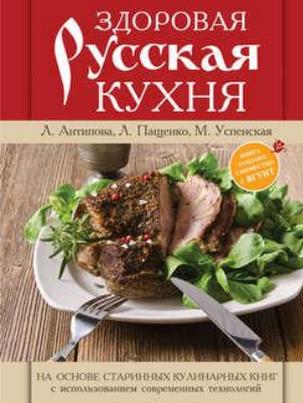


«Здоровое питание – что это такое?».

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, неперемное условие достижения активного долголетия. Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. С хорошим общим состоянием здоровья и со сниженным риском хронических заболеваний ассоциируется диета, богатая фруктами, овощами, цельным зерном, бобовыми, орехами и рыбой, с низким уровнем потребления насыщенных жиров, трансжиров и сахара и ограниченным потреблением соли. Здоровая диета предполагает низкий уровень потребления продуктов из очищенных зёрен, обработанного мяса и подслащенных продуктов. Рекомендации по здоровому питанию между странами по отдельным продуктам могут отличаться, вероятно, исходя из национальных культур и традиций питания.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о здоровом питании. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Агапкин, С.Н. Тайная сила продуктов : [продукты-«лекарки» и продукты-«убийцы», правильная еда - альтернатива аптечным лекарствам, лечебное питание при различных видах заболеваний, мифы и правда про «здоровое питание»] / С. Агапкин. – М. : Э, 2017. - 508, [2] с. - (Про здоровье).</p> <p>Какие продукты принесут пользу вашему здоровью? Как восполнить нехватку витаминов и минеральных веществ, не прибегая к таблеткам? Как изменить любимейший рецепт, если появились объективные противопоказания к отдельным ингредиентам, чтобы не ухудшить вкусовые качества пищи и собственное здоровье? Как не превратить продукты в источник возникновения новых заболеваний?</p> <p>В книге структурировано и доступно для понимания каждого дана информация о более чем 100 продуктах повседневного питания. Вы узнаете, какие продукты при широко распространённых болезнях помогут вам сократить, а иногда и полностью предотвратить приём медикаментов. Эффективность рекомендаций подтверждена лучшими диетологами страны и миллионами зрителей программы «О самом главном» на телеканале «Россия 1» во главе с доктором Агапкиным.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://fictionbook.ru/static/trials/11/28/33/11283321.a4.pdf</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/sergey-agapkin/taynaya-sila-produktov-11283321/</p>
	<p>Антипова, Л.В. Здоровая русская кухня : на основе старинных кулинарных книг с использованием современных технологий / Л. Антипова, Л. Пашенко, М. Успенская. – М. : Эксмо, 2014. - 541, [2] с., [8] л. цв. ил. : ил., портр. - (Кулинария. Авторская кухня). - (Здоровое питание).</p> <p>Авторы - поклонники русской кухни - подготовили эту книгу для истинных ценителей рационального питания и национальных традиций, любителей красивого стола, полноценных продуктов и блюд. Данные в книге рекомендации, заметки, рецепты, советы по обеспечению режима экономии, приобретению практических навыков, отбору и обработке пищевых продуктов базируются на физиологических нормах потребления организмом пищевых веществ, ориентированы на разные возможности и профессиональные интересы читателя с учётом современных знаний о роли пищи в жизни человека.</p> <p>С книгой можно познакомиться здесь: https://4italka.su/domovodstvo_main/kulinariya/483884/fulltext.htm</p>



Барнс-Сварни, П. Здоровое питание в вопросах и ответах / П. Барнс-Сварни, Т. Сварни ; пер. с англ. [А. Васильева]. – М. : Альпина Паблицер, 2017. - 430, [1] с. : ил.

В справочнике более 500 ответов на вопросы, которые охватывают все области нутрициологии. Что нужно знать о составе продуктов? Как готовить еду, чтобы продукты не потеряли своих питательных веществ? В чем опасность пищевых добавок? И так ли страшны ГМО, как о них говорят? Какие продукты и как влияют на наше настроение? Почему некоторые едят всё, что хотят, и не полнеют? Авторы книги Патриция Барнс-Сварни и Томас Сварни, опираясь на новейшие научные исследования и данные, рассказывают про основы питания, объясняют, как сбалансировать свой рацион, и разбирают самые популярные диеты и мифы.

С книгой можно познакомиться здесь: https://4italka.su/domovodstvo_main/zdorove/509304/fulltext.htm

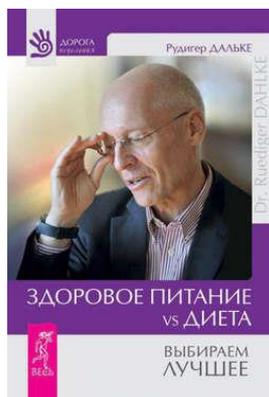


Гоголан, М.Ф. Здоровое питание: как просто организовать и начать следовать советам. Можно не болеть / М. Гоголан. – М. : АСТ, 2013. - 351, [1] с. - (Быть здоровым всю жизнь).

Если ваша цель – здоровье и омоложение, то питаться по законам Жизни совсем несложно. Одно только их соблюдение способно очистить организм от шлаков и токсинов, омолодить клетки, снизить вес и восстановить обмен веществ.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/mayya-gogulan/zdorovoe-pitanie-kak-prosto-organizovat-i-nachat-sledovat-so-22621187/chitat-onlayn/>

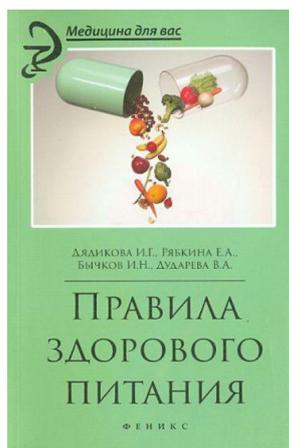
С книгой можно познакомиться здесь: https://4italka.su/nauka_obrazovanie/alternativnaya_meditcina/473330/fulltext.htm



Дальке, Р. Здоровое питание vs диета : выбираем лучшее / Р. Дальке ; [пер. с нем. Н.А. Римицан]. – СПб. : Весь, 2014. - 343 с. : ил. - (Дорога исцеления).

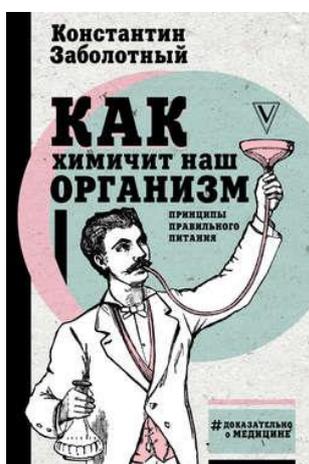
Рудигер Дальке излагает историю собственных поисков «идеальной» системы питания, а также рассказывает о самых важных научных открытиях, сделанных в области диетологии за последние десятилетия. Автор предлагает коренным образом пересмотреть своё отношение к выбору продуктов, методам приготовления пищи и к самой обстановке, в которой проходят наши повседневные трапезы. Он убеждён: полноценное питание – это не только средство выживания, но и одно из необходимых условий для ощущения радости и полноты жизни. Совсем не случайно его соавтором стала Доротея Ноймайер – один из лучших шеф-поваров Австрии. Её кулинарные рецепты дадут возможность убедиться в том, что блюда здоровой кухни могут быть по вкусу даже самому взыскательному гурману.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.libfox.ru/633080-rudiger-dalke-zdorovoe-pitanie-vs-dieta-vybiraem-luchshee.html#book>



Дядикова, И.Г. Правила здорового питания / И.Г. Дядикова, Е.А. Рябкина, И.Н. Бычков, В.А. Дударева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 122, [1] с. : ил., табл. - (Медицина для вас).

«Ты ешь то, что ты ешь» - значение этого выражения незаслуженно позабыто. А между тем здоровое питание - один из важнейших факторов, определяющих физиологическое состояние человека. В книге идёт речь о значении белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в организме человека и о том, в каких продуктах они содержатся, рассматривается энергетическая ценность всех продуктов от «А» до «Я». Также авторы предлагают различные рецепты блюд высокой биологической ценности, которые обогатят рацион, разгрузочные диеты, рассказывают о биологически активных добавках и об альтернативных видах питания - сыроедении, вегетарианстве, раздельном питании, соевых продуктах.



Заболотный, К.Б. Как химичит наш организм : [принципы правильного питания] / К.Б. Заболотный. – М. : АСТ, 2019. - 285, [2] с. - (Доказательно о медицине).

«Всё не от питания, а от воспитания»... Наверняка каждый из нас помнит эту озорную строчку, написанную Юнной Мориц. И, возможно, даже тайно с ней соглашается. Но диетология - наука намного более точная, и в данном случае она истерически вопит, что это - НЕПРАВДА! От нашего питания зависит всё - состояние нашего организма, способность здраво мыслить и быстро реагировать, даже пресловутое поведение соотносимо вырабатываемым в организме веществам и гормонам. Все наши пищевые стереотипы, пристрастия и страхи - вот именно их формирует наше окружение и образование. А по-настоящему правильное питание здесь абсолютно не при чём. В этой книге автор безжалостно снимает с наших ушей лапшу диетологической неправды - быстро, доказательно, доступно. Все причины онкологических заболеваний, атеросклероза, диабета, инфаркта и других вещей, с которыми никому не хочется встречаться, будут подробно расшифрованы и объяснены. Вы поймёте, что правильное питание всегда на границе между здоровьем и болезнью, какая ответственность лежит именно на наших плечах, а не плечах врача, как скорректировать уже имеющиеся заболевания. Человек - то, что он ест! И никак иначе!



Здоровое питание: готовим на пару : [вдохновляйся нашими рецептами / автор-сост. С. Першина]. – М. : Э, 2017. - 79 с. : цв. ил., табл. - (Ты классная хозяйка!). - (Кулинария. Ты классная хозяйка!). - (Вдохновляйся нашими рецептами! Готовь ярко!).

Если паровые блюда ассоциируются у вас только с унылой диетой при больном желудке, загляните под обложку этой книги! С помощью пара можно приготовить полезные, сытные и нескудные блюда. И даже десерты! Они порадуют вас не только отменным вкусом, но и благотворным влиянием на здоровье и фигуру, ведь витаминов в блюдах на пару остаётся больше, а калорий – меньше!

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/svetlana-pershina/zdorovoe-pitanie-gotovim-na-paru-25562407/>



Карпентер, Р.Э. Здоровое питание каждый день : научно обоснованная программа / Р.Э. Карпентер, К.И. Финли ; [пер. с англ. Т. Землеруб]. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 397, [1] с. : ил., портр., табл.

Авторы приводят рекомендации по правильному питанию, основанные на данных последних научных исследований. Советы, представленные в книге, позволят не только скорректировать вес и улучшить внешний вид, но и сформировать здоровое отношение к пище, которое, если поддерживать его в течение всей жизни, поможет вам всегда оставаться в отличной форме!

В книге много свежих данных, диаграмм и иллюстраций, конкретных советов и лайфхаков, а также примеров из жизни, которые помогут внедрить новые, полезные пищевые привычки и избавиться от старых, вредных. Очень ценно, что авторы призывают работать не над телом, а над «головой»: подумать, а зачем именно вам нужно правильно питаться, проанализировать свой нынешний рацион и понять, что вы делаете верно, а что нет.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://knigogid.ru/books/188486-zdorovoe-pitanie-kazhdyy-den-nauchno-obosnovannaya-programma/toread/fragment>



Кулинария для здоровья. Питаемся без вредных жиров : [повысит уровень энергии организма, отсрочит процесс старения, изменит образ жизни]. – М. : Мастерская вкуса, 2014. - 319 с., [4] л. цв. ил. - (Здоровое питание).

Всем давно известно: при чрезмерном потреблении жиров, соли и сахара нарушаются обменные процессы в организме, развиваются атеросклероз, болезни печени, желчного пузыря, почек. В наше время бичом человечества стало ожирение, которое, в свою очередь, приводит к диабету, астме, стенокардии. А ведь мы можем питаться здоровой пищей, не только полезной, но и приносящей удовольствие.

Рецепты этой книги – это рецепты питательных и вкусных блюд для вашей семьи. Предпочтение отдано овощным и фруктовым блюдам в самых разнообразных сочетаниях с другими продуктами. Используя их в своем питании, вы сможете похудеть, повысить свой жизненный тонус, а также предотвратить развитие сахарного диабета, онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

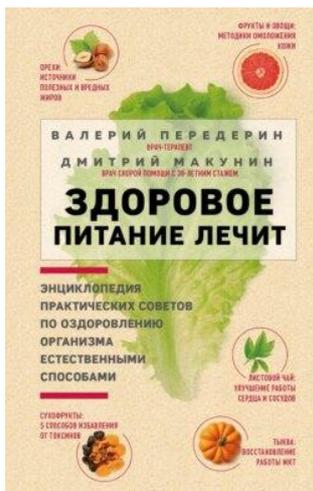
С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://eksmo.ru/book/kulinariya-dlya-zdorovya-pitaemsa-bez-vrednykh-zhirov-ITD310463/>



Мультиварка : здоровое питание / О.С. Ивенская, Е. Родина. – М. : Эксмо, 2013. - 79, [1] с. : цв. ил. - (Помощники на кухне).

Мультиварка – незаменимый по своей функциональности кухонный прибор. Особенно полезны приготовленные в ней блюда тем, кто придерживается принципов здорового питания или соблюдает диету. Ведь продукты в этой «чудо-кастрюльке» готовятся в щадящих режимах, при не очень высоких температурах, подобно тому, как когда-то они томились и тушились в русской печи.

В книге собраны рецепты вкусных и полезных блюд из мяса, птицы, рыбы, овощей и круп, а также сладких блюд и выпечки. Все рецепты снабжены подробными пошаговыми инструкциями и фотографиями, а также полезными советами о тонкостях и вариантах приготовления блюд.



Передерин, В.М. Здоровое питание лечит : энциклопедия практических советов по оздоровлению организма естественными способами / В. Передерин, Д. Макунин. – М. : Эксмо, 2022. - 477, [2] с. : ил. - (Легендарные врачи рекомендуют).

Жить здоровой жизнью хочется всем, но не все понимают, что для этого нужно. Очень часто от врачей и родственников мы слышим одно: нужно просто правильно питаться. А что такое правильно питаться? Что такое здоровое питание и как его внедрить в свою жизнь? У каждого из нас на кухне есть базовые продукты: овощи, бобовые и фрукты, те, которыми мы пользуемся каждый день. Именно они при правильном сочетании могут сотворить с нашим организмом грандиозные преобразования. В книге-сборнике вы найдёте важные советы по здоровому питанию и использованию некоторых продуктов в лечебных целях. К примеру, вы узнаете, как свекольный сок помогает скорейшему заживлению при повреждениях кожи.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/valeriy-mitrofanovich-perederin/zdorovoe-pitanie-lechit-67832654/>



Раздельное питание / [авт.-сост. И.А. Михайлова, А.М. Михайлов]. – М. : Эксмо, 2014. - 319 с., [4] л. цв. ил. - (Кулинария. Здоровое питание).

Раздельное питание – популярная диетологическая концепция. Она возникла примерно столетие назад. С тех пор её используют как для коррекции веса, так и в качестве профилактического и лечебного питания при многих заболеваниях. В России среди «модных» диет раздельное питание стабильно удерживает первые места в рейтингах популярности.

Приведённые в книге рецепты разделены на три стола: белковый, нейтральный и углеводный. Такое деление поможет избежать ошибок при раздельном питании, постоянных раздумий о сочетаемости разных продуктов и облегчает выбор блюда, которое отвечает вашим индивидуальным потребностям и образу жизни.



Райхерт, Г. Подружимся с едой, или Наставление всем, кто ест : записки не только о кулинарии / Г. Райхерт. – М. : Центрполиграф, 2013. - 542 с.

Как много сегодня говорят и пишут о питании! И никогда ещё в истории человечества оно не было столь спорной, противоречивой, а порой опасной частью материальной культуры! Десятилетиями наблюдается странная тенденция: чем более внимания уделяют питанию, тем чаще искусственно отдаляют его от кулинарии. Существование «систем» и «теорий» питания вообще спорно, а помимо кулинарии они просто повисают в воздухе. Да что там в воздухе! Роскошно иллюстрированные кулинарные книги, броские сайты в Интернете, телевизионные кулинарные шоу навязывают нам виртуальную еду... А что же дальше? Вместо тёплого очага и домашнего ужина нас будут ждать индивидуальные ячейки вроде пчелиных сот, где мы будем размещаться на ночь с ноутбуком после порции фаст-фуда? Книга Галины Райхерт постарается увести читателя от виртуальной еды в самый что ни на есть мир вещный, – тёплый, вкусный, уютный и счастливый. Кто готовит не по принуждению, а по убеждению, знает: счастье живёт на кухне.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/galina-rayhert-32626822/podruzhimsya-s-edoy-ili-nastavlenie-vsem-kto-est-69376414/>



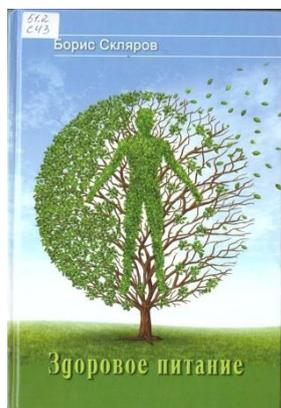
Регина Доктор. Здоровое питание в большом городе / Регина Доктор ; [Regina Doctor, школа здоровья]. – М. : АСТ, 2023. - 331, [4] с. : ил. - (Лечу едой).

Здоровое питание – основа нашего здоровья в целом. Это не только лёгкость и энергия, отличное настроение и самочувствие, но и профилактика многих заболеваний.

Однако многие думают, что в современных условиях большого города, при бешеном ритме жизни соблюдать принципы здорового питания невозможно. Автор этой книги – врач-диетолог, основатель Школы здоровья «Regina Doctor» и автор популярного блога в «Инстаграме» про здоровое питание – убедит вас в обратном.

Как правильно выбирать продукты и готовить? Какой режим питания идеальный и почему? Стоит ли принимать витамины и БАДы? Как питаться в отпуске, чтобы не привезти лишних килограммов? Кроме того, вы найдёте простые рецепты блюд, которые помогут начать здоровый образ жизни.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/regina-doktor/zdorovoe-pitanie-v-bolshom-gorode-34343358/>



Скляров, Б.В. Здоровое питание / Б. Скляров. - Ульяновск : Ульяновский дом печати, 2013. - 111 с. : цв. портр., табл.

В книге обобщены основные принципы здорового питания, даны гипотезы и новые доказательства необходимости индивидуального подхода к питанию каждого человека. Автор придерживается выработанного для себя принципа ничего не отрицать, ничего не опровергать, а только обобщать и выбирать самое лучшее.

Книга поможет каждому человеку понять, почему его организм по-разному реагирует на различные продукты питания, почему диеты, рекомендованные врачами и диетологами, одним помогают, а у других ухудшают пищеварение.

Книгу можно получить для чтения во Дворце книги.



Ушкова, И. Вкус свободы : [что полезнее брокколи : здоровое пищевое поведение : упражнения и практика] / И. Ушкова. – М. : Комсомольская правда, 2023. - 223 с. : цв. ил.

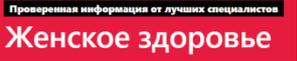
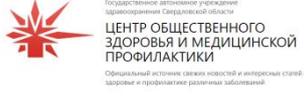
Мы живём в эпоху скрытой эпидемии расстройств пищевого поведения. Доказано, что беспокойство по поводу еды и тела сегодня испытывают три из четырёх женщин. Книга клинического психолога Ирины Ушковой посвящена группе заболеваний, при которых люди чрезмерно сфокусированы на собственном весе. Пока не существует ни одной программы профилактики РПП, и данная книга – настоящий подарок для всех, кто столкнулся с проблемой. Как определить свой биологический вес? Почему за любым ограничением в питании следуют срыв и депрессия? Чем опасны такие компенсации переяданий, как физические нагрузки, детоксы и очищения? Как перестать быть заложником стандартов красоты в соцсетях? Стоит ли верить на слово диетологам и нутрициологам? Автор не ограничивается теорией, а предлагает множество конкретных упражнений и практик, которые помогут вам принять своё тело и жить с ним в гармонии. Главное, помнить, что РПП – не модная тенденция, не личный выбор человека, не просто лень и распушенность. Это серьёзное, а иногда и летальное заболевание.

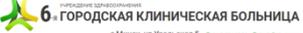
Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/irina-ushkova/vkus-svobody-zdorovoe-pischevoe-povedenie-69184045/>

Статьи в периодических изданиях

	<p>Абрамова, Т. Секреты овощей / Т. Абрамова // Будь здоров!. - 2014. - № 10. - С. 58-65 : 2 фот.</p> <p>Мы покупаем овощи на рынках и в магазинах, выращиваем на своих грядках, без них не мыслим ежедневного питания и, кажется, знаем о них всё. Однако не всем известно, что овощи не только вкусны и полезны, но и обладают лечебными свойствами. Много нового о наших любимых овощах я узнала от ведущего научного сотрудника Всероссийского научно-исследовательского института овощеводства Алексея Петровича Полякова.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Боул и поке - кулинарный тренд // Здоровье. - 2021. - № 6 (776). - С. 52-54 : фот.</p> <p>Ни один модный ресторан сегодня не обходится без этих блюд, а ведь ещё недавно поке и боул считались едой бедняков. Гурманы уже успели попробовать их во всех возможных вариациях. Эти холодные блюда идеально вписываются в тренд здорового питания. Их удобно брать с собой на работу, и они вполне заменяют собой полноценный обед и ужин, а сладкие составы – завтрак. Их заказывают в ресторанах, покупают в отделах кулинарии, но приготовить эти блюда можно и дома – так полезнее. Может показаться, что туда добавляют всё, что попадёт под руку, но это не так. В чём разница и как составить их так, чтобы сочетание было новым и полезным?</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://zdr.ru/boul-i-poke-kulinarnyj-trend/</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Ваша идеальная тарелка // Домашний очаг. - 2018. - № 12. - С. 126 : фот.</p> <p>Не хотите набрать вес в праздники? Соблюдайте несколько простых правил, чтобы не перегружать организм и не переедать. В статье даны рекомендации по правильному питанию за праздничным столом.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://jread.top/journal-for-woman/32406-domashniy-ochag-12-2018.html</p>
	<p>Демидова, О. 5 секретов здорового питания / О. Демидова // Здоровье. - 2016. - № 6 (727). - С. 48-49 : фот.</p> <p>Существует несколько опасных привычек, которые медленно разрушают наш организм, - лучше поскорее вычеркнуть их из своей жизни и заменить другими, полезными. Статья о том, что и как есть, чтобы не болеть, не толстеть и жить дольше.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://cetru.ru/trend_zdorovie/good-food/5-sekretov-zdorovogo-pitaniya/</p>
	<p>Ильин, С. Тарелка молодости / С. Ильин // Домашний очаг. - 2020. - № 4. - С. 137-141 : фот.</p> <p>Что надо есть, чтобы не стареть? Споры об антивозрастном питании – сейчас самая популярная тема. В статье приведены фрагменты из книги блогеров Сергея и Милены Ильиных «Тарелка молодости» о здоровом питании, которое поможет забыть про возраст.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://all-journals.com/zhurnaly/zhenskie-zhurnaly/7949-domashniy-ochag-4-aprel-2020.html</p> <p><u>Журнал можно получить для чтения в абонементе Дворца книги.</u></p>

	<p>Инкижинова, С. Фалафель для здорового питания / С. Инкижинова // Эксперт. - 2022. - № 8. - С. 26-29 : цв. фот.</p> <p>Рассматриваются стратегия и риски развития быстрорастущего питерского стартапа Fit o'clock, который выпускает продукцию высокой степени готовности - замороженные овощи и котлеты, которые можно быстро приготовить, а также полезный перекус - овощные и фруктовые чипсы. Приводится краткий обзор российского рынка здорового питания.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://kiozk.ru/article/ekspert/falafel-dla-zdorovogo-pitania</p>
	<p>Кудрявцева, Е. Что съесть на завтра / Е. Кудрявцева // Огонёк. - 2014. - № 48. - С. 38-40 : 1 фот., 2 диаграммы.</p> <p>Мы можем добавить себе годы жизни, если станем есть вдвое больше овощей и фруктов и регулярно будем принимать витамины. Увы, 70 процентов населения мира продолжает питаться неправильно. Какие факторы влияют на здоровье и продолжительность жизни людей, как добавить себе годы жизни с помощью правильного питания?</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://www.kommersant.ru/doc/2623295 Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Можаева, Е. Скажи мне, что ты ешь? / Е. Можаева // Крестьянка. - 2014. - № 1. - С. 58-59 : цв. фот.</p> <p>Почему мы любим одно блюдо и отказываемся от других? От чего зависит наше пищевое поведение?</p>
	<p>Орлова, С. Здоровое питание: новые тенденции / С. Орлова // Будь здоров!. - 2015. - № 4. - С. 8-13 : 1 фот., 2 табл.</p> <p>Если в прошлом люди ориентировались в основном на вкус продуктов и не хотели жертвовать удовольствием ради здоровья, то сейчас великолепного вкуса многим уже недостаточно, как недостаточно просто питательных свойств продуктов. Современный человек стремится к тому, чтобы еда была и вкусной, и полезной. Исследования показывают, что будущее – за здоровым питанием, приносящим удовольствие. В статье рассказывается о современных тенденциях в области питания.</p>
	<p>Полонская, Л. Правда о здоровом питании / Л. Полонская // Будь здоров!. - 2020. - № 4. - С. 40-46 : ил., фот.</p> <p>Статья о том, на что надо обращать внимание, покупая продукты: не только на срок годности, но и на состав продукта. Большинство россиян считают, что питаются неправильно. Учёные рекомендуют выбирать социально ответственные пищевые компании, которые готовы честно, крупным шрифтом рассказывать о своей продукции. Хороший производитель расскажет правду о составе продукта, его полезных качествах.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Ручкина, Н. Артротропа по имени Спирулина / Н. Ручкина // Химия и жизнь - XXI век. - 2019. - № 9. - С. 48-49 : рис.</p> <p>Натуральные продукты становятся всё дороже, и многим людям не хватает витаминов и необходимых минералов. Потому-то большой популярностью пользуются добавки для здорового питания. Одна из таких добавок - спирулина. В последние три десятилетия её глотают миллионы людей более чем в 60 странах мира. Статья рассказывает о популярных добавках для здорового питания, к которым относится спирулина.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://hij.ru/read/23922/</p>

 <p>Проверенная информация от лучших специалистов</p>	<p>Фролова, А. Чем накормить мужа? / А. Фролова // Женское здоровье. - 2017. - № 6. - С. 58-59.</p> <p>Тренд современной диетологии - гендерные различия в питании. Каковы правила здорового рациона для мужчин? И как воплотить их в жизнь, чтобы сохранить здоровье любимого? О правилах здорового рациона для мужчин рассказывает доктор медицинских наук, врач-диетолог, ведущий научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Алла Владимировна Погожева.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://wh-lady.ru/chem-nakormit-muzha/</p>
	<p>Что такое хорошо и что такое плохо // Здоровье. - 2017. - № 6 (737). - С. 72-75 : фот.</p> <p>Ничто не меняется так быстро, как представления о здоровом питании! Многие диетологи и физиологи опровергают сегодня то, что мы привыкли считать правильным.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://jread.top/journal-health/27217-zdorove-6-iyun-2017.html</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Чудная, Е. Своя кухня / Е. Чудная // Здоровье. - 2017. - № 10 (740). - С. 10-12 : фот.</p> <p>О чём любят поговорить женщины, собираясь вместе? Конечно, о еде. У всех хозяек есть свои секреты, которые позволяют сделать питание здоровым и вкусным.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://jread.top/journal-health/28365-zdorove-10-oktyabr-2017.html</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья «Здоровое питание» на сайте Всемирной организации здравоохранения https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet</p> <p>Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике неправильного питания во всех его формах, а также целого ряда неинфекционных заболеваний и нарушений здоровья. Вместе с тем, рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания: люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли/натрия, и многие люди не потребляют достаточно фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки. Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.</p>
	<p>Статья «Рекомендации гражданам: здоровое питание» на сайте Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950</p> <p>Что такое здоровое питание? Каковы принципы здорового питания? Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь с помощью небольших изменений в привычном рационе?</p>
	<p>Статья «Принципы здорового питания, как перейти на III» на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики (Свердловская область) https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/printsiipy-zdorovogo-pitaniya/</p> <p>Правильное питание – это способ заботиться о себе, планировать бюджет и находить новые интересы в жизни. Это здоровая альтернатива диетам-семидневкам, голоданию или бесконтрольному</p>

	<p>поглощению всего того, что оказалось на тарелке. Переход на правильное питание помогает нормализовать массу тела, стать более энергичным и ответственным за свою жизнь.</p>
	<p>Статья «Правила здорового питания: о чем важно помнить. Что такое здоровое питание?» на сайте Центра гигиены и эпидемиологии в Челябинской области https://fbuz-74.ru/about/news/3375/</p> <p>Здоровое питание - это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, ожирение, болезни сердца, инсульт и рак. Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и современный образ жизни привели к опасным для здоровья изменениям в моделях питания людей во всем мире.</p>
	<p>Статья врача-гастроэнтеролога О.Л. Пуховой «Здоровое питание - это важно!» на сайте Павлово-Посадской больницы https://lpu.zdrav.mosreg.ru/gbuz_mo_pavlovoposadskaya_bolnitsa/news/zdorovoe_pitanie_eto_vazhno</p> <p>Питание является основой жизни, главным фактором, определяющим здоровье, долголетие и работоспособность человека. При любых нарушениях питания резко снижается способность противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, стрессам, повышенным умственным и физическим нагрузкам. Именно питание обеспечивает процессы роста и развития человека, его физическую и умственную активность, настроение и, в конечном счёте, качество жизни. Этого невозможно достичь, игнорируя основные законы здорового, правильного, рационального и безопасного питания.</p> <p>Зная основные правила здорового питания, каждый человек может самостоятельно составить сбалансированный рацион, подобрать правильные продукты питания, разработать здоровое меню для своей семьи.</p>
	<p>Статья «10 принципов здорового питания» на сайте 6-й городской клинической больницы г. Минска https://6gkb.by/informatsiya/polezno-znat/10-printsipov-zdorovogo-pitaniya</p> <p>Правильное питание - это инвестиция в самое доходное предприятие - собственное здоровье. Прилагая усилия сегодня, завтра вам не придётся тратить время на посещение врачей и деньги на покупку лекарств от многих болезней. Соблюдение принципов здорового питания - залог достижения и поддержания нормального веса, профилактики возникновения многих заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и сахарного диабета.</p>
	<p>Статья «Тарелка здорового питания на каждый день: принцип формирования» на сайте медицинского центра «МедПросвет» https://www.medprosvet.spb.ru/article/tarelka-zdorovogo-pitaniya-na-kazhdy-den-printsip-formirovaniya</p> <p>Правило тарелки - модель здорового питания, разработанная гарвардскими учёными в 2011 году. Метод позволяет без труда ежедневно формировать правильный рацион для себя и семьи. Меню получается сбалансированным по всем макронутриентам: белки, жиры, углеводы и клетчатка. Такой принцип питания помогает нормализовать вес и улучшить состояние здоровья.</p>