



«Витамины для красоты и здоровья».

Настоящая красота рождается внутри. Можно бесконечно долго совершенствовать внешность при помощи косметологических процедур и дорогих косметических средств, но этот эффект будет временным, если организму не хватает сил и энергии на поддержание здоровья и естественной красоты. А откуда эти силы берутся? Из сбалансированного питания с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов, полноценного сна, адекватной физической нагрузки.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о витаминах для красоты и здоровья человека. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 10 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов и пациентов.

	<p>Витаминная кухня : [повысит уровень энергии организма, отсрочит процесс старения, изменит образ жизни] / [авт.-сост. Л. Николаев]. – М. : Эксмо, 2014. - 286, [1] с., [4] л. цв. ил., табл. - (Кулинария. Здоровое питание).</p> <p>Витамины необходимы для нормального процесса работы человеческого организма. Они благоприятствуют обмену веществ, повышают жизненный тонус, развивают иммунитет ко многим инфекционным заболеваниям. Недостаток витаминов не всегда зависит от сезона. Неправильное питание и нехватка натуральных витаминов, содержащихся в свежих овощах, фруктах и ягодах, могут стать причиной витаминного дефицита. Эта книга подскажет вам, как питаться вкусно и сбалансированно, быть здоровым, активным и трудоспособным.</p>
	<p>Гогулан, М.Ф. Чудеса витаминов и микроэлементов. Законы здоровья / М.Ф. Гогулан. – М. : АСТ, 2013. - 477, [1] с. : ил., табл. - (Быть здоровым всю жизнь).</p> <p>Зачем нужны витамины и микроэлементы? Для поддержания иммунитета, хорошего состояния кожи и волос, крепости костей. Но влияние витаминов на жизнь и здоровье человека гораздо шире, чем мы привыкли думать. В этой книге дана очень важная информация: как обеспечить организм витаминами, какие продукты могут дать нам максимум витаминов и микроэлементов, как эти продукты употреблять и готовить, чтобы не потерять те драгоценные источники жизни, которые они содержат.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/mayya-gogulan/chudesa-itaminov-i-mikroelementov-zakony-zdorovya/chitat-onlayn/</p>
	<p>Грибанова, О.В. Витамины для вашего здоровья : (физиология и биохимия для любознательных) / О.В. Грибанова, Г.Е. Завьялова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. - 94 с. : ил., портр. - (Серия «Медицина для вас»).</p> <p>О том, что богатая витаминами пища - залог здоровья, слышали все. Но что такое витамины? Это не только лекарства, которые продают в аптеках, но и все необходимые человеческому организму пищевые вещества. Роль витаминов в организме огромна. Но знаете ли вы, откуда берутся витамины, в каких продуктах содержатся, как и в каком количестве их надо принимать? Обо всём этом рассказывается в книге.</p> <p>Скачать книгу можно здесь: https://kniga-cici.info/gribanova_zavjalova_vitamini_dlya_vashego_zdorovija_fiziologiya_i_biohimiya_dlya_lyuboznatelnykh_LRWLb/</p>

 <p>Дмитрий Калинин ПЕРЕЗАГРУЗКА ОРГАНИЗМА с помощью биодобавок и функциональной пищи</p> <p>БАЗОВАЯ ПРОГРАММА 2019</p>	<p>Калинин, Д. Перегрузка организма с помощью биодобавок и функциональной пищи : базовая программа / Д. Калинин. – М. : Prime Publish, 2019. - 254 с. : табл.</p> <p>В книге рассмотрены вопросы усовершенствования рациона с помощью биодобавок и функциональных пищевых продуктов. На основе анализа большого массива научных данных предложена базовая программа - комплексное мероприятие по обогащению повседневного рациона теми нутриентами, которые с высокой вероятностью находятся в дефиците при современном образе жизни и стиле питания. Целью программы является постепенное и системное устранение сбоев в обмене веществ, связанных с хронически недостаточным поступлением определённых компонентов: пищевых волокон, фосфолипидов, омега-3 жирных кислот, витаминов, макро-, микроэлементов и флавоноидов.</p> <p>Скачать можно здесь: https://mirlib.ru/knigi/zdorovie/400028-perezagruzka-organizma-s-pomoschju-biodobavok-i-funkcionalnoj-pischi-bazovaja-programma.html</p>
 <p>СЕМЕЙНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК</p> <p>ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ</p> <p>В. Г. Лифляндский</p>	<p>Лифляндский, В.Г. Витамины и минералы : [справочник] / В.Г. Лифляндский. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2010. - 630, [1] с. : табл. - (Семейный медицинский справочник).</p> <p>В справочнике вы найдете информацию обо всех известных витаминах и минералах, о лекарственных препаратах из них, о болезнях и нарушениях здоровья, при которых биологически активные вещества могут помочь. Книга насыщена информацией о наших «помощниках», даётся множество практических рекомендаций о том, как сохранить здоровье, красоту и долголетие, а также рецепты блюд, богатых теми или иными активными компонентами. Для удобства поиска представлены три алфавитных указателя: препаратов, содержащих витамины и минералы; болезней и нарушений здоровья; рекомендуемых блюд.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://iknigi.net/avtor-vladislav-liflyandskiy/84069-vitaminy-i-mineraly-vladislav-liflyandskiy/read/page-1.html</p>
 <p>Геннадий Малахов</p> <p>Витамины и минералы</p> <p>здоровье и сила на каждый день</p>	<p>Малахов, Г.П. Витамины и минералы : здоровье и сила на каждый день / Г.П. Малахов. – М. : Эксмо, 2015. - 286 с. - (Библиотека здоровья).</p> <p>Полезные рекомендации от самого известного специалиста по народной медицине и популярного телеведущего для широкого круга читателей. Книга о витаминах и минералах в повседневном питании откроет читателям многие секреты этих удивительных веществ. В книге описаны разнообразные витамины и минеральные элементы: в каких продуктах питания они содержатся и как их правильно использовать. Описан вред от искусственных витаминов, правильное приготовление и потребление продуктов питания, даны рецепты смешивания соков для очищения и восполнения сил организма. Рассказано о применении свежих соков для лечения болезней.</p>



Прайс, К. Витамания : история нашей одержимости витаминами / К. Прайс ; пер. с англ. Е. Погосян, К. Логинова. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 292 с.

Нужно ли принимать мультивитамины? Витамин С нужен для профилактики простуды? Можно ли получить достаточно витамина D от солнечного излучения? Безопасны ли пищевые добавки? Сколько нужно потреблять каждого витамина?

Большинство из нас не знает о витаминах ничего. А заблуждения, связанные с витаминами, могут быть пагубными для здоровья каждого из нас. Концентрация на витаминах в ущерб всему остальному сделало нас слепыми в отношении целостной картины, ведь витамины - лишь малая и до сих пор загадочная часть системы питания. Реклама производителей витаминов создаёт иллюзию, что их употребление - короткий и простой путь к здоровью.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=267923&p=1>



Спиричев, В.Б. Что могут витамины : парадоксы правильного питания / В. Спиричев. – М. : АСТ-Пресс, 2011. - 287 с. : табл. - (Проект «Наука и мир»).

Что такое витамины? Лекарства, которые продают в аптеке, или необходимые пищевые вещества? Какова роль витаминов в организме и сколько их нужно человеку? Почему витаминов не хватает? И главное - что делать, чтобы обеспечить себя этими жизненно важными биологически активными веществами, и как питаться правильно? На эти и многие другие «народные» вопросы даются ответы в книге, написанной многолетним руководителем лаборатории витаминов и минеральных веществ Института питания РАМН, заслуженным деятелем науки, профессором В. Б. Спиричевым.



Теплова, А.И. Витамины и минералы для жизни и здоровья / А.И. Теплова. - 2-е изд., стер. – СПб. : СпецЛит, 2016. - 110, [1] с.

Книга содержит информацию о важнейших витаминах, минералах и аминокислотах, необходимых для здоровья и полноценной активной жизни в любом возрасте. В работе содержатся подробные ответы на вопросы, часто задаваемые автору в ходе прочтения лекций студентам. С целью предупреждения неоправданного лечения в книге специально не представлены ни лечебные, ни профилактические дозы витаминов. Персональные рекомендации специалиста обязательны. Автор убеждён, что заменять лекарственные препараты, корректировать дозы - это исключительно прерогатива врача.

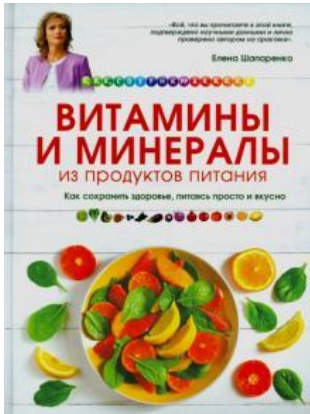





Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке:

<https://www.litres.ru/anna-teplova/vitaminy-i-mineraly-dlya-zhizni-i-zdorovya-34713794/>



Хоббс, К. Витамины для чайников / К. Хоббс, Э. Хаас, д-р медицины ; [пер. с англ. Л.В. Гранковской и Е.А. Черненко]. – М. [и др.] : Диалектика, 2016. - 310 с. : ил. - (Ведь это так просто!).

В этой книге представлены наиболее важные сведения о том, как использовать полезные вещества, данные нам природой, с максимальной эффективностью. Книга не заменит собой лечение или советы врача, но зато предоставит вам полную информацию и научит ориентироваться в обширном море витаминов, минералов, ферментов, лекарственных трав и других полезных веществ, а также создать индивидуальную программу приёма пищевых добавок. Вы сумеете не только предотвратить или вылечить опасные заболевания, улучшить память и настроение, укрепить свои силы, но и замедлить процесс

	<p>старения организма.</p> <p>Шапаренко, Е.Ю. Витамины и минералы из продуктов питания : естественный источник здоровья / Е.Ю. Шапаренко. – М. : Эксмо, 2015. - 288 с. : цв. ил.</p> <p>Верните себе силы, а своему организму - здоровье. Витамины и минералы, которые вы получаете с пищей, - важные «кирпичики» в метаболизме, строительстве тканей и органов - без операций и таблеток защитят организм от функциональных нарушений.</p> <p>Елена Шапаренко знает из врачебной практики, как от витаминов и минералов зависит снабжение кожи, мышц, костей, сердечно-сосудистой системы, внутренних органов и мозга. Узнайте и вы, как нормализовать уровень холестерина или гемоглобина, победить сонливость и отёчность, укрепить волосы и ногти, поддержать тонус мышц и позаботиться о здоровье сосудов - с удовольствием и аппетитом.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://static.my-shop.ru/product/pdf/210/2097215.pdf</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Группа В: нехватку ликвидировать // Здоровье. - 2020. - № 12. - С. 40-42.</p> <p>Раздражённость, постоянное ощущение усталости, нарушения сна... Все эти симптомы могут говорить о нехватке витаминов группы В, которая часто наблюдается в начале зимы. Как с ней бороться?</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://jurnala.net/zdorove-12-2020/</p>
	<p>Ешьте, чтобы не болеть! // Домашний очаг. - 2016. - № 1. - С. 122-124.</p> <p>Нарушение режима питания чревато опасными воздействиями на организм токсинов. Что необходимо учесть в питании, чтобы избежать этого?</p>
	<p>Руденко, А. Зелень - знакомая, но не очень / А. Руденко // Здоровье. - 2019. - № 6 (757). - С. 80-84 : фот.</p> <p>Пряные ароматные травы способны разнообразить любое меню, придать новый вкус привычным блюдам и обогатить наш организм нужными витаминами.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://issuu.com/eaglemail6/docs/zdrvie62019</p>
	<p>Павлова, Д. Все тайны витамина D / Д. Павлова // Будь здоров!. - 2019. - № 2. - С. 16-21 : фот.</p> <p>Благодаря молекулам витаминов группы D наш организм усваивает кальций, а важность достаточного количества кальция в организме человека трудно переоценить. Каковы признаки и причины недостатка витамина D в организме, как нужно питаться, чтобы не страдать от остеопороза и иных проблем?</p>
	<p>Святенко, О. Целый год с витаминами / О. Святенко // Дом в саду. - 2018. - № 1. - С. 34-35 : 1 фот.</p> <p>Витамины - жизненно важные составляющие питания. Они не дают калорий, но являются незаменимыми для многих процессов человеческого организма.</p>

	<p>Чечилова, С. Витамины - формула долголетия / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2019. - № 1. - С. 23-27 : фот.</p> <p>В большинстве своём люди мало заботятся о питании, в результате чего не получают витамины и минералы, необходимые для долгой и здоровой жизни. Какие же питательные вещества необходимы для долголетия?</p>
	<p>Чудная, Е. Вытащи из продуктов всё полезное / Е. Чудная // Здоровье. - 2019. - № 9 (759). - С. 76-78 : фот.</p> <p>Как готовить и есть овощи и фрукты, чтобы получать из них максимум полезных веществ?</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://kiozk.ru/article/zdorove/vytasi-iz-produktov-vse-poleznoe</p>
	<p>Шишкина, И. Выходи на букву С / И. Шишкина // Добрые советы. - 2017. - № 7. - С. 68-70 : цв. фот.</p> <p>Мы знаем, что витамин С невероятно полезен, но обычно вспоминаем о нём, только когда нас атакует простуда.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/raznoe/dobrye-sovety-07-2017-24427952/</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Сайт «Блог о витаминах» https://fccement.ru/</p> <p>Это сайт о здоровье, болезнях, а также об их правильном лечении. Вы всегда найдёте здесь наиболее актуальную информацию по данной теме.</p>
	<p>Статья «Витамины: вопросы добра и зла» на сайте «Доказательная медицина для всех» https://medspecial.ru/for_patients/8/8244/</p> <p>Вопрос не в том, нужны ли витамины людям - понятно, что нужны. Вопрос в том, сколько витаминов нужно человеку, и получает ли он их достаточно с пищей.</p>
	<p>Статья «Витамины и антивитамины: двойники и соперники» на сайте журнала «Здоровье» https://zdr.ru/articles/vitaminy-i-antivitaminny-dvojniki-i-soperniki</p> <p>Эти вещества могут свести на нет действие витаминов и привести к авитаминозу. А могут стать основным средством лечения многих болезней.</p>
	<p>Статья М. Большакова «10 лучших витаминных комплексов для красоты кожи, волос, ногтей женщины – рейтинг витаминов красоты и молодости» на сайте журнала «Colady» https://www.colady.ru/10-luchshix-vitaminnyx-kompleksov-dlya-krasoty-kozhi-olos-nogtej-zhenshhiny-rejting-vitaminov-krasoty-i-molodosti.html</p>
	<p>Статья «Витамины для кожи и волос» на сайте компании «Эвалар» https://shop.evalar.ru/health/additionals/item/vitamins-for-skin-and-hair/</p> <p>Женская привлекательность начинается с хорошего настроения, уверенности в себе. Но нередко одного позитивного настроения бывает недостаточно, чтобы сохранить природную красоту волос, ровный цвет лица, эластичность кожи. Стрессы, не слишком благополучная экология, недостаток солнца, свежих овощей и фруктов приводят к ломкости волос, ногтей, появлению прыщей, шелушению губ. Восстановить нарушенный баланс помогают витамины для кожи и волос.</p>
	<p>Статья «Какие витамины полезны для здоровья: что нужно знать» на сайте аптечной сети «Aptstore»</p>

	<p>https://aptstore.ru/articles/kakie-vitaminy-polezny-dlya-zdorovya-chno-nuzhno-znat/</p> <p>Многие полагают, что получить необходимые минералы и витамины можно с приёмом пищи. Это ошибочное заблуждение. Неправильная диета и нехватка многих продуктов в каждодневном рационе способствуют тому, что уровень полезных компонентов в пище постоянно снижается. В связи с этим медицинские специалисты рекомендуют принимать поливитаминные комплексы и синтезированные препараты, которые помогут восстановить нехватку полезных веществ.</p>
	<p>Статья Е. Кацмана и А. Портнова «Эффективные витамины для продления молодости» на портале iLive «Я живу! Здорово! :)» https://yandex.ru/turbo/ilive.com.ua/s/beauty/effektivnye-vitaminy-dlya-prodleniya-molodosti_129200i15828.html</p> <p>Для нормальной работы организма, поддержания его красоты и здоровья нужны витамины. В статье рассматриваются самые эффективные и полезные вещества для сохранения молодости.</p>
	<p>Статья В.В. Сережиной «Витамины красоты» на сайте АО «ЛабКвест» https://www.labquest.ru/articles/vitaminy-krasoty/</p> <p>Настоящая красота рождается внутри. Можно бесконечно долго совершенствовать внешность при помощи косметологических процедур и дорогих косметических средств, но этот эффект будет временным, если организму не хватает сил и энергии на поддержание здоровья и естественной красоты. А откуда эти силы берутся? Из сбалансированного питания с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов, полноценного сна, адекватной физической нагрузки.</p>
	<p>Статья «Ягодная свежесть: витамины из морозилки» на сайте журнала «Здоровье» https://zdr.ru/articles/jagodnaja-svezhest-vitaminy-iz-morozilki</p> <p>Еще совсем недавно замороженные ягоды были редкостью и почти деликатесом, который стоил довольно дорого. С развитием технического прогресса и появлением мощных морозильников они стали доступны каждому. Теперь, даже когда за окном лютует метель, можно в полной мере наслаждаться ягодным изобилием не только в консервированном, но и в свежем виде. Ведь заморозке подлежат практически все виды ягод, при этом они совершенно не теряют своих потрясающих вкусовых, полезных и даже лечебных свойств.</p>