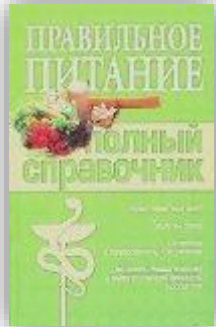



## ВСЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Чем более доступна изобильная пища, тем чаще мы боолеем и тем хуже наше здоровье. Из-за неправильного питания большинство россиян носят по 10-15 кг лишнего веса, тратя на переваривание пищи 80-90% своей энергии, и в то же самое время клетки такого человека, несмотря на отложенные запасы, недополучают необходимые аминокислоты для восстановления. Наш организм – это сообщество клеток, которыми необходимо управлять, и не допускать между ними борьбы и вражды. Прежде чем садиться за стол, подумайте: для чего, с какой-либо целью, мы бесконтрольно бросаем в свой желудок всё подряд?

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

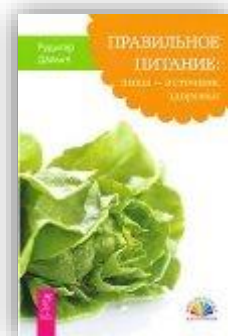
	<p><b>Правильное питание : полный справочник / [М.В. Бигеева и др.]. – Москва : Эксмо, 2008. – 702, [1] с.</b></p> <p>Полный справочник содержит подробную информацию, касающуюся вопросов правильного питания здорового и больного человека. В книге рассмотрены основные положения и принципы рационального питания, пищевая, биологическая и энергетическая ценность продуктов, методы очищения организма с помощью питания. Подробно описаны принципы действия оздоровительного питания для детей, беременных женщин и при различных заболеваниях. Представлены варианты диет, рецепты блюд, способствующих снижению избыточного веса и направленных на общее оздоровление организма. Дана характеристика вегетарианства, раздельного и натурального питания.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: <a href="http://listid.ru/item/292651.html">http://listid.ru/item/292651.html</a></p>
	<p><b>Бубновский С. М. 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия : [5 необходимых условий здорового долголетия, эффективные упражнения и правильное питание для продления молодости, авторский метод борьбы со старением] / Сергей Бубновский. – Москва : Эксмо, 2016. – 186, [2] с.</b></p> <p>Впервые в новой книге самого известного российского врача С.М. Бубновского раскрываются секреты здорового и активного долголетия! Как правильно восстанавливать организм после заболевания? В чем секреты долголетия? Можно ли жить не только долго, но и счастливо, наслаждаясь каждой минутой здоровой полноценной жизни? Вы узнаете пять основных условий активного долголетия, законы правильного питания для продления молодости. Познакомитесь с комплексами корригирующих здоровье упражнений при давлении, аритмии, бронхиальной астме и множестве других недугов.</p> <p>Фрагмент книги доступен: <a href="http://bookz.ru/authors/sergei-bubnovskii/100-let-_743/page-6-100-let-_743.html">http://bookz.ru/authors/sergei-bubnovskii/100-let-_743/page-6-100-let-_743.html</a></p>



**Вдовина Л.Н. Здоровое питание – залог качества жизни и долголетия // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2016. – № 1. – С. 40-42.**

Самой острой проблемой XXI века, является проблема оптимального обеспечения организма витаминами и минеральными комплексами. В настоящее время наиболее быстрым, экономичным, приемлемым и научно-обоснованным путем решения проблемы рационализации питания населения является широкое применение биологически активных добавок к пище (БАД).

Полный текст доступен по адресу: <https://www.journal-nutrition.ru/ru/article/view?id=35712/>



**Дальке Р. Правильное питание: пища - источник здоровья / Рудигер Дальке; [пер. с нем. Н. А. Римицан]. – Санкт-Петербург : Весь, 2010. – 239 с.**

Рассказывая собственную историю здорового питания, натуротерапевт не навязывает читателю готовых рецептов, но призывает нас задуматься и, возможно, коренным образом изменить отношение к выбору продуктов, методам приготовления пищи и к самой обстановке, в которой проходят наши повседневные трапезы. Рудигер Дальке убежден: полноценное питание – это не средство выживания, но одно из необходимых условий, позволяющих человеку достигнуть ощущения радостной полноты жизни. Совсем не случайно его соавтором стала Доротея Ноймайер – один из лучших шеф-поваров Австрии. Ее кулинарные рецепты дадут возможность убедиться в том, что блюда здоровой кухни могут быть по вкусу даже самому взыскательному гурману. Для широкого круга читателей.



**Джурек С. Ешь правильно, беги быстро : правила жизни сверхмарафонца : [автобиография] / Скотт Джурек при участии Стива Фридмана; пер. с англ. Надежды Пятановой. – 3-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 296 с.**

Это изложение ментальной картины мира сверхмарафонца, для которого бег – образ жизни. Это советы по технике бега и организации тренировок, которые будут полезны тем, кто занимается бегом на длинные дистанции. Это система питания. Автор при своих огромных нагрузках – веган, то есть питается только натуральными продуктами исключительно растительного происхождения. Это очень цельная и сильная книга, которая выходит за рамки беговой темы. Это книга о пути к себе.

См. Ознакомительный фрагмент книги:  
<http://www.rulit.me/books/esh-pravilno-begi-bystro-pravila-zhizni-sverhmarafonca-read-359024-22.html>



**Друзьяк Н. Г. Правильное питание против болезней : супероружие в борьбе за здоровье / Николай Друзьяк. – Санкт-Петербург ; Москва : Крылов Амрита-Русь, 2013. - 254 с.**

На страницах книги вы найдете исчерпывающий ответ на актуальнейший вопрос: как питаться, чтобы навсегда избавиться от болезней? Что же является основным оружием в борьбе с многочисленными заболеваниями?

Возможность скачать книгу: <http://listid.ru/item/554689.html>



**Правильное питание при различных заболеваниях / [И. А. Зайцева]. – Москва : Мир книги, 2009. – 254, [1] с.**

Человек здоровый чаще всего довольно невнимательно относится к тому, что он ест. Но заболев, люди бросаются на поиски наимоднейших препаратов и забывают о таком надежном и эффективном средстве, как правильное питание. Если вы пока еще в этом сомневаетесь, тогда наша книга точно для вас! Мы расскажем, какие продукты вредны для организма и почему, как правильно питаться при тех или иных заболеваниях, о плюсах и минусах диетотерапии. Здесь же вы найдете рецепты универсальных диетических блюд, узнаете технологию их приготовления и многое другое. А дочитав книгу до конца, вы убедитесь, что правильно питаться – это просто!



**Кибардин Г. М. Правильное питание лечит / Геннадий Кибардин. – Москва : Эксмо, 2017. – 189, [1] с.**

Ведущий натуролог России в своей книге «Правильное питание лечит» расскажет, как правильно выбирать продукты в магазине и как их готовить, какая пища поможет при той или иной конкретной болезни; разъяснит, почему важно слушать свой организм, не путать голод и жажду и получать витамины не из таблеток, а именно из еды.

Сердце и давление, кишечник и желудок, суставы и связки – весь наш организм зависит от того, что мы едим.

Ознакомительный фрагмент книги см.:

<https://www.litres.ru/gennadiy-kibardin/pravilnoe-pitanie-lechit/chitat-onlayn/>



**Колбасина К.Ю. Социальные представления о здоровом питании: опыт эмпирического исследования // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2013. – Вып. 5. – С. 133-148.**

С позиции социальной психологии рассматривается проблема здорового питания как составляющей здорового образа жизни. Приведены результаты пилотажного исследования социальных представлений о здоровом питании студентов высшей школы. Анализируются структурные единицы социального представления «здорового и нездорового питания», мнения о собственном питании молодежи, мотивы потребления определенных продуктов и источники получения информации об их пользе (вреде).

Полный текст доступен по адресу:

<https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-predstavleniya-o-zdorovom-pitanii-opyt-empiricheskogo-issledovaniya>



**Константинов Ю.М. Правильное питание : залог хорошего здоровья / Ю.М. Константинов. – Москва : Центрполиграф, 2016. – 156, [2] с.**

Здоровье всего организма напрямую зависит от правильной работы желудочно-кишечного тракта, а состояние иммунитета связано с кишечником неразрывно! Чтобы процесс пищеварения шел правильно, чтобы не мучиться от изжоги, вздутия и дисбактериоза, вооружитесь знаниями, которые предлагает вам эта книга, и тогда вы поймете, что правильная еда – залог здоровья! Автор знакомит читателей со строением органов пищеварения и особенностями их работы. Научит вас правильно выбрать продукты, подскажет их правильное сочетание и способы приготовления. Воспользовавшись советами, вы получите максимум пользы и удовольствия от еды и поправите здоровье без таблеток.

Полный текст доступен по адресу:

<https://books.google.ru/books?id>



**Мазнев Н. И. Правильное питание : секреты здоровья и долголетия / Н. Мазнев. – Москва : ДОМ. XXI век РИПОЛ классик, 2010. – 63 с.**

Правильное питание – основа сохранения здоровья. Недостаток некоторых веществ – главная причина нарушений различных функций организма и многих заболеваний. «Все необходимые человеку минералы и витамины содержатся в самых обычных продуктах питания», – утверждает известный целитель Н.И. Мазнев. В своей новой книге он рассказывает о том, как при помощи правильного и сбалансированного питания очистить и оздоровить организм, избавиться от многих недугов и получить мощный заряд жизненных сил.

Полный текст доступен по адресу: <http://listid.ru/item/834482.html>



**Малахов Г. П. Очищение организма и правильное питание / Геннадий Малахов. – Санкт-Петербург : Крылов, 2010. – 188, [1] с.**

Новое издание – это наиболее полный, переработанный с учетом сведений, полученных мною в течение десяти лет с момента выхода первого издания «Целительных сил», труд. Во всех главах имеются свои «изюминки». В них растолковываются рекомендации древних целителей с позиций последних достижений научной мысли. В результате таких новых, оригинальных подходов рождаются совершенно отличные методы самооздоровления, простые и доступные.

Ознакомительный фрагмент книги см.:

<https://www.litmir.me/br/?b=49289&p=1>



**Ниссенберг С. К. Правильное питание вашего ребенка : советы родителям : [о том, каким должно быть здоровое питание юных гурманов, спортсменов и вегетарианцев : более 100 рецептов : перевод с английского] / Сандра К. Ниссенберг и Барббра Н. Пирл. – Москва : АСТ Астрель, 2009. – 215 с.**

Используя информацию этой книги, вы сможете уверенно решить проблемы своего ребенка, связанные с питанием: она дает понятные рекомендации и простые ответы на вопросы, с которыми сталкиваются родители, содержит более 100 несложных рецептов вкусных и питательных блюд.

Ознакомительный фрагмент книги см.:

<http://knigi.studio/roditeley-dlya-knigi/pravilnoe-pitanie-vashego-rebenka-sovetyi.html>



**Ошуркова Н. Д. Правильное питание при пониженном весе / Н.Д. Ошуркова. – Санкт-Петербург ; Москва : Диля, 2011. – 80, [2] с.**

Пониженный вес и трудности, связанные с его увеличением. Эта проблема актуальна для тысяч людей, и только на первый взгляд может показаться, что большинство женщин и мужчин стремятся исключительно похудеть. В книге представлены современные подходы к решению этой проблемы, даны диетические рекомендации, советы по использованию фитотерапии, а также рассказывается о нормализации массы тела посредством составления рациона на основе древних знаний Аюрведы.

Подробнее на сайте: <http://178.208.81.46/11146-pravilnoe-pitanie-pri-ponizhennom-vese-n-d.html>



**Петренко В. В. Правильное питание здоровых людей / В. Петренко, Е. Дерюгин. – 3-е изд. – Москва : Амрита-Русь, 2012. – 219, [1] с.**

Пища – это не объект удовлетворения и наслаждения, это средство поднятия энергетики нашего организма, накопления тепла, которое необходимо использовать, чтобы не перегружать работой почки. Это и есть мудрость питания. Самый главный помощник нашего мозга - это желудок, от которого зависит продолжительность и качество жизни мозга. А качественно работающий мозг своевременно устранит все неполадки.

Ознакомительный фрагмент книги см.: <http://static.my-shop.ru/product/pdf/160/1590676.pdf>



**Ратушный А. С. Все о еде от А до Я : сведения о продуктах, рецептуры и технология приготовления блюд, приготовление пищи для детей, диетического и лечебно-профилактического питания, безопасность пищи, правильное питание и активное долголетие : энциклопедия / А. С. Ратушный, С. С. Аминов. – Москва : Дашков и К°, 2016. – 437 с.**

В книге с исчерпывающей полнотой по энциклопедическому принципу изложены все вопросы технологии и организации приготовления пищи как на предприятии общественного питания, так и в домашних условиях. В основу положены рецептуры и технология приготовления кулинарной продукции, официально действующие на территории РФ, утвержденные Министерством торговли, а также некоторые рецептуры национальных блюд и изделий, получивших большую популярность среди населения.



**Сергеев И. А. Правильное питание в тибетской медицине / И.А. Сергеев. – Москва : Media medica Клиника «Тибет», 2012. – 96 с.**

Правильное питание – простой и вместе с тем эффективный метод профилактики заболеваний и их лечения. Прочитав эту книгу, вы не только узнаете о принципах питания тибетской медицины, но и сможете применять их каждый день и благодаря этому повысить качество жизни, укрепить здоровье и предотвратить многие болезни.

Скачать текст книги можно на сайте: <http://listid.ru/item/1137048.html>



**Смольный В. ПП для ТП : правильное питание для тренировочного процесса / Василий Смольный. – Москва : Э, 2016. – 222, [1] с. : ил.**

Люди хотят хорошо выглядеть и быть здоровыми, но они не знают как. Перед тем как начать делать себя лучше, нужно понять, как не сделать себе хуже. Автор книги – блогер. Пишет о том, что погорячее в питании и фитнесе. Кроме этого, ещё разрушает мифы, которые так расплодились в наше время только потому, что они кому-то сильно греют кошельки. Автор на собственном опыте убедился в правильности своего питания и делится с читателями своими мыслями.

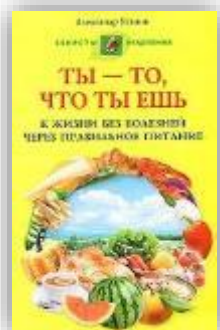
Ознакомительный фрагмент книги см.:  
<https://www.litres.ru/vasiliy-smolnyy/pp-dlya-tp-pravilnoe-pitanie-dlya-trenirovochnogo-processa/chitat-onlayn/>



**Тарасова Н. С., Лавренчук А. А. Правильное питание как залог здоровья и долголетия // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №4. – С. 120-123.**

Здоровье правильное функционирование всех систем организма. Это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Что определяет самочувствие, состояние человека в старости? Много столетий люди пытаются найти «эликсир вечной молодости», разгадать формулу долголетия. Увы, ничего из этих чудодейственных средств нам пока не известно. Так как же продлить человеческую жизнь, сделать ее полноценной на всех её этапах и сохранить здоровье?

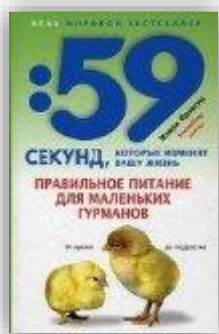
Полный текст статьи доступен по адресу:  
<http://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-kak-zalog-zdorovya-i-dolgoletiya>



**Усанин А. Е. Ты – то, что ты ешь : к жизни без болезней через правильное питание / Александр Усанин. – Москва : Центрполиграф, 2010. – 254, [1] с.**

Автор делится секретом самого эффективного метода обретения духовного и физического здоровья, а также дает ответ на важные вопросы в области питания. Вы узнаете, какая пища благоприятна для человека, как правильно подбирать и сочетать продукты. Является ли животная пища необходимой. Как распознать присутствие в организме паразитов. Как правильно голодать, чтобы это принесло пользу. А также сведения о витаминах, диетах, опасных пищевых добавках и много информации о питании и здоровье человека.

Возможность скачать книгу: <http://m-lib.avtotorg.net/yurisprudentsiya/ty-to-chno-ty-esh-usanin>



**Фрэнсис М. Правильное питание для маленьких гурманов : от крохи до подростка / Мэнди Фрэнсис; [пер. с англ. Кровяковой А. В.]. – Москва : Центрполиграф, 2010. – 254, [1] с.**

Вам не безразлично здоровье ваших детей и вы хотите, чтобы они правильно питались? Тогда эта книга для вас! Здесь нет общих фраз и сложных терминов, вы найдете конкретную информацию о том, как заставить юных любителей чипсов есть овощи и фрукты, как научиться читать этикетки на продуктах или планировать диету малыша-вегетарианца. Полезная еда на скорую руку, здоровое меню для школьников, борьба с избыточным весом ребенка – все это и многое другое покажется не таким сложным, как вы думали раньше!

### Интернет-ресурсы



**Люсинда Ру** – женский блог о красоте, любви, саморазвитии и похудении. Поскольку, каждый из нас понимает, что правильное питание – это важный фундамент для приобретения здорового тела, но, к сожалению, не каждый уделяет этому должное внимание.

Статья **Правильное питание – полный обзор + 7 золотых принципов для улучшения здоровья** (<http://Lusinda.ru/pohudenie/pravilnoe-pitanie.html>) о том, что на самом деле, рациональное питание не только полезно, как считают большинство людей, но и вкусно. Правильно подобранные рецепты блюд и сочетания продуктов позволят вам подобрать для себя вкусное и полезное меню на неделю или на месяц. Вы поймете, какие продукты и блюда стоит исключить из своего рациона, чтобы оздоровить свой организм.



Все статьи сайта **ЗдравОтвет** написаны практикующими врачами, которые при создании статьи опираются на базовые знания, учитывают свой опыт, используют новейшую информацию, публикуемую в научных медицинских журналах. Поэтому на сайте есть специальный раздел «Здоровое питание».


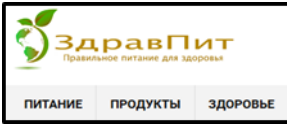
Авторы статьи **ПП диета для похудения** (<http://zdravotvet.ru/pp-dieta-pravilnoe-pitanie-dlya-poxudeniya>) предлагают разобраться во всех тонкостях диеты и попробовать уяснить для себя, что «правильное питание» не очередной маркетинговый ход диетологов.



Женский информационный портал **Modli.ru** предлагает статьи о спорте, кулинарии, здоровье, предлагает также советы по дому и ведению хозяйства.

Специальный раздел **Правильное питание** (<http://modli.ru/health/pravilnoe-pitanie/>) рубрики «Здоровье» посвящен всему тому, что позволяет чувствовать себя здоровой, бодрой, энергичной, необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и уметь правильно за собой ухаживать.



	<p>Информационный ресурс для тех, кто заботится о своем здоровье «<b>Здоровый образ жизни</b>» содержит статьи на самые разные темы о здоровье, в том числе о здоровом питании.</p> <p>Поскольку в отношении правил питания существует множество распространенных заблуждений и эти стереотипы настолько сильны, что, сами того не подозревая, каждый день мы наносим серьезный вред своему здоровью, бессознательно следуя им. Пришло время развеять мифы о питании! Статья <b>20 мифов о правильном питании</b> (<a href="http://stanzdorovei.ru/zdorovoe-pitanie/20-mifov-o-pravilnom-pitanii.html">http://stanzdorovei.ru/zdorovoe-pitanie/20-mifov-o-pravilnom-pitanii.html</a>) именно об этом.</p>
	<p><b>ЗдравПит</b> – сайт про здоровое и правильное питание для здоровья организма и бодрости духа. Он для тех, кто хочется питаться правильно, чувствовать себя прекрасно и отлично выглядеть долгие годы благодаря хорошей еде. (<a href="https://zdravpit.com/">https://zdravpit.com/</a>)</p>

**ЗдравПит** – сайт про здоровое и правильное питание для здоровья организма и бодрости духа. Он для тех, кто хочется питаться правильно, чувствовать себя прекрасно и отлично выглядеть долгие годы благодаря хорошей еде. (<https://zdravpit.com/>)