

# Питание для процветания

(все о правильном питании)

	<p><b>Александрович, Ю. Кухня и медицина / Ю. Александрович, И. Гумовская; пер. с пол. И.В. Нагорной. - М. : Наука, 1991. - 224 с.</b></p> <p>Возникновение болезней цивилизации обусловлено нарушением среды обитания человека. Книга знакомит читателя с ролью каждого из микроэлементов в жизнедеятельности человеческого организма. Дает простые, доступные практические советы по восполнению недостатка этих микроэлементов в пище. Для широкого круга читателей.</p>
	<p><b>Батурич, А.К. Десять шагов к стройной фигуре / А.К. Батурич, М. Гапшаров, К. Коровников. - М. : Сов. спорт, 1992. - 153 с.: ил. - (Спорт. Здоровье. Настроение).</b></p> <p>Брошюра содержит рекомендации ведущих специалистов людям, имеющим избыточный вес и страдающим ожирением. Десять разделов - это "шаги" к достижению поставленной цели: похудеть, приобрести красивую осанку, избавиться от некоторых дефектов фигуры. Специальные комплексы упражнений и советы по нормализации питания с помощью низкокалорийных диет, состоящих из доступных всем продуктов, помогут каждому, кто в этом заинтересован, составить собственную программу сбалансированного рациона и повышения двигательной активности</p>
	<p><b>Борисова, М.Б. 4 группы крови: идеальное питание / М.Б. Борисова. - СПб. : Сова; М. : Эксмо, 2002. - 288 с. - (Будьте здоровы!).</b></p> <p>В зависимости от группы крови человека одни продукты прекрасно усваиваются, способствуют снижению веса и даже оказывают лечебное действие, другие - являются нейтральными, третьи - ведут к наращиванию веса, а при регулярном употреблении могут нанести вред здоровью. Из книги вы узнаете, какие продукты полезны именно вам, как их обрабатывать и что можно из них приготовить. Кроме того, здесь вы найдете рекомендации по питанию и употреблению соков при различных заболеваниях с учетом вашей группы крови.</p>
	<p><b>Брэгг, П. Чудо голодания / П. Брэгг; пер. с англ. Е. Александренко. - М. : ЭКСМО-пресс, 2002. - 383 с. : ил.</b></p> <p>Прочитав эту книгу, автором которой является известный всему миру американский диетолог и физиотерапевт Поль Брэгг, вы узнаете о том, как правильно голодать, чтобы очистить свой организм от накопившихся в нем токсинов и сохранить здоровым сердце, какие продукты предпочтительнее употреблять, как продлить жизнь до 120 и более лет. Для широкого круга читателей.</p>
	<p><b>Гурвич, М.М. Диета и здоровье (заметки врача-диетолога) / М.М. Гурвич. - М. : Русский врач, 1999. - 112 с. - (Практическому врачу). - Прил. к журн. "Врач".</b></p> <p>В книге освещены вопросы питания здорового и больного человека, изложены современные, взгляды на вегетарианство. Даются практические рекомендации по лечебному питанию при сахарном диабете, заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы. Издание рассчитано на практических врачей студентов медицинских вузов.</p>



**Гурвич, М.М. Диетология для всех / М.М. Гурвич. - М. : Медицина, 1992. - 157 с. : ил. - (Научно-популярная медицинская литература).**

В книге освещены вопросы питания здорового и больного человека. Показана роль режима питания как важного фактора профилактики заболеваний. Даны рекомендации по рациональному и лечебному питанию при ожирении и сахарном диабете, хроническом гастрите и панкреатите, заболеваниях желчного пузыря, печени, почек, суставов, гипертонической болезни и других недугах. Особое внимание уделено применению минеральных вод, фитотерапии, гомеопатии на фоне диетического питания. Рассмотрены вопросы, связанные с вегетарианством и лечебным голоданием. Издание предназначено для широкого круга читателей.



**Домашняя энциклопедия: [в 6 т.]. Т. 1: Питание - здоровье / Г.И. Молчанов и др. - Ростов-на-Дону : Изд-во Рост. ун-та, 1993. - 478 с.**

Книга представляет собой руководство для организации в домашних условиях полноценного питания здоровых и страдающих различными заболеваниями людей. Содержит теоретические сведения о построении рационального режима питания, о правильной кулинарной обработке пищевых продуктов, съедобных целебных растений и медопродуктов. Приводится технология приготовления более 1000 блюд, лечебных соков, напитков, чаев, домашних заготовок из растений, обладающих целебным действием. Для широкого круга читателей, может быть полезна медицинским работникам, диетологам и студентам.



**Еда для красоты и здоровья / ред. Т. Я. Ефимова. - М. : Здоровье, 2005. - 48 с. : ил. - (Не болей! № 3).**

Кто только не пытается усовершенствовать наше питание, и каждый утверждает, что именно его способ похорошеть и оздоровиться – единственно верный и стопроцентно надежный. Кто прав? Пока не попробуешь, не узнаешь. Но стоит ли? Перед тем как штурмовать очередной диетологический Олимп, проверьте здоровье (выдержит ли оно?), посчитайте свой вес и прислушайтесь к мудрым советам докторов. Содержание выпуска: Рецепты стройной фигуры; Меню красоты и бодрости; Еда как лекарство.



**Едим правильно / ред. Т. Я. Ефимова. - М. : Здоровье, 2005. - 32 с. : ил. - (Не болей! ; № 6).**

Давайте избавимся от предрассудков и лени и попробуем питаться по-новому: устроим неделю средиземноморской кухни, научимся готовить блюда успокаивающие и возбуждающие, снижающие холестерин и поднимающие тонус. Кто знает, может заветное исцеляющее средство лежит в вашем холодильнике, а вы просто не умеете его готовить?..



**Завистовска, З. Простое лечение пищей: диет. питание при различ. болезнях / З. Завистовска. - М. : Алесь, 1993. - 186 с. - (Польские хозяйки советуют; 4)**

Автор ставит своей целью ознакомить читателя с возможностью применения диеты при лечении на дому, а также научить правильному способу приготовления диетических блюд.



**Илюшина, М. 4 группы крови - 4 образа жизни / М. Илюшина. - СПб. ; М. : Сова ; ЭКСМО, 2003. - 256 с. - (Будьте здоровы!).**

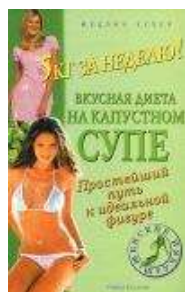
В основе наших привычек, наклонностей, образа жизни лежит нечто, не зависящее от расы, пола или возраста, - группа крови. Каждая из четырех групп крови предполагает определенный образ жизни, связанный с физическими и психологическими особенностями человека. Прочитав эту книгу, вы сможете лучше понять себя и близких вам людей, выбрать наиболее подходящий ритм жизни и правильный тип питания, а также узнать о том, к каким заболеваниям предрасположены люди с вашей группой крови.



**Козлов, А.И. Экология питания: курс лекций / А.И. Козлов; Междунар. независимый эколого-политол. ун-т. - М. : Изд-во МНЭПУ, 2002. - 184 с.**

Издание посвящено проблемам экологии питания в современном мире - от влияния процессов «модернизации» на традиционную кухню до возникновения «болезней цивилизации», обусловленных нарушениями питания.

Использование данных физиологии, антропологии, этнологии, биологии человека делают книгу полезной для студентов медицинских, биологических и экологических специальностей.



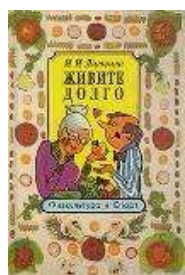
**Купер, М. 5 кг за неделю! Вкусная диета на капустном супе / М. Купер. - М. : Рипол классик, 2004. - 220 с. - (Женские штучки. Стать красивой легко!).**

"Все действительно очень просто!" - не раз прочтете вы в этой замечательной книге и с легкостью потеряете 5 килограммов за неделю, не только не голодая, но и ни в коем случае не отказывая себе в гастрономическом удовольствии. Обилие изумительных рецептов для каждого дня трудно даже назвать диетой, настолько они разнообразны, вкусны и питательны.



**Лавров, Н.Н. Ваша группа крови: диета и образ жизни / Н.Н. Лавров. - 4-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 320 с. - (Панацея).**

В нашу жизнь давно и прочно вошел принцип современной диетологии «Вы - то, что вы едите». Книга написана современными диетологами, последователями школы Мечникова, и как нельзя лучше подтверждает его. Кровь - самая вездесущая ткань нашего организма. Четыре ее группы - это четыре образа жизни, четыре типа питания и четыре стратегии охраны здоровья, которым нам необходимо следовать, чтобы жить в гармонии с природой и самими собой.



**Литвина, И.И. Живите долго / И.И. Литвина. - М. : Физкультура и спорт, 1994. - 335 с.**

Эта книга о правильном питании. Главное в ней не то, что нужно есть, а то, как сохранить в имеющихся продуктах их естество, биологически активные вещества, энергетическую силу. Характеристики отдельных продуктов сопровождаются простыми, экономичными и доступными каждой семье рецептами, разработанными автором с учетом рекомендаций диетологов-натуропатов. Для широкого круга читателей.



**Литвина, И.И. Кулинария здоровья: от принципов - к рецептам / И.И. Литвина. - М. : Физкультура и спорт, 1994. - 303 с.**

Автор знакомит читателей с принципами здорового питания, основанными на законах физиологии и психологии. Основу этих принципов заложили известнейшие диетологи-натуропаты сторонники естественного питания, подчеркивающие их важность для здоровья. Вы узнаете методы приготовления продуктов, позволяющие максимально сберечь витамины и питательные вещества. Рецепты, приведенные в книге, подобраны с учетом совместимости продуктов. Книга написана живым, выразительным языком, снабжена удобным указателем рецептов. Для широкого круга читателей.



**Литвина, И.И. Три пользы: о питании / И.И. Литвина; вступ. ст. В. Леви. - Н. Новгород : Изд-во Нижегород. ун-та, 1992. - 192 с.**

Эта книга рассказывает о том, как превратить вредную привычку есть в привычку полезную. В основе ее лежит учение диетологов-натуропатов о естественном питании. Приводятся рецепты приготовления всевозможных блюд, которые избавят читателя от многих страданий и лишних расходов, уймы больничных листов и лекарств. Для широкого круга читателей.

	<p><b>Малахов, Г.П. Голодание: авторский учебник / Г.П. Малахов. - СПб. : Комплект, 1996. - 305 с. : ил. - (Целительные силы).</b></p> <p>Автор прослеживает воздействие голодания на первопричины многих болезней. Вы узнаете о влиянии голода на сознание человека, о том, как правильно подобрать для себя вид и срок голодания с учетом индивидуальной конституции, возраста и сезонов, получите конкретные рекомендации по проведению голодания и выходу из него. Это добротное учебное пособие, где голодание рассматривается как наука о человеке и его возможностях.</p>
	<p><b>Мицык, В.Ю. Рациональное питание и пищевые продукты / В. Ю. Мицык, А. Ф. Невольниченко. – Киев : Урожай, 1994. - 336 с.</b></p> <p>Изложены научно обоснованные рекомендации по рациональному питанию разных возрастных групп населения, уделено внимание лечебному и диетическому питанию. Приведены сведения об ассортименте, качестве, пищевой ценности, хранении и использовании в домашних условиях продовольственных товаров, покупаемых в магазинах, на рынках, получаемых в подсобных хозяйствах, собранных в лесу, на поле и др. Для широкого круга читателей.</p>
	<p><b>Мифы и правда о биодобавках / ред. Т. Я. Ефимова. - М.: Здоровье, 2005. - 32 с. : ил. – (Не болей! ; № 4)</b></p> <p>Так что же они такое - защитники здоровья или всего лишь средство для ловкого обмана доверчивых потребителей? Содержание выпуска: БАДы: польза и вред; 100 верных решений; Худеем вместе с БАДами</p>
	<p><b>Ниезмухамедова, М.Б. Гигиена питания: учеб.-метод. пособие / М.Б. Ниезмухамедова, С.Н. Червонный. – Ульяновск : УлГУ, 1999. - 38 с.</b></p> <p>В издании кратко изложены теоретические положения (с учетом современных достижений медицинской науки) по вопросам организации санитарно-гигиенического контроля и оценке состояния питания, гигиенической экспертизе пищевых продуктов, приведены гигиенические нормы и требования. Для студентов медицинских вузов и всех интересующихся данной проблематикой.</p>
	<p><b>Пищалев, В. Диета по генетическому коду / В. Пищалев. - М. : Эксмо, 2006. - 288 с. : ил.</b></p> <p>Экспресс-диета, разработанная автором, использует научные открытия в сфере изучения генетического наследия наших предков. С помощью несложного теста, приведенного в книге, вы сможете определить свой генотип питания: охотника-собирателя, земледельца или кочевника-животновода. Используя особенности усвоения пищи, переданные вам с ДНК вашими далекими пращурами, и список современных продуктов питания, вы сможете за неделю легко и без усилий избавить свой организм от первых 5 лишних килограммов.</p>
	<p><b>Прибылова, О.Г. Лечебное питание при заболеваниях терапевтического профиля: учеб.-метод. пособие / О.Г. Прибылова; Ульян. гос. ун-т, Ин-т медицины, экологии и физ. культуры, Мед. колледж. – Ульяновск : УлГУ, 2011. - 27 с.</b></p> <p>Представлены требования к диетическому питанию при различных заболеваниях терапевтического профиля с указанием соотношения основных пищевых компонентов, методов кулинарной обработки и режима питания. Для преподавателей и студентов медицинских колледжей.</p>



**Принципы оценки безопасности пищевых добавок и контаминантов в продуктах питания: [пер. с англ.]. - М. : Медицина, 1991. - 159 с. - (Гигиенические критерии состояния окружающей среды; 70).**

Международная программа по химической безопасности (МПХВ) - это совместное важное начинание, проводимое ООН, МОТ и ВОЗ. Основная цель заключается - дать оценку влияния химических соединений на здоровье человека и состояние окружающей среды, распространить полученную информацию.

Данная публикация появилась в ответ на многочисленные рекомендации Объединенного комитета экспертов ФАО/ВОЗ по пищевым добавкам.



**Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний: докл. иссл. группы ВОЗ: [пер. с англ.]. - М. : Медицина, 1993. - 208 с. : ил. - (Серия технических докладов ВОЗ; 797).**

В предлагаемом докладе обсуждаются взаимосвязи потребления питательных веществ, которые не следует использовать в избытке, с частотой хронических болезней (особенно диабета, рака и болезней сердца). Представлена информация об оптимальных показателях потребления питательных веществ в популяции. Рассматривается проблема внедрения этих показателей в сельскохозяйственные и экономические программы. Даны рекомендации по осуществлению подобной политики.



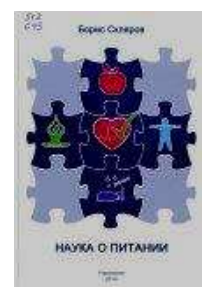
**Семенова, Н.А. Кухня раздельного питания / Н.А. Семенова. - СПб. : Диля, 1998. - 320 с. - (Кухня раздельного питания).**

Это книга, в которой желание вкусно поесть соединено с законами природы, определяющими работу желудочно-кишечного тракта. Правильное сочетание продуктов в трапезе человека - это основа здоровья, а потому и настоятельное требование времени. Питание - это всегда основа чистоты и здоровья человека.



**Скляров, Б.В. Здоровое питание / Б.В. Скляров. – Ульяновск : Дом печати, 2013. - 112 с. : ил., табл.**

В книге обобщены основные принципы здорового питания, описанные автором в предыдущих книгах на эту тему. Представлены гипотезы и новые доказательства необходимости индивидуального подхода к питанию каждого человека. Автор придерживается принципа - ничего не отрицать и не опровергать, а только обобщать и выбирать самое лучшее. Издание рассчитано на широкий круг читателей и может дать новый импульс в познании тайн человеческого организма.



**Скляров, Б.В. Наука о питании / Б.В. Скляров. – Ульяновск : Дом Печати, 2014. - 224 с. : ил., портр.**

В очередной книге. Посвященной здоровью, автор рассмотрел основные показатели здорового образа жизни, среди которых наиболее значимым является сбалансированное питание, включающее в себя все ингредиенты пищи. Книга рассчитана на широкий круг читателей, включает обширный справочный материал, будет интересна диетологам и врачам, нацеленным на предупреждение заболеваний у своих пациентов.



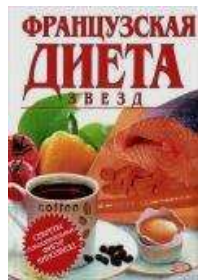
**Тайны солнечной пищи: советы вегетарианцам / А. Я. Перевалов [и др.]. – Пермь : Перм. книга, 1993. – 413 с. : ил. - (Домашние вечера).**

Советы тем, кто хотел-бы обладать спокойным, уравновешенным характером, избавиться от болезней, жить долго и работать плодотворно. Рецепт, утверждают авторы книги, прост: перейти на "солнечную пищу", стать вегетарианцем. В основе советов и рецептов - не только теоретические выводы ученых Пермского государственного медицинского института, но и их личный практический опыт.



**Уголев, А.М. Теория адекватного питания и трофология / А.М. Уголев. - СПб. : Наука, 1991. - 271 с. : ил. - (Наука и технический прогресс).**

В книге сформулированы основные постулаты теории адекватного питания, в которую классическая теория сбалансированного питания входит как важная составная часть. Трофологический подход плодотворен для понимания процессов ассимиляции пищевых веществ на всех уровнях организации живых систем, а также для биологии в целом, равно как и для некоторых общих проблем профилактической и клинической медицины. Для широкого круга подготовленных читателей, интересы которых включают биологические, технологические, гуманистические, экологические, медицинские и другие проблемы питания и пищеварения.



**Французская диета звезд. - М. : Эксмо, 2005. - 224 с.**

Из книги можно узнать о секретах великолепных фигур кинозвезд. С помощью популярной и эффективной французской диеты многие известные люди потеряли немало лишних килограммов! Попробуйте и вы почувствовать облегчение и удовольствие, расставшись навсегда с ненужными вам килограммами!



**Фролов, В.А. Питание по группам крови / В.А. Фролов. - М.: Вече, 2005. - 222 с. : ил. - (Медицина ).**

В издании отражены вопросы, касающиеся питания в соответствии с группами крови человека. Указаны факторы, влияющие на усвоение той или иной пищи при наличии определенной группы крови. При этом описаны приемы, позволяющие с помощью рационального питания улучшить состояние здоровья, достичь долголетия, избежать многих неприятностей в жизни. Книга предназначена для широкого круга читателей, уделяющих должное внимание своему здоровью



**Эвенштейн, З.М. Популярная диетология / З.М. Эвенштейн. - М.: Экономика, 1990. - 319 с.: ил.**

В книге приводятся краткие сведения по гигиене и физиологии питания, излагаются основы рационального и диетического питания, даются рекомендации по диетической кулинарии. Автор, терапевт по лечебному питанию, высказывает свое отношение к таким не однозначным по воздействию на организм человека продуктам, как сахар, поваренная соль, кофе и др. Развенчивается миф о том, что повышенный холестерин вызывается лишь потреблением животной пищи. Наиболее объемный раздел книги - словарь диетолога, в котором рассматриваются пищевая ценность и диетические достоинства продуктов, сгруппированных в алфавитном порядке. Для широкого круга читателей.