

2

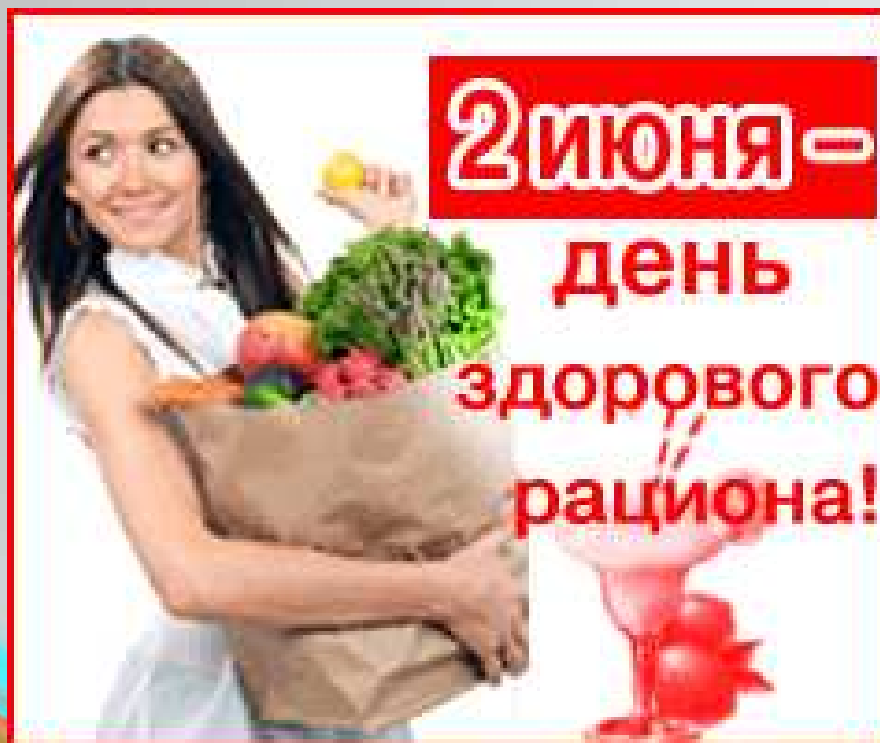


**ИЮНЯ -
День здорового питания
и отказа от излишеств в еде**

«Школа здорового питания»

Виртуальная книжная выставка

День здорового питания и отказа от излишеств в еде впервые отметили в 2011 году как альтернативный русский ответ американскому «дню обжорства» — Национальному дню, когда можно есть то, что хочется. Новый праздник быстро распространился по сети: в начале 2017 года Яндекс по запросу «День здорового питания» выдает 150 млн. страниц в поиске. Для сравнения: популярный запрос «похудеть» находит 129 млн. страниц. Так 2 июня 2011 года стал Днем рождения праздника, который хотя бы раз в году напоминает о том, что ежедневное питание требует внимания и осознанности.



- Уже банальной стала фраза «Мы – то, что мы едим». Но она отражает суть. По данным Института питания, в России избыточный вес есть у 60% женщин и половины мужчин старше 30 лет. Избыточный вес и ожирение являются пусковыми факторами риска возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, опухолей молочной железы и предстательной железы. А начинается все с нашего невнимания к рациону, переедания и несбалансированного состава меню.



**Мы предлагаем вам, уважаемые читатели
познакомиться с книгами о здоровом питании.**

Воробьев, Р. И.

Питание и здоровье. [Текст] / Р. И.

Воробьев;

— Москва: Медицина, 1990. — 160 е.: ил.—
(Науч.-попул. мед. литература). ISBN 5-225-
00359-1

В книге рассказывается о значении питания для жизнедеятельности организма. Читатели узнают, как правильно питаться, чтобы сохранить здоровье и работоспособность, о пользе и вреде витаминов, мясной, жирной и сладкой пищи при нерациональном их потреблении. Даны рекомендации по лечебному питанию при пищевой аллергии, болезнях почек, гипертонической болезни, кишечном дисбактериозе.

Предназначена для широкого круга читателей.

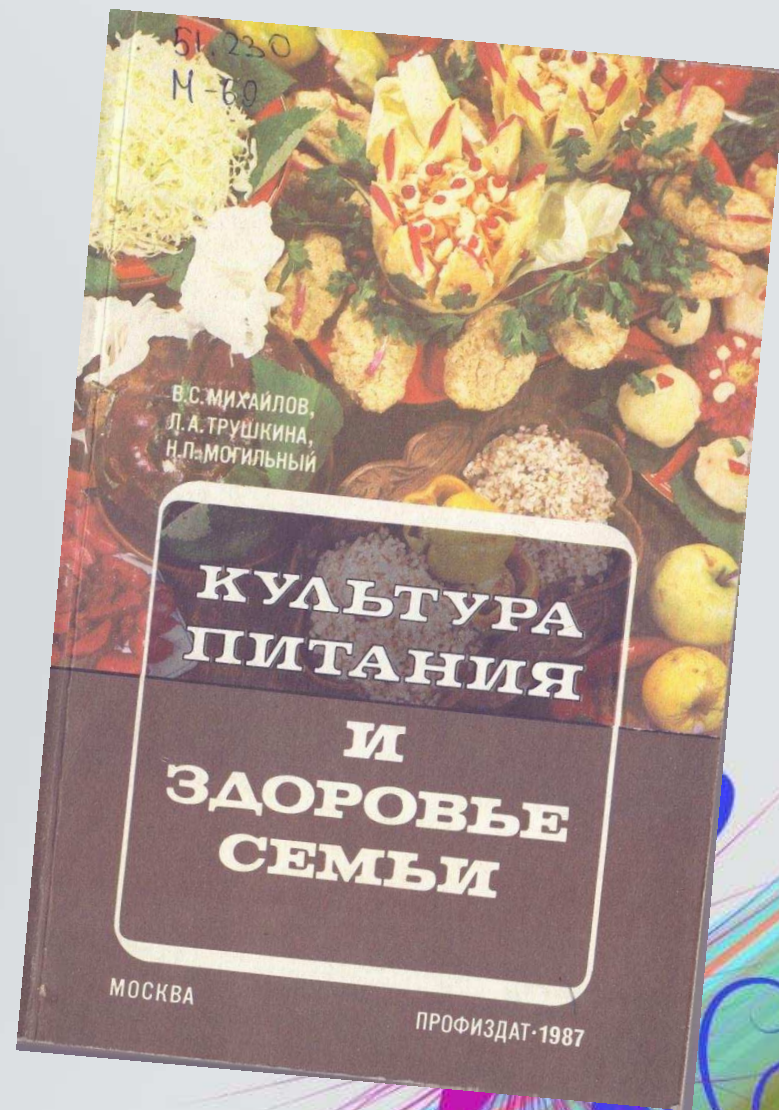


Михайлов В. С. и др.

Культура питания и здоровье семьи [Текст] / В. С. Михайлов, Л. А. Трушкина, Н. П. Могильный. — Москва: Проф-издат, 1987. — 208 с.

В книге рассказывается об организации рационального питания современной советской семьи, составляющего основу ее физического и нравственного здоровья. Дается краткая характеристика продуктов питания, раскрываются их качества, приводятся рецепты приготовления дешевой и калорийной пищи. Рассматриваются различные режимы питания, в том числе сезонное питание. Уделяется внимание правильному питанию детей и подростков в семье.

Для массового читателя.

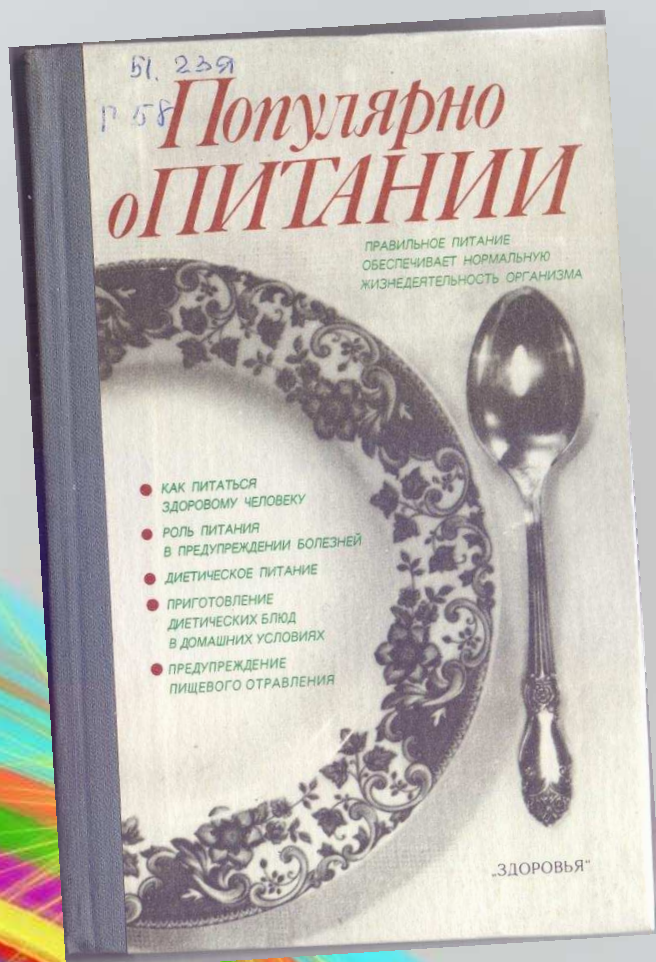


Популярно о питании [Текст] / Под. Ред.
А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. – Киев:
Здоровья, 1989. – 272 с., ил.

В справочном пособии изложены принципы рационального, профилактического и диетического питания в зависимости от характера труда и отдыха, климатических и географических условий жизни, возраста, пола, роста, массы тела, состояния здоровья. Описана потребность организма человека в белках, жирах, углеводах, витаминах, макро-и микроэлементах и др. Рассмотрено биологическое значение отдельных пищевых веществ. Даны рекомендации по предупреждению болезней, связанных с неправильным питанием, в том числе с избыточным потреблением пищи (сахарного диабета, ожирения, других заболеваний обмена веществ). Приведен рациональный, научно обоснованный режим питания здоровых и больных людей.

Описаны мероприятия по предупреждению пищевых отравлений и сальмонеллеза.

Для широкого круга читателей, которые желают организовать рациональный режим питания в своей семье.



Лившиц, И. А.

Спутники нашего здоровья. [Текст] / И. А.

Лившиц - Иркутск: Восточно-Сибирское книжное
издательство, 1989 —352 с.

Не все знают, какие целебные свойства заключены в самых обычных овощах, фруктах, ягодах, которые человек обязательно включает свой пищевой рацион. В книге подробно описано целебное действие мёда, даны медицинские показания их применения. Рекомендации книги будет полезны и медицинским работникам и широкому кругу читателей.





Сивохина И. К., Василяки А. Ф.

Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения. [Текст] / И. К. Сивохина; А. Ф. Василяки — Москва: Медицина, 1985. — 112 с, ил. — (Науч.-попул. мед. литература. Рациональное и лечебное питание.)

В книге рассматриваются вопросы диетотерапии в домашних условиях при различных заболеваниях органов пищеварения, освещены значение лечебного питания при этих заболеваниях, режим питания, механическое, химическое и термическое щажение, набор блюд и продуктов на различные диеты, способы их приготовления, даны характеристики диет, используемых для лечения, и семидневное меню на эти диеты.

Книга предназначена для широкого круга читателей!.

«Диетология для всех»

Эвенштейн, З. М.

Популярная диетология. [Текст] /
З. М. Эвенштейн — Москва: Экономика,
1990. — 319 с.

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.

Наиболее объемный раздел книги — словарь диетолога, в котором рассматриваются пищевая ценность и диетические достоинства продуктов, сгруппированных в алфавитном порядке. Для широкого круга читателей.





Гурвич, М. М.

Диетология для всех. [Текст] / М. М. Гурвич — Москва: Медицина, 1992.— 160 с, ил. (Науч.-попул. мед. 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.

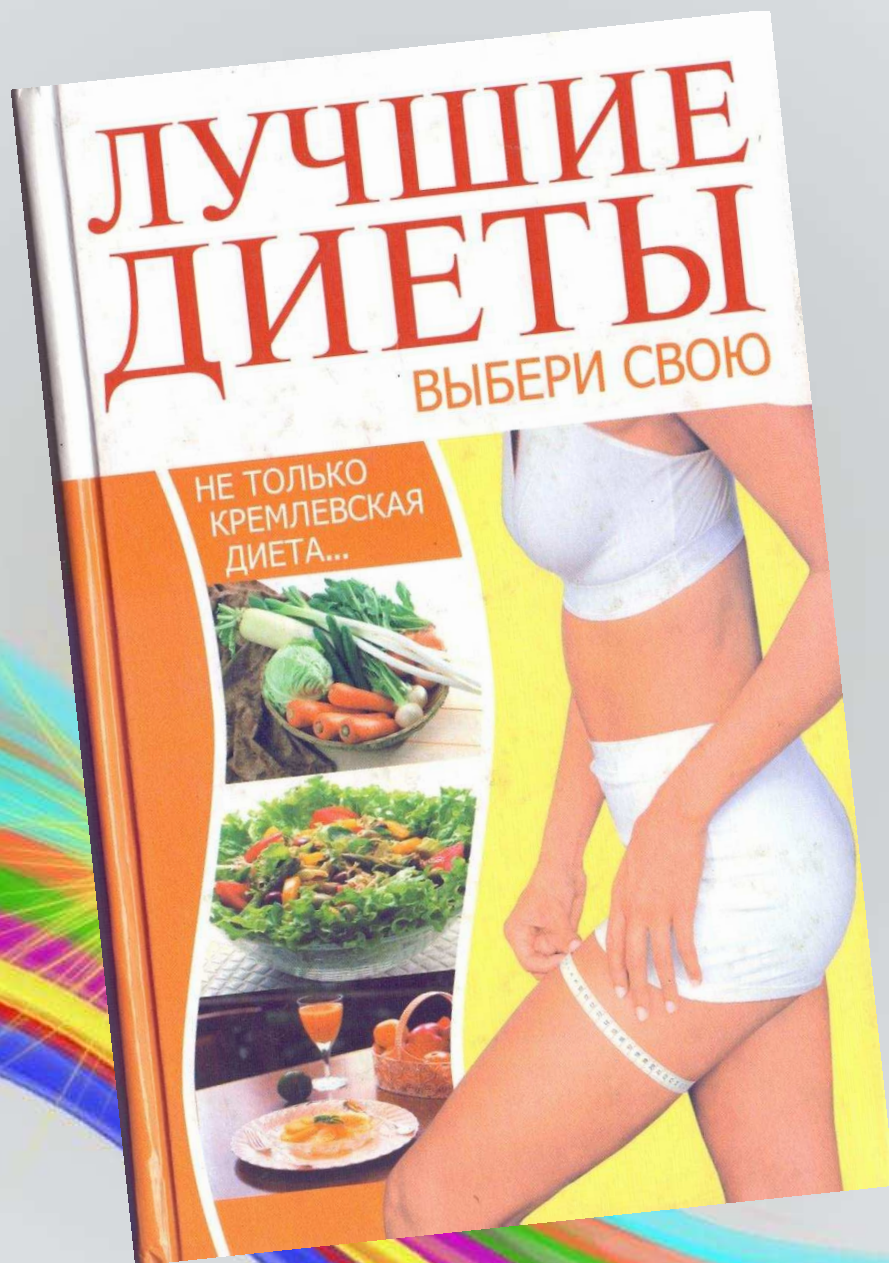
Гекль, Р.

Большая и красивая, или вечно на диете? [Текст] / Р. Гекль — Ростов на Дону: «Феникс», 2004. — 256 с. - (Серия «Девичник»).

Автор книги, опытный немецкий психолог и психотерапевт, всегда советует своим пациенткам не ждать, пока они похудеют, а начинать жить полной жизнью уже сейчас. Быть худой — не обязательно означает быть красивой и счастливой. Вы сами должны позаботиться о себе. Помните, что вы достойны лучшего. Драгоценное время жизни, потерянное сейчас, вам больше никогда не удастся вернуть.

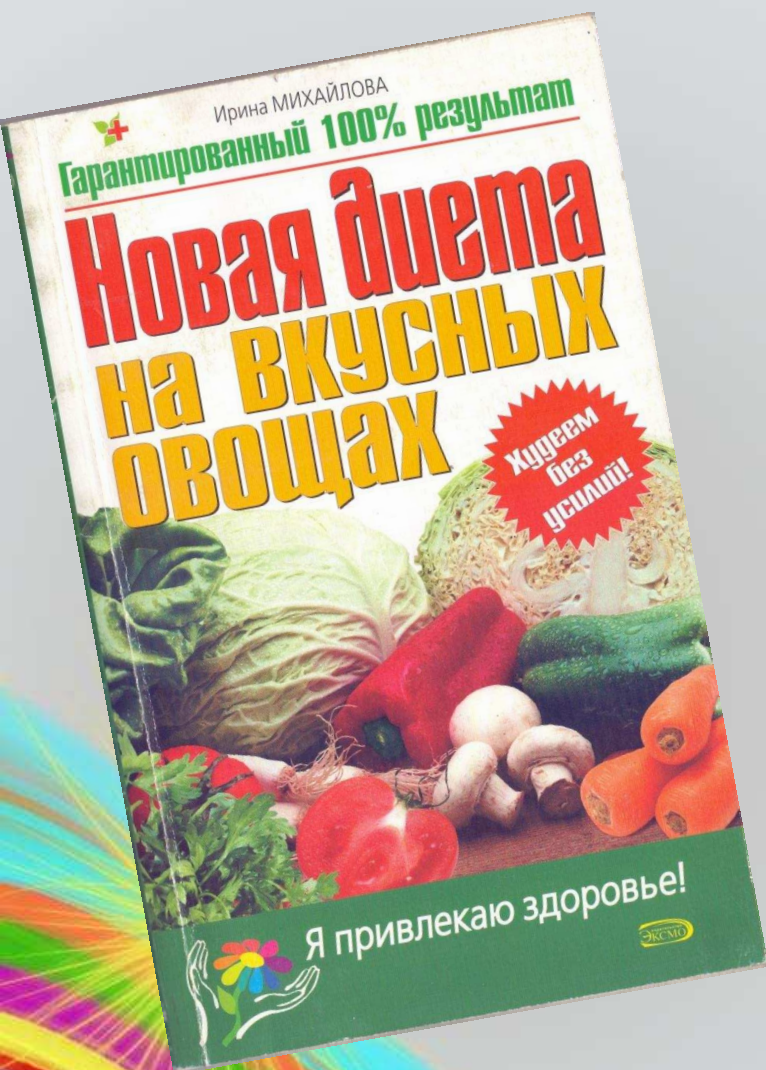
Автор дает практические советы для тех, кто хочет быть любимой и красивой сейчас, а не завтра!





Лучшие диеты. Выбери свою [Текст] /
Сост. НА. Сарафанова. - Москва: ООО
«ТД «Издательство Мир книги», 2006. -
320 с: ил.

В предлагаемой книге представлены диеты, позволяющие сравнительно быстро и без вреда для здоровья снизить вес, а затем постоянно поддерживать его в норме. Кроме того, в ней даны рекомендации по выбору диеты в зависимости от природных данных, возрастных особенностей организма и различных физиологических состояний. Отдельная глава посвящена диетам для детей и подростков. Издание рассчитано на широкий круг читателей.



Михайлова, И.

Новая диета на вкусных овощах [Текст]
/ И. А. Михайлова. — Москва: Эксмо, 2006. - 128 с.

Казалось бы, что может быть проще: ешь овощные блюда и худей себе на здоровье! Однако выбор полезных овощей не так велик, а те, что рекомендуются в качестве диетического питания, не слишком популярны в отечественной кухне. Более того: при неправильной комбинации продуктов можно не только не похудеть, но даже, наоборот, поправиться. Поэтому желающим сбросить лишние килограммы при помощи огородных даров следует строго соблюдать правила овощных диет.

Эта книга поможет вам разобраться в многообразии существующих овощных диет и выбрать ту, что подходит именно вам. Воспользовавшись советами и рекомендациями автора, вы сможете в короткие сроки избавиться от лишнего веса. Кроме того, овощные диеты оказывают прекрасный очищающий и омолаживающий эффект. Многочисленные рецепты вкусных и разнообразных блюд из овощей сделают процесс вашего похудения не эффективным, но и приятным.

Чернышона, А.

Формула красоты. Диета по типу фигуры [Текст] / А. Мернышова. — Москва: Эксмо, 2008. — 224 с. — (Модные диеты).

Каждая женщина хочет иметь великолепную фигуру. Современные диетологи разработали новую диету, которая учитывает индивидуальные особенности нашего телосложения и в зависимости от них помогает избавиться от лишнего веса или скорректировать фигуру. Эта книга описывает принципы диеты по типу фигуры, а также приводит десять вариантов меню, соответствующих десяти различным типам фигур. В ней также приведены основные ошибки, которые совершают люди, «садящиеся на диету», и способы их избежать.





Менден Эрих, Айгн Вальтрауте
**Стройность без ущерба
для здоровья.** [Текст] / Менден
Эрих, Айгн Вальтрауте Пер. с
немецк. Н.А.Медведевой. — ЗАО
«Бета-Сервис», 1998, 120 с.

С помощью этого
современного курса похудения Вы
сможете без ущерба для здоровья
сбросить лишний вес и надолго
сохранить достигнутый результат.
Разумный подход к питанию
сочетается с удовольствием от еды.

Заботьтесь о своём здоровье!

