



КРАМАТОРСЬКА ЦЕНТРАЛЬНА МІСЬКА
ПУБЛІЧНА БІБЛІОТЕКА
ім. М. Горького
ІНФОРМАЦІЙНО- БІБЛОГРАФІЧНИЙ ВІДДІЛ



Харчування- запорука здоров'я

Рекомендаційний список літератури

Краматорськ, 2014

Харчування – запорука здоров'я [Текст] : рекомендаційний список літератури / склад. Побєдаш Г.А.; відпов. Труш Н.В. – Краматорськ, 2014. – 16 с.



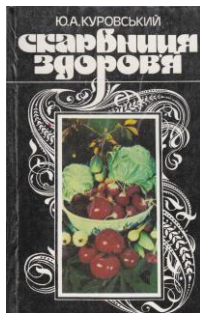
53.51

C51

Смолянский Б. Л., Абрамова Ж. И.

**Справочник по лечебному питанию.-СПб.:
Гиппократ, 1993.- 304 с.**

В справочнике даны сведения об основных пищевых веществах. Режимах питания здорового и больного человека, значении отдельных пищевых продуктов в лечебном питании. Особое внимание уделено организации лечебного питания, технологии приготовления диетических блюд.



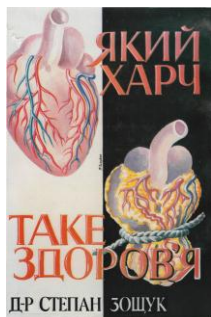
51.230

К 93

Куровський Ю.А.

Скарбниця здоров'я.-К.: Урожай, 1994.-304 с.

На основі узагальнення результатів 30-річних досліджень тваринних і рослинних продуктів автором описано лікувальні властивості молока та молочних продуктів, курячих яєць, круп бобових і злакових культур, картоплі, капусти, моркви, столових буряків, гарбузів, часнику, цибулі, яблук, плодів та деяких частин інших культурних і дикорослих рослин, фізіологічно обґрунтоване застосування яких у їжу є невичерпною скарбницею здоров'я дитячого та дорослого організмів.

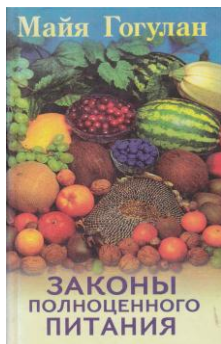


51.23

З 88

Зошук С.

Який харч-таке здоров'я.-Торонто: наук.т-во ім..Шевченка в Канаді, 1985.-344 с.



51.230

Г 58

Гоголан М.

Законы полноценного питания. Ростова н/Д.: Изд-во «Проф-пресс», 1999.-608 с.

Эта книга поможет вам правильно организовать питание, установить причины своих заболеваний и избавиться от вредных привычек в еде, подскажет, как бороться с запорами. Как питаться при избыточном весе. Главное, что для исцеления вам не потребуется ничего сверхъестественного - только самые обыкновенные и доступные фрукты, овощи и растения.



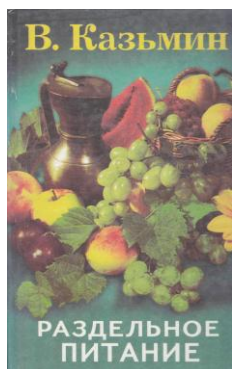
51.23

Д 71

Доценко В.А.

Овощи и плоды в питании и лечении. - СПб.: Лениздат, 1993.-333 с.

В книге рассказано о важном значении овощей и плодов в питании здорового и больного человека. Особое внимание уделено использованию этих ценных витаминизированных продуктов в рациональном питании различных возрастных групп населения, а также в народной медицине. Даны рецепты приготовления полезных блюд.



51.230

К 14

Казьмин В.

Раздельное питание. Ростов н/Д.: Изд-во «Проф-Пресс», 1998.-512 с.

Полноценно питаться не значит отказаться от всех любимых блюд и сладкого. О том, как совмещать приятное с полезным. Как бороться с похмельем, как грамотно питаться тучным людям и вегетарианцам, как лучше составить меню на дни Поста, вы узнаете из настоящей книги.

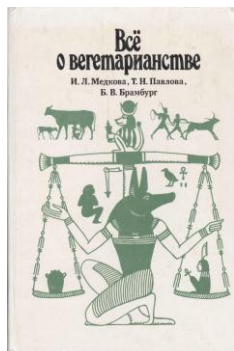


51.230

Д 81

Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Пищевые растения-целители.-К.Наук.думка, 1985.-128 с.

Книга рассказывает об истории применения, исследования и использования в мировой медицинской практике важнейших пищевых растений. В популярной форме охарактеризован биохимический состав, определяющий целебную силу и применение в рациональном питании, медицине, косметике и диетологии около 200 видов растений. Даны рекомендации по применению растительных диет для лечения и профилактики некоторых заболеваний, а также наиболее распространенные рецепты приготовления диетических растительных блюд, безалкогольных напитков.



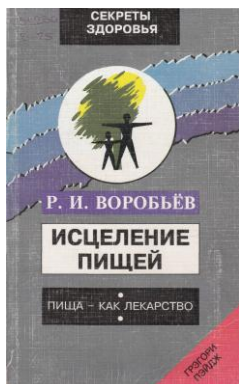
51.230

М 42

Медкова И.Л. Павлова Т.Н.

Все о вегетарианстве. - М.: Экономика, 1992.- 287 с.

В книге автор рассказывает о премудростях правильного питания, указывает конкретный путь перехода на молочно-растительную пищу, предлагает многочисленные рецепты блюд для вегетарианцев, причем не только русской, но и иностранной кухни.



51.230

В 75

Воробьев Р.И.

Исцеление пищей. М.: Грэгори, 1996.- 256 с.

Настоящая книга известного популяризатора медицинских знаний, специалиста в области лечебного питания кандидата медицинских наук Воробьева Р.И. посвящена вопросам применения пищи как исцеляющего фактора при лечении различных заболеваний.

В книге приведены примеры диет и рационов, рекомендуемых при различных болезнях. Даны рецепты блюд рационального питания применимые как для больных, так и для здоровых людей, описывается технология их приготовления.



53-51

Ш 28

Шаталова Г.С.

Целебное питание на основах энергетической целесообразности.-М.: Культура и традиции, 1996,-288 с.

Галина Шаталова продолжает разговор о духовном и физическом здоровье человека. Причину многих недугов она видит в

неправильном

питании.

Основанная на последних научных данных теория целебного питания Шаталовой построена на принципе энергетической целесообразности. По этой теории, кроме пищи, существует много каналов поступления энергии в организм, в том числе из космоса, с солнечными лучами, с воздухом, наполненным ароматами лесов и цветущих лугов.

В книге приводится около 200 кулинарных рецептов Галины Шаталовой. Значительное место отведено роли питания в профилактике и лечении сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.



51.28

С 53

Снигур М.И. Корешкова З.Т.

Питание детей.-К.-Рад.шк., 1988.-702 с.

В книге показано, как правильно, на научной основе организовать питание детей в детских учреждениях и дома, излагаются принципы сбалансированного, рационального питания детей, даются методические рекомендации по практическому их внедрению, предлагаются методы экспрессного контроля за качеством питания, описывается технология приготовления блюд, приводятся картотека блюд с полным расчетом химического состава, а также рационы сбалансированного питания по сезонам года. Пособие адресовано заведующим детскими учреждениями, работникам пищеблоков. Оно будет полезным педагогам, работникам санэпидемслужб, родителям.



51.28

Р 34

Резвинова Л.И.

Детское диетическое питание.-К.: 1993.-40 с.

Отражены основные современные тенденции диетического детского питания. Приведены рекомендации по организации питания детей при различных заболеваниях.

Рассчитана на широкий круг читателей и специалистов детских учреждений.



51.283

К 44

Кисляковская В.Г. и др.

Питание детей раннего и дошкольного возраста.

- М. Просвещение, 1983.-207 с.

В книге даются сведения о рациональном питании детей дошкольного возраста, предлагаются рационы питания с указанием объемов порций и содержания в них питательных веществ, необходимых для нормального развития детей, даются рекомендации по организации питания детей в дошкольных учреждениях.



51.283

К 50

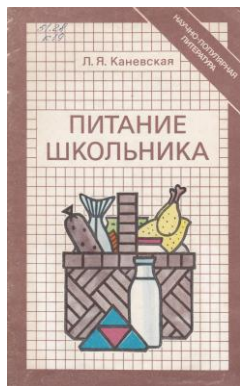
Ковров Я.Г.

Рациональное питание школьников.-К.:

Здоровье, 1983.-48 с.

В брошюре рассказывается о том, как правильно организовать режим питания учащихся в школе и дома. На основании современных данных науки о питании рассматривается потребность организма школьников разного возраста в отдельных питательных веществах.

Даются рекомендации по организации питания учащихся в группах продленного дня, при занятиях спортом и при избыточной массе тела.



51.28

К 19

Каневская Л.Я.

Питание школьника.-М.: Медицина, 1989.-64 с.

В брошюре популярно изложены основы рационального питания школьников. Рассмотрены значения белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ для растущего организма, а также пищевая ценность основных продуктов питания и нормы их потребления в разные возрастные периоды. Большое внимание уделено режиму, организации питания детей в школе и семье, в том числе страдающих заболеваниями органов пищеварения. Приведены основные правила приготовления пищи, хранения продуктов, составления меню. Даются рекомендации по воспитанию у детей навыков культуры еды.

Предназначена для родителей.



51.28

Л 15

Ладодо К.С., Дружинина Л.В.

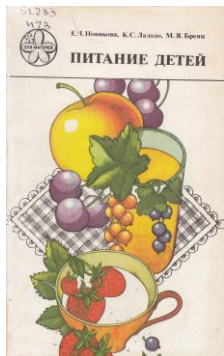
Продукты и блюда в детском питании.-М.: Росагропромиздат, 1991.-190 с.

В книге специалистами-медиками раскрываются вопросы организации питания здорового и больного ребенка, а также детей в коллективах. Книга состоит из глав:

- Характеристика продуктов и их значение в питании ребенка;
- Какие блюда рекомендуются детям;
- Правила приготовления пищи для детей различного возраста;
- Как правильно кормить детей в различном возрасте;
- Питание ребенка при различных заболеваниях.

Приложения:

1. Основные источники некоторых пищевых веществ
2. Таблица замены продуктов по основным пищевым веществам
3. Сведения о массе продуктов в наиболее употребимых объемах... (всего 11 приложения).



51.283
Н 73

Новикова Е.Ч., Ладодо К.С., Бренц М.Я.
Питание детей.-М.: медицина, 1983.-192 с.

В доступной форме изложены новейшие данные о роли питания в обеспечении правильного развития ребенка и его значении в профилактике и лечении ряда заболеваний, об организации питания в семье, дошкольных учреждениях и школах. Приведены данные о правильном питании женщин во время беременности и при кормлении детей грудью, большое внимание обращается на питание детей 1-го года жизни.

Книга предназначена для родителей.



51.230
Г 95

Гурвич М.М.
Диетология для всех.-М.: Медицина, 1992.-160 с.

В книге освещены вопросы питания здорового и больного человека. 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.



53.51
А 35

Азбука харчування. Раціональне харчування. - Львів: Світ, 1991.-200 с.

В довіднику викладені основні принципи раціонального збалансованого харчування людини залежно від характеру діяльності та відпочинку. З позиції сучасної науки висвітлена роль харчових речовин у харчуванні. Наведені відомості про харчову та біологічну цінність харчових продуктів. На підставі літературних даних і власних досліджень авторів подані рекомендації щодо харчування окремих груп населення.

Для широкого кола читачів.



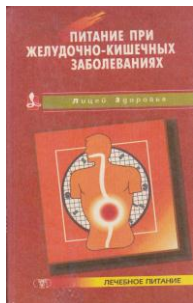
51.23
Э 15

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

В книге приводятся краткие сведения и физиология питания, излагаются основы рационального и диетического питания, даются рекомендации по диетической кулинарии.

Автор, терапевт по лечебному питанию, высказывает свое отношение к таким неоднозначным по воздействию на организм человека продуктам, как сахар, поваренная соль, кофе.

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



54.13

П 35

Питание при желудочно – кишечных заболеваниях
.Д.: Сталкер, 1998.-1998.-320 с.

Из этой книги вы узнаете о болезнях органов пищеварения и лечебном питании, являющемся основой комплексной терапии.

Приводятся краткие сведения о внутреннем применении лекарственных растений и минеральных вод.



54.132

Р 83

Рудницкая Л.

Болезни желудка и кишечника: лечение и очищение.-
СПб.: Питер, 2010.-192 с.

Автор книги, известный врач-практик Людмила Рудницкая, представляет самые эффективные традиционные и нетрадиционные методики лечения и профилактики заболеваний желудка, кишечника и поджелудочной железы, доступные всем:

- фитотерапию;**
- лечебное питание;**
- медикаментозное лечение;**
- гимнастику для внутренних органов.**

Узнайте все о своей болезни, и вы убедитесь, что с помощью настоящего специалиста здоровье можно вернуть!



53.51
Д 72

Драгомирецкий Ю.А.
Лечение злаками.- Д.: Сталкер, 1998.-320 с.

Что же такое цельные злаки и суперпродукт из проросшей пшеницы - спраутс? Приправа или деликатес, лекарство или пища? Что можно сделать, чтобы наши друзья-злаки - наш Хлеб - остались нашими друзьями, стали нашими целителями, идеальной пищей для тела и духа? Автор предлагает сделать выбор в пользу идеальной пищи - проростков злаков или компромиссной пищи на основе злаковых проростков и цельного зерна - пищи, дающей идеальное здоровье, активное долголетие, индивидуальную красоту, силу, энергию и многие другие положительные качества. Заинтересованный читатель найдет в этой книге множество рецептов приготовления блюд из цельных зерен и их проростков. Книга будет в равной мере интересна и полезна как широкому кругу читателей, так и врачам общей практики и студентам-валеологам.



51.230я2
С 74

Справочник по биологически активным
добавкам компании «Natures Sunshine Products»

Справочник по биологически активным добавкам Компании Natures Sunshine Products рассчитан на широкий круг читателей, заинтересованных в сохранении здоровья, профилактике болезней и оздоровления.



54.11

М 19

Маловичко А.

Очищение крови, сосудов и кроветворных органов. Десять шагов к здоровью.-М.: ОНИКС, С-Пб: РЕСПЕКС, 1999.-208 .

Что составляет основу человеческой жизни? Бесперебойная работа системы кровоснабжения. Постоянная усталость, ранние болезни, преждевременная старость - все начинается с повреждения капилляров, закупорки лимфатических узлов и сосудов. Гипертония и отеки, вирусные гепатиты и цирроз печени... Стоит ли продолжать перечисление неотвратимых недугов, `верных` спутников нарушенного кровоснабжения? Не надо искать панацею от этих страшных заболеваний в очередном дорогостоящем препарате. Ваше здоровье - в ваших руках, и вернуть его - тоже в ваших силах. Доступные, несложные, проверенные временем способы обрести утраченное здоровье рекомендует Анатолий Маловичко, знаток целебных свойств более чем 1500 трав, потомственный целитель с тридцатилетним стажем. Уделите своему организму чуть больше внимания, и он вас не подведет! Вы хотите быть здоровым? Будьте здоровы!

