

## 16 октября – Всемирный день здорового питания

### Выставка «Здоровое питание как образ жизни»

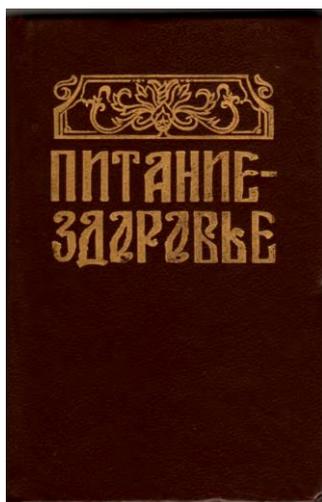


УДК 613.2

М15

Макарова Н. Раздельное питание круглый год/Н. Макарова. - Минск: ООО «Попурри», 1999. - 432 с. - (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

**Аннотация:** Широкому кругу читателей эта книга адресует подробную информацию об относительно новой системе рационального питания человека, которая способна помочь каждому укрепить здоровье, улучшить настроение, работоспособность, подвижность суставов, цвет лица и гладкость кожи, продлить свою счастливую жизнь.



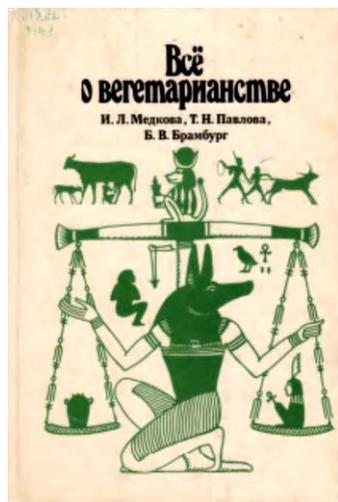
УДК 615.874

Д66

Домашняя энциклопедия. Питание - здоровье.- Ростов н/Д.: Изд-во Рост. ун-та, 1993 г.- 480 с.

**Аннотация:** 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. Предназначена для широкого круга читателей, может быть полезна медицинским работникам, диетологам и студентам соответствующих вузов.



УДК 613.261

М42

Медкова И.Л. Все о вегетарианстве / И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова, Б.В. Брамбург.- М.: Экономика, 1992. - 287 с.

**Аннотация:** Если вы хотите стать мудрым и нравственно совершенным, продлить свою жизнь и даже в старости оставаться активным и бодрым, снизить вес и достигнуть прекрасной спортивной формы, советуем вам прочитать книгу «Все о вегетарианстве», авторы которой в доверительной и образной форме рассказывают о премудростях правильного питания, указывают конкретный путь перехода на молочно-растительную пищу, предлагают

многочисленные рецепты блюд для вегетарианцев, причем не только русской, но и иностранной кухни.

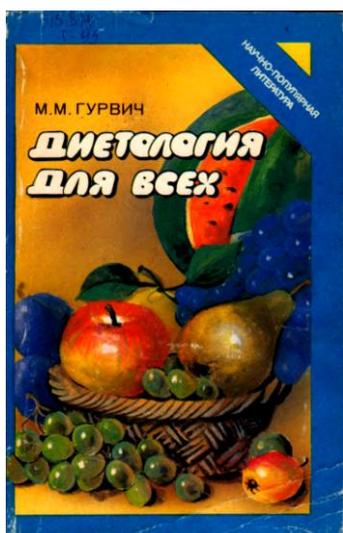


УДК 641:613.2

С 46

Скурихин И.М. Как правильно питаться / И.М. Скурихин, В.А. Шатерников.- М.: Легкая и пищевая промышленность, 1983.-240 с.

**Аннотация:** В книге популярно изложены научные основы рационального питания. Рассмотрены основные принципы рационального питания; значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ; пищевая ценность продуктов питания - мяса, птицы, яиц, рыбы, молочных продуктов, хлеба и круп, кондитерских изделий, жиров и масел, овощей, фруктов, ягод и грибов, напитков; основные правила приготовления и хранения пищи и пищевых продуктов; правила составления меню. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

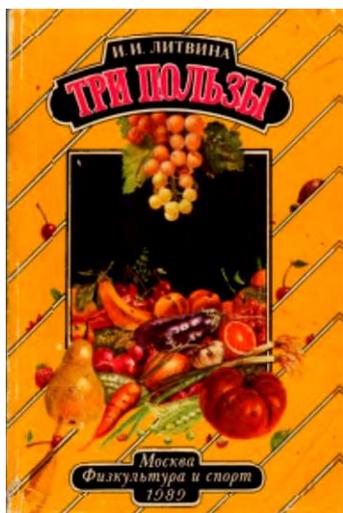


УДК 615.874

Г95

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

**Аннотация:** 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.



УДК 613.2

Л64

Литвина И.И. Три пользы / И.И. Литвина.- М.: Физкультура и спорт, 1989.-208 с.

**Аннотация:** Эта книга рассказывает о том, как превратить вредную привычку есть в привычку полезную. В основе её лежит учение диетологов-натуропатов о естественном питании. Приводятся рецепты приготовления всевозможных блюд. Для широкого круга читателей.

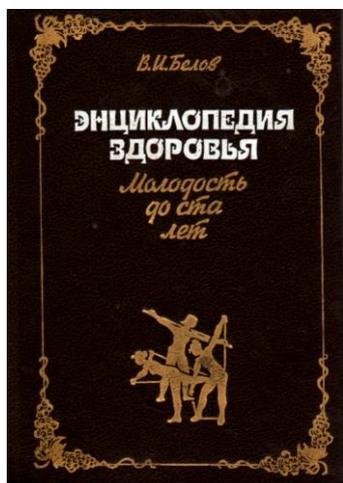


УДК 615.874.2

Г95

Гурвич М. Диетолог отвечает на вопросы/ М. Гурвич. - М.: Медицина, 1988. - 128 с.

**Аннотация:** В книге, первое издание которой вышло в 1982 г., излагаются современные взгляды на питание здорового и больного человека. Показана роль режима питания как важного фактора профилактики заболеваний. Даются практические рекомендации по рациональному и лечебному питанию при гипертонической болезни, подагре, ожирении, сахарном диабете, заболеваниях кишечника, сопровождающихся запорами, и других недугах. Издание рассчитано на широкий круг читателей, а также на врачей и диетсестер, использующих диетотерапию в своей практической работе.



УДК 613

Б43

Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: справочное издание / В.И. Белов.- М.: Химия, 1993.- 400 с. ил.

**Аннотация:** Секреты сохранения прекрасного здоровья и достижения активного долголетия не могут оставить вас равнодушными. Тема здоровья волнует человечество с древнейших времен. Книга поможет вам найти ответы на многие вопросы: как оценить уровень своего здоровья и что надо делать, чтобы его повысить; какие оздоровительные тренировки подобрать для себя и своих детей; как с помощью комплекса упражнений исправить физические недостатки; какие народные и нетрадиционные современные средства, а также восточные системы оздоровления следует использовать для профилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний. Для широкого круга читателей.

