



«Книжный АнтинаркоФест»

Социальная акция

ДЮБ-ф.1 им. В. И. Лихоносова

Социальная акция «Книжный АнтинаркоФест» – это серия презентаций, позволяющих познакомиться с фондом библиотеки и помогающих вести здоровый образ жизни.

В данной презентации мы представляем книги, дающие советы по организации правильного питания.

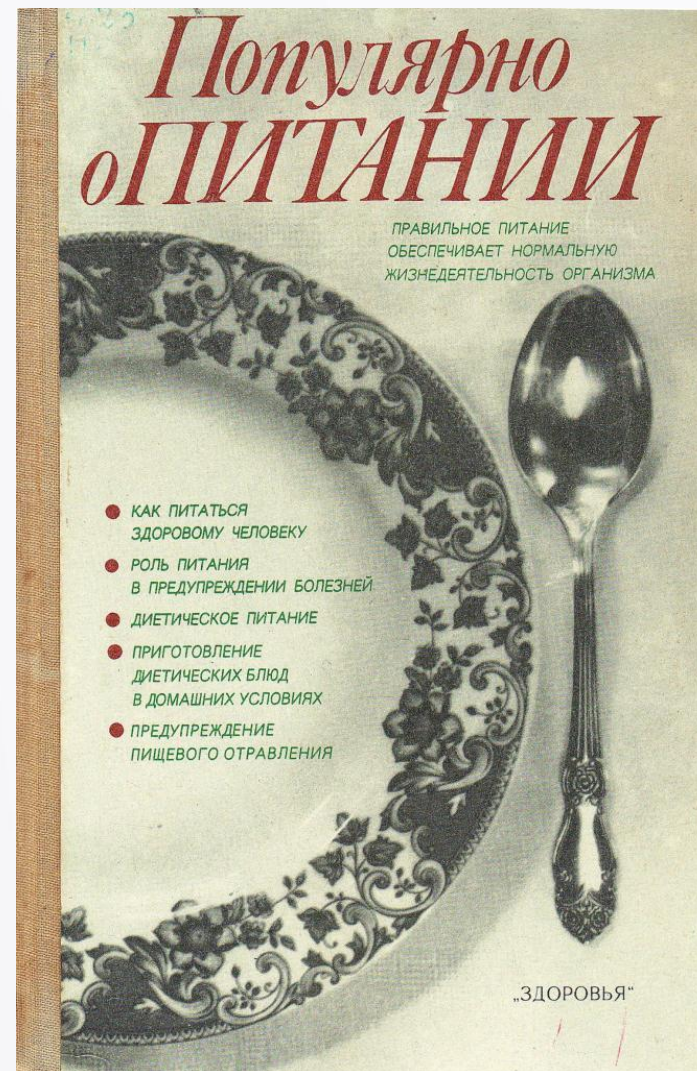


«Ты есть то, что ты ешь» - о смысле этой крылатой фразы, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек.

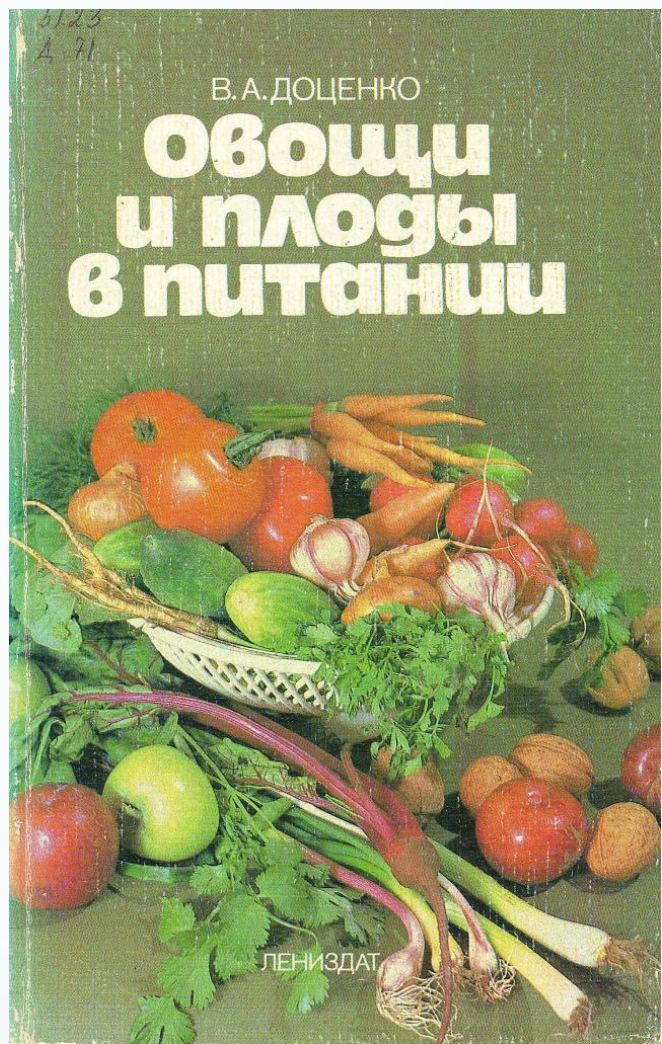
Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

**Популярно о питании / под ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка. –
Киев: Здоровья, 1989. – 272 с.**

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). Приведён рациональный, научно обоснованный режим питания здоровых и больных людей.



**Доценко, В. А. Овощи и плоды в
питании / В. А. Доценко. –
Ленинград: Лениздат, 1988. – 287 с.**



В книге профессора, доктора медицинских наук, заведующей кафедрой гигиены питания с клиникой алиментарных заболеваний ЛСГМИ 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 групп населения. Даны рецепты приготовления блюд.

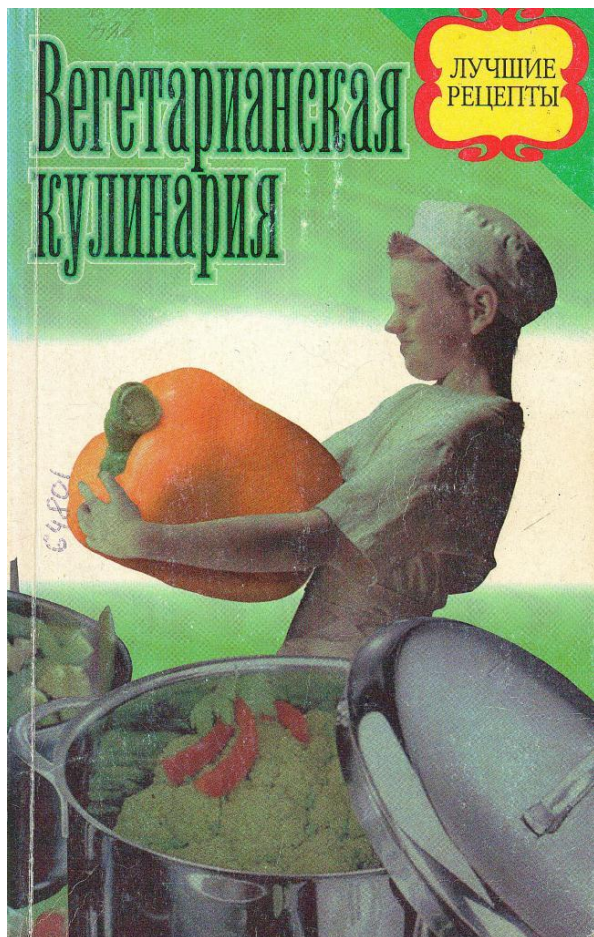


**Зайцев, С. Здоровое питание. Энциклопедия
/ Сергей Зайцев. – Минск: Книжный Дом,
2003. – 768 с.**

В энциклопедии доступной всем, в популярной форме изложены все вопросы и проблемы, связанные с правильным, здоровым питанием человека: основные пищевые вещества, режим питания, продукты, биологически активные добавки, особенности питания людей разного возраста и профессий, лечебное питание и диеты для похудения, вегетарианство, раздельное питание, сыроедение, голодание и многое другое.



**Вегетарианская кулинария / сост. В. И.
Доцкало, В. В. Лысенкова. – Минск:
Современное слово, 1998. – 288 с.**



Вегетарианская кухня становится всё более популярной, так как обеспечивает высокопитательную и, вместе с тем, здоровую пищу. Не зря она была названа «пищей богов». В книге предложены многочисленные рецепты всевозможных закусок и холодных блюд, бульонов и супов, вторых блюд и т.п. из вегетарианской кулинарии, приготовленных как обычным способом, так и с помощью микроволн.



**Плоды и овощи в питании человека / под ред.
Д. К. Шапиро [и др.]. – Минск: Ураджай,
1983. – 208 с.**

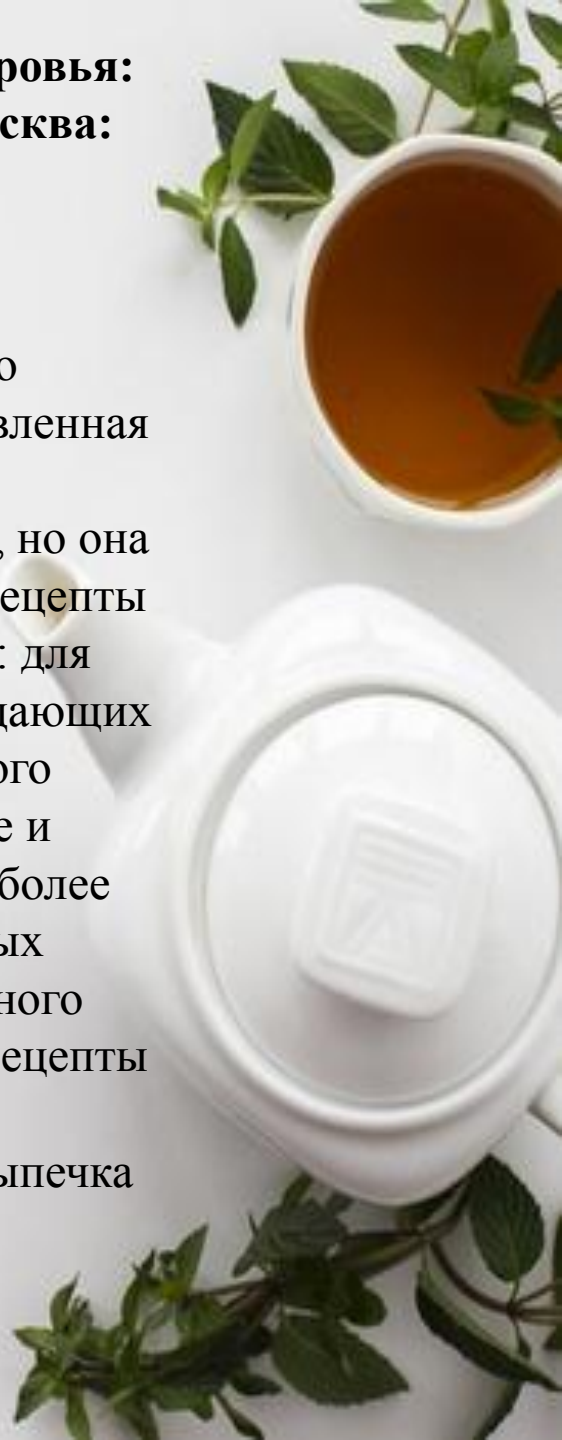
В книге излагаются
биологические
особенности основных
видов плодов и овощей,
их лечебные и
питательные свойства.
Даются рекомендации,
как лучше использовать
в питании фрукты, ягоды
и овощи. Приводятся
рецепты основных блюд
из плодов и овощей. Для
широкого круга
читателей.



Матвеева, Ю. И. Раздельное питание. Ароматы с кухни здоровья: меню здоровых и успешных / Ю. И. Матвеева [и др.]. – Москва: МарТ, Ростов-на-Дону: МарТ, 2006. – 416 с.



Данная книга разрушает стереотипное представление о здоровой пище. Еда, приготовленная по этим рецептам, не только красива, питательна и вкусна, но она также и целебна. Здесь есть рецепты для всех на все случаи жизни: для детей и взрослых; для соблюдающих пост и диету; рецепты быстрого приготовления; оригинальные и праздничные блюда. В книге более 600 рецептов, в основу которых положены принципы раздельного питания и здравого смысла. Рецепты в книге даны без молочных и кисломолочных продуктов, выпечка без яиц.



Еда на здоровье: новейшие советы диетологов. Оригинальные рецепты лечебного питания на все случаи жизни от простуды до синдрома хронической усталости / гл. ред. Натела Ярошенко. – Москва: Ридерз Дайджест, 2009. – 353 с.

Перед вами новейший справочник по предупреждению 57 распространенных заболеваний и болезненных состояний при помощи самой простой еды и диетических добавок. Научитесь есть то, что нужно, и избегать бесполезной для вас пищи. В книгу входят:

- ✓ 20 суперполезных продуктов питания;
- ✓ 75 вкуснейших суперполезных блюд;
 - ✓ Удобные таблицы содержания нутриентов и витаминов в продуктах;
 - ✓ Сотни незаменимых советов и рекомендаций.



У вас есть будущее.
Оно записано не в тайных
книгах, а в вашем меню.

