

*Здоровое питание —
основа здоровья*



Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли
(менее 5 грамм в сутки):
не досаливайте готовую пищу,
избегайте соленых продуктов

Алкоголя
потребление в сутки не более
50 мл крепких напитков для
мужчин и 25 мл для женщин

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты:
хлеб из муки грубого помола,
овсянка, гречка, рис, пшено,
макароны

500 грамм и более овощей,
фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза
в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы,
соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица,
нежирные молочные продукты

Растительные масла для
заправки салатов
и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее
1,5 литров в день

Запекание и отваривание
продуктов, вместо жарения

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава России,
Москва



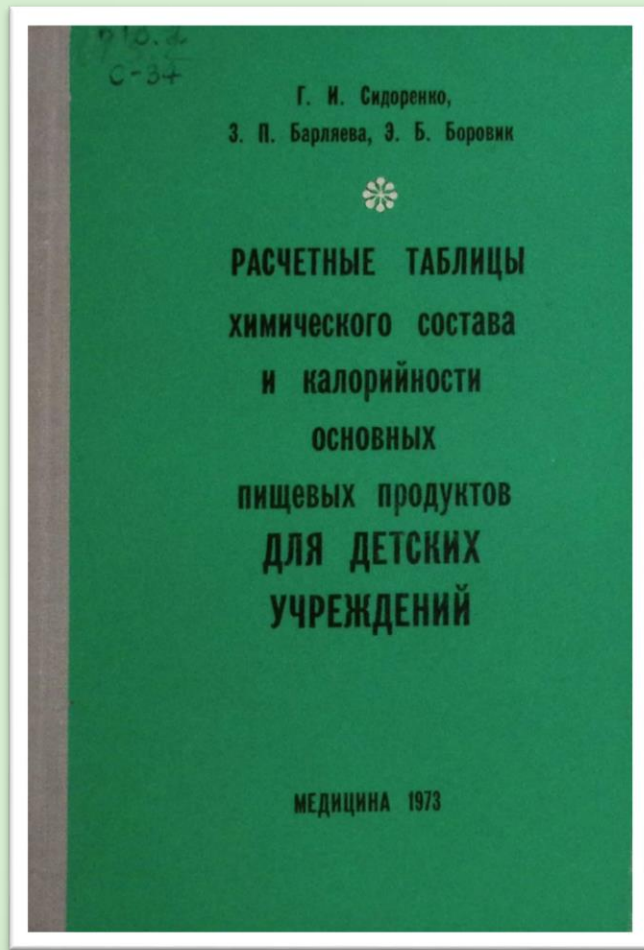


Тутельян, Виктор Александрович.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания : справочник / В. А. Тутельян. - М. : ДеЛи плюс, 2012. - 284 с. : табл. - ISBN 978-5-905170-20-1

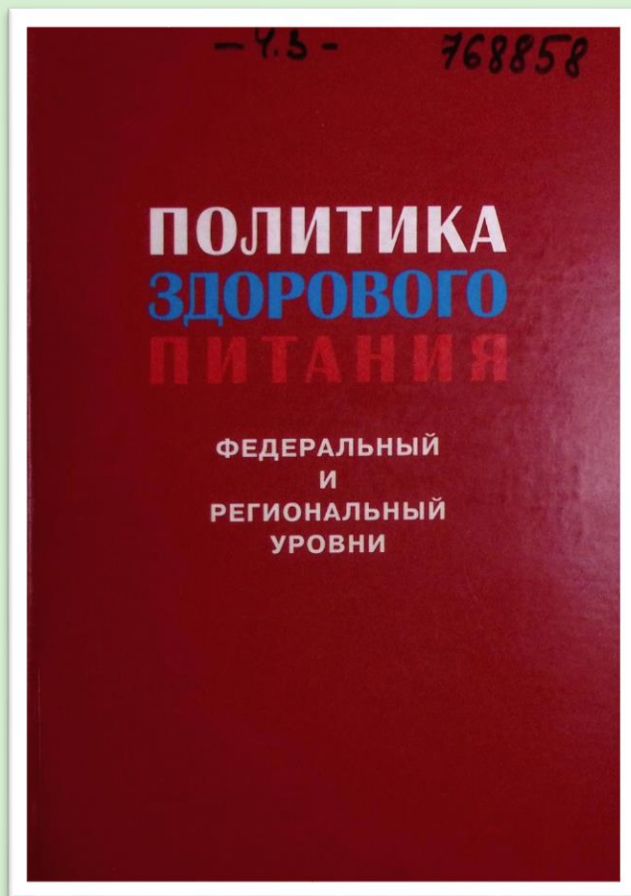
В справочнике представлены таблицы содержания основных химических веществ в пищевых продуктах, производимых или продаваемых на территории России, и сведения об их калорийности. В таблицах приведено содержание пищевых веществ как в 100 грамм съедобной части продукта, так и в условной «одноразовой» порции. Приведены сведения о степени удовлетворения этой порцией средней суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии. Справочник предназначен для работников здравоохранения, пищевой промышленности и сельского хозяйства, занимающихся вопросами производства и потребления пищевых продуктов.





Сидоренко Г. И.
Расчетные таблицы химического состава и калорийности основных пищевых продуктов для детских учреждений : справочное издание / Г. И. Сидоренко , З. П. Барляева, Э. Б. Боровик. - М. : Медицина, 1973. - 223 с. : табл.

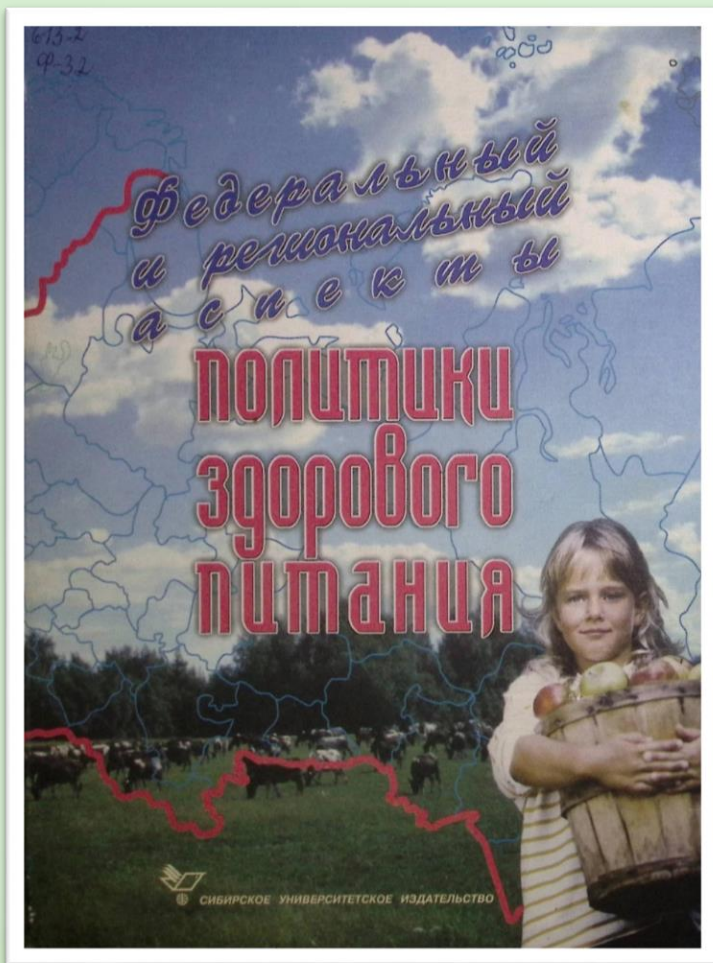




Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни : научное издание / В. И. Покровский [и др.]. - Новосибирск : Изд-во Сибирского ун-та, 2002. - 342 с. - ISBN 5-94087-009-0

В книге, написанной ведущими отечественными учеными в области гигиены питания и здравоохранения, впервые представлена наиболее полная информация о состоянии питания и здоровья населения России. Определены основные приоритеты в области здорового питания. Отдельная глава посвящена государственной политике в области питания - созданию условий, обеспечивающих потребности населения в рациональном, здоровом питании с учетом традиций, привычек и материального положения. Рассмотрены программы и проекты, направленные на профилактику и лечение распространенных заболеваний, обусловленных нарушением питания. Для специалистов в области проблем питания, здоровья, безопасности и качества жизни, руководителей и специалистов экспертных и контролирующих организаций, студентов университетов, медицинских и технологических вузов.





Федеральный и региональный аспекты политики здорового питания . : материалы / Международный симпозиум (9-11 октября 2002 г. ; Кемерово) ; ред. В . А . Тутельян, В . М . Позняковский. - Новосибирск : Изд-во Сиб. ун-та, 2002. - 243 с. - ISBN 5-94087-049-X

В книге публикуются научные доклады участников международного симпозиума "Федеральный и региональный аспекты политики здорового питания", ведущих отечественных ученых, государственных деятелей и специалистов-практиков в области здорового питания и организации здравоохранения. Материалы посвящены реализации Концепции государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации до 2005 г., утвержденной Постановлением Правительства РФ № 917 от 10 августа 1998 г. Для специалистов в области проблем питания, здоровья, безопасности и качества жизни, руководителей и специалистов экспертных и контролирующих организаций, студентов университетов, медицинских и технологических вузов.

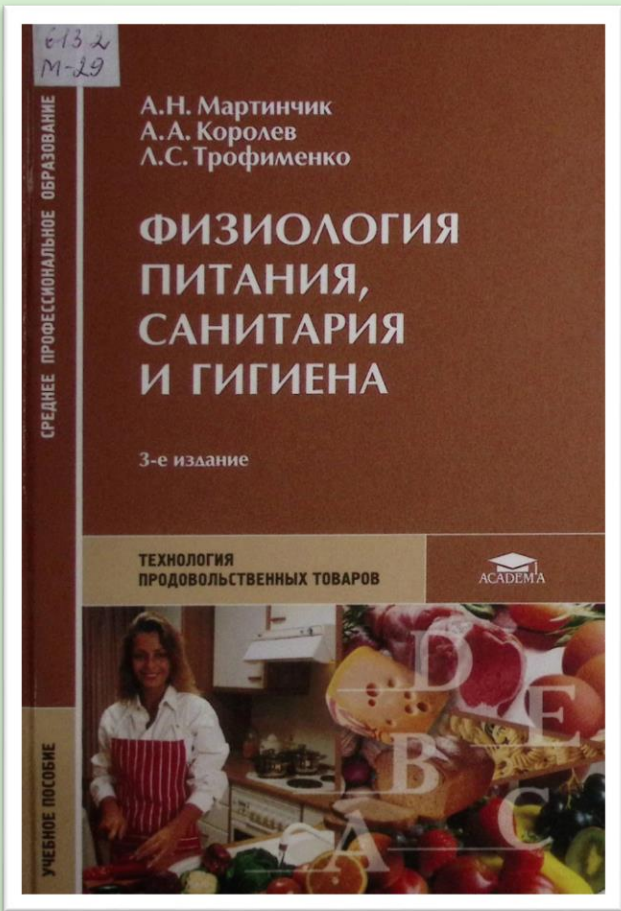


Физиология питания, санитария и гигиена — это комплекс наук, изучающих потребность организма в пищевых веществах и энергии, а также правила и методы обеспечения безопасности и качества продуктов питания на всех этапах.

Физиология питания изучает, как организм перерабатывает пищу и какие вещества ему необходимы.

Гигиена питания — это наука, обеспечивающая безопасность и качество пищи, а **санитария** — это практическое применение гигиенических норм, включая использование моющих и дезинфицирующих средств.



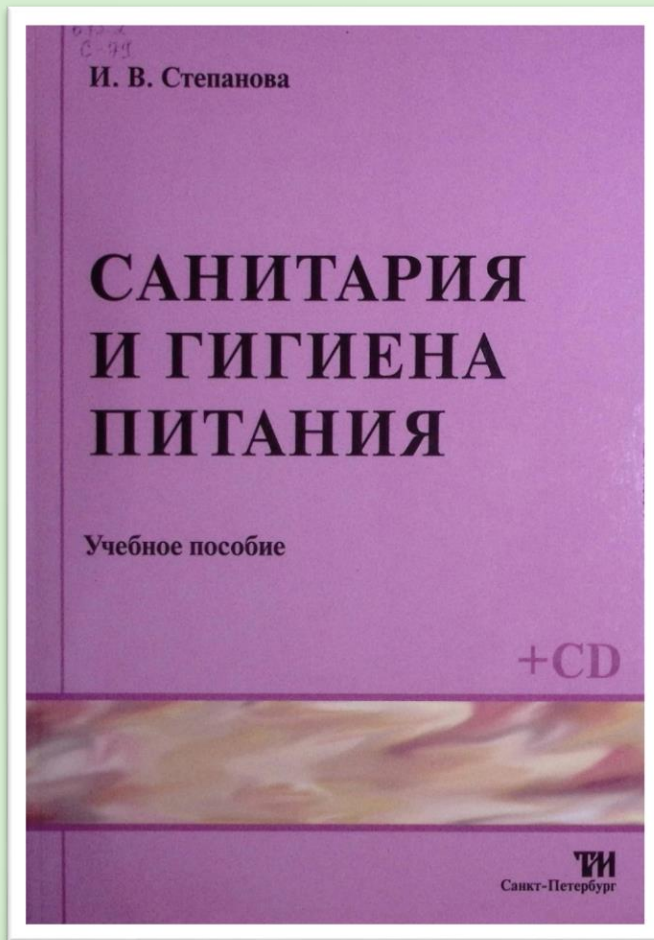


Мартинчик, Арсений Николаевич.

Физиология питания, санитария и гигиена : учебное пособие / А. Н. Мартинчик, А. А. Королев, Л. С. Трофименко. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2004. - 191 с. - (Среднее проф. образование. Технология продовольственных товаров). - ISBN 5-7695-1907-X

Представлены научные сведения о питании человека с учетом мирового опыта, но тесно связанные с российской действительностью, с национальными и культурными традициями России. Рассмотрены основные положения в области химии пищи и ее усвоения, обсуждены свойства пищевых веществ и пищевая ценность основных групп продуктов питания. Приведены принципы здорового питания, имеющие значение в формировании профессионального мировоззрения работников общественного питания, и основные санитарно-гигиенические нормы и правила. Для студентов средних профессиональных учебных заведений. Может быть полезно для специалистов в области производства и реализации продуктов питания и пищевой промышленности.





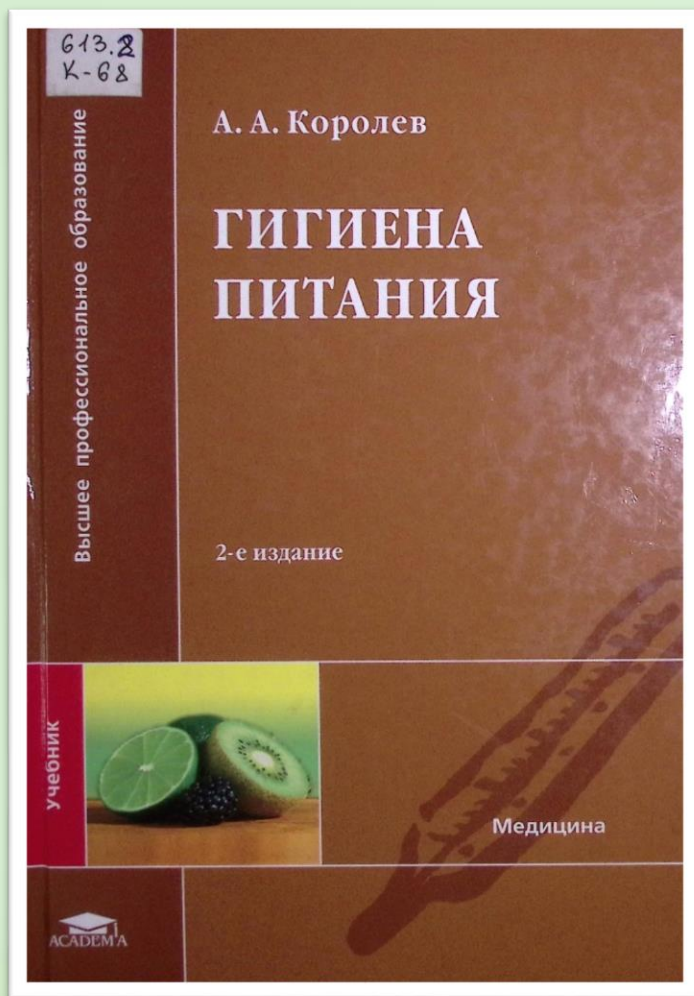
Степанова, Ирина Владимировна.

Санитария и гигиена питания : учебное пособие / И. В. Степанова. - СПб. : Троицкий мост, 2010. - 224 с., 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - ISBN 978-5-904406-08-0

В учебном пособии изложены новые научные, нормативные и законодательные материалы. Освещены санитарно-гигиенические требования к факторам внешней среды, проектированию, благоустройству, содержанию предприятий общественного питания, условиям производства, хранения, реализации, качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Приведены основные положения действующих законов и нормативно-правовых актов в области гигиены и санитарии питания. Рассмотрены основные кишечные инфекции и причины пищевых отравлений. Пособие написано в соответствии с государственным образовательным стандартом для студентов пищевых вузов. На компакт-диске представлены нормативно-правовые документы Российской Федерации в области регулирования санитарии и гигиены питания.

https://www.ibooks.ru/products/356282?category_id=1806





Королев, Алексей Анатольевич.

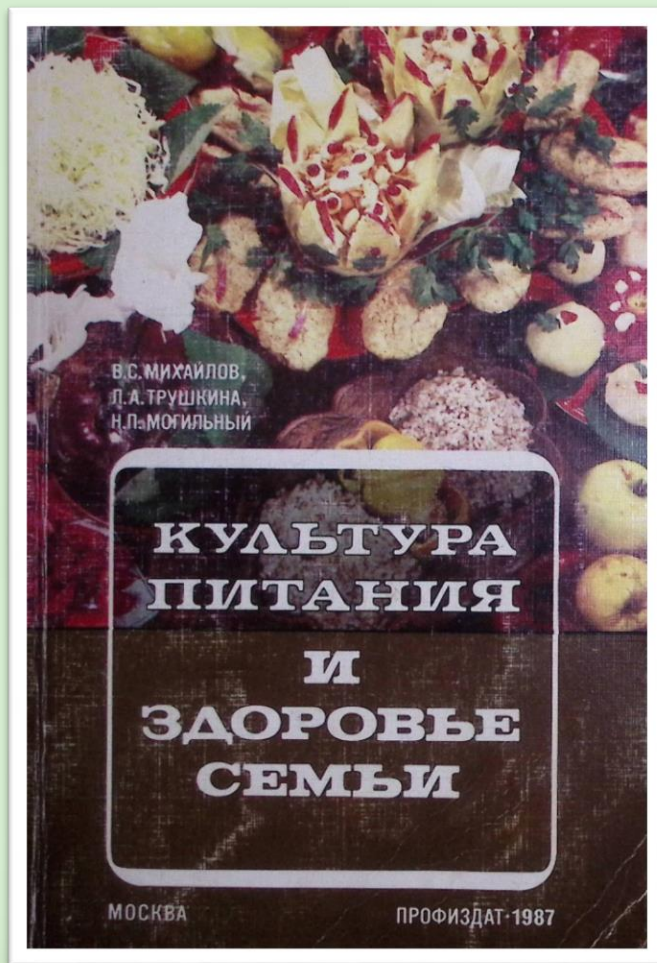
Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. - 2-е изд., доп. и перераб. - М. : Академия, 2007. - 528 с. - (Высшее проф. образование. Медицина). - ISBN 978-5-7695-3593-2

Изложены гигиенические основы питания человека, научно-практические аспекты теории рационального питания. Приведены критерии пищевой и биологической ценности и безопасности основных групп продуктов. Рассмотрена в расширенном аспекте проблема алиментарно-зависимых заболеваний. Вопросы государственного санитарно-эпидемиологического надзора освещены в соответствии с современными положениями в области контроля качества и безопасности пищевой продукции и питания в целом. Для студентов высших медицинских учебных заведений. Может быть полезен аспирантам, ординаторам, интернам и врачам.



Культура питания — это совокупность знаний и привычек, касающихся выбора, приготовления и употребления пищи, а также соблюдения правил поведения за столом. Она включает знание основ правильного и рационального питания, умение выбирать и готовить продукты, чтобы сохранить их полезные свойства, и правила этикета при приеме пищи. Культура питания также подразумевает экономичное отношение к продуктам и регулярность питания.

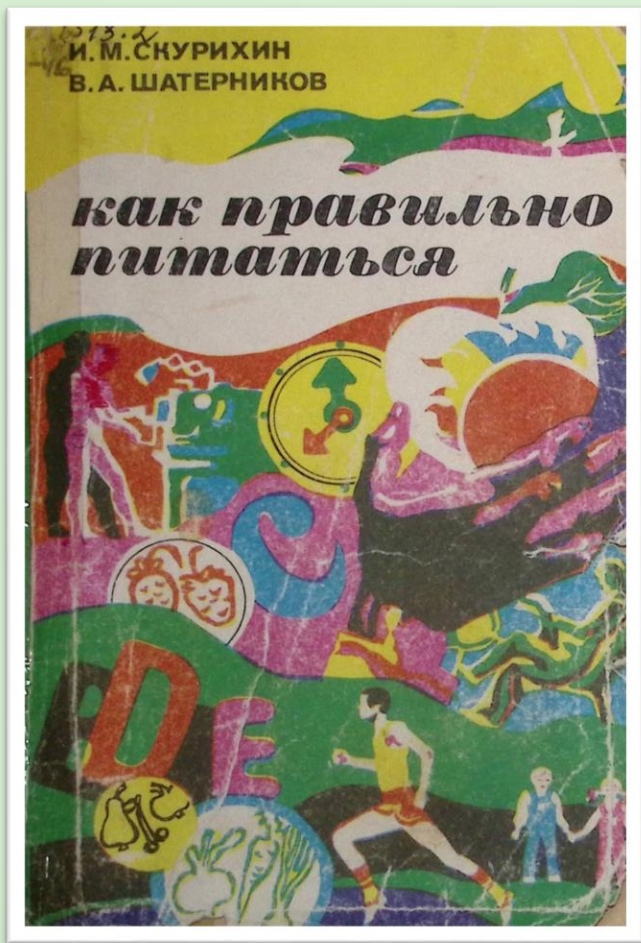




Михайлов, Владимир Сергеевич.
Культура питания и здоровье семьи : научно-популярная литература / В. С. Михайлов, Л. А. Трушкина, Н. П. Могильный. - М. : Профиздат, 1987. - 208 с. : цв.ил.

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.



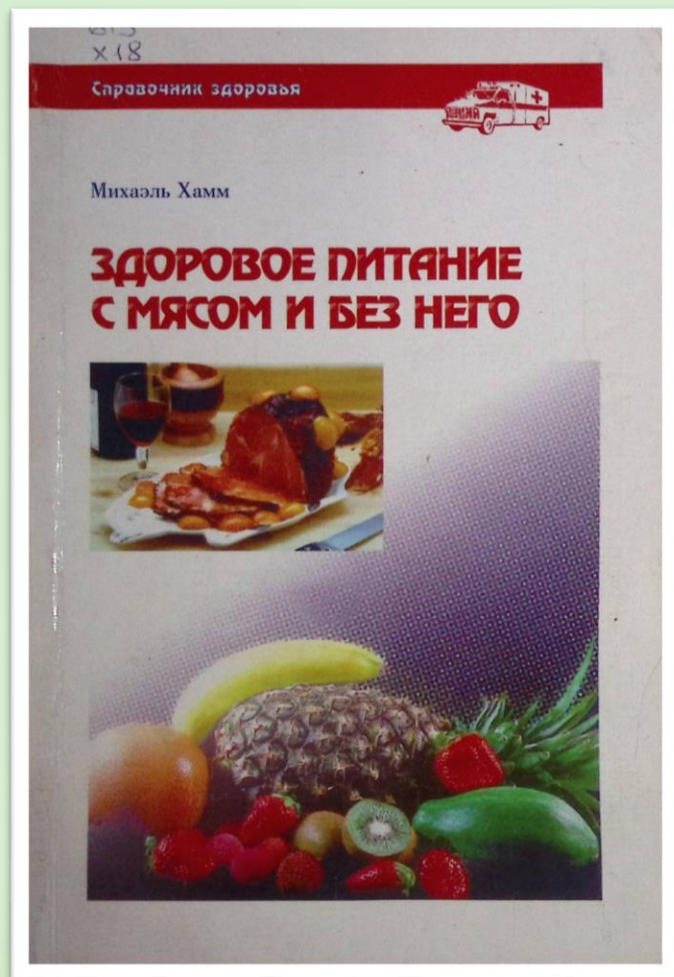


Скурихин, Игорь Михайлович.

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

В книге популярно изложены научные основы рационального питания. Рассмотрены основные принципы рационального питания; значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральные вещества; 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.





Хамм, Михаэль.

Здоровое питание с мясом и без него : научно-популярная литература / Михаэль. Хамм. - М. : Сегма - Пресс, 1997. - 110 с. : ил. - Пер. с нем.

Еда и питье относятся к ежедневным потребностям человека, которые определяют его линию поведения и состояния здоровья. Чему отдать предпочтение, выбирая продукты питания? Как их правильно комбинировать в своем дневном рационе? О потреблении мяса, можно ли обойтись без него - все это и многое другое Вы найдете в этой книге.



A horizontal arrangement of various fruits against a light green background. From left to right, the items are: a bunch of green grapes, a halved grapefruit showing its pinkish-red segments, a wedge of cantaloupe with a visible seed, two yellow bananas, a bunch of red grapes, and a slice of pineapple showing its yellow flesh and green rind.

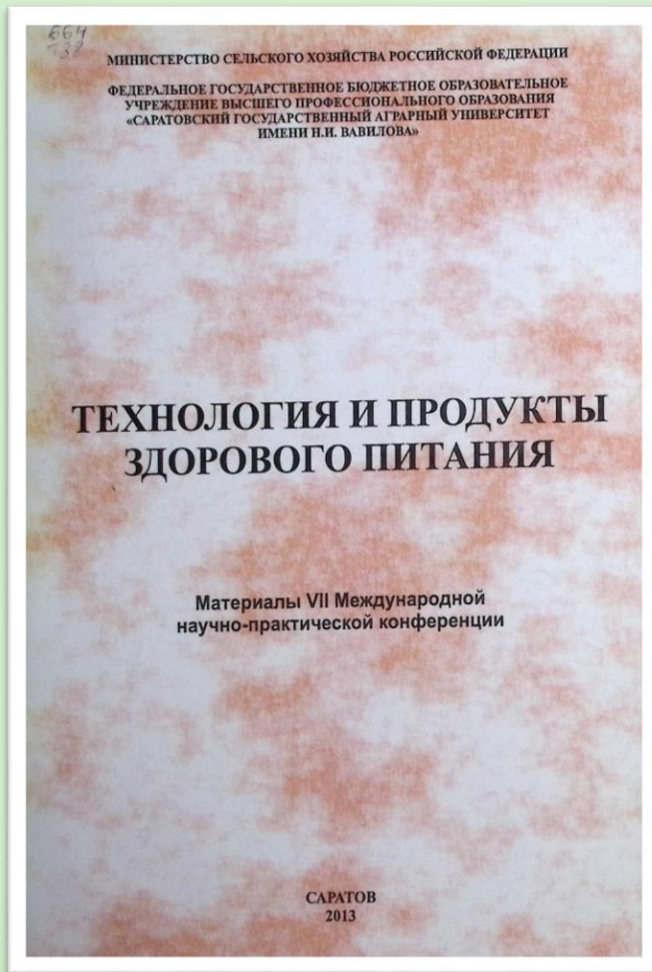


Технология и продукты здорового питания : материалы / ФГОУ ВПО СГАУ, Факультет технологический. , Международная научно-практическая конференция (№ 3 ; Саратов) ; ред. А. В. Голубев. - Саратов : КУБиК, 2009. - 188 с. - ISBN 978-5-91818-011-2

**ТЕХНОЛОГИЯ И ПРОДУКТЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Сборник содержит результаты исследований новых технологий и продуктов здорового питания. Предназначен для широкого круга научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.





Технология и продукты здорового питания : материалы / ФГБОУ ВПО СГАУ. Международная научно-практическая конференция (№7 ; Саратов) ; ред. Ф. Я. Рудик. - Саратов : Буква, 2013. - 156 с. - ISBN 977-5-806582-27-6

Сборник содержит результаты исследований новых технологий и продуктов здорового питания. Предназначен для широкого круга научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

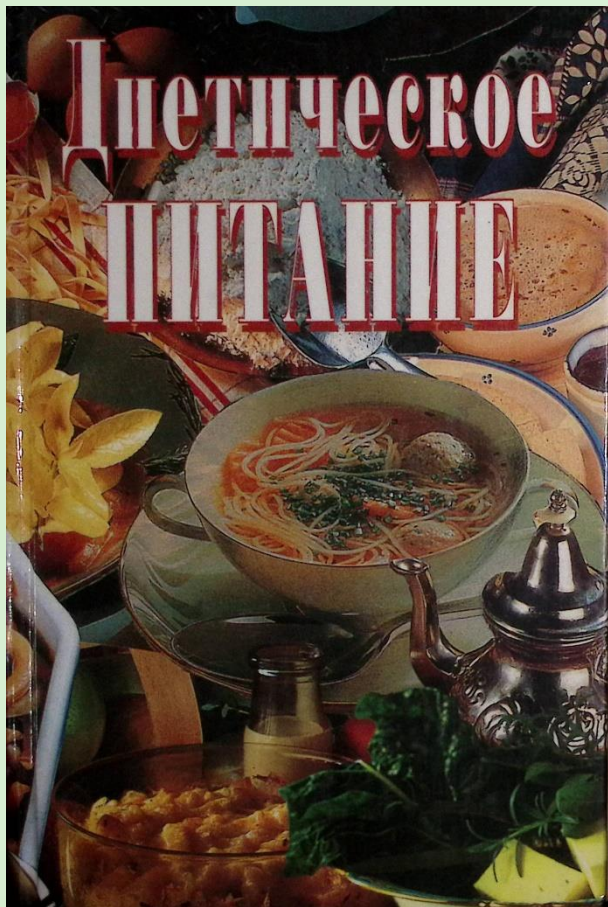




Технология и продукты здорового питания : материалы / ФГБОУ ВО Саратовский ГАУ. Международная научно-практическая конференция (№8 ; Саратов) ; ред. И. В. Симакова. - Саратов : Буква, 2014. - 392 с. : ил. - ISBN 978-5-9906006-5-2

Сборник содержит результаты исследований новых технологий и продуктов здорового питания. Предназначен для широкого круга научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.





Диетическое питание : научно-популярная литература / сост. Н. А. Юминова. - М. : Вече, 1999. - 387 с. - (Дом и хозяйство). - ISBN 5-7838-0188-7

Кто хочет научиться прекрасно выглядеть без помощи косметолога, кто хочет избавиться от вредных привычек, лишнего веса, раздражения и усталости, мигрени и аллергии, кто хочет забыть о своем возрасте, если вам за... Для вас и только для вас - книга о правильном и здоровом питании.



С. В. Евстигнеев
В. В. Васильев
В. А. Авроров
Н. Д. Тутов
М. В. Перекусихин

**ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ
НАСЕЛЕНИЯ:
МОНИТОРИНГ,
АНАЛИЗ, ТЕНДЕНЦИИ**

ТОЧНЫЕ
НАУЧНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ

Питание и здоровье населения: мониторинг, анализ, тенденции : Монография / Евстигнеев С. В., Васильев В. В., Авроров В. А. [и др.] 1– Старый Оскол : ТНТ, 2022. – 272 с. - ISBN 978-5-94178-499-8. Текст : электронный // ЭБС ТНТ [сайт]. – URL: <https://www.tnt-ebook.ru/library/book/81>

В книге подробно рассмотрены физиологические потребности населения в питательных веществах и энергии. Проведён анализ сведений о здоровом питании, представленных в современной научной литературе. Отражены результаты изучения фактического питания и его влияния на состояние здоровья населения. Рассмотрены вопросы алиментарной профилактики наиболее распространённых заболеваний, организации лечебного питания, обеспечения безопасности пищевых продуктов.

Монография предназначена для широкого круга читателей. Материалы, содержащиеся в ней, могут быть полезны медицинским работникам и специалистам, занятым в отраслях пищевой индустрии, а также студентам учебных заведений.

<https://www.tnt-ebook.ru/library/books/32---health-sciences-and-preventive-medicine/81>

