

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ –  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ,  
КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ**



**Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система №2»  
Губкинского городского округа**

**Информационно-библиографический сектор**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

**Библиографический указатель литературы**

Троицкий  
2018

**ББК 91.9:51.23**

**П68**

Ответственный за выпуск **Н. А. Юханова**

Составители: **И. В. Киреева, Л. А. Шамраева**

На обложке репродукция картины художника **Альберта Линча**  
**«Время для чаепития»**

**П68**

**Правильное питание – залог здоровья, красоты и долголетия** : библиогр. указ. лит. / Муницип. бюджет. учреждение культуры «Централиз. библиот. система № 2», Информ.-библиогр. сектор ; сост.: **И. В. Киреева, Л. А. Шамраева**. - Троицкий, 2018. - 88 с.

**ББК 91.9: 51.23**

© МБУК «ЦБС №2»  
Губкинского городского округа, 2018

## От составителей

*Пусть пища будет вашим лекарством,  
а лекарство — пищей.*

*Гиппократ*

Здоровье – самая большая ценность человеческой жизни. От состояния здоровья зависит все то, что делает нашу жизнь полноценной и счастливой: качество жизни, ее продолжительность, физическая активность. Питание человека и его здоровье неразрывно связаны.

Питание влияет на здоровье потому, что строительство всех без исключения клеток нашего тела зависит от питания. Питание поставляет организму стройматериалы для клеток внутренних органов, мышц, кожи, волос, ногтей, крови и других биологических жидкостей, а также микро- и макроэлементы участвующие в обмене веществ и построении и работе иммунной и гормональной систем. Выработка гормонов, ферментов и других регуляторов обменных процессов в организме также происходит благодаря пищевым продуктам.

Питание здорового человека должно соответствовать его физиологическим потребностям в зависимости от пола, региона проживания, характера труда и других факторов. Пища должна быть разнообразна. В рацион питания должны входить все группы продуктов, необходимые для восполнения энергетических затрат и функционирования всех органов и систем организма. Существует вполне обоснованное научное мнение, что при рациональном питании продолжительность человеческой жизни может достигать 120 – 150 лет.

Цель библиографического указателя «Правильное питание – залог здоровья, красоты и долголетия» – познакомить читателей с изданиями о правильном питании, помочь в изучении литературы, направленной на сохранение и укрепление здоровья.



В пособии отражены научно-популярная литература о правильном и сбалансированном питании, публикации справочного характера и статьи из периодических изданий.

Литература в указателе сгруппирована в тематические разделы: «Питание и здоровье», «Рациональное питание. Диетология», «Лечебное питание. Диетотерапия», «Лечебное питание при различных заболеваниях», «Питание будущей матери», «Детское питание», «Дары природы в питании человека».

Внутри разделов книги расположены по алфавиту авторов и заглавий, статьи из журналов - в обратной хронологии.

Информация об изданиях, не имеющих в фонде библиотеки, взята из указателей текущей государственной библиографии и электронных библиографических баз других библиотек. Они отмечены знаком \*. Книги можно заказать по МБА из фондов Белгородской государственной универсальной научной библиотеки и муниципальных библиотек Белгородской области.

Для удобства пользования издание снабжено вспомогательным именованным указателем.

Указатель предназначен для учащихся, студентов, работников педагогической, медицинской и социальной сферы, библиотекарей, широкого круга читателей, интересующихся вопросами формирования здорового образа жизни.



# Питание и здоровье



**Купчиха за чаем**  
Художник Борис Кустодиев



**В русской избе**  
Художник Иван Куликов



1. \***Барнард Н.** Питание для мозга: эффективная пошаговая методика для усиления эффективности работы мозга и укрепления памяти / Нил Барнард ; [пер. с англ. Чорный Иван] . - Москва : Эксмо, 2014. - 301 с.

2. \***Белковый** обмен и питание : сб. статей / Г. Н. Жидкоблинова ; пер. с англ. Г. Н. Жидкоблиновой ; под ред. В. Ф. Вракина, И. С. Ковальчук. - Москва : Колос, 1980. - 352 с. : ил.

3. **Белов В. И.** Питание / В. И. Белов // Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. - Москва, 1993. – С. 313–321.

4. \***Бигеева М. В.** Правильное питание : полный справ. / [М. В. Бигеева и др.] . - Москва : Эксмо, 2008. – 702, [1] с. : табл. - (Полные медицинские справочники для всей семьи).

5. \***Богданова А. И.** Питание и очищение организма по Богдановой / А. И. Богданова. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 384 с. : ил.

6. \***Бойко В. И.** Живое питание / В. И. Бойко. - Москва : АСТ, 2001. - 121 с. - (Вас лечит природа).

7. \***Брэг П.** 275 рецептов здорового питания для активной жизни / Поль Брэгг. - Санкт-Петербург : Вектор, 2013. – 160 с. - (Еда, которая лечит).

8. **Бун А. Ю.** Как стать долгожителем: лечеб. голодание, очищение организма. Правил. питание, дыхание / А. Ю. Бун. - Москва : Грэгори, 1997. - 221 с. - (Секреты здоровья).

9. \***Валентинов Б. Г.** Еда дающая здоровье / Б. Валентинов ; Э. Наумова. - Москва : Мир книги, 2007. - 256 с. : ил. - (Золотые рецепты китайской медицины).

10. **Воробьев Р. И.** Питание и здоровье / Р. И. Воробьев. - Москва : Медицина, 1990. - 160 с. : ил.

11. **Воробьев Р.** Питание: мифы и реальность / Р. Воробьев. - Москва : Грэгори, 1996. - 256с.

12. \***Домашняя энциклопедия.** Питание – здоровье / ред. Н. Г. Воробьева. - Ростов-на-Дону : Изд-во Рост. ун-та, 1993. - 480 с.



**Питание и здоровье человека напрямую взаимосвязаны. Потребляя вредные продукты, «пустые» и бесполезные – мы наносим своему здоровью урон, рискуем приобрести проблемы с лишним весом и внешним видом. Переходя на здоровую пищу, мы наоборот, оказываем своему здоровью неоценимую поддержку.**

13. \***Дружинина Л. В.** Здоровое питание / Л. В. Дружинина. - Москва : Аст-Пресс Книга, 2004. - 336 с.

14. \***Еда на здоровье: новейшие советы диетологов; оригинальные рецепты лечебного питания на все случаи жизни; от простуды до синдрома хронической усталости.** - Москва : Ридерз Дайджест, 2009. - 352 с. : цв. ил.

15. \***Еда наш друг, еда наш враг: [пер. с англ.]** . - Москва. – Лондон : Ридерз Дайджест, 2000. - 400 с. : цв. ил., табл. - (Азбука здорового питания).

16. \***Ефремов О. В.** Еда без вреда! Как распознать вредные продукты и питаться безопасно / О. В. Ефремов. - Санкт-Петербург : Вектор, 2011. - 160 с. - (Здоровье на все 100!).

17. \***Зайцев С. М.** Здоровое питание : энцикл. / С. М. Зайцев. - Минск : Книжный Дом, 2003. - 767 с. - (Мир энциклопедий).

18. \***Здоровая еда. Счетчик витаминов и минеральных веществ: [пер. с кит.]** . - Москва : АСТ : Астрель, 2010. – 351 с. : ил.

19. **Здоровое питание. Здоровый образ жизни: [питат. вещества, целеб. сила растений, спокойн. сон]** / [отв. ред.

Т. Карпенко]. - Москва : АСТ : Астрель, 2005. - 237 с. : ил., табл. - (Медицина и здоровье).



**Неправильное питание** приводит к нарушению процессов обмена веществ в организме, ослаблению иммунитета, возникновению хронических заболеваний, преждевременному старению.

20. \***Калинский М. И.** Питание. Здоровье. Двигательная активность / М. И. Калинский. - Киев : Наукова думка, 1990. - 172 с. : ил.

21. \***Калюжный В.** Питание и здоровье по знакам зодиака / В. Калюжный. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 282 с. - (Практическая магия).

22. \***Крапивина А.** Питание и очищение по методу Семеновой : 100 знаменитых систем оздоровления : нет паразитам, шлакам, болезням / [А. Крапивина] ; Н. А. Семенова. - Москва. - Владимир : АСТ : ВКТ, 2010. - 63 с. : ил. - (100 знаменитых систем оздоровления).

23. **Кулинария** для здоровья. Питаемся без вредных жиров. - Москва : Мастерская вкуса, 2014. - 319 с., [4] л. цв. ил. - (Здоровое питание).

24. \***Куницына Т.** Натуральное и здоровое питание дома и вне дома : Как найти в продаже наиболее полезные продукты питания : Ч. 1 / Т. Куницына. - Москва : КЕМ, 2007. - 239 с.

25. **Ларсен Л.** Ешь, чтобы жить! «Живое» питание – путь к обновлению / Л. Ларсен. - Санкт-Петербург : Вектор, 2012. - 192 с. - (Здоровье на все 100!).

26. **Лифляндский В. Г.** Новейшая энциклопедия здорового питания / В. Г. Лифляндский. - Санкт-Петербург : Нева, 2004. - 381, [1] с. : табл.

27. **Лифляндский В. Г.** Шаг к здоровью. Разумное питание / В. Г. Лифляндский, В. В. Закревский. - Санкт-Петербург : Комплект, 1997. - 265 с. - (Целительные силы).

28. \***Лужковская Ю.** Правильное питание / Ю. Лужковская. - Санкт-Петербург : Питер, 2007. - 222 с.+CD.

29. \***Мазуркевич С. А.** Энциклопедия заблуждений: Мое здоровье: Питание / С. А. Мазуркевич. - Москва : Эксмо-Пресс, 2001. - 387 с. : ил.

30. **Максимов С. Н.** Режим правильного питания / С. Н. Максимов // Система здорового образа жизни. 5 условий долголетия. - Санкт-Петербург, 2008. – С. 15–23. - (Мастерская здоровья).

31. **Малахов Г. П.** Здоровое питание : авторский учеб. / Г. П. Малахов. - Санкт-Петербург : Комплект, 1997. – 494 с. : ил. - (В гармонии с собой).

32. \***Малахов Г. П.** Избранное: Золотые правила питания. Витамины и минералы в повседневном питании человека. Лечебное и задельное питание / Геннадий Малахов. - Санкт-Петербург : Крылов, 2007. - 624 с. : ил. - (Новое полное собрание).

33. \***Малахов Г.** Очищение организма и правильное питание / Г. Малахов. - исправ. изд. - Москва : АСТ : Астрель, 2008. - 318,[2] с. : ил.

34. \***Малахов Г. П.** Очищение организма и правильное питание / Г. П. Малахов ; рис. худож. С. Г. Бабича. - Санкт-Петербург : Комплект, 1998. – 356 с. : ил. - (Целительные силы; Том 1.).

35. \***Малахов Г. П.** Полная энциклопедия здоровья: [авторская методика восстановления физического и духовного здоровья : очищение, голодание, питание, дыхание, уринотерапия, биоэнергетика] / Г. П. Малахов. -

Санкт-Петербург : ВЕСЬ, 2002. - 336 с. : ил. - (Лечение без лекарств).

36. **Малахов Г. П.** Разумное питание: мой двадцатилетний опыт / Г. П. Малахов. - Санкт-Петербург : Невский проспект, 2002. – 216 с.

37. \***Малахов Г. П.** Целительные силы: В 4 т. Кн.1 : Т.1 : Очищение организма и правильное питание : Т.2 : Биосинтез и биоэнергетика / Г. П. Малахов. - Санкт-Петербург : Крылов, 2006. - 720 с.

38. **Малахов Г. П.** Целительные силы. Ч.2. Питание и пища / Г. П. Малахов. - Белгород, 1991. - 140 с.

39. **Малахов Г. П.** Целительные силы. Ч.3. Питание и пища. Практика / Г. П. Малахов. - Белгород, 1991. - 110 с.

40. \***Миронов А. А.** Здоровое питание по Брэггу, Шелтону, Монтиньяку, Ниши : энцикл. / А. А. Миронов. - Санкт-Петербург : Вектор, 2006. - 184 с. - (Целительные практики).

41. \***Маловичко А.** Правильное питание – очищение. Рецепты, диеты, упражнения / А. Маловичко. - Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. – 288 с. - (Великие целители мира).

42. **Ниши К.** Японское чудо-питание / К. Ниши. - Санкт-Петербург : Питер, 2003. - 128 с.

43. \***Осознанное** питание: разумный выбор / сост. книги коллектив клуба OUM.RU. - 3-е изд., доп. - Киров : Дом печати – Вятка, 2014. - 144 с.

44. **Питание** // Секреты женского очарования / сост. Данилова Р. М. – 2-е изд. - Каунас, 1993. – С. 84–89.

45. \***Плотникова Т. В.** Еда, которая нас убивает / Т. В. Плотникова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 191 с. - (Панацея).

46. **Поллан М.** Философия еды : правда о питании : Как нам, Homo sapiens, питаться чтобы быть предельно

здоровыми / Майкл Поллан ; пер. на русский язык А. Бродоцкая. - Москва : Астрель, 2013. - 285 с. - (Правда о питании).

47. \***Правдина Н. Б.** Полезное питание для здоровья и радости / Наталия Правдина. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2015. - 157, [1] с. : ил. - (Мастер-класс удачи).

48. \***Правильное питание** : практич. энцикл. / [сост. А. В. Маркова]. - Москва : Эксмо, 2004. - 510, [1] с.

49. \***Рафалович М. Б.** Питание здорового и больного человека / М. Б. Рафалович. - Ставрополь : Кн. изд-во, 1977. - 143 с.

50. \***Самсонов Б. Б.** Питание людей пожилого возраста / Б. Б. Самсонов, В. А. Мещерякова. - Москва : Медицина, 1979. - 80 с.

51. \***Сергеева Г. К.** Питание и фитотерапия в период менопаузы / Г. К. Сергеева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 237, [1] с. - (Медицина для вас).

52. \***Синельников В.** Питание в благости / В. Синельников. - Москва : Центрполиграф, 2010. - 251, [37] с. : табл. - (Школа здоровья и радости доктора Валерия Синельникова).

53. \***Синельникова А. А.** Ешь то, не ешь это! Вкусно и без риска для жизни. 100 рецептов безопасного фаст-фуда / А.А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2013. - 160 с. - (Еда, которая лечит).

54. **Синяков А. Ф.** Правильное питание - залог здоровья / А. Ф. Синяков. - Москва : Эксмо-Пресс, 2000. - 431 с. : табл.

55. \***Смагин А. М.** Здоровое питание без холестерина / Алексей Смагин, Ирина Смагина. - Москва : Эксмо, 2006. - 252, [2] с. - (На здоровье!).

56. **Сорока Н. Ф.** Питание и здоровье / Н. Ф. Сорока. - Минск : Беларусь, 1994. - 350 с. : ил.

57. \***Тарабукин Ю.** Путь к здоровью: [Методы избавления организма от шлаков, природные лекарственные средства, правильное питание] / Ю. Тарабукин. - Донецк : Донеччина, 2001. – 80 с.

58. \***Унзорг Р.** Питание без холестерина : рецепты для всей семьи / Р. Унзорг ; пер. с нем. О. Анциферова. - Москва : Кристина и К, 1996. - 168 с. : ил. - (Энциклопедия здоровья).

59. \***Фулертон-Смит Д.** Вся правда о еде / Джил Фулертон Смит ; [пер. с англ. Е. О. Батуро] . - Санкт-Петербург : Амфора, 2011. - 381, [1] с. : ил. - (Амфора: Еда).

60. \***Хамм М.** Здоровое питание с мясом и без него : пер. с нем. / М. Хамм. - Москва : Сигма-Пресс, 1997. - 111 с.

61. \***Человек,** экология, питание и здоровье / В. А. Лисовский, О. Д. Голощапов, И. М. Мухин и др. - Санкт-Петербург : Наука, 2002. - 203с.

62. \***Чистова Н.** Питание для очищения организма / [Н. Чистова] . - Санкт-Петербург : Веды : Азбука-Аттикус, 2012. - 127 с. - (Образ жизни - здоровье).

63. **Шамановский В. Ф.** Питание в туристском путешествии / [В. Ф. Шамановский, В. И. Ганопольский, П. И. Лукоянов]. - Москва : Профиздат, 1986. - 173,[2] с. : ил.

64. **Щадилов Е. В.** Идеальное питание / Е. В. Щадилов. - [2-е изд.] . - Москва : Питер : Питер бук, 2000. - 158 с.

65. **Эвенштейн З. М.** Здоровье и питание: [Заметки врача / З. М. Эвенштейн ; авт. предисл. Ф. И. Комаров акад. АМН СССР] . - Москва : Знание, 1987. - 255 с. : ил.

66. \***Эрет А.** Живое питание по методу доктора Эрета / Арнольд Эрет ; [предисл. Вадима Зеланда ; пер. с нем. Г. В. Сахацкого] . - Москва : Эксмо, 2014. - 256 с.

67. **Эрл Л.** Питание для вашей кожи / Л. Эрл // Абсолютная красота. Секреты молодости и здоровья вашей кожи. - Москва, 2012. – С. 137–160.

68. **Эрлих А. Д.** Питание без холестерина: вкусно и разнообразно / А. Д. Эрлих. - Санкт-Петербург : Вектор, 2009. - 128 с - (Семейный доктор).

69. **\*Юраш Н. И.** Пчелы и мед: лечение и здоровое питание / Н. И. Юраш. - Изд. 3-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 189 с. : ил., табл. - (Библиотека пчеловода).

\*\*\*

70. **\*Плотникова Е.** Как по маслу / Е. Плотникова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 24. – С. 12.

В статье говорится об альтернативной соусу заправке – растительном масле. Какое масло и для чего лучше использовать?

71. **\*Тихменева М.** Чем заменить чипсы и газировку / М. Тихменева // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 21. – С. 9.

72. **\*Борта Ю.** Еда вместо таблетки / Ю. Борта // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 16. – С. 9.

Чипсы, газировка, пальмовое масло давно и заслуженно считаются вредной едой. Но в чем конкретно заключается их вред.

73. **\*Тырлова А.** Сплошная польза? / А. Тырлова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 12. – С. 11.

О пользе и вреде хлопьев для завтрака, фруктового йогурта, минеральной воды, соков из пакетов, обезжиренных молочных продуктов, диетических хлебцов.

74. **\*Тырлова А.** Постная трапеза? / А. Тырлова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 12. – С. 11.

Временный отказ от животных белков не нанесёт никакого вреда здоровью. Напротив, православный пост



позволяет разгрузить желудочно-кишечный тракт и даёт возможность организму провести восстановительную работу.

75. \***Андрюшкина Н. А.** Путь к здоровью – через желудок / Н. А. Андрюшкина // Вестник ЗОЖ. – 2018. – № 12. – С. 9.

76. \***Чижова А.** Правильный ужин / А. Чижова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 10. – С. 12.

77. \***Барановский А.** Как питаться пожилым / А. Барановский // Вестник ЗОЖ. – 2018. – № 9. – С. 23.

78. \***Пицца богов** // Все для женщины. – 2018. – № 8. – С. 6.

79. \***Борисова А.** Обвиняется еда! / А. Борисова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 6. – С. 7.

Рассматривается польза и вред картофеля, сахара, кофе, яиц.

80. \***Гастрономическое** сокровище России // Все для женщины. – 2018. – № 6. – С. 9.

81. \***Тяпкина П.** Очень полезные каши / П. Тяпкина // Пенсионерочка. – 2018. – № 6. – С. 16.

82. \***Китаева Р.** Овсянка, сэр! / Р. Китаева // Веста. Здоровье. – 2018. – № 1. – С. 12.

83. \***Мельников А.** Жиру – мир / А. Мельников // АиФ. Здоровье. – 2017. – № 44. – С. 24.

Польза и вред жирной пищи.

84. \***Захарова О.** Витамины – это жизнь! / О. Захарова // АиФ. Здоровье. – 2017. – № 44. – С. 26.

85. \***Тырлова А.** Идеальный завтрак. Каким он должен быть / А. Тырлова // АиФ. Здоровье. – 2017. – № 39. – С. 12.

86. \***Мельников А.** Скажи мне, что ты пьёшь / А. Мельников // *АиФ. Здоровье.* – 2017. – № 27. – С. 16.

87. \***Мельников А.** Съешь свою тоску / А. Мельников // *АиФ.* – 2017. – № 24. – С. 5.

О пище, регулирующей настроение.

88. \***Борисова А.** Ложка дёгтя / А. Борисова // *АиФ. Здоровье.* – 2017. – № 20. – С. 12.

О том, какими минусами обладают полезные продукты: йогурты, рыба, мюсли, соки.

89. \***Гаврилов М.** Составляем весеннее меню / М. Гаврилов // *Всё для женщины.* – 2017. – № 16. – С. 8.

90. **Данилова Е.** Опять объелся? / Е. Данилова // *АиФ. Здоровье.* – 2017. – № 10. – С. 15.

Несколько советов, которые уберегут от переедания.

91. \***Погожаева А. В.** Правильное питание - фундамент здоровья и долголетия / А. В. Погожаева // *Пищевая промышленность.* - 2017. - № 10. - С. 58–61.

92. \***Коноплева Г. В.** Заменители молочного жира и здоровое питание / Г.В. Коноплева // *Молочная промышленность.* - 2017. - № 7. - С. 58 – 59.

93. **Коньшев В.** Жажда. Сколько пить и что пить / В. Коньшев // *Физкультура и спорт.* – 2017. - № 7. – С. 14–15.

Советы доктора медицинских наук по употреблению жидкости.

94. **Продукты** питания: 10 самых вредных и убивающих нас // *Наша молодежь.* – 2017. - № 6. – С. 55–56.

Составленный врачами-диетологами, список 10 самых вредных продуктов питания, употребление которых медленно и верно наносит вред организму.

95. **Коньшев В.** Режим питания: спор древности и современности / В. Коньшев // *Физкультура и спорт.* – 2017. - № 3. – С. 12–14.

96. **Коньшев В.** О крупе и каше / В. Коньшев // Физкультура и спорт. – 2017. - № 1. – С. 12–13.

Польза круп для питания.

97. \***Меню с учетом возраста** // Все для женщины. – 2016. – № 15. – С. 8.

98. \***Болячин А.** Продукты от кариеса / А. Болячин // Все для женщины. – 2016. – № 13. – С. 7.

99. \***Вяткина Т.** Витамины: принимаем правильно / Т. Вяткина // Все для женщины. – 2016. – № 13. – С. 25.

100. \***Шуваева Е.** Еда и внешность / Е. Шуваева // Все для женщины. – 2016. – № 10. – С. 8.

101. \* **Небурчилова Н. Ф.** Здоровое питание: фактор качества жизни населения / Н. Ф. Небурчилова // Мясная индустрия. - 2016. - № 10. - С. 22–25.

102. \***Тырлова А.** Витаминный голод / А. Тырлова // *АиФ. Здоровье.* – 2016. – № 9. – С. 5.

103. \***Борисова А.** Как пожарить витамин / А. Борисова // *АиФ. Здоровье.* – 2016. – № 6. – С. 14.

Как полезнее всего обрабатывать продукты, чтобы сохранить в них больше витаминов и микроэлементов.

104. **Нечаенко Е.** Какая аппетитная! / Е. Нечаенко // *АиФ. Здоровье.* – 2016. – № 3. – С. 12.

Чем питаться, чтобы хорошо выглядеть.

105. **Илюшина С.** Каша – матушка наша / С. Илюшина // *Славянка.* – 2015. - № 9. – С. 112–117.

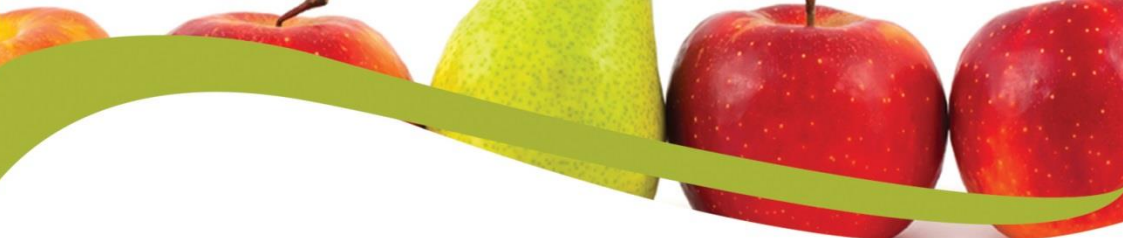
*О витаминах и минералах, содержащихся в кашах.*

106. \***Вредная пища** - как наркотик // Питание и общество. - 2015. - № 6. - С. 18.

Рассмотрены проблемы здорового питания.

107. \***Какая каша** - ваша? // Питание и общество. - 2015. - № 4. - С. 22–23.

Приведены полезные свойства различных видов круп.



108. \*Сенсации в науке о питании // Питание и общество. - 2015. - № 3. - С. 18.

Рассмотрены результаты ряда исследований в области питания.


109. **Филонов М.** Самая полезная каша / М. Филонов // 60 лет не возраст. – 2015. - № 3. – С. 62–66.

Полезные свойства гречневой каши.

\*\*\*

110. \*Здоровое питание [Электронный ресурс] : практические советы. - Москва : Равновесие, 2011 - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Систем. требования: процессор Pentium II, память ОЗУ 256Mb, дисковод 24x CD-ROM, Windows 98/NT/2000/XP.

111. \*Здоровое питание [Электронный ресурс] / В. Н. Шилов, В. П. Мицьо. – Мультимедийное информационное электронное издание. - Москва : Равновесие : Парус, сор. 2006. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. - (Практические советы) (Электронная книга).



**Рациональное  
питание.  
Диетология**



**Варенье из яблок**  
Художник Наталья Тур



**Гости учительницы**  
Художник Николай Богданов-Бельский

112. **Андреева Е. А.** Питание по группам крови: новые рецепты / Е. Андреева. - Москва : РИПОЛ классик, 2007. - 254, [2] с.

113. **Багдыков Г. М.** Диета и правильное питание: популярно о главном / Г. М. Багдыков. - Москва : МарТ, 2004. - 158, [1] с. : портр. - (Врач рекомендует).

114. \***Бахру Х. К.** Диетическое питание в лечении распространенных заболеваний / Х. К. Бахру ; пер. с англ. Жилиной Н. Г. - Ростов н/Д : Феникс, 1997. - 285 с. - (Панацея).

115. \***Борисова М. Б.** 4 группы крови: идеальное питание / М. Б. Борисова. - Санкт-Петербург : Сова, 2002. - 287 с. - (Будьте здоровы!).

116. **Боровская Э.** Вегетарианская кухня: / Элга Боровская. - Москва : Эксмо, 2014. - 319 с., [4] л. цв. ил. - (Кулинария: Здоровое питание).

117. \***Бронникова С.** Интуитивное питание: как перестать беспокоиться о еде и похудеть: 6 мифов о диетах: почему они не работают, здоровая полнота: когда ожирение - не болезнь, правильное питание без правил, 4 типа семей, в которых переедают, метод Светлячка: 10 принципов настройки питания / Светлана Бронникова. - Москва : ЭКСМО, 2015. - 431 с. : ил. - (Правильное питание без правил).

118. **Вегетарианская кухня.** - Москва : Квадрат, 1994. - 471с. - (Питание и здоровье).

119. **Вулф Р.** Палеодиета - живое питание для здоровья / Робб Вулф ; пер. с англ. С. Зубков ; худож. С. Маликова. - Санкт-Петербург : Питер, 2013. - 352 с. : ил.

120. \***Выдревич Г. С.** Раздельное питание / авт.-сост. Г. С. Выдревич. - Москва : Эксмо, 2007. - 64 с. - (50 самых лучших рецептов).

121. \***Гладков С. М.** Энциклопедия умного сыроедения : [секреты здоровой и долгой жизни] / С. М. Гладков. - Москва : Э, 2016. - 473, [1] с. : ил. - (Здоровое питание XXI века) - (Энергия здоровья).

122. **Гурвич М. М.** Большая энциклопедия диетотерапии: диета вместо лекарств, подробный разбор всех наиболее популярных диет, питание и красота / М. М. Гурвич. - Москва : Эксмо, 2008. - 768 с. : табл. - (Медицинская энциклопедия).

123. **Гурвич М. М.** Диетология для всех / М. М. Гурвич. - Москва : Медицина, 1992. – 157 с. - (Науч.-попул. мед. литература).



«**Мы едим** для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть», – утверждал Сократ. Но даже тысячелетия спустя многие пренебрегают этой аксиомой, делая культ из еды. Так, зачастую мы, наоборот, жертвуем собой в угоду аппетиту, словно не желая признавать, что то, что мы едим, и наше самочувствие – почти неразделимые понятия.

124. \***Диетическое питание** при заболеваниях печени (гепатит) и желчного пузыря (холецистит): [советы диетолога / авт.-сост. В. Б. Ставицкий]. - изд. 3-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 92,[2] с. - (Домашняя энциклопедия).

125. \***Добров А.** Эффективное питание по группам крови / Александр Добров. - Минск : Книжный Дом, 2008. - 256 с. - (Популярная библиотечка).

126. \***Дриес Ж.** Раздельное питание: Новый подход к здоровому питанию / Ж. Дриес, И. Дриес. - Челябинск : Урал LTD, 1999. - 317с. : ил.



127. \***Жалпанова Л. Ж.** Кефирная и кисломолочная диета : похудение, омоложение, здоровое питание / Л. Ж. Жалпанова. - Москва : РИПОЛ Классик, 2008. - 256 с.
128. \***Зумм У.** Раздельное питание / У. Зумм ; [пер. Е. Карпова]. - [Москва] : ВНЕШСИГМА, [1998]. - 143 с.
129. \***Зумм У.** Раздельное питание дома и на работе / Урсула Зумм ; [пер. Ю. Гусев]. - [Москва] : ВНЕШСИГМА, [1998]. - 127, [1] с. : цв. ил.
130. \***Ивушкина О.** Раздельное питание / Ольга Ивушкина. - Москва : РИПОЛ классик, 2010. - 64 с. : ил. - (Вкусно и просто).
131. \***Казьмин В. Д.** Раздельное питание и ваша фигура / В. Д. Казьмин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. - 416 с.
132. \***Канюк М. В.** Диетическое питание / М. В. Канюк. - Кишинев : Картя молдовеняскэ, 1980. - 208 с. : ил.
133. \***Колосова С. В.** Питание по группе крови / Светлана Колосова. - Москва : Рипол Классик, 2009. - 62, [1] с. : ил. - (Здоровье и красота).
134. \***Корнеев Н. А.** Раздельное питание: современный взгляд: [Оздоровление при помощи простого и эффектив. метода] / Н. А. Корнеев. - Санкт-Петербург : Нев. проспект, 2003. - 156, [1] с. - (Книги о главном) - (Мой опыт).
135. \***Куропаткина М. В.** Питание и диета для тех, кому за 40 / М. В. Куропаткина. - Москва : Вече, 2007. - 173, [2] с. - (Питание и диета).
136. \***Лаптенюк Л. В.** Диетическое питание / Л. В. Лаптенюк. - Минск : Полымя, 1985. - 159 с. : ил.
137. \***Лечебное** питание. Диета / [сост. Г. Е. Слуцкер] . - Самара : Федоров, 1995. - 239, [1] с. - (Сам себе доктор).

138. **Лечебное** питание. Специальные диеты для женщин шикарных размеров / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 64 с. : табл. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

139. **Лукьянов Н.** Рациональное питание - лучше всех диет / Н. Лукьянов. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 216, [1] с. - (Живая линия).

140. \***Макарова Н.** Раздельное питание круглый год / Наталья Макарова. - 3-е изд. - Минск : Попурри, 2003. - 432 с. - (Здоровье в любом возрасте).

141. **Малахов Г. П.** Лечебное и раздельное питание : советы, рецепты, диеты / Геннадий Малахов. - Москва : Эксмо, 2015. - 253, [1] с. : ил., табл. - (Геннадий Малахов. Библиотека здоровья).

142. \***Миронов А. А.** Герберт Шелтон. Раздельное питание: сб. / А. А. Миронов. - Санкт-Петербург : Невский проспект : Вектор, 2007. - 173 с. - (Классика оздоровления. Теория и практика).

143. \***Михеенко А. И.** Рациональное и оздоровительное питание / А. И. Михеенко. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 191 с. - (Будь здоров!).

144. \***Муратова Н. А.** III группа крови: идеальное питание / Н. А. Муратова. - Санкт-Петербург. - Москва : Сова : ЭКСМО, 2003. - 208 с.

145. \***Некрасова И. Н.** Питание и диета для тех, кто хочет пополнить / И. Н. Некрасова. - Москва : Вече, 2007. - 176 с. - (Питание и диета).

146. \***Некрасова И. Н.** Питание и диета для тех, кто хочет похудеть / И. Н. Некрасова. - Москва : Вече, 2006. - 176 с. - (Питание и диета).

147. **Николайчук Л. В.** Питание по группам крови / Л. В. Николайчук, Л. А. Баженова, Э. В. Владимиров. - Минск : Современная школа, 2008. - 288 с.

148. \*Новикова И. В. Питание и диета для настоящих мужчин / И. В. Новикова. - Москва : Вече, 2007. - 176 с. - (Питание и диета).

149. Панин И. Г. Вегетарианство - спутник долгожителя / И. Г. Панин. - Санкт-Петербург : Вектор, 2009. - 176 с. - (Целительные практики. Энциклопедия).

150. \*Раздельное питание / [авт.-сост. Л. А. Калугина при участии Р. Н. Кожемякина] . - Москва : Аделант, 2009. - 382, [1] с. - (Домашняя библиотека).

151. \*Раздельное питание. - Минск : Аверсэв, 1998. - 255 с.

152. \*Раздельное питание / подгот. текста Н. Е. Макаровой. - Минск : Харвест, 1998. - 480 с. - (Домашняя кулинария).

Схема раздельного питания по Семёновой Н.А.



153. \*Раздельное питание / сост. Е. Рокаш. - Минск : Миринда, 1998. - 432 с. : ил. - (Азбука быта).

154. Раздельное питание / сост. Л. Э. Татьянов. - Минск : Хэлтон, 1999. - 287 с.

155. Раздельное питание / [сост. Н. И. Долинина] . - Санкт-Петербург : ДИАМАНТ, 1999. - 606 с. - (Книга в подарок).

156. **\*Раздельное питание народов мира:** лучшие рецепты кухни разд. питания народов мира / [сост. Л. Н. Куликович]. - Минск : Завигар, 1998. - 271 с.

157. **\*Родионова И. А.** Здоровое питание без жира: жиры: польза и вред, основы рационального питания, может ли постное быть вкусным, рецепты блюд, приготовленных без жира / Ирина Родионова. - Москва : Эксмо, 2006. - 254, [1] с. - (На здоровье!).

158. **\*Россинский В. Н.** Раздельное питание / В. Н. Россинский. - Минск : Современная школа, 2008. - 160 с.

159. **Скляренко Е.** Раздельное питание / Е. Скляренко ; сост. Е. Скляренко. - Донецк : Сталкер, 2004. - 316 с. : ил. - (Вкусная книга).

160. **\*Сомов И.** Современное диетическое питание / И. Н. Сомов ; [худож. Т.А. Борисова] . - Москва : Вече, 2006. - 480 с. : ил.

161. **Табак Т. А.** Диетическое питание / Т. А. Табак. - 2-е изд. - Челябинск : Аркаим, 2004. - 382с. - (Вкусный мир).

162. **\*Ульянова И. И.** Раздельное питание. Правильный выбор / И. И. Ульянова. - Москва : РИПОЛ классик, 2009. - 192 с.

163. **\*Хамфрис К.** 7-дневная диета: раздельное питание / Кэролин Хамфрис ; [пер. с англ. А. М. Кулюкиной]. - Москва : РИПОЛ классик, 2004. - 189 с. : ил. - (7 дней для здоровья) - (Семь дней для здоровья).

164. **Цельтнер Р.** Раздельное питание / Р. Цельтнер ; [пер. с нем. Е. Карповой] . - Москва : Феникс, 1997. - 96 с. : ил. - (Справ. здоровья).

165. **\*Шелтон Г. М.** Раздельное питание за 5 уроков / Герберт Шелтон. - Санкт-Петербург : Вектор, 2014. - 159, [1] с. - (Экспресс-практикум).

\*\*\*

166. \***Юдина Ю.** Похудеть на сале с маслом / Ю. Юдина // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 25. – С. 10.

167. \***Тырлова А.** Что не есть, чтобы похудеть / А. Тырлова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 22. – С. 10.

168. \***Морено М.** Диета Морено: худеем медленно, но верно / М. Морено // Все для женщины. – 2018. – № 21. – С. 10.

169. \***Минина Т.** Едим и худеем / Т. Минина // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 20. – С. 11.

170. \***Диета** молодости // Все для женщины. – 2018. – № 18. – С. 8.

171. \***Тырлова А.** Съесть и похудеть? / А. Тырлова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 16. – С. 9.

172. \***Диета** на 5 // Все для женщины. – 2018. – № 16. – С. 14.

173. \***Белково-углеводное** чередование // Все для женщины. – 2018. – № 16. – С. 15.



В последнее время популярной стала система белково-углеводного чередования. Ее суть в сменном варьировании количества употребляемых белков и углеводов. **Схема белково-углеводного чередования:** 1 и 2 день - минимум углеводов и максимум белка. 3 день - минимум белка и максимум углеводов. 4 день - усредненный день, и все же старайтесь съесть углеводов больше, чем белка.

174. \***Питьевая** диета // Все для женщины. – 2018. – № 16. – С. 16.

175. \***Диета** «Семицветик»: скучать не придется! // Все для женщины. – 2018. – № 16. – С. 17.

176. \***Гаптыкаева Л.** Диета одной тарелки / Л. Гаптыкаева // Все для женщины. – 2018. – № 11. – С. 8.

177. \***Белокрылова И.** Диета по-японски / И. Белокрылова // Здоровье школьника. – 2018. – № 5. – С. 60.

178. \***Диета «Сибарит»** // Все для женщины. – 2018. – № 4. – С. 9.

179. **Нутрихин Р.** Испытание питанием / Р. Нутрихин // Чудеса и приключения. – 2018. – № 3. – С. 38–40. – (Формула жизни).

Опыт вегетарианства знаменитого спортсмена – автора статьи.

180. \***Петрова О.** Худеем без фанатизма / О. Петрова // Здоровье школьника. – 2018. – № 1. – С. 59.

181. \***Нечаенко Е.** Лучшая диета / Е. Нечаенко // АиФ. Здоровье. – 2017. – № 16. – С. 15.

182. \***Родионова А.** На диете / А. Родионова // АиФ. Здоровье. – 2017. – № 15. – С. 11.

183. \***Диета Джоан Лундер** // Всё для женщины. – 2017. – № 13. – С. 9.

184. **Чайкина А.** Грушевая диета / А. Чайкина // Все для женщины. – 2016. – № 31. – С. 8.

185. \***Волобуева Ю.** Худеем на стручковой фасоли / Ю. Волобуева // Все для женщины. – 2016. – № 12. – С. 8.

186. \***Гришина Н.** Худеем на квашеной капусте / Н. Гришина // Все для женщины. – 2016. – № 9. – С. 8.

187. \***Петрова Е.** Дробная диета / Е. Петрова // Здоровье дошкольника. – 2016. – № 8. – С. 53.

188. \***Диета по типу фигуры** // Все для женщины. – 2016. – № 6. – С. 8.

189. \***Кузнецова И.** Водная диета / И. Кузнецова // Здоровье школьника. – 2016. – № 4. – С. 52.



**Лечебное  
питание.  
Диетотерапия**



**Из цикла «Дети»**  
Художник Владимир Волегов



**Мандарин**  
Художник Морган Вейстлинг



**Фруктовая лавка**  
Художник Франс Снейдерс



190. \*Адамов П. П. Лечебное и оздоровительное питание / П. П. Адамов. - Москва : Эксмо, 2004. - 319 с. : ил. - (Для дома, для семьи).

191. \*Алешина Н. А. Основы лечебного питания: [раздельное питание, состав пищи, диетические столы, калорийность, вегетарианство, диета по группам крови : мед. Справ.] / Н. А. Алёшина. - Москва : Вече, 2010. - 398, [1] с. : ил. - (Медицинский справочник).

### ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Лечебное питание *могут применять с профилактической целью* для повышения иммунитета и обезвреживания ядовитых веществ, попавших в организм человека на производстве.



192. \*Гоголан М. Ф. Попрощайтесь с болезнями. Здоровое питание и очищение организма / М. Ф. Гоголан. - Санкт-Петербург : Невский проспект : Вектор, 2007. - 176 с. - (Классика оздоровления. Теория и практика).

193. \*Губергриц А. Я. Лечебное питание : справ. пособие / А. Я. Губергриц, Ю. В. Линеvский. - 3-е изд., перераб. и доп. - Киев : Выща школа, 1989. - 400 с.

194. \***Гурвич М. М.** Лечебное питание : полный справ. / М. М. Гурвич, Ю. Н. Лященко. - Москва : Эксмо, 2009. - 797, [1] с. - (Новейший медицинский справочник).

195. **Лечебное** питание. Диета : ваше меню, трактаты Древ. Индии, сыроедение и вегетарианство, калорийность блюд, идеал. вес. - Самара : Федоров, 1995. - 240 с. - (Сам себе доктор).

196. \***Зайцева И. А.** Правильное питание при различных заболеваниях / И. А. Зайцева. - Москва : Мир книги, 2009. - 256 с.

197. \***Каганов Б. С.** Лечебное питание при хронических заболеваниях : [ язвенная болезнь желудка, синдром раздраженного кишечника, острый и хронический энтерит, хронический гепатит, цирроз печени, питание после удаления желчного пузыря, гипертония и ишемическая болезнь сердца, бронхит, пневмония, обострение хронического нефрита, мочекаменная болезнь, ожирение, сахарный диабет 2 типа, подагра ] / Б. Каганов, Х. Шарафетдинов. - Москва : Эксмо, 2014. - 269 с. : ил.

### Каждый человек должен твердо усвоить несколько истин:



- Питание в значительной степени определяет здоровье с момента зачатия и до конца жизни.
- От характера питания во многом зависит продолжительность жизни.
- Человек использует пищу, как источник энергии и источник пластических материалов для построения клеток, органов и тканей.
- Человек должен получать с пищей компоненты, способные регулировать обменные процессы в организме.

198. \***Колокольчик Н.** Целительница еда: учение травинки / Н. Колокольчик. - Санкт-Петербург : Питер, 2000. - 190 с.

199. \***Кольяшкин М. А.** Лечебное питание : домашний справ. / М. А. Кольяшкин, Н. Н. Полушкина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 253 с. : табл. - (Домашняя медицинская библиотека).

200. **Лечебное** питание // Здоровье превыше всего! : популяр. мед. справ. для всей семьи / [Н. З. Быковская] . - Москва, 2008. - С. 197–228. - (Золотая библиотека хозяйки).

201. \***Лечебное питание** по Монтиньяку / [авт.-сост. Б. Бах]. - Москва : АСТ, 2008. - 61, [2] с. - (100 знаменитых систем оздоровления).

202. **Лечебное** питание: практ. рук. / [П. П. Гуйда и др.] ; под ред. И. К. Латогуза. - Харьков ; Ростов-на-Дону : Торсинг : Феникс, 2002. - 543 с. : табл. - (Медицина для вас).

203. \***Лифляндский В. Г.** Питание против болезней / В. Г. Лифляндский, В.В. Закревский. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Комплект, 1996. - 112 с. - (Целительные силы).

204. \***Мазнев Н. И.** Все о лечебном питании: витамины, минералы, соли / Н. Мазнев. - Москва : Дом XXI век : Рипол Классик, 2009. - 61, [1] с. - (Здоровый образ жизни и долголетие) - (Азбука здоровья).

205. \***Малахов Г. П.** Лечебное и раздельное питание / Г. П. Малахов. - Санкт-Петербург : Крымов, 2006. - 256 с. - (Советует Малахов).

206. \***Малахов Г. П.** Лечение и раздельное питание / Геннадий Малахов. - Санкт-Петербург : Крылов, 2006. - 249, [7] с. - (Советуем Малахов).

207. **Малахов Г. П.** Раздельное и лечебное питание / Геннадий Малахов. - Москва : АСТ : Астрель, 2008. - 237, [1] с. - (Малахов +).

208. \***Маловичко А. В.** Лечебное питание при болезнях и не только / Анатолий Маловичко. - Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. - 283, [1] с. - (Здоровый образ жизни).

209. \***Неганова А. Ю.** 1001 рецепт правильного питания при различных заболеваниях: [лечеб. питание, диет. продукты, рекомендации по кулинар. обраб.] / А. Неганова, М. Кабков. - Москва : ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2006. - 318, [1] с. : ил. - (Школа здоровья).

210. \***Новодержкина Ю. Г.** Правила здорового питания: популярно о главном / Ю. Г. Новодержкина, И. Г. Дядикова, Е. А. Рябкина. - Москва. - Ростов-на-Дону : МарТ, 2005. - 160с. - (Диеты и питание).



211. **Попова Ю. С.** Живая еда. Сыроедение - лекарство от всех болезней / Ю. С. Попова. - Санкт-Петербург : Крылов, 2009. - 160 с. – (Здоровье – образ жизни).

212. \***Самолечебник.** Целебное питание / сост. М. И. Волосянко. - Москва : Аквариум : Дрофа, 1995. – 394 с.


213. **Сивохина И. К.** Справочник по лечебному питанию / И. К. Сивохина. - Москва : Новая волна, 2000. - 351 с. : табл.

## ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

- Диетическое (лечебное) питание – это питание больных людей. Такой способ питания направлен на то, чтобы уменьшить проявления заболевания, облегчить его течение, перевести заболевание в ремиссию.  
*Диетическое питание не предназначено для здоровых людей. И уж если кто и станет питаться «диетически», ему стоит ответить себе на вопрос: «Чем я болен и что я лечу таким питанием?».*



214. \***Синельникова А. А.** 220 рецептов для здоровья женщины : [Вкусно, быстро, изысканно. Поддерживаем гормональный баланс. Без лишних калорий] / А. А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2013. - 128 с. - (Еда, которая лечит).



215. **Стрелов В.** Лечебное питание / В. Стрелов ; [пер. с нем. Е. Кузнецовой] . - Москва : АСТ : Аквариум, 1999. - 508, [1] с. : ил. - (Современная энциклопедия народной медицины: 10000 рецептов и советов).

216. \***Шаталова Г. С.** Целебное питание / Г. С. Шаталова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2012. - 416 с.

217. **Шаталова Г. С.** Целебное питание на основах энергетической целесообразности / Г. С. Шаталова ; лит. запись А. М. Давыдова. - Москва : Культура и традиции, 1995. - 286с.

218. **Эвенштейн З. М.** Популярная диетология / З. М. Эвенштейн. - Москва : Экономика, 1989. - 316, [3] с. : ил.

\*\*\*


219. **Силонян А.** Тоньше талия – крепче иммунитет / А. Силонян // Все для женщины. – 2018. – № 6. – С. 10.

220. \***Мельников А.** Лекарства из тарелки / А. Мельников // АйФ. Здоровье. – 2017. – № 30. – С. 7.

Какие продукты могут заменить таблетки.

221. \***Ушакова Г.** Еда для долголетия / Г. Ушакова // АйФ. Здоровье. – 2016. – № 9. – С. 17.

222. **Волкова Л.** Осторожно: сахар / Л. Волкова // Будь здоров. – 2015. - № 3. – С. 37–42.



**Лечебное  
питание при  
различных  
заболеваниях**



**Чайные натюрморты**  
Художник Владимир Жданов



**За самоваром**  
Художник Василий Баюскин



223. \***Аксенов А. П.** Лечение и питание при онкологических заболеваниях / А. П. Аксенов ; ред. Т. М. Мороз. - Донецк : Сталкер, 2001. - 288 с. - (Я - не колдун, я - знахарь).

224. \***Аксенов А. П.** Лечение и питание при туберкулезе / А. П. Аксенов. - Москва : АСТ, 2001. - 158 с.

225. \***Ахманов М. С.** 220 рецептов для здоровья диабетика / М. С. Ахманов. - Санкт-Петербург : Вектор, 2014. - 128 с. - (Еда, которая лечит).

226. **Бауман Э.** Питание против рака груди : натуральная пища как лечение и профилактика рака молочной железы / Эдвард Бауман, Хелейн Вальдман; при участии Дональда И. Абрамса ; [пер. с англ. И. Чорный] . - Москва : Эксмо, 2014. - 299 с. : ил., табл. - (Рак победим!).

227. \***Белоусов А. С.** Питание при язвенной болезни / А. С. Белоусов. - Москва : Медицина, 1980. - 46 с. : ил. - (Науч.-попул. мед. лит. Рациональное и лечебное питание).



**Правильное питание** для здоровья имеет огромное значение при лечении различных заболеваний, а также в качестве профилактического средства, способствующего укреплению здоровья. В этом случае важно не только то, какие продукты употреблять, но и то, как они приготовлены, в какое время суток поступают в организм.

228. \***Билич Г.** Питание для сердца и сосудов / Габриэль Билич, Елена Зигалова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 189 с. - (Будь здоров!).

229. \***Блюда** для понижения уровня сахара : [на что оказывает влияние избыток сахара, как избавиться от сахарной зависимости, какие они - естественные сладости] / [авт.-сост. Михайлова И. А., Михайлов А. М.] . - Москва : Эксмо, 2015. - 319 с., [4] л. цв. ил. - (Здоровое питание).

230. \***Болезни почек:** лучшие методы лечения : [как избежать обострения болезни, методы очищения почек, лечебное питание] / [А. П. Никольченко]. - Санкт-Петербург : Вектор, 2009. - 123 с. - (Семейный доктор).

231. \***Брюзгин В. В.** Лечебное питание при онкологических заболеваниях : [диетотерапия и лечение опухолей, продукты, побеждающие рак, правильное питание при лучевой терапии] / Владимир Брюзгин ; Российский онкологический науч. центр им. Н. Н. Блохина. - Москва : Эксмо, 2011. - 478, [1] с. : ил.

232. \***Гитун Т. В.** Кулинарная книга язвенника : лечебное питание при заболеваниях ЖКТ / Т. В. Гитун. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 254 с. : ил. - (Здоровье нации).

233. \***Гурвич М. М.** Лечебное питание ваш личный гастроэнтеролог / М. М. Гурвич. - Москва : Эксмо, 2013. - 768 с. - (Медицинская энциклопедия.)

234. **Гурвич Л. Б.** Лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях / Л. Б. Гурвич. - Москва : Китап Пресс, 1995. - 224 с.

235. **Гурвич М. М.** Питание для здоровья: советы гастроэнтеролога / Михаил Гурвич. - Москва : Эксмо, 2013. - 384 с. : ил. - (Лакомка).

236. \***Гурвич М. М.** Питание при заболеваниях кишечника : [сб.] / М. М. Гурвич. - Москва : Лабиринт Пресс, 2003. - 46, [1] с. - (Советы и рецепты).

237. **Гурвич М. М.** Питание при заболеваниях органов пищеварения / Михаил Гурвич. - Москва : Лабиринт Пресс, 2007. - 269, [1] с. - (Линия здоровья).

238. \***Гурвич М. М.** Питание при язве и гастрите : сб. / М. М. Гурвич. - Москва : Лабиринт-Пресс, 2004. - 48 с. - (Советы и рецепты).

239. **Гурвич М. М.** Сахарный диабет: лечебное питание / Михаил Гурвич. - Москва : Эксмо, 2012. - 382 с. : ил. - (Диетолог Михаил Гурвич).

240. **Гутман З. М.** Питание и рак / З. М. Гутман. - Минск : Беларусь, 1983. - 32 с. - (Сан. знания - в массы).

241. \***Диетическое** питание больных сахарным диабетом : Советы диетологов / [авт.-сост. В.Б. Ставицкий]. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 95, [1] с. - (Будь здоров).

242. \***Диетическое** питание при гипертонии: советы диетолога / [авт.-сост.: А. П. Маркова]. - Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 158 с. - (Будь здоров).

243. \***Диетическое** питание при заболеваниях печени (гепатит) и желчного пузыря (холецистит) : [Советы диетолога / авт.-сост. В. Б. Ставицкий]. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 92,[2] с. - (Домашняя энциклопедия).

244. \***Диетическое** питание при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 128 с. - (Будь здоров).

245. \***Димова С.** Питание при диабете / Светлана Димова. - Москва : Эксмо, 2009. - 383 с.

246. **Добронравов А. В.** Правильное питание при аллергии / А. В. Добронравов. - Москва. - Санкт-Петербург : Диля, 2003. - 158, [1] с. - (Правильное питание).

247. \***Добронравов А. В.** Правильное питание при анемии / А. В. Добронравов ; Санкт-Петербург : Диля, 2002. - 256 с.

248. \***Еда**, которая лечит диабет / [сост.: Л. А. Раковская] . - 2-е изд., стер. - Харьков ; Белгород : Клуб семейного досуга, 2011. - 317 с. : ил., табл.

249. \***Зайцева И. А.** Лечебное питание при пониженном иммунитете / И. А. Зайцева. - Москва : РИПОЛ классик, 2011. - 192 с. - (Здоровое питание).

250. **Захарчук А. Г.** Правильное питание при гастрите: Связь гастрита с питанием. Что можно, а что нельзя при гастрите. Рецепты вкус. и полез. блюд / А. Г. Захарчук. - Москва : ДИЛЯ, 2005. - 156, [3] с. : ил., табл. - (Правильное питание).

251. **Зикеева В. К.** Лечебное питание при заболеваниях печени и желчных путей / В. К. Зикеева. - изд. 3-е перераб. и доп. - Москва : Медицина, 1974. - 62 с.

252. \***Капонья Л.** Еда для глаз : что есть, чтобы хорошо видеть / Лори Капонья, Барбара Пеллетье ; [пер. с англ. Александры Головиной] . - Москва : КоЛибри, 2014. - 160 с. : цв. ил., портр., табл.

253. \***Кашин С. П.** Лечебное питание: Гастрит и язвенная болезнь / С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2015. - 62, [2] с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

254. **Котова И. В.** Питание при анемии / И. В. Котова. - Москва : Лабиринт Пресс, 2006. - 48 с.

255. **Котова И. В.** Питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : [сб.] / [авт.-сост. И. В. Котова]; сост. И. В. Котова. - Москва : Лабиринт Пресс, 2003. - 45, [2] с. - (Советы и рецепты).

256. \***Котова И. В.** Питание при заболеваниях щитовидной железы / [авт.-сост. И. В. Котова]. - Москва : Лабиринт Пресс, 2003. - 45, [2] с. - (Советы и рецепты).

257. \***Котова И. В.** Питание при остеопорозе / И. В. Котова. - Москва : Лабиринт Пресс, 2003. - 45, [2] с. - (Советы и рецепты).

258. \***Кругляк Л. Г.** Лечебное питание при раке: существует ли альтернативная «раковая» диета? : [можно ли излечить рак, изменив свой рацион? Лишние калории - не зло, а благо. Когда селен спасает наши жизни] / Лев Кругляк. - Санкт-Петербург : Крылов, 2008. - 105 с. : ил. - (Ваш семейный врач).

259. \***Лапис Г. А.** Аллергия в вопросах и ответах: [Аллергены - под контроль! Возможности иммунотерапии. Оздоровляющее питание] / Г. А. Лапис. - Санкт-Петербург : Вектор, 2005. - 183 с. : ил., табл. - (Домашняя энциклопедия здоровья).

**ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!**

**Пищевая аллергия – основные аллергенные продукты**  
(которые вызывают аллергические реакции):



260. \***Лечебное** питание. Аллергия / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 61, [1] с. : табл. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

261. \***Лечебное** питание. Диетология против болезней сердца / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетия).

262. \***Лечебное** питание. Оздоровляющие рецепты блюд при псориазе / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. – 63 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

263. **Лечебное** питание. Правильное питание против целюлита / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 64 с. : ил. - (Здоровый образ жизни и долголетия).

264. \***Лечебное** питание при аллергии / [Ю. В.Сергиенко] . - Москва : Вече, 2005. - 176 с.

265. \***Лечебное** питание при гастритах. - Москва : Рипол классик, 1999. - 32 с - (Истоки здоровья).

266. \***Лечебное** питание при диабете / Н. А. Данилова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2012. - 128 с. - (Семейный доктор).

267. \***Лечебное** питание при диабете : [рациональный режим питания, низкогликемические продукты, диабетическое меню / Н. А. Данилова] . - Санкт-Петербург : Вектор, 2008. - 127 с. - (Семейный доктор).

268. \***Лечебное** питание при почечно-каменной болезни / [А.В.Нестерова.] . - Москва : Вече, 2005. - 174 с.

269. \***Лечебное** питание при сердечно-сосудистых заболеваниях / [авт.-сост. А. В. Нестерова]. - Москва : Вече, 2005. - 206 с.

270. \***Лечебное** питание при стрессах и заболеваниях нервной системы / [Т. А. Дымова] . - Москва : Вече, 2005. - 192 с. : ил.

271. \***Лечебное** питание при хроническом гастрите / [авт.-сост. Нестерова А.В.] . - Москва : Вече, 2004. – 206 с.

272. \***Лечебное** питание. Рецепты полезного питания при аллергии / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 63 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

273. \***Лечебное** питание. Рецепты при варикозном расширении вен / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 63 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

274. \***Листовская Т. И.** Здоровая печень: [очищение организма, траволечение, питание, самомассаж] / Т. И. Листовская. - Изд. 4-е, стер. - Минск : Книжный Дом, 2009. - 319 с. - (Истоки здоровья).

275. \***Маркова А. П.** Диетическое питание при заболеваниях печени, почек и желчного пузыря : советы диетолога / А. П. Маркова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 155 с. - (Будь здоров!).

276. \***Мирошниченко С. А.** Сахарный диабет. Правильное питание побеждает болезнь / С. А. Мирошниченко. - Донецк : БАО, 2007. - 240 с.

277. \***Молчанов О. Е.** Правильное питание при онкологических заболеваниях / О. Е. Молчанов. - Санкт-Петербург : Диля, 2004. - 288 с. - (Правильное питание).

278. \***Настольная книга диабетика:** [причины развития диабета, клинические формы диабета, инсулинотерапия, сахаропонижающие препараты, диетотерапия, траволечение, правильное питание и физические нагрузки / Е. В. Володарская]. - Москва : АВЕОНТ, 2007. - 541, [1] с. : ил. - (Народная библиотека).

279. \***Немцов В. И.** Правильное питание при болезнях поджелудочной железы: [связь болезней поджелудочной железы с питанием. Что можно, а что нельзя есть при панкреатите. Полезные советы и рекомендации] / В. И. Немцов. - Москва : Диля, 2006. - 151, [2] с.

280. \***Немцов В. И.** Правильное питание при болезнях суставов / В. И. Немцов. - Москва : Диля, 2006. - 123, [2] с.

281. \***Нестерова А. В.** Лечебное питание при избыточном весе / [А. В. Нестерова]. - Москва : Вече, 2005. - 174, [1] с.

282. \***Неумывакин И. П.** Про холестерин и продолжительность жизни: [холестерин: друг или враг? Правильное питание. Если необходима лекарственная

помощь. Полезные рекомендации] / И. П. Неумывакин. - Москва : Диля, 2009. - 128, [3] с.

283. **Николайчук Л. В.** Лечебное питание при сахарном диабете: Рецепты. Советы. Рекомендации / Л. В. Николайчук. - Минск : Современное слово, 1998. - 283 с.

284. **Николайчук Л. В.** Лечение заболеваний печени диетой и растениями: Диетическое питание. Фитотерапия. Травяные сборы / Л. В. Николайчук, Е. С. Козюк, Н. Н. Павлик. - 2-е изд. - Минск : Современная школа, 2009. - 320 с.

285. **Николайчук Л. В.** Лечение заболеваний почек растениями и диетой / Л. В. Николайчук, Е. С. Козюк, И. В. Ревина. - Минск : Современная школа, 2008. - 288 с.

286. \***Николайчук Л. В.** Питание при сахарном диабете и ожирении / Л. В. Николайчук, Э. В. Николайчук. - Минск : Современное слово, 2001. - 256 с.

287. \***Остроухова Е. Н.** Правильное питание при сахарном диабете / Е.Н. Остроухова. - Москва. - Санкт-Петербург : Диля, 2007. - 154,[4] с. : ил. - (Правильное питание).

288. \***Панков О. П.** Питание и зрение. Витамины для глаз : уникальные рекомендации для восстановления зрения по методу профессора Олега Панкова / Олег Панков. - Москва : АСТ, 2011. - 224 с. : ил. - (Свет здоровья).

289. \***Петров В. Н.** Правильное питание при язвенной болезни / В. Н. Петров. - Москва ; Санкт-Петербург : Диля, 2003. - 156,[3] с. : ил. - (Правильное питание).

290. \***Пигулевская И. С.** Все, что лечит сердце и сосуды: Лучшие народные рецепты. Исцеляющее питание и диета. Гимнастика, йога, медитация... / Ирина Пигулевская. - Москва : Центрполиграф, 2010. - 157, [3] с. - (Советы опытного доктора).



291. \***Пигулевская И. С.** Питание при аллергии / И. Пигулевская. - Москва : Центрполиграф, 2007. - 157 с. - (Лечебное питание).

292. \***Пигулевская И. С.** Питание при аллергии у детей и взрослых: полезные советы и лечебные диеты / Ирина Пигулевская. - Москва : Центрполиграф, 2008. - 156, [1] с. - (Моя семья).

293. **Питание** при желудочно-кишечных заболеваниях. - Донецк : Сталкер, 1998. - 314 с. : ил. - (Лицей здоровья).

294. \***Питание** при сахарном диабете : [блюда из овощей. Первые блюда. Блюда из мяса и рыбы. Грибные блюда. Блюда из круп и макарон / Л. А. Калугина при участии Р. А. Кожемякина ; ред.: В. Е. Рубайло, А. Р. Кортес] . - Москва : Аделант, 2011. - 381 с. - (Домашняя библиотека).

295. **Питание** при сердечно-сосудистых заболеваниях: [Лечеб. питание / сост. Г. Ю. Рогинская] . - Донецк : Сталкер, 1998. - 313 с. : ил. - (Лицей здоровья).

296. \***Правильное** питание при гипертонии / [сост. : Т. В. Скиба] . - Ростов-на-Дону : Владис, 2010. - 63 с. - (Искусство кулинарии).

297. \***Правильное** питание при запорах / [сост. : Т. В. Скиба]. - Ростов-на-Дону : Владис, 2010. - 62, [2] с.

298. **Рогинская Г. Ю.** Питание при заболеваниях органов дыхания / Г. Ю. Рогинская. - Донецк : Сталкер, 1998. - 315 с. : ил. - (Лицей здоровья).

299. \***Родионов М. Б.** Питание при сахарном диабете: важнейшие общие правила и кулинарные рецепты / М. Б. Родионов. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 220 с. : табл. - (Здоровье нации).

300. **Румянцев А. Ш.** Правильное питание при сердечной недостаточности: [связь заболеваний сердца с

питанием ; особенности рациона при сердечной недостаточности ; полезные рецепты и практические рекомендации] / А. Ш. Румянцев. – Москва ; Санкт-Петербург : Диля, 2006. - 189, [2] с. - (Правильное питание).

301. \***Румянцева Т. А.** Деликатесы для диабетиков / Татьяна Румянцева. – Москва ; Санкт-Петербург : Центрполиграф : МиМ-Дельта, 2007. - 348, [1] с. : ил. - (Здоровое питание).

302. \***Румянцева Т. А.** Лечебное питание для диабетика / Т.А. Румянцева. - Санкт-Петербург : Литера, 1999. – 362 [21] с.

303. \***Сахарный диабет:** лечение и питание / [авт. - сост. Т. В. Гитун]. - Москва : Мир книги, 2006. - 318, [1] с. : табл. - (Как сохранить здоровье).

304. \***Свищева Т. Я.** Панацея от рака, инфаркта, СПИДА. Питание / Т.Я. Свищева. - Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2003. - 544 с.

305. \***Сивохина И. К.** Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения / И. К. Сивохина, А. Ф. Василяки.- Кишинев : Штиинца, 1982. - 304 с.

306. \***Синельникова А. А.** 220 рецептов для здоровья женщины: [Вкусно, быстро, изысканно. Поддерживаем гормональный баланс. Без лишних калорий] / А. А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2013. - 128 с. - (Еда, которая лечит).

307. **Синельникова А. А.** 220 рецептов для здоровья поджелудочной: / А. А. Синельникова ; [ред. М. В. Смирнова] . - Санкт-Петербург : Вектор, 2013. - 128 с. - (Еда, которая лечит).

308. \***Синельникова А. А.** 215 рецептов для здоровья костей и зубов / А. А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2014. – 128 с. – (Еда, которая лечит).

309. \*Синельникова А. А. 213 рецептов вкусных блюд для аллергиков / А. А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2014. - 128 с. - (Еда, которая лечит).

310. \*Синельникова А. А. 180 рецептов против гастрита и язвы / А. А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2012. - 128 с. - (Еда, которая лечит).

311. \*Синельникова А. А. 185 рецептов для здоровья суставов / А. А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2012. - 128 с. - (Еда, которая лечит).

312. \*Синельникова А. А. 195 рецептов для здоровья позвоночника / А. А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2014. - 128 с. - (Еда, которая лечит).

313. \*Синельникова А. А. 155 рецептов для здоровья сосудов / А. А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2012. - 128 с. - (Еда, которая лечит).

314. \*Синельникова А. А. 175 рецептов для здоровья сердца / А. А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2011. - 128с. - (Еда, которая лечит).

315. \*Синельникова А. А. 327 рецептов при дисбактериозе, изжоге, метеоризме, запорах / А. А. Синельникова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2013. - 127 с. - (Еда, которая лечит) - (Наши книги делают жизнь лучше!)

316. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Гастрит и язвенная болезнь / М. А. Смирнова. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

317. Смирнова М. А. Лечебное питание. Гипертония / М. А. Смирнова. - Москва : РИПОЛ классик, 2014. - 64 с. : ил. - (Здоровый образ жизни и долголетия).

318. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Заболевания поджелудочной железы / М. А. Смирнова. -

Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 62, [1] с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

319. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Запоры / М. А. Смирнова. - Москва : Рипол классик, 2013. – 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

320. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Питание по второй группе крови. Рецепты полезных блюд / М. А. Смирнова. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

321. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Питание по первой группе крови. Рецепты полезных блюд / М. А. Смирнова. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

322. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Питание по четвертой группе крови. Рецепты полезных блюд / М. А. Смирнова. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

323. Смирнова М. А. Лечебное питание. Повышенный холестерин / М. А. Смирнова - Москва : Рипол классик, 2014. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

324. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Рекомендованное лечение и диеты при болезнях печени и желчевыводящих путей / М. А. Смирнова. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

325. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Рекомендованное лечение и диеты при болезнях почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей / М. А. Смирнова. - Москва : РИПОЛ классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

326. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Рецепты оздоравливающих блюд при астме / М. А. Смирнова. -

Москва : Рипол классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

327. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при повышенном холестерине / М. А. Смирнова. - Москва : Рипол классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

328. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при гипертонии / М. А. Смирнова. - Москва : РИПОЛ классик, 2014. - 63 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

329. \*Смирнова М. А. Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при пониженном иммунитете / М. А. Смирнова. - Москва : Рипол классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

330. Смирнова М. А. Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при сахарном диабете / М. А. Смирнова. - Москва : Рипол классик, 2013. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

331. Смирнова М. А. Лечебное питание: Сахарный диабет / М. А. Смирнова. - Москва : РИПОЛ классик, 2014. - 62, [1] с. : табл. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

332. \*Ставицкий В. Диетическое питание больных сахарным диабетом: советы диетолога / В. Ставицкий. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 96 с. - (Домашняя энциклопедия).

333. \*Стрелкова Н. Еда, которая лечит почки / [Н. Стрелкова] . - Санкт-Петербург : Веды, 2012. - 127 с. - (Образ жизни - здоровье).

334. \*Стрельникова Н. Еда, которая дает иммунитет / Н. Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды, 2011. - 256 с. - (Образ жизни - здоровье).

335. **Стрельникова Н.** Еда, которая лечит бессонницу, депрессию, алкоголизм и зависимости / Н. Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды, 2011. - 224 с.

336. \***Стрельникова Н.** Еда, которая лечит диабет / Н. Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды : Азбука-Аттикус, 2011. - 256 с. - (Образ жизни - здоровье).

337. \***Стрельникова Н.** Еда, которая лечит зрение / Н. Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды, 2010. - 288 с. - (Образ жизни - здоровье).

338. \***Стрельникова Н.** Еда, которая лечит и предупреждает грипп: [еда и питье при температуре; продукты, нужные на каждом этапе; рецепты народной медицины] / Н. Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды, 2010. - 224 с. - (Образ жизни - здоровье).

339. \***Стрельникова Н.** Еда, которая лечит печень / Н. Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды, 2011. - 160 с. - (Образ жизни - здоровье).

340. \***Стрельникова Н.** Еда, которая лечит позвоночник и суставы / Н. Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды, 2010. - 256 с. - (Образ жизни - здоровье).

341. \***Стрельникова Н.** Еда, которая лечит сердце и сосуды / Н. Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды, 2011. - 256 с. - (Образ жизни - здоровье).

342. \***Стрельникова Н.** Еда, которая лечит склероз и возвращает память / Н. Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды : Азбука-Аттикус, 2011. - 255 с. - (Образ жизни - здоровье).

343. \***Стрельникова Н.** Еда, которая тормозит и предупреждает рак / Н. Стрельникова. - Санкт-Петербург : Веды, 2010. - 288 с. - (Образ жизни - здоровье).

344. \***Тиль К.** Питание при пищевой аллергии / К. Тиль, А. Илиес ; пер. с нем. Т. Вебер ; ред. В. Кожемякин. - Москва : Кристина и К, 1997. - 144 с.

345. **Тойлер М.** Питание для диабетиков: вкусное и здоровое питание для всей семьи / [М. Тойлер, В. Шумахер, А. Грооте и др.] ; пер. с нем. О. Анциферова. - Москва : Кристина и К, 1996. - 176 с.

346. **Точиловская Л. Н.** Лечебное питание при болезнях пищеварительной системы : новейший справ. / Л. Н. Точиловская. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 240с. - (Справочник врача общей практики).

347. **\*Ужегов Г. Н.** Питание и болезни органов пищеварения: Народ. лечебник / Г. Н. Ужегов. - Ростов-на-Дону : Проф-Пресс, 2000. - 190, [1] с. - (Будьте здоровы).

348. **\*Ундойч К.** Правильное и разнообразное питание при гипертонии / Клаус Ундойч, Оливер Коль в сотрудничестве с Леной Бракс и Марион Цербет ; пер. с нем. М. Е. Зиминной. - Москва : Инфра-М : Уником Пресс, 2005. - 223 с.

349. **Хеллер М.** Диета DASH. Правильное питание и своевременная профилактика гипертонии и сердечных заболеваний / М. Хеллер ; [пер. с англ. К. В. Банникова] . - Москва : Э, 2016. - 224 с.

350. **\*Филь О.** Еда, которая лечит стресс: 100 и 30 сказочных рецептов / Оксана Филь. - Санкт-Петербург : Веды, 2010. - 159 с. - (Образ жизни - здоровье).

351. **\*Черникова Л. П.** Лечебное питание при желудочно-кишечных заболеваниях / Л. П. Черникова. - Москва : МарТ, 2007. - 288 с. : табл. - (Популярно о главном) - (Диеты и питание).

352. **\*Шевченко В. П.** Питание при ишемической болезни сердца и здоровый образ жизни / В. П. Шевченко. - Москва : Новая волна, 1998. - 136 с.

\*\*\*

353. \***Федорова Н.** 12 правил питания при повышенном холестерине / Н. Федорова // Все для женщины. – 2018. – № 24. – С. 25.

354. \***12 правил** питания при повышенном холестерине. // Все для женщины. – 2018. – № 23. – С. 8.

355. \***Тырлова А.** Как снизить холестерин без лекарств / А. Тырлова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 22. – С. 13.

356. \***Демичева О.** Как поддержать здоровье почек / О. Демичева // Все для женщины. – 2018. – № 20. – С. 21

357. **Юдина Ю.** Да – мясу, нет – чаю / Ю. Юдина // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 4. – С. 5.

Питание при пониженном гемоглабине.

358. **Светланова Л.** Желатинотерапия суставов / Л. Светланова // Пенсионерочка. – 2018. – № 2. – С. 41.

Питание при заболевании суставов.

359. **Медведкова И. Л.** Пост против ожирения / И. Л. Медведкова // Славянка. – 2017. - № 6. – С. 92–98. – (Здоровье).

Вопросы питания и профилактика ожирения.

360. **Цветков С.** «Умное питание» / С. Цветков // Предупреждение плюс. – 2016. - № 10. – С. 92–97. – (Еда - лекарство).

Принципы питания для людей с проблемами пищеварения.

361. \***Погодина А.** Пятёрка по холестерину / А. Погодина // АиФ. Здоровье. – 2016. – № 4. – С. 6.

Простые способы привести уровень холестерина в норму.

362. **Сидоркин В.** Диета при гепатите / В. Сидоркин // Предупреждение . – 2015. – № 9. – С. 31.



363. **Сидоркин В.** Диета при гастрите / В. Сидоркин // Предупреждение . – 2015. – № 8. – С. 39.

364. **Гришин А.** Антистрессовое меню / А. Гришин // 60 лет не возраст. – 2015. - № 7. – С. 38–40.

Рацион питания при повышенных нервных нагрузках.



365. **Золотова Л.** Диета при варикозе / Л. Золотова // Предупреждение. – 2015. - № 7. – С. 30–37.

366. **Что глазу** полезно? // Питание и общество. - 2015. - № 6. - С. 18.

Приведены продукты необходимые для хорошего зрения человека.

367. **При ишиасе** // Питание и общество. - 2015. - № 6. - С. 20.

Приведены средства и диета, помогающие уменьшить симптомы при ишиасе.



368. **Филонов М.** При костных заболеваниях / М. Филонов // Питание и общество. - 2015. - № 5. - С. 29.

Приведена диета при костных заболеваниях.

369. **Диета** при кожной аллергии // Питание и общество. - 2015. - № 3. - С. 21.

Приведена диета при пищевой форме аллергии.

370. **Йогурт** предотвращает диабет // Питание и общество. - 2015. - № 2. - С. 20.

Приведены данные исследования о влиянии кисломолочных продуктов на профилактику диабета.



# Питание будущей матери



**За обедом. Автопортрет с детьми**  
Художник Полина Лучанова

371. \***Кирсанова Л. А.** Сбалансированное питание: для беременных и кормящих / Людмила Кирсанова. - Москва : Центрполиграф, 2007. - 155, [1] с. : ил., табл. - (Моя семья).

372. \***Куропаткина М. В.** Питание и диета для будущих мам / М. В. Куропаткина, И. В. Новикова. - Москва : Вече, 2007. - 173, [2] с. - (Питание и диета).

373. \***Липовский С. М.** Питание и пищеварение при беременности / С. М. Липовский. - Москва : Медицина, 1978. - 200 с.

374. \***Липовский С. М.** Питание при беременности / С. М. Липовский, А. А. Покровский, И. М. Скурихин. - Москва : ЛУКОМОРЬЕ, 1996. - 192 с.

375. \***Новикова И. В.** Питание и диета для будущих мам / И. В. Новикова ; [ред. Ю. М. Маскаева]. - Москва : Вече, 2007. - 176 с. - (Питание и диета).



**Чем и как питаться будущей маме – вопрос достаточно серьезный. Полноценное питание беременной женщины – гарантия рождения здорового ребенка.**

376. \***Хесс М. Э.** Питание будущей мамы / М. Э. Хесс, Э. Э. Хант ; пер. с англ. - Москва : ФАИР-ПРЕСС, 1999. - 270 с. - (Попул. медицина).

377. \***Храмцова Е. Г.** Питание беременных и кормящих женщин / Е. Г. Храмцова. - Санкт-Петербург : Литера, 2010. - 44, [2] с. : ил. - (Советы доброго доктора).

\*\*\*

378. \***Анчева И. А.** Функциональное питание при беременности / И. А. Анчева // Вопросы питания. - 2016. - № 4. - С. 22–28.



# Детское питание



**За завтраком**  
Художник Зинаида Серебрякова



**Каша для Маши**  
Художник Татьяна Дерий



**После прогулки**  
Художник Игорь Бирюков

379. \***Афанасьев С. Э.** Питание детей от трех лет и старше / С. Э. Афанасьев. - Москва. - Ростов-на-Дону : МарТ, 2005. - 268, [1] с. - (Диеты и питание).

380. \***Бабанин С. В.** Питание грудничка / С. Бабанин, Ю. Белополюский. - Москва : Эксмо, 2012. - 173, [1] с. : ил. - (Детский доктор Юрий Белополюский).



Еда доставляет необходимую для жизненной активности и развития ребенка энергию. Ведь дети постоянно растут, меняются, у них формируются новые клетки и ткани. При этом нормы приема пищи могут различаться в зависимости от возраста. Неправильно питающиеся дети плохо растут и развиваются, а недоедание чревато болезнями.

381. **Блейз О. С.** Легко! Детское питание из натуральных продуктов: [самые полезные рецепты для самых дорогих на свете] / О. С. Блейз. - Москва : РИПОЛ классик, 2007. - 414 с.

382. \***Борисова Т. М.** Детское питание : разнообразные меню на каждый день от рождения до пяти лет / Татьяна Борисова. - Москва : Центрполиграф, 2004. - 251, [4] с. - (Моя семья).

383. \***Боровская Э.** Здоровое питание школьника / Элга Боровская. - Москва : Эксмо, 2010. - 320 с. : ил. - (Лакомка).

384. \***Брэдшоу Б.** Детское питание от рождения до 3 лет : секреты здорового развития малыша / Бренда Брэдшоу, Лорен Брэмли ; [пер. с англ. Т. Любовской] . - Москва : Центрполиграф, [2012] . - 204, [1] с. : ил.

385. \***Ваш** малыш от 0 до 1 года: Здоровье. Питание. Уход. Развитие / [авт.-сост. М. Смонова] . - Москва : Эксмо, 2012. - 352 с. - (Ребенок и уход за ним).



386. \***Ваш** малыш от 1 до 3 лет: здоровье, питание, уход, развитие. - Москва : Эксмо, 2010. - 256 с. : ил., табл. - (Ребенок и уход за ним).

387. \***Ваш** малыш от 3 до 5 лет: Здоровье. Питание. Уход. Развитие : [укрепляем иммунитет, питаемся правильно, играем и развиваемся, собираем аптечку, приучаем к спорту, выбираем детский сад, обходимся без капризов, воспитываем грамотно] / [отв. ред. Т. Решетник] . - Москва : Эксмо, 2010. - 319, [1] с. : ил. - (Ребенок и уход за ним).

388. **Ведрашко В. Ф.** Питание в детском саду: Советы для педагогов и родителей / В. Ф. Ведрашко, В. Г. Кисляковская, Е. В. Русакова. - Москва : Просвещение, 1974. - 192 с. : ил.

389. **Грэймс Н.** Пища для ума: Более 100 рецептов, содействующих развитию умственных способностей у детей / Никола Грэймс ; пер. с англ. Н. С. Ляпковой. - Москва : Росмэн, 2005. - 128 с. : цв. ил.

390. \***Дерюгина М. П.** Диетическое питание детей / М. П. Дерюгина. - Минск : Полымя, 1991. - 415 с.

391. \***Детское** питание: кн. для каждой семьи, в которой растет ребенок. - Москва : Воскресенье, 1994. - 206 с. : ил.

392. \***Детское** питание: книга о том, как правильно кормить ребенка, чтобы вырастить его здоровым и крепким. - Москва : Экономика, 1966. - 240 с.

393. \***Детское** питание. От младенчества до пяти лет / [авт.-сост. И. Р. Киреевский]. - Москва : АСТ, 2011. - 638, [2] с. - (Карманная библиотека).

394. \***Детское** питание: От рождения до пяти лет. - Москва : Лептос, 1995. - 160 с.

395. \***Детское** питание: [питание при беременности, грудное вскармливание, принципы питания детей разного

возраста, прикорм, подбор продуктов, рецепты блюд, меню для подростков, лечебное питание / авт.-сост. О. В. Афанасьева ; под науч. ред. д-ра мед. наук, проф. В. Г. Лифляндского] . - Москва : ЭКСМО, 2007. - 477, [2] с. : ил.

396. \***Детское питание:** правила, советы, рецепты / [сост. Т. В. Лагутина]. - Москва : РИПОЛ классик, 2009. - 638, [1] с.

397. \***Детское питание:** разнообразные меню на каждый день от рождения до пяти лет / сост. Т. М. Борисова. - Москва : Центрполиграф, 2006. - 255 с. : ил.

398. \***Доброва Е. В.** Детское питание: рецепты, советы, рекомендации / Е. В. Доброва. - Москва : РИПОЛ классик, 2012. - 574, [1] с. - (Детское питание).

399. \***Доценко В. А.** Питание ребенка раннего возраста при расстройствах кишечника: [Полез. советы, рецепты, меню и рекомендации] / В. А. Доценко, М. И. Батырев. - Санкт-Петербург ; Москва : Нева : ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2003. - 123 с. - (Советы диетологов) - (Мать и дитя).

400. \***Еренков В. А.** Детское питание / В. А. Еренков; худож. Н. В. Даниленко. - изд. 2-е. - Кишинев : Тимпул, 1990. - 224 с. : ил.

401. **Здоровое** питание для малышей: [новейшие сведения, достоверная информация, актуальные темы / пер. с англ. Евгении Бобровской ; отв. ред. Марина Семенова] . - Москва : Махаон, 2005. - 111,[1] с. : цв. ил. - (Семейная библиотека).

402. **Здоровье** ребенка : большая медицинская энцикл. : все основные заболевания, календарь прививок, питание ребенка, массаж и гимнастика малыша, травмы и

врожденные патологии. - Москва : Эксмо, 2011. - 981, [1] с. - (Большая популярная медицинская энциклопедия).

403. **Иванова Л. В.** Я - мама: здоровье и развитие ребенка от рождения до года : [питание ребенка, уход за малышом, приданое и игрушки для новорожденных, всестороннее развитие малыша] / Лилия Иванова. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. - 447 с. : цв. ил. - (Мамина школа).

404. **\*Ивушкина О.** Детское питание / Ольга Ивушкина. - Москва : РИПОЛ КЛАССИК, 2004. - 62, [1] с. : ил. - (Вкусно и просто).

405. **Каневская Л. Я.** Питание школьника / Л. Я. Каневская. - Москва : Медицина, 1989. - 61, [3] с. : ил.

406. **\*Киреевский И. Р.** Младенческое и детское питание / [авт.-сост. Киреевский Игорь Ростиславович] . - Москва ; Донецк : АСТ : Сталкер, 2008. - 319 с. : ил. - (Я и мой малыш).

407. **Кисляковская В. Г.** Питание детей раннего и дошкольного возраста : пособие для воспитателя детского сада / В. Г. Кисляковская, Л. П. Васильева, Л. Б. Гурвич. - 2-е изд., перераб. - Москва : Просвещение, 1983. - 207 с. : ил.

408. **\*Комаровский Е. О.** Справочник здравомыслящих родителей: Ч 1. Рост и развитие. Анализы и обследования. Питание. Прививки / Е. О. Комаровский. - Москва : КЛИНИКОМ : Эксмо, 2014. - 400 с. : ил. - (Библиотека доктора Комаровского) - (О здоровье детей маленьких и больших).

409. **\*Кормильцева Е.** Детское питание от 3 до 7 лет с советами педиатра / Е. Кормильцева. - Москва : Эксмо, 2012. - 320 с. - (Лакомка).

410. **\*Крамм Д.** Вегетарианская кухня : [рецепты полез., питат. и аппетит. блюд для детей] / Дагмар фон Крамм ; Фот. Б. Бонисолли ; пер. с нем. - Москва : Лик

Пресс, 1997. - 239 с. : ил. - (Золотая серия) - (Здоровое питание).

411. \***Ладодо К. С.** Детское питание / К. С. Ладодо, Л. В. Дружинина. - Москва : Колос, 1995. - 333 с.

412. \***Ладодо К. С.** Детское питание: от рождения до года / К. С. Ладодо, Л. В. Дружинина ; [ред. О. В. Герасенкова ; худож. Н. И. Воробьева]. - Москва : Лабиринт Пресс, 2005. - 240 с. - (Линия здоровья).

413. **Ладодо К. С.** Питание здорового и больного ребенка / К. С. Ладодо, Л. В. Дружинина. - Москва : Баян : Литера, 1994. - 315 с. : ил.

414. **Лечебное** питание при детских болезнях: ангина, бронхит, ОРЗ, грипп, отит / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2014. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

415. **Лечебное** питание при детских болезнях: диарея, запор, рвота / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2014. - 63 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

416. **Лечебное** питание при детских болезнях. Краснуха, коклюш, корь, скарлатина / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2014. - 64 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

417. **Максимович С. В.** Здоровье малыша: [правильное питание малыша, фитнес и закаливание для малышей, домашняя аптечка, правильный уход за больным ребенком, самые распространенные детские болезни ] / С. В. Максимович. - Москва : К : АСТ, 2017. - 190, [1] с. - (Новейший медицинский справочник).

418. \***Максимчук А. М.** Детское питание: сделаем еду праздником! / А. М. Максимчук ; [отв. ред. А. М. Спивак ; худож. М. Сафиуллина]. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 272 с. : ил. - (Вкусные штучки).

419. \***Маталыгина О. А.** Питание детей от года до трех / О. А. Маталыгина. - Санкт-Петербург : Литера, 2012. - 64 с. : ил. - (Первые шаги).

420. \***Молоховец А.** Детское питание / А. Молоховец. - Санкт-Петербург : Литера, 2004. - 48 с. - (Быстро и вкусно).

421. **Организация** питания школьников / [И. М. Мокшанина, П. Я. Коган, Л. В. Терещенко и др. ; ред. В. Е. Михаленко]. - Москва : Экономика, 1989. - 144 с. : ил. - (Общественное питание).

422. \***Педиатрия:** руководство. В 8-ми кн. : Кн. 1 : Общие вопросы. Развитие, питание, уход за ребенком : пер. с англ. / под ред. Р. Е. Бермана . - Москва : Медицина, 1991. - 704 с.

423. **Питание** вашего ребенка. - Харьков : Прапор, 1994. - 232 с. : ил.

424. \***Питание** ребенка от А до Я / А. Л. Волохова, В. К. Панковец. - Минск : Харвест, 2008. - 400 с. - (Большая энциклопедия).

425. \***Питание** ребенка: [от рождения до 12 лет] : энцикл. - Москва : ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2004. - 559 с., [16] л. цв. ил. : цв. ил. - (Новая семейная энциклопедия).

426. \***Питание** ребенка от рождения до трех лет / [авт.-сост. В. В. Фадеева] . - Москва : Мир и Образование, 2015. - 159, [1] с. : ил., табл. - (Практические советы для молодой мамы).

427. \***Плотникова Т. В.** Питание для самых маленьких / Т. В. Плотникова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 190 с. - (Сердце отдаю детям).

428. \***Правильное** детское питание от рождения до 3 лет: [что и как лучше выбрать, что и как лучше приготовить

: кн. для молодой мамы] / [сост. Е. В. Доброва]. - Москва : РИПОЛ классик, 2010. - 352 с.

429. \***Резвинова Л. И.** Детское диетическое питание / Л. И. Резвинова. - Киев, 1993. - 39 с.

430. \***Сирс У.** Ваш ребенок и вы: здоровое питание для всей семьи : [оптимальное питание для детей и взрослых. Витамины для мозга. Сбалансированный рацион для правильного физического развития. Самые полезные сведения о необходимых продуктах] / У. Сирс ; [пер. с англ. О. Смуровой] . - Москва : Эксмо, 2009. - 556 с. : ил.

431. \***Ситникова В. П.** Питание детей первых трех лет жизни / В. П. Ситникова. - Воронеж : Центрально-Черноземное кн. изд-во, 1984. - 32 с.

432. \***Соловьева Н. В.** Детское питание от 0 до 3 лет с советами педиатра / Н. В. Соловьева. - Москва : Эксмо, 2011. - 320 с. : ил. - (Лакомка NEW).

433. \***Студеникин М. Я.** Питание детей раннего возраста / М. Я. Студеникин, К. С. Ладодо. - 2-е изд., испр. и доп. - Ленинград : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1991. - 174, [2] с. - (Библиотека практического врача: Заболевания детского возраста).

434. \***Татарская Л. Л.** Детское питание / Л. Л. Татарская, Н. Г. Бутейкис. - Москва : МСП, 1996. - 366 с.

435. \***Фатеева Е. М.** Питание школьников и подростков / Е. М. Фатеева и др. - Москва : Медицина, 1974. - 71 с. : ил.

436. \***Шисби А.** Здоровое питание для детей до пяти лет: [пособие для родителей по приготовлению вкусной и здоровой пищи для детей от самого младенчества до пяти лет] / Анна Шисби и Джил Скотт ; [пер. с англ. А. А. Родин]. - Минск : Белфакс, 1998. - 125 с. : цв. ил.

437. \*Шовкун В. А. Питание детей от рождения до года: грудное вскармливание, прикорм и молоч. смеси, профилактика пищевой аллергии / В. А. Шовкун, Н. Н. Усейнова. - Москва : МарТ, 2005. - 153 с. : ил., табл. - (Здоровье вашего малыша).

438. Шутт К. Энциклопедия младенца: рождение, уход, питание, развитие, воспитание / К. Шутт. - Москва : АСТ, 1998. - 332 с. : ил.

439. Яловчук А. В. Здоровое питание для вашего малыша от 0 до 3 лет / А. В. Яловчук. - Харьков ; Белгород : Клуб Семейного Досуга, 2008. - 318, [2] с.

\*\*\*

440. \*Михайлова А. Весомая проблема / А. Михайлова // Аргументы и факты. Здоровье. - 2018. - № 7. - С. 9.

Как не допустить ожирения у ребёнка.

441. \*Семушкина Т. Железный вопрос / Т. Семушкина // Здоровье школьника. - 2018. - № 3. - С. 57.

О повышении гемоглабина у детей.

442. \*Андреева О. Еда для силы и мускулов / О. Андреева // Здоровье школьника. - 2018. - № 2. - С. 56.

443. \*Дараган Д. Витаминный заряд / Д. Дараган // Здоровье школьника. - 2018. - № 2. - С. 88.

444. \*Филатова О. Какой сок давать ребенку? / О. Филатова // АиФ. Здоровье. - 2017. - № 36. - С. 8.

445. Бабичева Е. Завтрак на столе / Е. Бабичева // АиФ. Здоровье. - 2017. - № 11. - С. 8.

Что съесть ребенку перед школой?

446. \*Милицкая Л. Меню для выпускника / Л. Милицкая // Здоровье школьника. - 2017. - № 5. - С. 46.



447. **Николаева С. В.** Детское питание / С. В. Николаева // Предупреждение плюс. – 2017. - № 4. – С. 101–109. – (Мамина школа).

Рацион питания детей до трех лет.

448. \***Деревицкая О. К.** Здоровое питание ребенка – здоровое будущее / О. К. Деревецкая // Мясные технологии. - 2016. - № 6. - С. 37–39.


Успешное решение проблемы здорового питания детей должно основываться на использовании специализированных продуктов высокой пищевой ценности и гарантированной безопасности их промышленного производства. В ФГБНУ «ВНИИМП им. В. М. Горбатова» разработаны основополагающие технологии и большой ассортимент продуктов здорового питания на мясной основе для детей раннего, дошкольного и школьного возраста.

449. \***Бугрова И. С.** Здоровое питание детей – залог здоровья нации / И. С. Бугрова // Молочная промышленность. - 2015. - № 11. - С. 54 - 56.

\*\*\*

450. **Готовим** дома : Детская еда. Полезные блюда для малышей. Секреты сервировки-съест даже капризуля. Как устроить детский пир. [Электронный ресурс] . - Екатеринбург : ООО Уральский электронный завод, 2011. - 1 элект. опт. диск - (Советы и хитрости экспертов). - Систем. требования: нет.





**Дары природы  
в питании  
человека**



**Продавщица фруктов**  
Художник Винченцо Кампи



**Щедрая осень**  
Художник Владимир Янаки

451. **Волкова Р.** Энциклопедия защиты иммунитета. Имбирь, куркума, шиповник и другие природные иммуностимуляторы / Роза Волкова. - Москва : Прайм : АСТ, 2014. - 254 с. : табл. - (Здоровье: умные методики).

452. **Даников Н. И.** Целебная Melissa : [уникальные рецепты для лечения и профилактики гайморита, радикулита, мигрени и еще 184 заболеваний] / Николай Даников. - Москва : Эксмо, 2013. - 286 с. - (Я привлекаю здоровье).

453. \***Даников Н. И.** Целебный имбирь / Н. И. Даников. - Москва : Эксмо, 2012. - 221, [3] с. - (Я привлекаю здоровье).

454. **Доценко В. А.** Овощи и плоды в питании / В. А. Доценко. - Ленинград : Лениздат, 1988. - 285, [2] с. : ил.

455. \***Зайцева Т.** Сельдерей – пища богов : продлевает молодость, усиливает страсть / Татьяна Зайцева ; сост. Е. Глинская. - Москва : АСТ, 2012. - 160 с. : ил. - (Сильнее, чем женьшень).

456. **Ильина Т. А.** Грибы, ягоды и полезные травы : большая иллюстрированная энцикл. / Т. А. Ильина. - Москва : Эксмо, 2013. - 255 с. : цв. ил.

457. \***Карпухина В.** Энциклопедия целительных специй: имбирь, куркума, кориандр, корица, шафран и еще 100 исцеляющих специй / Виктория Карпухина. - Москва : АСТ, 2014. - 251, [1] с. : ил. - (Академия здоровья и удачи).

458. \***Колкова Т. А.** Пряности / Тамара Колкова. - Москва : Профиздат, 2009. - 96 с. : ил. - (Питание и здоровье).

459. **Колос Е. А.** Бобовые: растительный белок побеждает боль / Елена Колос. - Санкт-Петербург : Весь, 2005. - 83 с. : табл. - (Качественные книги о здоровье) - (Лечебное питание).



**Еда – один из важнейших факторов, оказывающих влияние на нашу умственную и физическую активность. Питание и здоровье человека всегда будут тесно связаны друг с другом, так как качество первого всегда будет оставаться важным средством обеспечения качества второго.**

460. **Лечебное** питание. Блюда с медом / сост. С. П. Кашин, Г. М. Треер. - Москва : РИПОЛ классик, 2014. - 63 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

461. **Лечебное** питание. Чернослив, клюква, персики, груша, яблоки и курага : защита организма от 100 болезней / сост. С. П. Кашин. - Москва : РИПОЛ классик, 2014. - 63 с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

462. **Медотерапия:** прополис, пыльца, маточное молоко, пчелиный яд / [сост. В. И. Рыженко] . - Москва : Оникс, 2008. - 32 с. - (Здоровье от природы).

463. \***Панфилова Н. Е.** Молоко и здоровье / Н. Е. Панфилова. - 4-е изд., перераб. и доп. - Минск : Ураджай, 1998. - 239 с. : ил.

\*\*\*

464. **Маслюкова И.** Фасоль: едим и лечимся / И. Маслюкова // 60 лет не возраст. – 2018. - № 9. - С. 62–66. – (Продукты питания).

Фасоль, как продукт питания для здоровья и долголетия.

465. **Мельников А.** Мода на воду / А. Мельников // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 25. – С. 12.

Сегодня модно пить много воды — по 3, а то и больше литров. Зачем это нужно? Можно ли навредить себе, выпив слишком много воды?

466. **Тырлова А.** С грядки / А. Тырлова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 25. – С. 11.

Лето только началось, но дачники уже собирают урожай первых овощей. Разберёмся, кому стоит на них налегать, а кому лучше держаться подальше от зелёных грядок.

467. \***Тырлова А.** Полезный сорняк / А. Тырлова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 18-19. – С. 8.

Из одуванчиков и крапивы можно приготовить множество вкусных и полезных блюд. Только необходимо учитывать, что при некоторых заболеваниях свежая зелень противопоказана.

468. **Мордовина Т.** Зеленый коктейль заменил таблетки / Т. Мордовина // Вестник ЗОЖ. – 2018. – № 12. – С. 14.

469. \***Борисова А.** Банановый рай / А. Борисова // Аргументы и факты. Здоровье. – 2018. – № 9. – С. 10.

Польза бананов.

470. \***Кофе** без вреда // Все для женщины. – 2018. – № 9. – С. 6.

471. **Уникальная** ягода – крыжовник // Домашняя энциклопедия. - 2017. - № 7. – С. 37. – (Заготовки).

Полезные свойства крыжовника.

472. **Коньшев В.** Лето, ягоды, грибы / В. Коньшев // Физкультура и спорт. – 2018. - № 7. – С. 14–15. – (Времена года).

Питательная ценность вишни, черешни, клубники, малины, крыжовника.

473. \***Тяпкова П.** Капуста да свекла – царицы стола / П. Тяпкова // Пенсионерочка. – 2018. – № 5. – С. 17.

474. **Каркачева Н.** Сосна – символ долголетия / Н. Каркачева // 60 лет не возраст. – 2018. - № 5. – С. 69–73. – (Целебные растения).

Рецепты для лечения и профилактики различных заболеваний.

475. \***Королева Г.** Полезная редька / Г. Королева // Пенсионерочка. – 2018. – № 4. – С. 33.

476. **Жарких А.** Императорский деликатес / А. Жарких // 60 лет не возраст. – 2018. - № 3. – С. 56–61. – (Продукты питания).

Использование горчичного масла в питании.

477. **Коньшев В.** Крепкие орешки для крепкого здоровья / В. Коньшев // Физкультура и спорт. – 2018. - № 3. – С. 24–25; № 5. – С. 21

Питательная ценность орехов: лещины, кедровых, грецких, миндаля, пекана, фисташек, кешью и макадамии, бразильского и мускатного орехов, арахиса, кокоса.

478. **Коньшев В.** Заморские фрукты / В. Коньшев // Физкультура и спорт. – 2018. - № 2. – С. 22–23.

Питательная ценность бананов, винограда, абрикосов, авокадо, ананаса, киви, манго, персика и фейхоа.

479. **Коньшев В.** Заморские фрукты / В. Коньшев // Физкультура и спорт. – 2018. - № 1. – С. 14–15.

Питательная ценность цитрусовых фруктов – апельсина, лимона, мандарина, грейпфрута, помело.

480. \***Тырлова А.** Кофейку? / А. Тырлова // АйФ. Здоровье. – 2017. – № 43. – С. 15.

481. **Боркунова Т. И.** Дары поздней осени / Т. И. Боркунова // Предупреждение плюс. – 2017. - № 10. – С. 97–103. – (Еда – лекарство).

Полезные свойства груш, винограда, айвы, инжира.

482. **Боркунова Т. И.** Целебные осенние плоды / Т. И. Боркунова // Предупреждение плюс. – 2017. - № 9. – С. 88–95. – (Еда – лекарство).

Вкусные блюда и лакомства из калины, клюквы, облепихи, ежевики, крыжовника и яблока.

483. **Сотникова М.** Магическая сила пищи богов / М. Сотникова // Чудеса и приключения. – 2017. - № 8. – С. 77–81.

Питательные свойства меда.

484. \***Борисова А.** Обед в багровых тонах / А. Борисова // АйФ. Здоровье. – 2016. – № 43. – С. 24.

Чем полезна свёкла.

485. \***Минина Т.** Чашечку кофе? / Т. Минина // АйФ. Здоровье. – 2016. – № 15. – С. 18.

486. **Коньшев В.** О бобовых как заменителях мяса и об иных их свойствах / В. Коньшев // Физкультура и спорт. – 2016. - № 12. – С. 20–21.

487. **Боркунова Т. И.** Морской женьшень / Т. И. Боркунова // Предупреждение плюс. – 2016. - № 4. – С. 17–21. – (Советуют специалисты).

Питательная ценность морской капусты.

488. **Коньшев В.** Овощная зелень на нашем столе / В. Коньшев // Физкультура и спорт. – 2016. - № 4. – С. 14–15.

Использование суповых, салатных овощей и пряной зелени в питании.

489. **Боркунова Т. И.** Природные целители. Укрепление иммунитета / Т. И. Боркунова // Предупреждение плюс. – 2016. - № 3. – С. 10–18ю

О фруктах и ягодах, способных напитать энергией организм и укрепить иммунитет.

490. **Камаев М.** Петрушка полезнее пилюль / М. Камаев // 60 лет не возраст. – 2016. - № 3. – С. 48–51.

Целебные свойства петрушки.

491. **Сендецкая И.** Как победить гиповитаминоз / И. Сендецкая // Славянка. – 2016. - № 2. – С. 94–97.

О проблеме недостатков витаминов весной с помощью питания.

492. **Боркунова Т. И.** Полезны поздние плоды / Т. И. Боркунова // Предупреждение плюс. – 2016. - № 1. – С. 82–88. – (Еда – лекарство).

Полезные свойства плодов калины, клюквы, облепихи, черноплодной рябины и яблок.

493. **Балясова Д.** Сорняки на вашем столе / Д. Балясова // 60 лет не возраст. – 2016. - № 6. – С. 68–73.

Использование суповых, салатных овощей и пряной зелени в питании.

494. **Коньшев В.** Ягодная пора / В. Коньшев // Физкультура и спорт. – 2015. - № 6. – С. 12–13.

Питательная польза ягод: аронии, смородины, калины.

495. **\*Симонов Г.** Перепелиное яйцо – подарок вашему здоровью / Г. Симонов // Питание и общество. - 2015. - №6. - С. 18-19.

Приведены полезные свойства перепелиных яиц и их влияние на здоровье человека.

496. **\*Кальмары:** «на лицо ужасные, полезные внутри» // Питание и общество. - 2015. - № 6. - С. 25-26.

Рассмотрены полезные свойства кальмаров.

497. **\*Филонов М.** От всех болезней нам полезней она одна - смородина! / М. Филонов // Питание и общество. - 2015. - № 5. - С. 26-27.

Рассмотрены полезные свойства красной смородины.

498. **\*Шиповник** - колючий друг // Питание и общество. - 2015. - № 4. - С. 30.

Рассмотрены целебные качества шиповника.

499. **\*Смородина** // Питание и общество. - 2015. - № 4. - С. 31.

Приведены полезные свойства смородины.

500. **\*Симонов Г.** Топинамбур - ценная пищевая культура / Г. Симонов // Питание и общество. - 2015. - № 3. - С. 19.



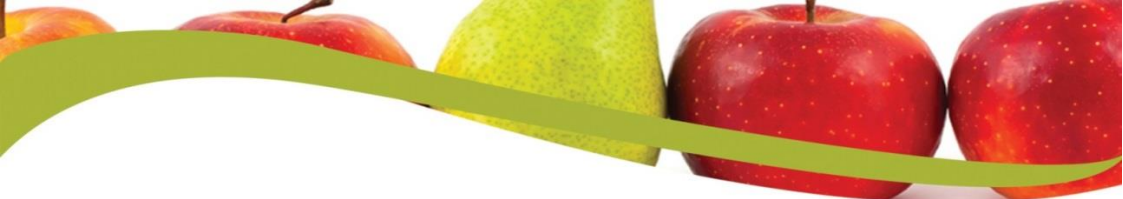
## УКАЗАТЕЛЬ АВТОРОВ

- Адамов П. П. 33  
Аксенов А. П. 41  
Алешина Н. А. 33  
Андреева Е. А. 23  
Андреева О. 71  
Андрюшкина Н. А. 17  
Анчева И. А. 61  
Афанасьев С. Э. 64  
Ахманов М. С. 41
- Бабанин С. В. 64  
Бабичева Е. 71  
Багдыков Г. М. 23  
Балясова Д. 80  
Барановский А. 17  
Барнард Н. 9  
Бауман Э. 41  
Бахру Х. К. 23  
Белов В. И. 9  
Белокрылова И. 30  
Белоусов А. С. 41  
Бигеева М. В. 9  
Билич Г. 41  
Блейз О. С. 64  
Богданова А. И. 9  
Бойко В. И. 9  
Болячин А. 19  
Борисова А. 17,18,19,77,79  
Борисова М. Б. 23  
Борисова Т. М. 64  
Боркунова Т. И. 78,79,80  
Боровская Э. 23,64  
Борта Ю. 16  
Бронникова С. 23
- Брэг П. 9  
Брэдшоу Б. 64  
Брюзгин В. В. 42  
Бугрова И. С. 72  
Бун А. Ю. 9
- Валентинов Б. Г. 9  
Ведрашко В. Ф. 65  
Волкова Л. 38,75  
Волобуева Ю. 30  
Воробьев Р. И. 9,10  
Вулф Р. 23  
Выдревич Г. С. 23  
Вяткина Т. 19
- Гаврилов М. 18  
Гаптыкаева Л. 30  
Гитун Т. В. 42  
Гладков С. М. 24  
Гоголан М. Ф. 33  
Гришин А. 57  
Гришина Н. 30  
Грэймс Н. 65  
Губергриц А. Я. 33  
Гурвич Л. Б. 42  
Гурвич М. М. 24,34,42,43  
Гутман З. М. 43
- Даников Н. И. 75  
Данилова Е. 18  
Дараган Д. 71  
Демичева О. 56  
Деревицкая О. К. 72  
Дерюгина М. П. 65  
Димова С. 43

- Дриес Ж. 24  
Дружинина Л. В. 10  
Добров А. 24  
Доброва Е. В. 66  
Добронравов А. В. 43  
Доценко В. А. 66,75  
Еренков В. А. 66  
Ефремов О. В. 10  
Жалпанова Л. Ж. 25  
Жарких А. 78  
Зайцев С. М. 10  
Зайцева И. А. 34,43  
Зайцева Т. 75  
Захарова О. 17  
Захарчук А. Г. 44  
Зикеева В. К. 44  
Золотова Л. 57  
Зумм У. 25  
Иванова Л. В. 67  
Ивушкина О. 25,67  
Ильина Т. А. 75  
Илюшина С. 19  
Каганов Б. С. 34  
Казьмин В. Д. 25  
Калинский М. И. 11  
Калюжный В. 11  
Камаев М. 79  
Каневская Л. Я. 67  
Канюк М. В. 25  
Капонья Л. 44  
Каркачева Н. 77  
Карпухина В. 75  
Кашин С. П. 44  
Киреевский И. Р. 67  
Кирсанова Л. А. 61  
Кисляковская В. Г. 67  
Китаева Р. 17  
Колкова Т. А. 75  
Колокольчик Н. 35  
Колос Е. А. 75  
Колосова С. В. 25  
Кольяшкин М. А. 35  
Комаровский Е. О. 67  
Коноплева Г. В. 18  
Коньшев В. 18,19,77,78,79,  
80  
Кормильцева Е. 67  
Корнеев Н. А. 25  
Королева Г. 78  
Котова И. В. 44  
Крамм Д. 67  
Крапивина А. 11  
Кругляк Л. Г. 44  
Кузнецова И. 30  
Куницына Т. 11  
Куропаткина М. В. 25,61  
Ладодо К. С. 68  
Лапис Г. А. 45  
Лаптенок Л. В. 25  
Ларсен Л. 11  
Липовский С. М. 61  
Листовская Т. И. 47  
Лифляндский В. Г. 11,12,35  
Лужковская Ю. 12  
Лукьянов Н. 26  
Мазнев Н. И. 35  
Мазуркевич С. А. 12

- Макарова Н. 26  
 Максимов С. Н. 12  
 Максимович С. В. 68  
 Максимчук А. М. 68  
 Малахов Г. П. 12,13,26,35,  
 36  
 Маловичко А. 13,36  
 Маркова А. П. 47  
 Маслокова И. 76  
 Маталыгина О. А. 69  
 Медведкова И. Л. 56  
 Мельников А. 17,18,38,76  
 Милицкая Л. 71  
 Минина Т. 29,79  
 Миронов А. А. 13,26  
 Мирошниченко С. А. 47  
 Михайлова А. 71  
 Михеенко А. И. 26  
 Молоховец А. 69  
 Молчанов О. Е. 47  
 Мордовина Т. 77  
 Морено М. 29  
 Муратова Н. А. 26  
 Небурчилова Н. Ф. 19  
 Неганова А. Ю. 36  
 Некрасова И. Н. 26  
 Нестерова А. В. 47  
 Немцов В. И. 47  
 Неумывакин И. П. 47  
 Нечаенко Е. 19,30  
 Николаева С. В. 72  
 Николайчук Л. В. 26,48,  
 Ниши К. 13  
 Новикова И. В. 27,61  
 Новодержкина Ю. Г. 36  
 Нутрихин Р. 30  
 Остроухова Е. Н. 48  
 Панин И. Г. 27  
 Панков О. П. 48  
 Панфилова Н. Е. 76  
 Петров В. Н. 48  
 Петрова Е. 30  
 Петрова О. 30  
 Пигулевская И. С. 48,49  
 Погодина А. 56  
 Погожаева А. В. 18  
 Поллан М. 13  
 Попова Ю. С. 37  
 Плотникова Е. 16  
 Плотникова Т. В. 13,69  
 Правдина Н. Б. 14  
 Рафалович М. Б. 14  
 Резвинова Л. И. 70  
 Рогинская Г. Ю. 49  
 Родионов М. Б. 49  
 Родионова А. 30  
 Родионова И. А. 28  
 Россинский В. Н. 28  
 Румянцев А. Ш. 49  
 Румянцева Т. А. 50  
 Самсонов Б. Б. 14  
 Светланова Л. 56  
 Свищева Т. Я. 50  
 Семушкина Т. 71  
 Сендецкая И. 79  
 Сергеева Г. К. 14  
 Сивохина И. К. 37,50  
 Сидоркин В. 56,57  
 Симонов Г. 80

- Синельников В. 14  
Синельникова А. А. 14,37,  
50,51  
Синяков А. Ф. 14  
Силомян А. 38  
Сирс У. 70  
Ситникова В. П. 70  
Скляренко Е. 28  
Смагин А. М. 14  
Смирнова М. А. 52,53  
Соловьева Н. В. 70  
Сорока Н. Ф. 14  
Сомов И. 28  
Сотникова М. 79  
Ставицкий В. 53  
Стрелкова Н. 53  
Стрелов В. 38  
Стрельникова Н. 53,54  
Студеникин М. Я. 70  
Табак Т. А. 28  
Тарабукин Ю. 15  
Татарская Л. Л. 70  
Тиль К. 54  
Тихменева М. 16  
Тойлер М. 55  
Точилловская Л. Н. 55  
Тырлова А. 16,17,19,29,56,  
77,78  
Тяпкина П. 17, 77  
Ужегов Г. Н. 55  
Ульянова И. И. 28  
Ундойч К. 55  
Унзорг Р. 15  
Ушакова Г. 38  
Фатеева Е. М. 70  
Федорова Н. 56  
Филатова О. 71  
Филонов М. 20,58,80  
Филь О. 55  
Фулертон-Смит Д. 15  
Хамм М. 15  
Хамфрис К. 28  
Хеллер М. 55  
Хесс М. Э. 61  
Храмцова Е. Г. 61  
Цветков С. 56  
Цельтнер Р. 28  
Чайкина А. 30  
Черникова Л. П. 55  
Чицова А. 17  
Чистова Н. 15  
Шамановский В. Ф. 15  
Шаталова Г. С. 38  
Шевченко В. П. 55  
Шелтон Г. М. 28  
Шисби А. 70  
Шовкун В. А. 71  
Шуваева Е. 19  
Шутт К. 71  
Щадилов Е. В. 15  
Эрет А. 15  
Эвенштейн З. М. 15,38  
Эрл Л. 16  
Эрлих А. Д. 16  
Юдина Ю. 29,56  
Юраш Н. И. 16  
Яловчук А. В. 71



## СОДЕРЖАНИЕ

От составителей.....	5
Питание и здоровье .....	7
Рациональное питание. Диетология .....	21
Лечебное питание. Диетотерапия .....	31
Лечебное питание при различных заболеваниях .....	39
Питание будущей матери .....	59
Детское питание .....	62
Дары природы в питании человека .....	73
Указатель авторов .....	81

# **Правильное питание – залог здоровья, красоты и долголетия**

## *Библиографический указатель литературы*

Компьютерный набор и верстка **И. В. Киреева, Л.А. Шамраева**  
Дизайн обложки **Л. А. Шамраева**

МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа

309145, Белгородская область  
Губкинский район, п. Троицкий  
Тел. 8-47-241-78-7-44

Сайт: <http://gub-raion.ucoz.ru/>

Электронный адрес: [gub-raion@yandex.ru](mailto:gub-raion@yandex.ru)

Губкинская центральная районная библиотека



