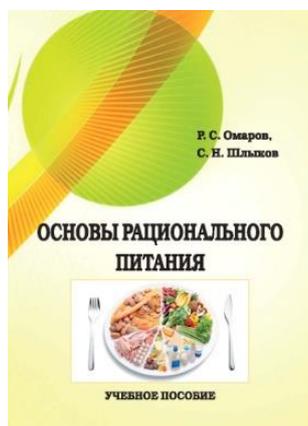


# Основы рационального питания

## Виртуальная выставка



Омаров Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, С.Н. Шлыков. - Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2018. - 76 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/stavgau\\_00179.html](https://www.studentlibrary.ru/book/stavgau_00179.html) (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

### Аннотация

С учетом современных достижений науки в настоящем учебном пособии представлены сведения, которые необходимы для формирования профессиональных компетенций высококвалифицированных специалистов в области производства и оценки качества продуктов питания

Приведен теоретический материал о функционировании пищеварительной системы; освещаются вопросы нормирования и достижения сбалансированности рациона питания человека по энергетической ценности, содержанию макро- и микроэлементов; рассматриваются научные теории и концепции питания, дана характеристика основных диет в лечебном питании.



Основы рационального питания : учебное пособие / М. М. Лапкина [и др.] ; под ред. М. М. Лапкина. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 304 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452103.html> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

### Аннотация

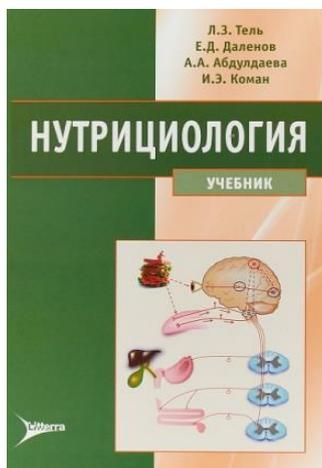
В учебном пособии обсуждается физиологическая роль основных питательных веществ, витаминов, провитаминов, неорганических соединений в обмене веществ и энергии организма здорового человека. Приводятся данные о методах изучения энергетического обмена. Рассматриваются теории, объясняющие физиологические механизмы регуляции приема пищи. С позиций доказательной медицины обсуждаются основные принципы организации рационального питания человека.



**Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу "Питание и здоровье" / Ф.Н. Зименкова - Москва : Прометей, 2016. - 168 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990712386.html> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.**

#### **Аннотация**

Проблема сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экономических и политических задач, стоящих перед обществом. Одной из причин неблагоприятного состояния здоровья человека является пренебрежительное отношение к своему здоровью, образу жизни, неправильное, неполноценное питание. Основной целью дисциплины "Питание и здоровье" является создание приоритета здорового образа жизни в студенческой среде, формирование правильного отношения к питанию и предотвращение распространения пагубных пристрастий среди молодежи, таких как алкоголизм, курение, наркомания. Формирование у студентов правильного представления о природе питания, знания основ культуры питания, правил рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила - одна из главных задач курса "Питание и здоровье".



**Тель Л.З. Нутрициология: учебник / Л.З. Тель - Москва : Литтерра, 2016. - 544 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785423502140.html> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.**

#### **Аннотация**

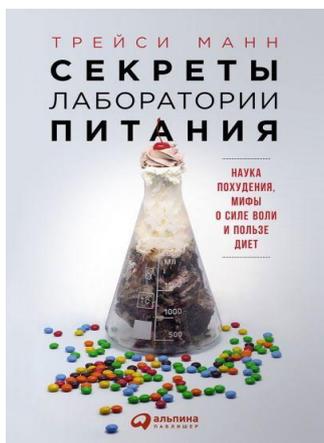
В учебнике изложены медико-биологические основы питания человека, теория питания, различные аспекты питания детей, подростков, беременных и кормящих женщин, людей среднего, пожилого и старческого возраста. Отражены в полном объеме физиология питания в человеческом организме и патофизиология обмена веществ. Приведены механизмы действия микро- и макронутриентов на организм человека. Рассмотрены вопросы контроля качества и безопасности пищевой продукции и питания в целом, а также профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.



Рослый И.М. Еще раз о питании: уроки биохимии / И. М. Рослый. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 104 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970457122.html> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

Руководство составлено с учетом новейших достижений в биохимии белков, углеводов, липидов, нуклеиновых кислот, витаминов, гормонов, минеральных веществ. Пристальное внимание уделено современным методам биохимических исследований, основанным на запатентованной методике автора, а также вопросам динамической биохимии. Отличительной особенностью книги является функциональный принцип изложения информации, дополненной справочными материалами и клинико-биохимическими примерами.



Манн Т. Секреты лаборатории питания: Наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет / Т. Манн. - Москва : Альпина Паблицер, 2017. - 278 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961457643.html> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

Вы не считаете свой вес идеальным, выбираете диету по жестче, но толку от этого немного. Вы мучаете себя голодом и держите форму, вот только настроение при этом ни к черту. Весы для вас - самый строгий судья, но все ваши мечты - о чем-то вкусном и запретном. Каждому, кто боролся с лишним весом, знакомы эти проблемы. Как их избежать? Какие ошибки мы допускаем, пытаюсь привести себя в форму? Актуальная и провокационная книга профессора Трейси Манн, основателя лаборатории здоровья и питания Миннесотского университета, дает четкие ответ на эти вопросы. Опираясь на современные научные данные и огромный личный опыт, автор объясняет, почему популярные диеты не работают. Манн, посвятившая изучению темы больше 20 лет, утверждает: худеть ради соответствия навязанным шаблонам не просто бессмысленно, а опасно для здоровья. Вес, в котором вам комфортно, в котором вы чувствуете себя здоровым и довольным, - вот идеал, к которому нужно стремиться. Только за него и имеет смысл бороться, и профессор Трейси Манн подскажет, с чего начать и как удержать результат.



Бэйлор Д. Дело не в калориях: Как не зависеть от диет, не изнурять себя фитнесом, быть в отличной форме и жить лучше / Д. Бэйлор - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 324 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961447798.html> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

Если вы не понаслышке знакомы с проблемой лишнего веса, то и дело сидите на какой-нибудь диете и проводите много времени в спортзале, эта книга для вас. Джонатан Бэйлор, известный персональный тренер и автор стремительно набирающей популярность во всем мире методики интеллектуального похудения, доказывает, что традиционная система снижения веса при помощи скрупулезного подсчета калорий не работает, и объясняет, в чем именно допустили ошибки ее авторитетные создатели. Методика Бэйлора помогает снизить вес без дискомфорта, а также восстановить умственную и физическую активность. Соблюдая рекомендации автора, вы сможете без труда оставаться в прекрасной форме, не испытывать мук совести, балуя себя чем-то вкусным, и забыть о том, каково это - каждый раз загонять себя в спортзал из-под палки.



Еганиян Р.А. Школа здоровья. Если у Вас лишний вес: материалы для пациентов / Р.А. Еганиян, А.М. Калинина. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 72 с. -- Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970416693.html> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

Как определить, есть ли у Вас лишний вес? Какие опасности он несет для вашего здоровья? К какому врачу нужно обратиться? Какие анализы нужно сдать? Как похудеть правильно? Можно ли худеть с помощью таблеток? - ответы на все эти вопросы вы найдете в данной брошюре, которая является частью "Школы здоровья. Избыточная масса тела и ожирение", разработанной специалистами Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины под эгидой Всероссийского научного общества кардиологов.



**Школа здоровья. Избыточная масса тела и ожирение : руководство / под ред. Р.Г. Оганова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 184 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970416815.html> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.**

#### **Аннотация**

В руководстве для врачей изложены сведения по организации и проведению школ здоровья для людей с избыточной массой тела и ожирением. Подробно представлена информация о нормальной массе тела и методах ее оценки, вариантах ожирения и о вреде, которое несет избыточная масса тела организму. Изложены принципы снижения массы тела: правила здорового питания и физической активности, методы медикаментозного и хирургического лечения ожирения.

Отдельный раздел посвящен метаболическому синдрому как одному из серьезных последствий избыточной массы тела. Приложение на компакт-диске содержит слайд-презентации, соответствующие темам проводимых занятий, и материалы для пациентов. Впервые в пособии объединены информационная часть и мотивационные методы обучения пациентов, направленные на повышение приверженности к выполнению врачебных назначений и оздоровлению поведенческих факторов риска



**Тарикова Д. Счастье есть!: Худейте на здоровье! / Д. Тарикова. – Санкт-Петербург : Крылов, 2011. – 157 с. – Текст : электронный // Университетская библиотека Online. — [Москва] : Изд-во Директ-Медиа, сор. 2001–2020. URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258290> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.**

#### **Аннотация**

Мечтаете об идеальной фигуре, но ни одна диета не помогает? Смелее берите в руки эту книгу! Она раскроет вам секреты единственно верного способа похудеть без вреда для вашего здоровья.

Знаете ли вы о том, что слово "диета" в переводе с греческого означает "образ жизни", а вовсе не двух-трёх недельное истязание плоти и духа? Если бы хоть одна из 28 000 существующих в мире диет действительно давала обещанный результат, проблема лишнего веса уже давно была бы решена. Не зря появилось меткое выражение: "я села на диету и за 14 дней потеряла 2 недели!".

Повальное увлечение похудением, связанное с жестким ограничением себя в еде, не только не дает желаемого эффекта, но и превращает потребление пищи в кошмар! Запомните: диеты не работают. Они вредны для нашего организма!

Автор испытала на себе все известные методы борьбы с лишним весом и пришла к выводу: бороться нужно не с килограммами, а с собственными вредными привычками, которые мы обычно не замечаем в нашей повседневной жизни. И тогда наш вес сам собой придет в норму!



Кениг К. Правила нормального питания /К. Кениг; пер. с англ. Ж.А. Шоайтайте. – Минск : Попурри, 2012. – 241 с. – Текст : электронный // Университетская библиотека Online. — [Москва] : Изд-во Директ-Медиа, сор. 2001–2020. URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481965> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

Нездоровое отношение к еде, весу и собственному телу может стать причиной возникновения многих ложных убеждений — стереотипов, которые будут оказывать влияние на все аспекты вашей жизни. В книге развенчиваются подобные убеждения и указываются пути, ведущие к подлинному физическому и эмоциональному удовлетворению. В ней рассказывается о том, как найти золотую середину, а также приводятся конкретные модели поведения, которые принесут пользу людям с самыми разными видами расстройств пищевого поведения.



Будниченко А. Как правильно питаться успешному человеку / А. Будниченко. – Киев : Мультимедийное Издательство Стрельбицкого, 2013. – 133 с. — Текст : электронный // Университетская библиотека Online. — [Москва] : Изд-во Директ-Медиа, сор. 2001–2020. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233929> (дата обращения: 18.01.2021). –Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

Хороший вид и прекрасное самочувствие - неотъемлемые атрибуты успешного человека. Но ведь в наше непростое время следить за здоровьем весьма сложно, а главное - катастрофически не хватает времени. Какой же из этого выход? Автор книги "Как правильно питаться успешному человеку" Анатолий Будниченко уверен: качество жизни можно и нужно улучшать!

Автор доступно и с юмором рассказывает о сложных, но жизненно важных вещах - принципах работы человеческого организма.

Используя эти сведения, читатель сможет самостоятельно научиться принимать решения и выработает свой собственный рацион, избежав тем самым сложных и изнурительных диет, которые, как правило, не дают результатов.

Особенно ценно в книге то, что автор не навязывает своему читателю личную точку зрения, не пичкает своими рекомендациями и диетами, а вооружает знаниями о том, как построить свою персональную систему питания и, в конечном итоге, перестроить свою жизнь. Краеугольная мысль книги уместается в крылатой фразе Гиппократа "Мы то, что мы едим".



Дружинина Н.А. Недостаточность питания в детском возрасте / Н.А. Дружинина. - МОСКВА : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 160 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970451649.html> (дата обращения: 18.01.2021). –Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

В руководстве с учетом достижений современной медицины представлены сведения, касающиеся состояний, связанных с гипотрофией, дистрофией и белково-энергетической недостаточностью, применительно к детской врачебной практике. Описаны современные возможности диагностики и лечения коморбидных состояний белково-энергетической недостаточности. Руководство призвано помочь врачу своевременно выявить признаки, поставить диагноз, назначить обследование и лечение белково-энергетической недостаточности согласно современным требованиям доказательной медицины и клиническим рекомендациям.



Ерпулёва Ю. В. Парентеральное и энтеральное питание детей : практические рекомендации / Ю. В. Ерпулёва, А. И. Чубарова, О. Л. Чугунова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 304 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970439920.html> (дата обращения: 18.01.2021). –Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

В руководстве представлены современные методы назначения нутритивной поддержки детей с различными заболеваниями. В книге подробно рассмотрены симптомы нарушения питания у детей, связанные с тяжелыми заболеваниями, проведением оперативных вмешательств, невозможностью питаться естественным (физиологическим) путем. Современные методики назначения энтерального и парентерального питания проанализированы с позиций национальных и международных клинических рекомендаций.

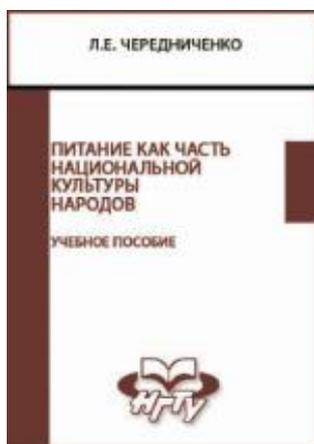


**Соколов В.Г. Основы питания спортсмена : учебное пособие / В.Г. Соколов, Д.Н. Давиденко, А.А. Кашицына ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 99 с.— Текст : электронный // Университетская библиотека Online. — [Москва] : Изд-во Директ-Медиа, сор. 2001–2020.**

**URL:**<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477282> (дата обращения: 18.01.2021).- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### **Аннотация**

Изложены основы рационального питания, особенности питания спортсмена с учетом удовлетворения потребностей организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах, даны рекомендации по снижению и набору массы тела.



**Чередниченко Л.Е. Питание как часть национальной культуры народов : учебное пособие / Л.Е. Чередниченко ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 163 с. – Текст : электронный // Университетская библиотека Online. — [Москва] : Изд-во Директ-Медиа, сор. 2001–2020.**

**URL:**<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574658> (дата обращения: 18.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### **Аннотация**

В пособии рассмотрены факторы, формирующие культуру питания различных стран и народов, а также основные системы и типы питания; показана ведущая роль культуры питания в формировании здоровья нации. С учетом религиозных, исторических и природно-географических условий описаны национальные особенности и традиции культуры питания различных стран, национальные кухни которых заслуживают особого внимания в силу широкой популярности в мире.

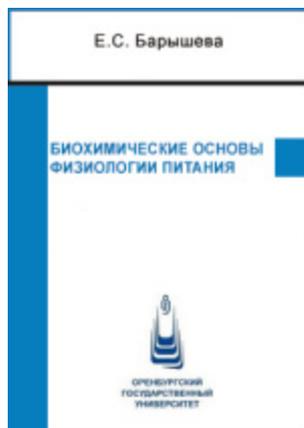


**Миронова М. Еда без границ: Правила вкусных путешествий / М. Миронова. - Москва : Альпина Пабlishер, 2017. - 224 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961459746.html> (дата обращения: 18.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.**

#### **Аннотация**

Еда - важная часть нашей жизни, и еще важнее она становится в путешествии. Кому не случилось испортить себе отдых, поверив высокому рейтингу ресторана или поселившись в районе для туристов, где нет ничего, кроме пиццы и гамбургеров? Хотите больше никогда не попадать в подобные ловушки? Научиться самостоятельно выстраивать вкусные маршруты, выискивать места для своих, напрашиваться в гости на ферму или к незнакомцам на обед? Хотите не только вкусно есть, но и узнавать местные традиции и культуру? Тогда эта книга для вас. В ней - десятилетний опыт

гастрономического журналиста, упакованный в короткий пошаговый рецепт и щедро проиллюстрированный личными историями и комментариями шеф-поваров, виноделов и бывалых гурманов. Это универсальные правила, применимые к любому путешествию: за границу, по стране или к друзьям на дачу. Это и руководство к действию, и гимн многообразию мира, который обязательно стоит попробовать на вкус!



**Барышева Е.С. Биохимические основы физиологии питания : учебное пособие / Е.С. Барышева. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 199 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016763.html> (дата обращения: 18.01.2021). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.**

#### **Аннотация**

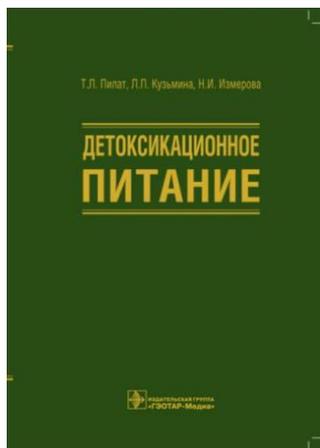
В пособии представлены сведения о физиологических потребностях человека в пищевых веществах и энергии и дана корректировка их количества в диетическом питании. Приведены карточки-раскладки для приготовления диетических блюд и указаны научные требования к построению лечебных диет.



**Канивец И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие : / И.А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск : РИПО, 2019. – 181 с. – Текст : электронный // Университетская библиотека Online. — [Москва] : Изд-во Директ-Медиа, сор. 2001–2020. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616> (дата обращения: 18.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.**

#### **Аннотация**

В учебном пособии отражены основные сведения о пищеварительной системе, современные представления о физиологии питания и об обмене веществ. Рассмотрены основные законы рационального питания. Представлены особенности организации питания отдельных групп населения (лиц умственного и физического труда, пожилых людей, спортсменов, беременных и кормящих женщин, детей различного возраста и некоторых иных групп).



Пилат Т.Л. Детоксикационное питание / Т.Л. Пилат, Л.П. Кузьмина, Н.И. Измерова; под ред. Т.Л. Пилат. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 688 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970421451.html> (дата обращения: 18.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

Данное издание является практическим руководством по детоксикационному питанию. В книге представлен анализ современных данных об использовании пищевых веществ для снижения негативного влияния на организм ксенобиотиков и эндотоксикантов. Рассмотрены научные основы влияния экологических и производственных факторов на организм. Дана подробная характеристика биологически активных веществ продуктов питания и их влияния на процессы детоксикации ксенобиотиков. Указаны основные продукты питания, снижающие действие негативных экологических и производственных факторов на организм.

Впервые в рамках одной книги собрана и систематизирована информация о содержании в пищевых продуктах целого ряда биологически активных веществ и их влиянии на процессы детоксикации в организме. В книге описаны биохимические процессы, лежащие в основе трансформации пищевых и токсичных веществ, а также предложены практические способы коррекции различных этапов метаболизма ксенобиотиков. Представлена современная классификация пищевых веществ по их механизмам детоксикационного действия на организм человека. Материал изложен с учетом новых нормативных и законодательных документов. Книга сопровождается обширным справочным материалом, касающимся рекомендованных норм потребления пищевых и биологически активных веществ и данных об их содержании в продуктах питания.



Димитриев Д.А. Питание, физическая активность и здоровье / Д. А. Димитриев. - Казань : Издательство КНИТУ, 2017. - 128 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788223476.html> (дата обращения: 18.01.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

Монография содержит материал, отражающий современные представления о действии токсических веществ в пищевых продуктах на отдельные органы и системы органов человека. Описана сложная модель связи между физической активностью и здоровьем людей.

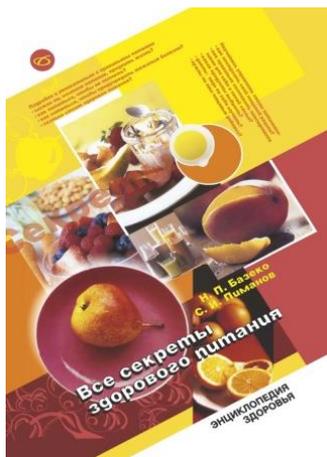


Попова Н.Н. Основы рационального питания : учебное пособие / Н.Н. Попова. - Воронеж : ВГУИТ, 2013. - 106 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000320129.html> (дата обращения: 10.11.2020). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

Питание считается рациональным, если оно восполняет энергетические затраты организма, обеспечивает его потребность в пластических веществах, а также содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, макро- и микроэлементы, пищевые волокна, а сам пищевой рацион по количеству и набору продуктов соответствует ферментативным возможностям желудочно-кишечного тракта. А характер питания определяется физиологическими и профессиональными особенностями организма и влиянием факторов внешней среды.

О том, как правильно организовать рациональное питание, о принципах рационального питания, об эколого-медицинских аспектах питания современного человека расскажет эта книга.



Базеко Н.П. Все секреты здорового питания / Н.П. Базеко, С.И. Пиманов. – Москва : Медицинская литература, 2002. – 179 с. – Текст : электронный // Университетская библиотека Online. — [Москва] : Изд-во Директ-Медиа, cop. 2001–2020. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=484013> (дата обращения: 18.01.2021). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ.

#### Аннотация

В книге подробно и увлекательно изложены современные представления о здоровом питании, правильном выборе продуктов, составлении повседневного рациона и значении пищи для сохранения здоровья и предупреждения болезней. Книга содержит большое количество оригинальных рисунков и занимательных тестов для самоконтроля. Для широкого круга читателей