

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Калининградский государственный технический университет»

Научно-техническая библиотека

Читаем и правильно едим!



КНИГИ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

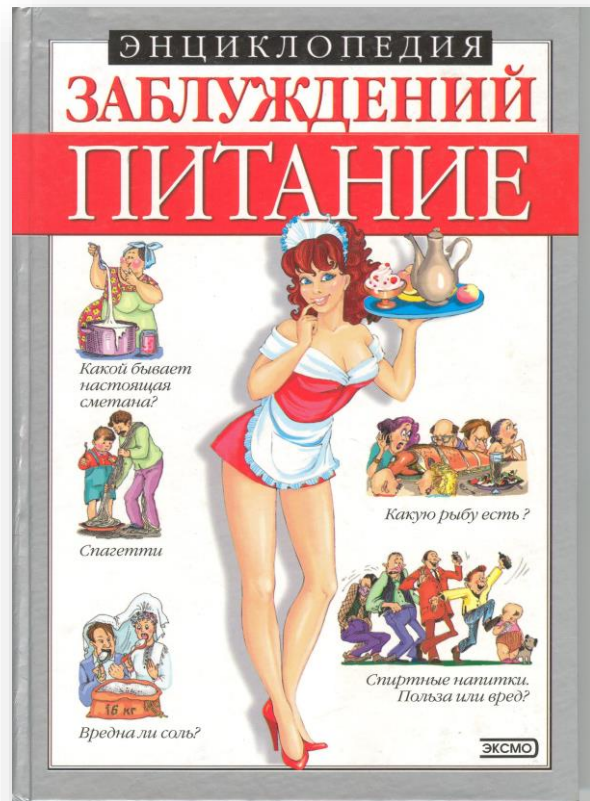
Развеем мифы и откроем секреты здорового рациона



Пища является одним из важнейших биологических факторов, обеспечивающих все аспекты жизнедеятельности человека. Сбалансированное питание, приспособленное к возрасту, профессии и полу человека, не только поддерживает здоровье, но и повышает умственную и физическую активность, укрепляет иммунитет. Важное значение имеет не только сам рацион питания, но также режим и условия его приема.

В наше время интернет заполнен огромным объемом информации о правильном питании, от различных блогеров до специалистов. Однако, иногда их советы могут противоречить друг другу. Как же разобраться в этом информационном потоке и выбрать правильный путь?

Рекомендуется обращаться к проверенным и авторитетным источникам информации, таким как книги ученых и специалистов в области питания. Именно они, проводившие многолетние исследования в области физиологии питания, смогут дать объективные и достоверные сведения о принципах здорового питания.



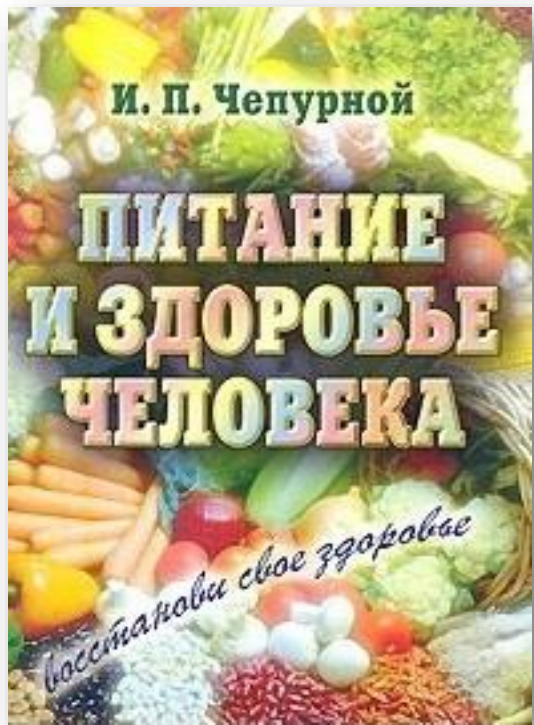
61

M13

Мазуркевич, Сергей Александрович.

Энциклопедия заблуждений. Питание /
С. А. Мазуркевич. - Москва : Эксмо ;
Донецк : Скиф, 2002. - 387 с.

Еда может подарить нам здоровье и
долголетие, а может - болезни и
преждевременную старость.



61

Ч-44

Чепурной, Иван Петрович.

Питание и здоровье человека / И. П. Чепурной. - Москва : Дашков и К°, 2003. - 206 с.

Автор серии книг по питанию и здоровью знакомит читателя с новым подходом к биохимическим обменным процессам, протекающим в организме здорового человека.



61
М 441

Мезенова, Ольга Яковлевна.

Физиология и современная теория
питания : учеб. пособие / О. Я. Мезенова.
- Санкт-Петербург : Проспект Науки, 2020.
- 157, [2] с.

Представлены лекционные материалы по
физиологическим системам организма
человека и связь их функционирования с
компонентами продуктов питания.



664

Ф 947

Функциональные продукты питания : учеб. пособие / Р. А. Зайнуллин [и др.] . - Москва : КНОРУС, 2012. - 304 с. : рис., табл. ; 22 см. - (Для бакалавров). - Библиогр. : с. 291-303.

Представляет собой дополнение к курсу «Технологические добавки и улучшители для производства продуктов питания из растительного сырья»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Калининградский государственный технический университет»

Л. Т. Серпунина

ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Утверждено Ученым советом университета
в качестве учебного пособия для студентов бакалавриата,
обучающихся по направлению подготовки
19.03.04 «Технология продукции и организация общественного питания»



Калининград
Издательство ФГБОУ ВПО «КГТУ»
2015

61

С 330

Серпунина, Любовь Тихоновна.

Физиология питания : учеб. пособие для студентов бакалавриата. "Л. Т. Серпунина ; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2015. – 162.

Изложены вопросы строения и функционирования основных систем организма человека, в том числе пищеварительной системы.



664

X463

Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов : справ. МакКанса и Уиддоусона / пер. А. К. Батурина. - Санкт-Петербург : Профессия, 2006. - 415 с.

В справочнике даны максимально полные сведения о составе и пищевой ценности более 1200 наиболее популярных пищевых продуктов и блюд.



61

М29

Мартинчик, Арсений Николаевич.

Физиология питания, санитария и гигиена : учеб. пособие / А. Н. Мартинчик, А. А. Королев, Л. С. Трофименко. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2002. - 192 с.

Представлены научные сведения о питании человека с учетом мирового опыта, но тесно связанные с российской действительностью, с национальными и культурными традициями России.



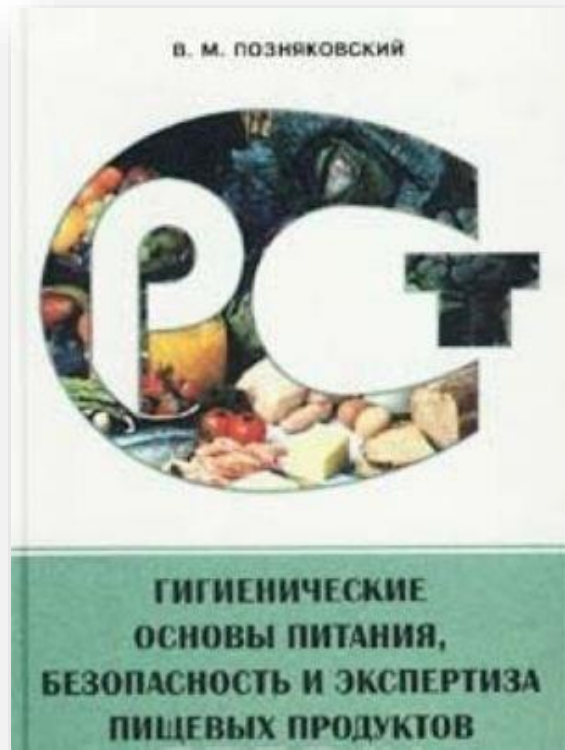
61

К682

Королев, Алексей Анатольевич.

Гигиена питания : учеб. / А. А. Королев. –
Москва : Академия, 2007. - 528 с.

Изложены гигиенические основы питания человека, научно-практические аспекты теории рационального питания. Приведены критерии пищевой и биологической ценности и безопасности основных групп продуктов.



664

П 476

Позняковский, Валерий Михайлович.

Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза пищевых продуктов : учебник / В. М. Позняковский. - 3-е изд., испр. и доп. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2002. - 553.

В учебнике рассматриваются приоритетные вопросы гигиены питания, контроля качества и безопасности продовольственных товаров.

НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА

Главный учебный корпус

Советский проспект, д.1

Режим работы:

ПН-ПТ – 8.30 – 17.00

Web-сайт : <http://lib.klgtu.ru/>



Приходите, будет интересно