

**16 ЖОВТНЯ**  
**Всесвітній день**  
**здорового харчування**



# Фізіологія та гігієна харчування



*Учение о питании : монографія /В. Д. Ванханен.- Донецк : Донеччина. - 2007*  
*Т. 3. Культура питания : избр. тр. и науч.-попул. публ.*

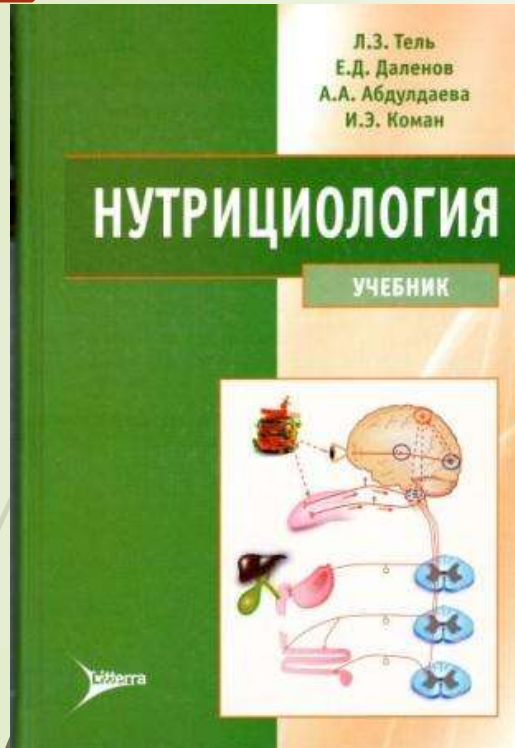


*Фізіологія та гігієна харчування : підручник / В. І Смоляр. – Київ : Здоров'я. - 2000*

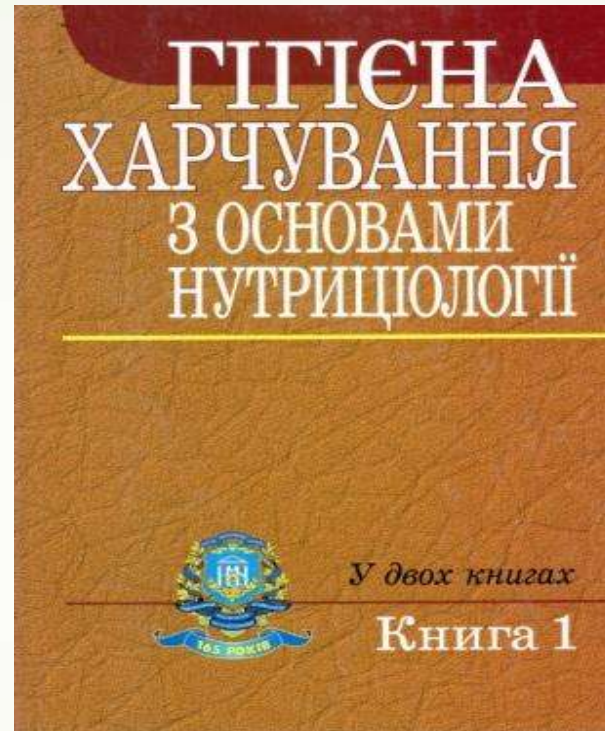


*Здоров'я на вашому столі : пер. з рос.: для широкого кола читачів / С. І. Ільїна. - Київ: Медицина, 2018*

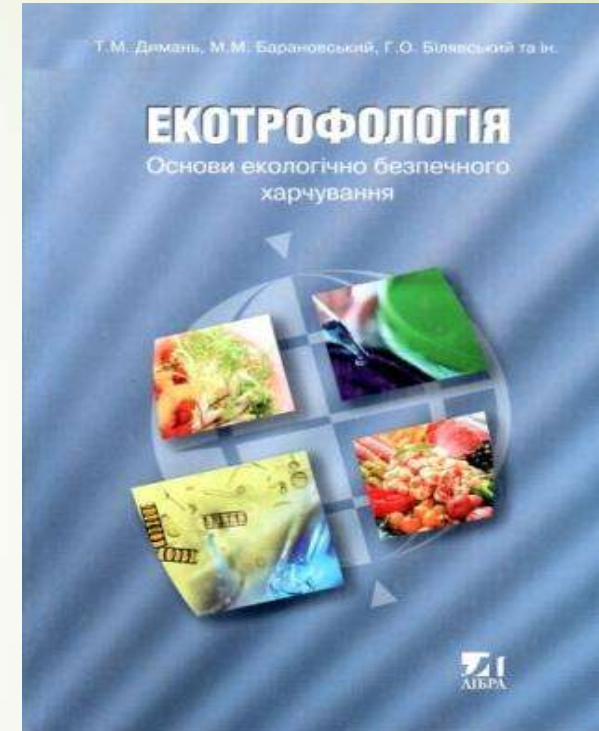
# Нутриціологія - наука про харчування



*Нутриціологія: учебник / Л. З Тель [и др.]. - Москва : Литтерра, 2018*



*Гігієна харчування з основами нутриціології : підруч. для студентів вищ. мед. навч. закл. III-IV рівнів акредитації : у 2 кн. / ред. В. І. Ципріян . - Київ: Медицина. - 2007*



*Екотрофологія. Основи безпечного харчування : навч. посіб. / Т. М. Димань, М. М. Барановський, Г. О. Білявський. - Київ : Лібра,*

# Харчування дітей та підлітків

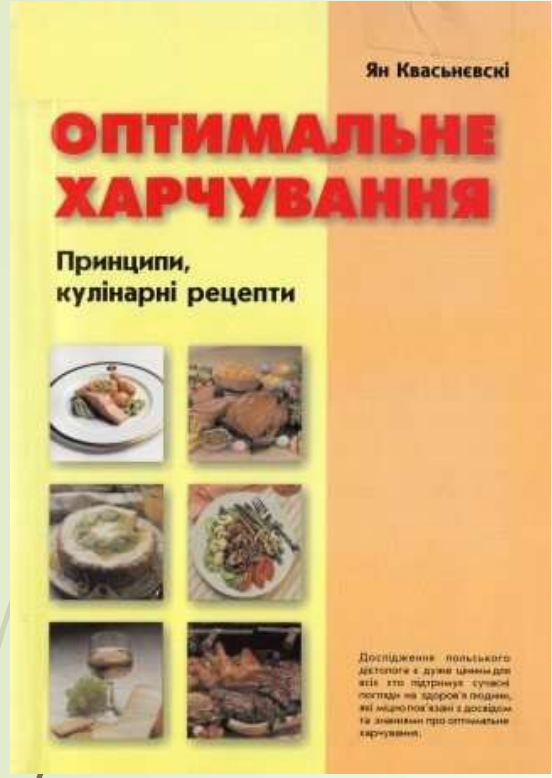


*Харчування дітей перших років життя (0-23 місяців) : (клін. настанова) / О. В. Катілов [та ін.]. – Вінниця : Нова книга, 2019*

*Харчування у педіатрії : кер. для лікарів / ред. П. К. Самур, К. Кінг ; пер. з англ. З. Городенчук. - 4-те вид. – Львів: Медицина*



# Оптимальне харчування



### 7 правил харчування: здорова тарілка для дорослих українців

Рекомендації щодо здорового харчування завжди мають не менш поширене застосування в нашій сучасній медичній практиці. Зокрема, у разі розуміння кризи лідируючих тенденцій у харчуванні населення України, за допомогою та адаптації австрійської тарілки здорового харчування доміє українським дієтологам і спеціалістам в галузі харчування людини в Україні. Стаття опублікована в журналі «Український медичний часопис» № 6 (122) 2017 року під редакцією І. П. Котляревського та М. В. Закладного.

**Правило 1:** Збалансованість харчування. Харчування повинно бути збалансованим за всіма поживними речовинами, мікроелементами та енергією. Це означає, що в нашій тарілці повинні бути присутні всі основні групи продуктів: злаки, овочі, фрукти, молочні продукти, м'ясо/риба/яйця та жири.

**Правило 2:** Достатнє споживання овочів та фруктів. Овочі та фрукти є джерелом вітамінів, мінералів та клітковини. Рекомендується споживати щонайменше 5 порцій овочів та фруктів на день.

**Правило 3:** Достатнє споживання злаків. Злаки є джерелом енергії та клітковини. Рекомендується споживати щонайменше 3 порції злаків на день.

**Правило 4:** Достатнє споживання молочних продуктів. Молочні продукти є джерелом кальцію та білка. Рекомендується споживати щонайменше 2 порції молочних продуктів на день.

**Правило 5:** Достатнє споживання м'яса/риби/яєць. М'ясо, риба та яйця є джерелом білка та заліза. Рекомендується споживати щонайменше 2 порції м'яса/риби/яєць на день.

**Правило 6:** Достатнє споживання жирів. Жири є необхідними для здоров'я, але важливо вибирати здорові жири, такі як ненасичені жири, що знаходяться в оливковій олії та жирних рибних продуктах.

**Правило 7:** Достатнє споживання води. Вода є необхідною для всіх функцій організму. Рекомендується споживати щонайменше 8 склянок води на день.

### Правильное питание: главные ошибки

Каждый из нас знает, что питаться нужно рационально, то есть правильно. При этом многие действуют по принципу «сам себе диетолог», совершая ошибки, которые могут негативно отразиться на состоянии организма.

**ОПАСНОЕ ГОЛОДАННЯ**  
 При голодании организм в первую очередь начинает расходовать энергию за счет гликогена, а затем и жировых запасов. Это приводит к истощению организма и может вызвать серьезные осложнения.

**БЕЛКИ, МЯСО И УГЛЕВОДЫ**  
 Многие люди считают, что чем больше мяса и углеводов, тем лучше. Однако это не так. Избыток белка может вызвать нагрузку на почки, а избыток углеводов — на поджелудочную железу.

**ОСТОРОЖНО, ВИТАМИНЫ!**  
 Прием витаминов без необходимости может быть вредным. Избыток некоторых витаминов может вызвать серьезные осложнения.

**В систему здорового питания входят:**  
 - овощи и фрукты  
 - злаки  
 - молочные продукты  
 - мясо/рыба/яйца  
 - жиры

Оптимальне харчування.  
 Принципи і кулінарні рецепти :  
 науч. практ. вид. / Я. Квасньєвскі ;  
 пер. з пол. Н. Романчук. -  
 Львів:Добра справа, 2007

Чого не їли предки наші?  
 Українська кухня за «Енеїдою»  
 І. П. Котляревського / В. П.  
 Закладний, М. В. Закладний. —  
 Полтава. - Дивосвіт, 2005

# Проблеми харчування



КОЛОНКА ШЕФ-РЕДАКТОРА

## РОЗДУМИ ПРО ХАРЧОВИЙ ГЕНОЦИД



БІБЛІОТЕКА

Здорове харчування. Чуйте! Мабути, так. Сьогодні про це багато говорять, особливо в контексті профілактики хвороб. Це має сенс, адже доведено, що з декількох факторів, що їх людина може контролювати, правильному харчуванню належить найпотужніша роль у запобіганні хвороб та подоланні їх. Але мова йде не про дієтотерапію — це я змігати фізична, які на цьому розуміються. Я розповім вам про те, що потрібно робити ДІО дієтотерапію. Про те, які продукти харчування потрапляють на ваш стіл та стіл ваших пацієнтів. Головне, чого я хочу, — аби ви слухали якісну та здорову інфу, свідомо обираючи продукти на полицях магазинів. А це я хочу, щоб українські лікарі стали флангом національного руху проти харчового гіноциду, влаштованого виробниками та роздрібною торгівельними мережами з мовчаного дозволу уряду.

У ДЗЕ



## ВЕДИЧНА ФІЛОСОФІЯ ХАРЧУВАННЯ

В.І. Сивилев, доктор мед. наук, професор  
ДІТ "Науковий центр громадського здоров'я"  
Харківського національного університету імені Шевченка ЛНУ, Миколаїв МОЗ України, м. Київ

Питання їжі та харчування завжди були однією з основних проблем людства. Висвітлення цієї проблеми в науковій літературі відбувається з давніх часів. Зокрема, в античності, в працях філософів, лікарів та інших діячів науки та культури. В сучасній науці питання харчування вивчаються з різних сторін, використовуючи методи різних наук. Висвітлення цієї проблеми в науковій літературі відбувається з давніх часів. Зокрема, в античності, в працях філософів, лікарів та інших діячів науки та культури. В сучасній науці питання харчування вивчаються з різних сторін, використовуючи методи різних наук.

Висвітлення цієї проблеми в науковій літературі відбувається з давніх часів. Зокрема, в античності, в працях філософів, лікарів та інших діячів науки та культури. В сучасній науці питання харчування вивчаються з різних сторін, використовуючи методи різних наук. Висвітлення цієї проблеми в науковій літературі відбувається з давніх часів. Зокрема, в античності, в працях філософів, лікарів та інших діячів науки та культури. В сучасній науці питання харчування вивчаються з різних сторін, використовуючи методи різних наук.