





**29 мая** 

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ**

**29 мая** отмечается **Международный день здорового пищеварения**, учреждённый Всемирной организацией гастроэнтерологов в 1958 году. Цель этого дня привлечь внимание общественности к проблемам нарушения пищеварения и поиску эффективных путей борьбы с ними. Освещение этих вопросов, а также поиски эффективных методов профилактики и лечения нарушений и заболеваний пищеварительной системы – основная задача Всемирной организации гастроэнтерологов.



*Рациональное питание должно быть полноценным, разнообразным по продуктам и видам блюд, сбалансированным по компонентам в зависимости от возраста человека, вида его деятельности и состояния здоровья.*



## Правила организации рационального питания

1. Следите за качеством употребляемых в пищу продуктов.
2. Количество приемов пищи в день должно быть 4-5 раз, из них 3 – основных: завтрак, обед, ужин.
3. Контролируйте калорийность всего суточного рациона и соотносите его со своими реальными энергозатратами в течение дня.
4. Есть нужно медленно, спокойно, тщательно пережевывать пищу.
5. Не следует чрезмерно увлекаться специями и приправами – в большом количестве они возбуждают аппетит и способствуют тому, что человек съедает больше, чем ему необходимо.
6. Полностью исключите из рациона напитки с подсластителями и красителями, а также кондитерские изделия.
7. Пить лучше всего чистую воду до 1-1,5 литров в сутки, соки, компоты, зеленый чай.
8. Животным жирам лучше предпочесть растительные, хлеб должен быть ограничен до 100-150 граммов в день.
9. Ужинать нужно не менее чем за 2 часа до сна. Вечером лучше всего съесть овощные блюда, легкие каши с фруктами, соки, кефир, муссы, пюре, овощные салаты.
10. Для улучшения самочувствия можно раз или два раза в неделю организовать разгрузочные дни с употреблением кефира, фруктов и сырых овощей.

*Более чем на 50% состояние здоровья зависит от образа жизни человека, где самыми неблагоприятными факторами являются вредные привычки, низкая физическая активность и нерациональное питание. Нарушение рациональной модели питания и связанное с этим нарушение работы органов пищеварения, являются одним из провоцирующих факторов в развитии артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, ожирения и других серьезных заболеваний.*

*Не забывайте! Здоровая пищеварительная система является залогом не только эффективного контроля веса, но и хорошего самочувствия!*



## ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ\*

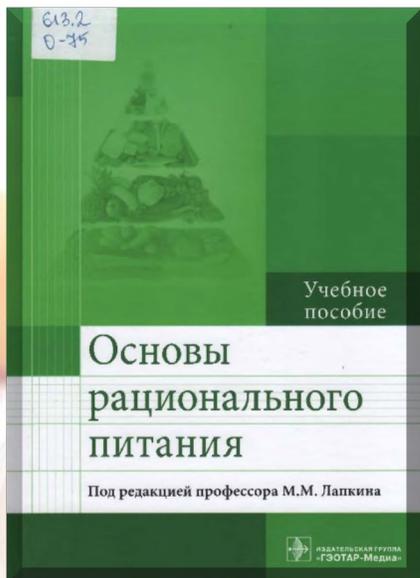
613.2(075.8)

О-75

**Основы рационального питания : учебное пособие / ФГАУ ФИРО ; под ред. проф. М.М. Лапкина. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 304 с. : ил., табл.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 5 : ООНЛ (5)*

*Изложенные в учебном пособии материалы соответствуют учебным программам по нормальной физиологии лечебного, медико-профилактического, стоматологического факультетов и факультета высшего сестринского образования медицинских вузов и действующим нормативным документам, в частности, федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования.*



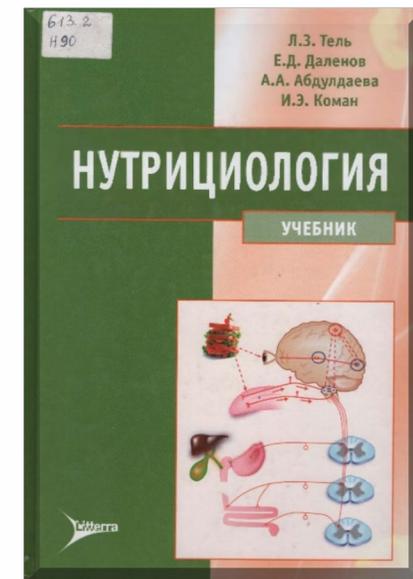
613.2(075.8)

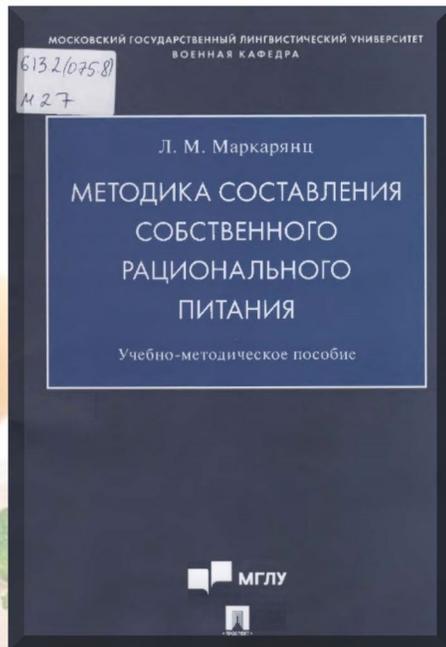
Н 90

**Нутрициология : учебник / Л.З. Тель [и др.] – Москва : Литтерра, 2017. – 544 с.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*

*Предназначен для студентов медицинских высших учебных заведений, специалистов в области питания, врачей-диетологов и врачей всех специальностей, а также для широкого круга читателей.*





**613.2(075.8)**

**М 27**

**Маркарянц Л.М.**

**Методика составления собственного рационального питания : учебное пособие / Л.М. Маркарянц. – Москва : Проспект, 2022. – 16 с. – ISBN 978-5-392-35581-5**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 2 : ООНЛ (2)*

*В учебно-методическом пособии дана методика составления собственного рационального питания и предупреждения заболеваний, связанных с питанием.*

**613.2(075.8)**

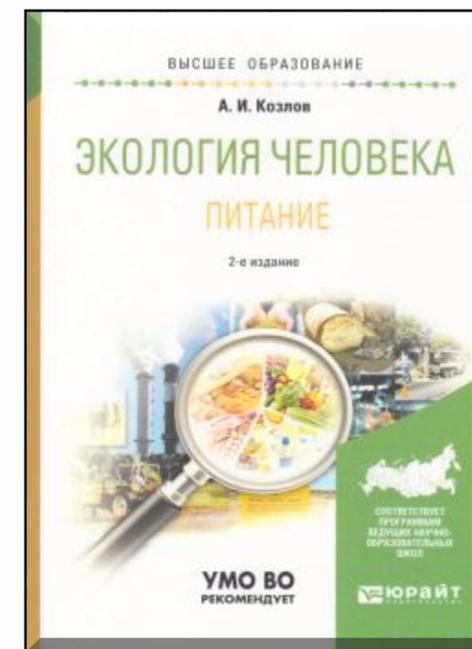
**К 59**

**Козлов А.И.**

**Экология человека. Питание : учебное пособие для вузов / А.И. Козлов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 236 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07730-8.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*

*Системный подход в сочетании с использованием данных физиологии, антропологии, биологии человека, а также обширный библиографический указатель делают книгу полезным пособием для изучения тем «Экология человека» и «Экология питания».*





**616.3-053.2(075.8)**

**К 39**

**Кильдиярова Р.Р.**

**Наглядная детская гастроэнтерология и гепатология : учебное пособие для студентов мед. вузов, ординаторов, врачей / Р.Р. Кильдиярова, Ю.Ф. Лобанов ; УМО. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 124 с.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*

*Книга прекрасно иллюстрирована, что вместе со структурированностью и простотой изложения значительно облегчает усвоение материала.*

**613.2**

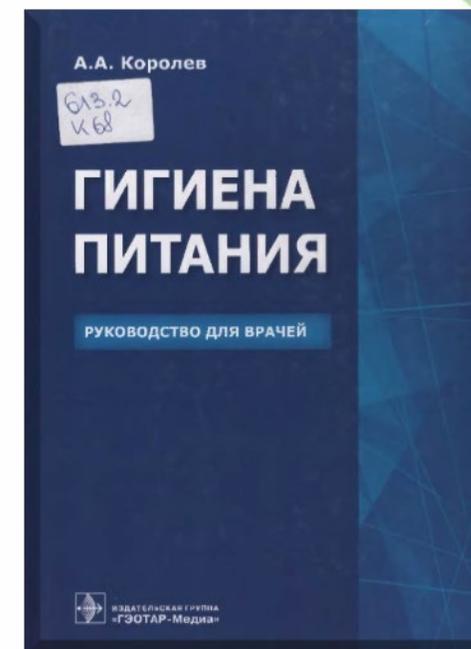
**К 68**

**Королев А.А.**

**Гигиена питания : руководство для врачей / А.А. Королев . – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 624 с. : табл.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 5 : ООНЛ (5)*

*Издание предназначено для врачей, аспирантов, ординаторов, студентов медицинских вузов.*





**613.2(075.8)**

**К 68**

**Королев А.А.**

**Гигиена питания : учебник / А.А. Королев . – Москва : ГЭОТАР -МЕДИА, 2024. – 576 с. : ил. – ISBN 978-5-9704-7957-5.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*

*Книга предназначена студентам учреждений высшего образования, а также может быть полезна аспирантам, ординаторам и врачам.*



**613.2**

**К 68**

**Королев А.А.**

**Гигиена питания. Руководство к практическим занятиям : учебное пособие / А.А. Королев , Е.И. Никитенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР -МЕДИА, 2024. – 248 с. – ISBN 978-5-9704-8180-6.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*

*Издание предназначено студентам медицинских вузов, а также может быть полезна ординаторам, аспирантам и врачам.*

577.16

В 54

**Витамины. Витаминопрофилактика и витаминотерапия : монография / М.Л. Максимов, М.А. Исмаилова, А.И. Малыхина [и др.] – Москва : Издательство Сеченовского университета, 2020. – 174 с. – ISBN 978-5-89152-084-4**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*

*Монография предназначена для врачей – клинических фармакологов и врачей других специальностей, студентов медицинских и фармацевтических вузов, а также провизоров.*



613.2

М 69

**Михеенко А.И.**

**Рациональное и оздоровительное питание : научное издание / А.И. Михеенко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. – 191 с.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*

*Книга предназначена для тех, кто хочет научиться питаться правильно; содержит правила сочетания пищевых продуктов, описание положительных и отрицательных свойств разнообразных продуктов, количественных норм приема пищи, режима питания и т. п.*

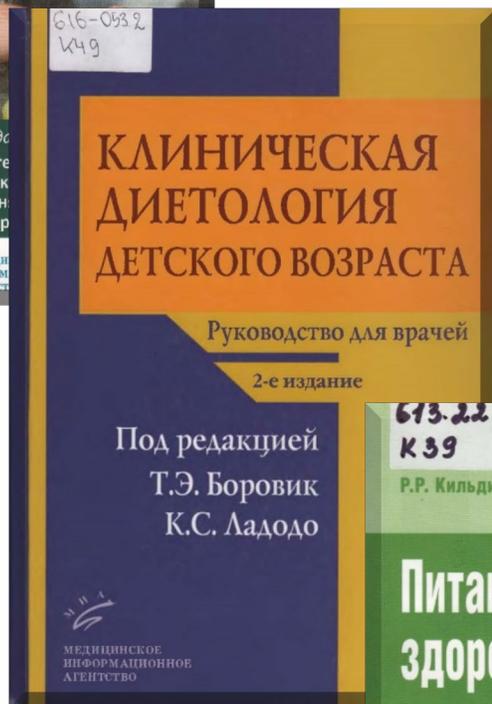


613.22

И 66

Иновации в детском питании : ежегодное издание с каталогом и видеоприложениями. Вып. 2 / под ред.: В.А. Тутельяна [и др.]. – Москва : МИА, 2020. – 224 с. : ил. – ISBN 978-5-907098-43-5.

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*

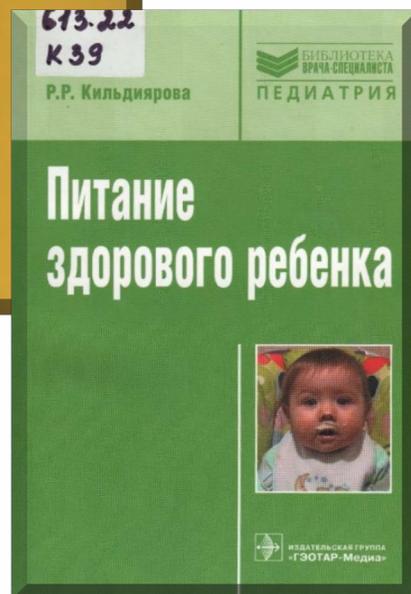


616-053.2

К 49

Клиническая диетология детского возраста : руководство для врачей / под ред.: проф. Т.Э. Боровик, проф. К.С. Ладодо. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : МИА, 2015. – 720 с. : табл.

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*



613.22

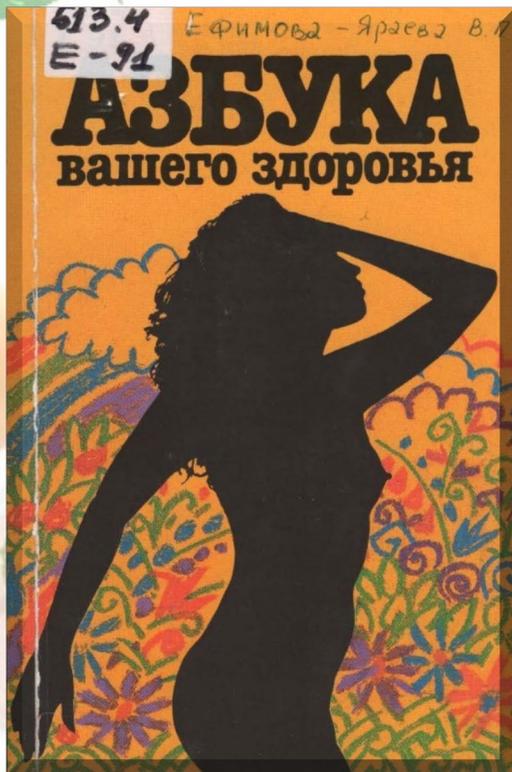
К 39

Кильдиярова Р.Р.

Питание здорового ребенка : руководство / Р.Р. Кильдиярова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 224 с. : ил.

*Имеются экземпляры в отделах: всего 50 : ООНЛ (1)*

*ООУЛ (49)*



613.4

E91

Ефимова-Яраева В.П.

Азбука вашего здоровья : путеводитель по методикам естественного оздоровления / В.П. Ефимова-Яраева. – Москва : Советский спорт, 1995. – 315 с.

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*

*Для широкого круга читателей.*

612.015.37

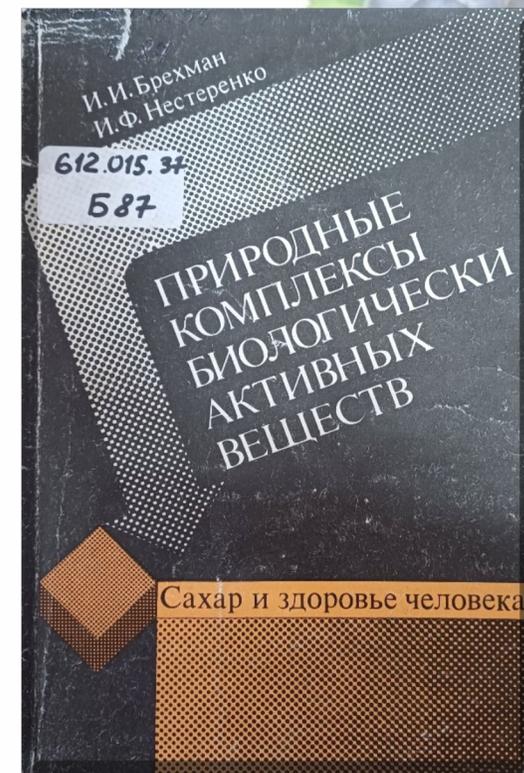
Б87

Брехман И.И.

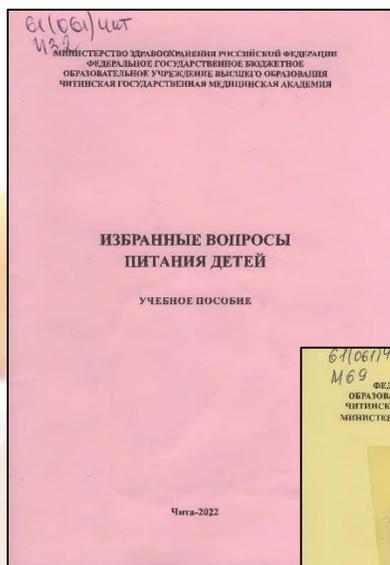
Природные комплексы биологически активных веществ.  
Сахар и здоровье человека : монография / И.И. Брехман, И.Ф. Нестеренко. - Ленинград : Наука, 1988. – 91 с.

*Имеются экземпляры в отделах: всего 1 : ООНЛ (1)*

*Книга посвящена природным комплексам биологически активных веществ пищи, определяющим внутреннюю экологию человека.*



# ТРУДЫ СОТРУДНИКОВ ЧГМА\*

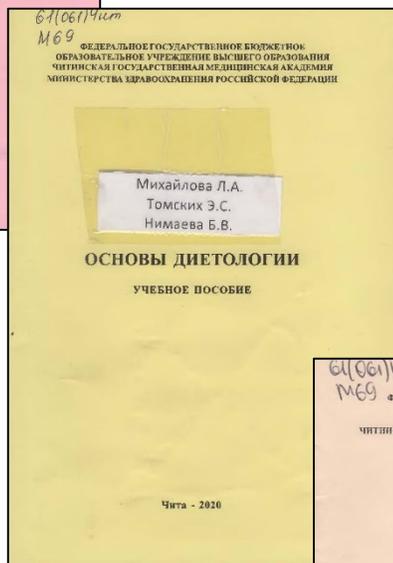


**61 (061) Чит.**

**И 32**

**Избранные вопросы питания детей : учебное пособие / И.К. Богомолова, О.Н. Емельянова, В.Н. Перегоедова [и др.] ; ЧГМА. – Чита : РИЦ ЧГМА, 2022. – 54 с. : табл.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 4 : ООНЛ (4)*



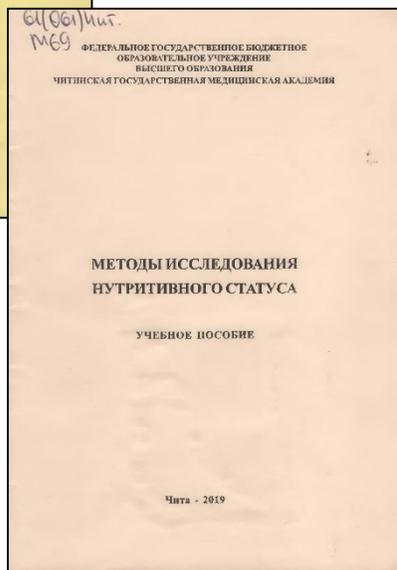
**61(061) Чит**

**М 69**

**Михайлова Л.А.**

**Основы диетологии : учебное пособие / Л.А. Михайлова, Э.С. Томских, Б.В. Нимаева ; ЧГМА. – Чита : РИЦ ЧГМА, 2020. – 124 с.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 4 : ООНЛ (4)*



**61 (061) Чит.**

**М 69**

**Михайлова Л.А.**

**Методы исследования нутритивного статуса : учебное пособие / Л.А. Михайлова, Е.Ю. Алексенко ; ЧГМА. – Чита : РИЦ ЧГМА, 2019. – 38 с.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 4 : ООНЛ (4)*



**61 (061) Чит.**

**Д 38**

**Детская гастроэнтерология : учебно-методическое пособие / И.Н. Гаймоленко, А.Б. Долина, А.В. Игнатъева [и др.] ; ЧГМА. – Чита : РИЦ ЧГМА, 2021. – 96 с. : ил.**

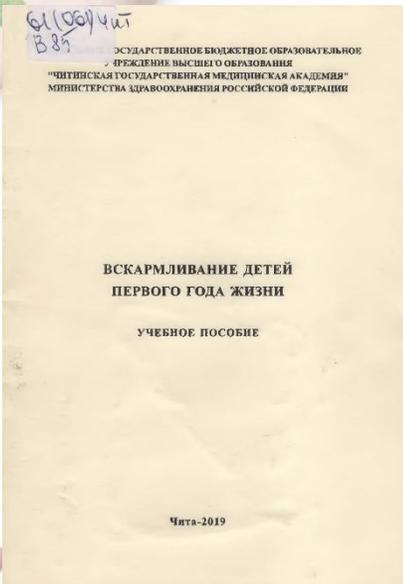
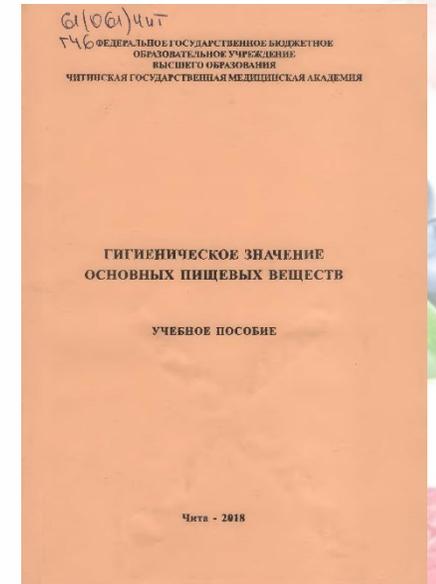
*Имеются экземпляры в отделах: всего 4 : ООНЛ (4)*

**61 (061) Чит.**

**Г 46**

**Гигиеническое значение основных пищевых веществ : учебное пособие / Л. А. Михайлова [и др.] ; ЧГМА. - Чита : РИЦ ЧГМА, 2018. - 142 с. : табл.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 4 : ООНЛ (4)*



**61 (061) Чит.**

**В 85**

**Вскармливание детей первого года жизни : учебное пособие / И.К. Богомоллова, Т.И. Баранова, О.Н. Емельянова [и др.] ; ЧГМА. – Чита : РИЦ ЧГМА, 2019. – 41 с. : табл.**

*Имеются экземпляры в отделах: всего 137 : ООНЛ (4)*

*ООУЛ (133)*



## ЭЛЕКТРОННЫЕ ИЗДАНИЯ



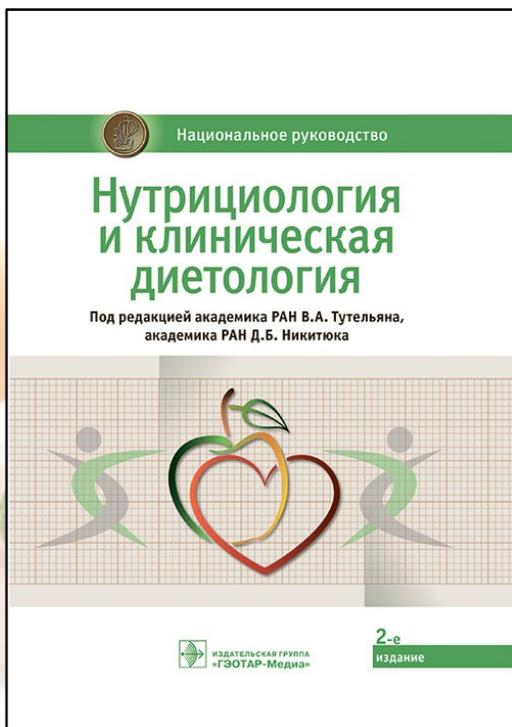
**Здоровое питание : роль БАД / В.А. Тутельян, Г.Г. Онищенко, К.Г. Гуревич, А.В. Погожева. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 480 с. – ISBN 978-5-9704-7987-2. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479872.html>**

*Издание предназначено врачам-терапевтам, диетологам, гастроэнтерологам, эндокринологам, гигиенистам, эпидемиологам и другим специалистам, а также студентам старших курсов медицинских вузов, ординаторам, аспирантам.*

**Кильдиярова Р.Р. Детская диетология : руководство / Р.Р. Кильдиярова. – 2-е изд., перераб. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 256 с. – ISBN 978-5-9704-6934-7. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970469347.html>**

*Издание предназначено врачам-педиатрам, диетологам, врачам общей практики, студентам и клиническим ординаторам медицинских вузов.*





**Нутрициология и клиническая диетология : национальное руководство / под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка. – 2-е изд. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 1008 с. – ISBN 978-5-9704-6999-6. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970469996.html>**

*Издание предназначено врачам-терапевтам, диетологам, гастроэнтерологам, эндокринологом, гигиенистам, эпидемиологам и другим специалистам, а также студентам старших курсов медицинских вузов, ординаторам, аспирантам.*

**Детская гастроэнтерология. Национальное руководство / под ред. С.В. Бельмера, А.Ю. Разумовского, А.И. Хавкина. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 864 с. – ISBN 978-5-9704-6990-3. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970469903.html>**

*Издание предназначено педиатрам, детским хирургам, гастроэнтерологам. Рекомендовано студентам, ординаторам, аспирантам.*



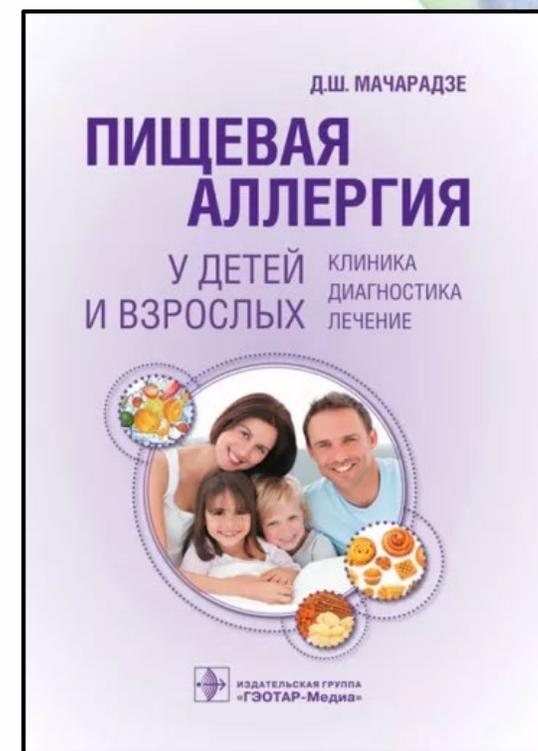


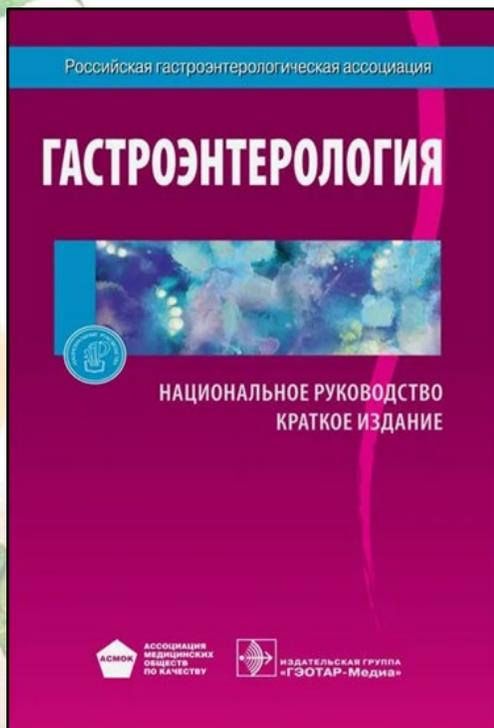
**Детская гастроэнтерология : практическое руководство / под ред. И.Ю. Мельниковой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 528 с. – ISBN 978-5-9704-7381-8. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970473818.html>**

*Издание адресовано практикующим врачам-педиатрам, семейным врачам, гастроэнтерологам, клиническим ординаторам и студентам медицинских вузов.*

**Мачарадзе Д.Ш. Пищевая аллергия у детей и взрослых. Клиника, диагностика, лечение / Д.Ш. Мачарадзе. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 392 с. – ISBN 978-5-9704-5501-2. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455012.html>**

*Издание предназначено для аллергологов-иммунологов, гастроэнтерологов, дерматологов, педиатров, терапевтов, врачей общей практики.*



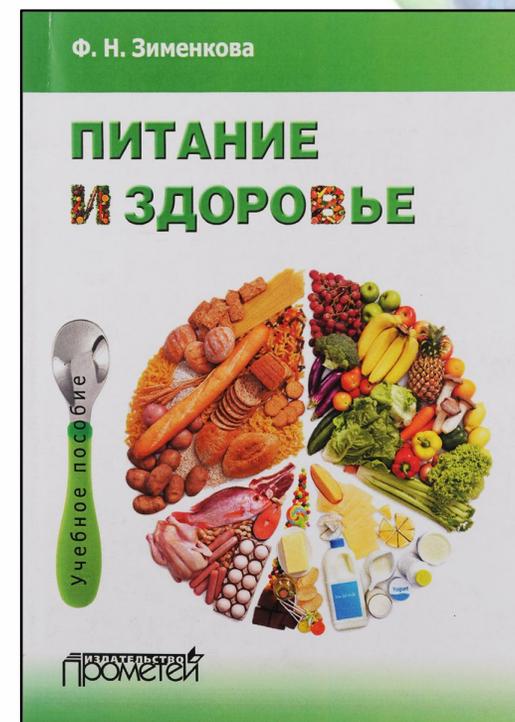


**Гастроэнтерология. Национальное руководство / под ред. В.Т. Ивашкина, Т.Л. Лапиной – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 464 с. – ISBN 978-5-9704-4406-1. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970444061.html>**

*Руководство будет интересно не только врачам-гастроэнтерологам, но и ординаторам, студентам старших курсов медицинских вузов, врачам смежных специальностей.*

**Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Зименкова Ф.Н. – Москва : Прометей, 2016. – 168 с. – ISBN 978-5-9907123-8-6. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990712386.html>**

*Издание предназначено врачам-терапевтам, диетологам, гастроэнтерологам, эндокринологом, гигиенистам, эпидемиологам и другим специалистам, а также студентам старших курсов медицинских вузов, ординаторам, аспирантам.*

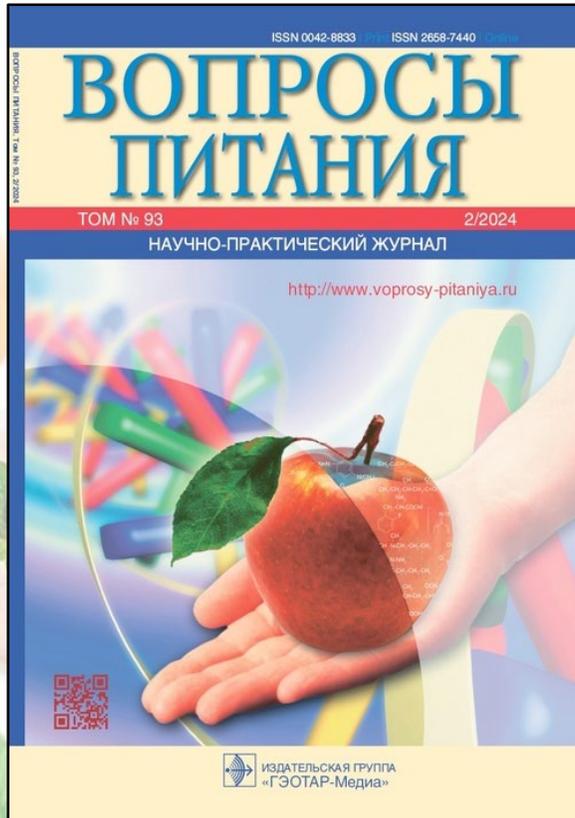


# ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

## **Журнал «ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ»**

На страницах журнала освещаются основные тенденции развития науки о питании как в нашей стране, так и за рубежом: новые стратегии в лечебном питании, фундаментальные исследования, научное обоснование здорового питания. Основная часть публикаций посвящена научным и прикладным проблемам питания, касающихся, прежде всего, реализации основных направлений концепции государственной политики в области здорового питания населения России на федеральном и региональном уровнях, оценке рисков в питании населения и взаимосвязи качества жизни и питания. В журнале также находят отражение вопросы безопасности использования в питании населения новых пищевых продуктов, обогащенных биологически активными веществами. С современных позиций рассматриваются вопросы биохимии, физиологии, гигиены питания, токсикологии, питания спортсменов, профилактического, лечебного, детского питания, питания больных в стационарах терапевтического и хирургического профиля. Входит в Перечень изданий ВАК.

Режим доступа: <https://www.voprosy-pitaniya.ru/>





## **Журнал «РОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ, ГЕПАТОЛОГИИ, КОЛОПРОКТОЛОГИИ»**

*Журнал является официальным научным изданием Общероссийской общественной организации «Российская гастроэнтерологическая ассоциация». Цель журнала - обеспечить читателей актуальной и достоверной информацией в области гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии, а также смежных клинических и фундаментальных дисциплин. Журнал рассчитан не только на специалистов-гастроэнтерологов, абдоминальных хирургов, колопроктологов, врачей-эндоскопистов, но и терапевтов, педиатров, врачей общей практики. Обзоры, оригинальные исследования, клинические наблюдения представляют новейшие достижения гастроэнтерологии и практический опыт диагностики и лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы.*

*Режим доступа : <https://www.gastro-j.ru/jour>*



# *Спасибо за внимание!*

\* Подбор книг для выставки осуществлен студентами ЧГМА, в рамках «Декады самоуправления в библиотеке».

**Выставку подготовили сотрудники отдела обслуживания  
научной литературой  
Зав.отделом: Гурулева В.Х.  
Главный библиотекарь : Илюхина О.И.**

**Студенты: Хидиралиев Б.М., Турсунов Ж.Р.;  
Плащенко И.В., Саломатов К.Д.;  
Гончаров Т.А.**