



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
ЦБС Г. ТАГАНРОГА
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ПУБЛИЧНАЯ БИБЛИОТЕКА ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА
ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



**ПРАВИЛА ПИТАНИЯ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Рекомендательный список

ТАГАНРОГ 2017

51.23

П 68

Правила питания для здоровья человека: рекомендательный список литературы/сост. Л. Ш. Исмаилова.- Таганрог: ЦГПБ ЦЕМ, 2017. —34с.

Наше здоровье ничем не является без его содержания, без диагностики здоровья, средств его обеспечения и практики обеспечения здоровья. К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят и правильное рациональное питание.

В данном рекомендательном списке «Правила питания для здоровья человека» представлен книжный фонд, статья из периодических изданий МБУК ЦБС г. Таганрога.

В список включено 155 названий из журналов, 93 книги. Книги представлены в алфавитном порядке, периодические издания в обратной хронологии. Отражены справочные и учебные издания.

Рекомендательный список литературы предназначен для широкого круга читателей, для специалистов в области образования, здравоохранения, студентов и преподавателей дополнительного образования, педагогических и медицинских колледжей, институтов, работников образования и медицинских учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ СТРУКТУРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МБУК ЦБС, ГДЕ МОЖНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ С КНИГОЙ И ПЕРИОДИЧЕСКИМИ ИЗДАНИЯМИ</i>	<i>4-5</i>
<i>ВСЕ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ</i>	<i>6-12</i>
<i>ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ</i>	<i>13-21</i>
<i>ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ</i>	<i>22-33</i>
2017 Г	22
2016 Г	22-23
2015 Г	24
2014 Г	25-27
2013 Г	27-29
2012 Г	29
2010 Г	29-32
2008 Г	32-34

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ЦГПБ -Центральная городская публичная библиотека имени А. П. Чехова , ул. Петровская,96

АБ – Городской абонемент, ул. Греческая, 105

ОДЦИ – отдел дореволюционных и ценных изданий, ул. Петровская, 96

ЦГДБ – Центральная городская детская библиотека, ул. Фрунзе, 58

ЦЕМ - Центр естествознания и медицины, ул. Греческая, 105

ЦУО – Центр универсального обслуживания, ул. Петровская, 96

Библиотечно – информационные центры МБУК ЦБС г. Таганрога

ф.1 –Детский библиотечно – информационный центр имени Н.Островского– филиал №1МБУК ЦБС, ул. Щаденко, 20 а;

ф.2 – Детский библиотечно – информационный центр имени А.Гайдара – филиал №2МБУК ЦБС, ул. Седова, 12;

ф.3 – Библиотечно – информационный центр имени К. Савицкого – филиал № 3 МБУК ЦБС, ул. Пархоменко, 19;

ф.4 - Библиотечно – информационный центр имени Т. Г. Шевченко – филиал № 4 МБУК ЦБС, ул. 1-ая Линия, 146-а;

ф.5 - Библиотечно – информационный центр - филиал № 5МБУК ЦБС, ул. Бабушкина, 22г;

ф.6 - Библиотечно – информационный центр - филиал № 6МБУК ЦБС, ул.Дзержинского,160а;

ф.7- Библиотечно – информационный центр – филиал № 7 МБУК ЦБС, ул. Л. Чайкиной, 43;

- ф.8** - Библиотечно – информационный центр – филиал № 8 МБУК ЦБС, 5-
Линейный пр. 72/4;
- ф.9** - Юношеский библиотечно – информационный центр - филиал № 9
МБУК ЦБС, ул. Свободы, 29;
- ф.10** - Библиотечно – информационный центр - филиал № 10 МБУК ЦБС, ул.
Театральная,6;
- ф.11**- Библиотечно – информационный центр - филиал № 11 МБУК ЦБС, ул.
Чехова,269;
- ф.12** - Библиотечно – информационный центр - филиал № 12 МБУК ЦБС,
Мариупольское шоссе, 25/1

ВСЁ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Сократ



Питание играет большую роль в здоровье человека. Неправильное питание на протяжении длительного времени становится не просто фактором риска развития того или иного заболевания, а одной из основных его причин. Правила питания просты и всем известны, но не всеми выполняются. Многие предпочитают время от времени увлекаться диетами разных авторов, обещающих исцеление от любой болезни. Но, если бы было всё так просто, то больных давно бы не было. Вопросы питания являются очень важными для поддержания здоровья человека на протяжении всей его жизни. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека. Связь питания и здоровья была подмечена еще в древности. Люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро утомляются, плохо работают и погибают.

В XVII веке адмирал английского флота Джордж Ансон в сражениях с испанской флотилией не потерял ни одного солдата, а от вспыхнувшей на кораблях цинги у него погибло 800 человек из 1000. Отсутствие витаминов в пище оказалось сильнее и опаснее оружия врагов. После того, как на Алеутские острова в 1912 году были завезены рафинированные продукты (сахар, мука, консервы), у детей быстро распространился кариес зубов и уже в 1924 году почти все молодое население Алеут, употреблявшие новую завезенную пищу, страдало от кариеса. История пестрит подобными случаями. Наблюдения показывают зависимость возникновения язв, опухолей и других заболеваний ЖКТ и других систем организма от качества пищи, нехватки в ней витаминных комплексов. Одновременно с этим можно привести примеры и обратной зависимости, когда с улучшением питания значительно снижалась заболеваемость населения.

За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, убыстрение темпа жизни современного человека, на всех стадиях жизни отбрасывается все эти правила. Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности. Поэтому важно не только организовать централизованный выпуск питательных добавок и витаминных комплексов, но и обратить особое внимание населения на проблемы разумного потребления пищи, используя для этого различные возможности санпросвет работы. Наука о питании существует не только для специалистов, но в первую очередь для всех нас. В каждом доме, семье, ей должны следовать постоянно, ибо это один из главных факторов здоровья.

ЭТАЖИ ПИРАМИДЫ: ОСНОВА ПИРАМИДЫ ПИТАНИЯ.



1. **Первый этаж.** Зерновые продукты, содержащие клетчатку, минералы и витамины — каши, рис и макароны, сделанные из муки грубого помола. Ошибочно относить сюда хлебобулочные изделия из муки высшего сорта, булочки и круассаны — это продукты для самого верхнего этажа, употребление которых должно быть минимальным.

2. **Второй этаж.** Овощные и фруктовые плоды помогают обеспечить организм витаминами, минералами и клетчаткой. Вы можете подумать, что невозможно съесть столько овощей и фруктов за день, но сторонники этой пирамиды уверены, что данные цифры даже занижены и человек обязан кушать их в большем количестве. Пять порций овощной зелени и фруктовых плодов в день — это минимальная норма. Свежевыжатый сок утром, по одному яблоку на ланч и в полдник, и две порции овощного салата в обед и на ужин.

3. **Третий этаж.** Мясо, молоко, нежирная сметана, кефир, яйца, орехи. Мяса не более 200 грамм в день. Не стоит забывать о рыбе. стакан молока, нежирного кефира и творога. Орехов не более 30 грамм в день, а если вы

худеете, тогда введите ограничения до 10 грамм в сутки, так как в орехах много жира.

4. Последний этаж. Жиры, масла и сладости. Употребление излишних транс-жиров — это повышенный холестерин. Простые сахара в виде конфет и других сладостей — это диабет, ожирение, головные боли, забитые сосуды и больные зубы. От этих продуктов питания нет пользы, только лишние калории, жиры и вредный сахар.

Старайтесь в течение дня употреблять белки и полезные углеводы в виде отварной курицы или рыбы, каш, дополняя свой рацион овощами и фруктами по сезону.

ВОДА И ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА



Вода является незаменимым элементом в питании человека. Именно она - одно из главных условий существования растительного и животного мира на Земле. Вода - это не только основное условие жизни человека, она составляет важную часть питания человека и его организма. Посудите сами:

- вода составляет до 65% массы тела взрослого человека,
- больше всего ее содержит головной мозг - около 95%,
- кровь - на 82%,
- легкие - на 90%.

Каждая клеточка нашего организма – это своеобразный маленький «аквариум» с водой, который «плавает» в межклеточной жидкости, также состоящей из воды с растворенными биологическими веществами. Объем внутриклеточной жидкости может составлять около 50% от всей массы тела.

Чтобы полнее оценить значение и роль воды в жизни и питании человека, приведем такие цифры:

- крошечное тельце эмбриона месячного возраста состоит из воды на 97%,
- тело новорожденного младенца - на 75-80%,
- с возрастом содержание воды в организме понижается,
- если не подпитывать организм водой, нарушение водного баланса чревато плохим самочувствием вследствие сбоя в работе всех жизненно важных органов. Особенно важно не забывать об этом в летние месяцы, когда организм за день теряет гораздо больше воды, чем в другое время года. Чтобы сохранить этот водный баланс, мы должны каждый день выпивать от 30 до 40 мл воды на 1 кг веса. А чем больше мы едим, двигаемся, и, значит, потеем и теряем влагу, тем больше воды мы должны пить,
- если воды в питании человека недостаточно, организм подает сигналы, причем чувство жажды это далеко не первый и не главный признак обезвоживания, а четвертый или пятый. А если пересохло во рту, это означает, что обезвоживание зашло уже далеко,
- поэтому лучше не дожидаться появления «звоночков» - сигнальных рефлексов, а рекомендуется пить воду небольшими дозами в течение всего дня. Но желательно не запивать пищу, не пить во время еды, лучше через полчаса после еды.

При правильном употреблении, простая питьевая вода способна поддерживать молодость организма, здоровье и работоспособность. Всего лишь 2%-ое обезвоживание организма вызывает болезненные симптомы, в том числе дневную усталость. По некоторым оценкам около 75% людей

имеют хроническое обезвоживание. Если хотите быть активными и бодрыми, надо пить достаточно воды, а летом есть здоровую пищу - свежие ягоды, овощи и фрукты. Разнообразный рацион с преобладанием легкой еды, богатой витаминами и минералами, хорошее «водоснабжение» организма и физическая активность обеспечат хорошее самочувствие, помогут сбросить лишние килограммы, сделают фигуру привлекательной, а походку – легкой и уверенной.

ФАКТЫ, О ПОЛЕЗНОМ ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ, КОТОРЫЕ ОСНОВАНЫ НА РЕЖИМЕ ДНЯ.



© Свой Человек, IRecommend.ru

Существуют доказанные факты, о здоровой еде, которые интересные для многих людей. Одним из них является питательный завтрак, который является необходимостью для активного начала дня. Насыщенный завтрак способен зарядить организм энергией, придать сил и выносливости. Но завтрак должен быть правильным. Рацион питания в утреннее время должен состоять из сложных углеводов. Такие соединения находятся в мучных

изделиях, рисе, хлебе грубого помола, во всех видах каш (исключением становится каша из манной крупы), в капусте, кабачках, киви, грейпфрутах, яблоках.

Завтракая такими продуктами, можно не только насытиться, но также сделать прием пищи полезным. Исключением становится индивидуальная непереносимость определенных продуктов. В этом случае их можно заменить (например, при появлении аллергической реакции на грейпфруты, употреблять яблоки).

Обед должен состоять из продуктов, насыщенных белками и углеводами. Эти вещества содержатся в мясе, рыбе, овощах. Мясо должно быть нежирным (птица, кролик, индейка, телятина, постная говядина или субпродукты). Рыба и морепродукты содержат в себе полезные для организма белки, в такой пище их больше всего.

Ужин должен проходить не позже, чем за 4 часа до сна. Утверждение, что после шести вечера есть, не стоит, является мифом. Ужин должен быть легким (молочные продукты, овощи или фрукты), он является одним из элементов правильного питания.



ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ

1. 365 оздоровительных советов:очищение организма, рецепты народной медицины, правильное питание / сост. Л. Гурьянова.- М.: - Санкт-Петербург: АСТ; Сова, 2009. -256 с.- (Не болеть легко!).- (ЦЕМ).-(**53.59/ Т68**).
2. Астамирова, Х. С. Настольная книга диабетика / Х. С. Астамирова, М. С. Ахманов. - М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.- 395 с. - (ЦЕМ).-(**54.15/ А 91**).
3. Аханова, В. М. Гигиена питания / В. М. Аханова, Е. В. Романова.- Ростов н/Д: Феникс, 2000. -384 с. - (Медицина для вас).- (ЦЕМ).(**51.23/А 95**).
4. Барковская, Л. Как жить до 100 лет, не болея: уникальная система здоровья / Л. Барковская, Х. Шаймарданов. – М: АСТ; Владимир: Астрель; ВКТ, 2010. -348с.- (ЦЕМ).- (**51.204.0 / Б 25**).
5. Бахман, А. Л. Искусственное питание / А. Л. Бахман. - М.: Бином; СПб. : Невский Диалект, 2001. -192 с.- (ЦЕМ). (**51.23 / Б 30**).
6. Береснев, В. Л. Путь к здоровью и долголетию / В. Л. Береснев.- СПб. : ЭЛБИ, 2002.-108 с.- (ЦЕМ).- (**51.204.0/ Б 48**).
7. Блюда для разгрузочных дней: ешь и не полней! / сост. Т. В. Лагутина.- М: РИПОЛ классик, 2011.-254с.- (ЦЕМ). – (**36.996 / Б 71**).
8. Бойко, В. И. Живое питание / В. И. Бойко.- СПб.: Пионер; М.: Астрель; АСТ, 2001. -127 с.- (Вас лечит природа).- (ЦЕМ). – (**53.51 / Б 77**).
9. Бобрович, П. В. Семь шагов к здоровью, или как распрощаться с болезнями / П. В. Бобрович.- Ростов н/Д.: Феникс, 2006.-384 с.- (Живая линия).- (ф 3; ф 4; ф 5; ф 6; ф 7; ф 8; ф 9; ф 10; ф 11; ф 12а). – (**51.204 / Б72**).
10. Борисова, М. Б. 4 группы крови: идеальное питание /М. Б. Борисова.- СПб.: Сова. М.: ЭКСМО,2002. - 88с.- (Будьте здоровы!).- (ф 9).- (**51.230/Б 82**).
11. Боровская, Э. Здоровое питание школьника: главное, чтобы ребенку нравилось: домашние технологии, точные пропорции, секреты приготовления, лучшие рецепты, проверенные временем: с советами доктора / Э. Боровская .- М: Эксмо, 2010.-318с.- (Лакомка).- (ф 13).- (**51.2/Б83**).

12. Брэгг, П. С. Шокирующая правда о воде и соли / П. С. Брэгг, П. Брэгг.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.-288с.- (Популярная медицина).- (ЦЕМ).-(**51.230/Б 89**).

13. Бубновский, С. М. 100 лет активной жизни, или секреты здорового долголетия 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье / С. Бубновский.- М.: Э, 2016.-441с.- (Оздоровление по системе доктора Бубновского. Два бестселлера в одной книге).- (ЦЕМ).-(**51.204/Б 90**).

14. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2002.-416 с.- (Здоровый образ жизни).- (ЦЕМ).-(**51.204.0/В 15**).

15. Вечерская, И. 100 рецептов при стрессе: вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская. - М.: Центр полиграф, 2012.-156с.- (Душевная кулинария).- (ф 6).-(**53.51/В 39**).

16. Гиевская, О. А. Ешьте это, а не то: как выбрать правильные продукты в супермаркете / О. А. Гиевская.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.-249 с.- (ЦУО; ЦЕМ).-(**51.23/Г 46**).

17. Гогитидзе, Н. В. Волшебные яблоки / Н. В. Гогитидзе.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.-256 с.- (Живая линия). - (ф 10; ф 11; ф 12а). - (**53.51/Г 58**).

18. Гогоулан, М. Ф. Как вылечить разные заболевания при помощи простых продуктов / М. Ф. Гогоулан.- М.: Астрель, 2012.-382 с.- (Законы полноценного питания).- (Книги о здоровье. 1).- (ЦЕМ).-(51.23/Г 58).

19. Греллерт, Ф. Энциклопедия правильного и здорового питания / Ф. Греллерт.- М. : Зебра Е, 2006.-654 с.- (ф 9; ф 10).- (**51.23/Г 80**).

20. Гурвич, М. М. Давление, сердце? Питайтесь правильно / М. М. Гурвич.- М.: Эксмо,2014.-236с.- (Оздоровление по системе Гурвича).- (ЦЕМ).-(**51.23/Г 95**).

21. Гурвич, М. М. Лечебное питание при заболеваниях органов пищеварения / М. М. Гурвич.- М.: Советский спорт,2002.-304 с.- (АБ).- (**54.13/Г 95**).

22. Диас, К. Книга о теле / К.Диас, С. Барк.- М.: Синдбад, 2015.-270с.- (ЦЕМ).-(51.204.0/Д 44).

23. Диета при ожирении / авт.-сост. В. Б. Ставицкий.- Ростов-на-Дону: Феникс, 200с.- (Домашняя энциклопедия).- (ЦЕМ).-(53.51/Д 44).

24. Диетическое питание больных сахарным диабетом: советы диетолога / сост. В. Б. Ставицкий. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.-160 с.- (Будь здоров!).- (ф 8; ф 9; ЦУО).-(53.51/Д 44).

25. Диетическое питание больных сахарным диабетом: советы диетологов / авт.-сост. В. Б. Ставицкий.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.-94с.- (Домашняя энциклопедия).- (ЦЕМ).-(53.51/Д 44).

26. Диетическое питание при гипертонии: советы диетолога / авт.-сост. А. П. Маркова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.-160 с.- (Будь здоров!).- (ф 10; ЦУО).-(53.51/Д 44).

27. Диетическое питание при гипертонической болезни: советы диетолога / авт.-сост. А. П. Маркова.- Ростов-на-Дону: Феникс,2001.-160 с.- (Домашняя энциклопедия).- (ЦЕМ).-(53.51/Д 44).

28. Диетическое питание при заболевании почек. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.-93 с.- (Домашняя энциклопедия).- (ЦЕМ).-(53.51/Д44).

29. Диетическое питание при заболеваниях печени (гепатит) и желчного пузыря (холецистит) / авт.-сост. В. Б. Ставицкий. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.-91с.- (Домашняя энциклопедия).- (ЦЕМ).-(53.51/Д44).

30. Диетическое питание при заболеваниях почек: советы и рецепты диетолога / авт.-сост. Маркова А. П.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.-160 с.- (Будь здоров!).- (ф 11; ф 12а; ЦУО).-(53.51/Д 44).

31. Диетология: руководство.- Санкт-Петербург: Питер, 2006. -960с.- (Спутник врача).- (ЦЕМ).-(51.23/Д 44).

32. Дик, Н. Ф. Как прожить долгую и здоровую жизнь: главные заповеди долголетия, самые известные оздоровительные теории и методики, жизнь без лекарств, советы и рекомендации великих людей / Н.Ф. Дик.- Ростов-на-

Дону: Феникс, 2010.-316 с.- (Серия "Все обо всем").- (ЦГДБ; ф 1; ф 2; ф 13; ф 14).-(51.204/Д 45).

33. Доценко, В. А. Диетическое питание: Справочник / В. А. Доценко, Е. В. Литвинова, Ю. Н. Зубцов.- СПб.: Дом Нева; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.-352 с.- (ЦЕМ).-(53.51я22/Д 71).

34. Жалпанова, Л. Ж. Кефирная и кисломолочная диеты: похудение, омоложение, здоровое питание / Л. Ж. Жалпанова.- М.: РИПОЛ Классик, 2008.-253с.- (ЦЕМ).-(51.23/Ж 25).

35. Живая, Л. Азбука экологичного питания / Л. Живая.- Санкт-Петербург: Весь, 2014.-198 с.- (ЦЕМ).-(53.51/Ж 66).

36. Завадский, В. В. Наш целитель - природа: отечественный и мировой опыт естественно-природногоцелительства с древнейших времен до наших дней / В. В. Завадский, О. А. Завадская.- М.: Дом Звонница-МГ, 2007.-432 с.- (ЦЕМ).-(53.58/З 13).

37. Зайфен, М. Цветовая диета: продукты, которые вам к лицу / М. Зайфен.- СПб.: ИГ "Весь", 2005.-128 с.- (Лечебное питание).- (ЦУО).-(53.51/З 17).

38. Зайцев, С. М. Здоровое питание: энциклопедия / С. М. Зайцев.- Минск: Книжный Дом, 2003.-768 с.- (Мир энциклопедий).- (ЦЕМ; ЦУО; ф 10).-(51.23/З 17).

39. Зайцев, С. М. Самооздоровление: энциклопедия / С. М. Зайцев.- Минск: Книжный Дом: Интерпрессервис, 2001.-512 с.- (ЦЕМ).-(5я2/А 17).

40. Захарчук, А. Г. Правильное питание при гастрите / А. Г. Захарчук.- СПб.: ДИЛЯ, 2002.-160 с.- (Правильное питание).- (ЦЕМ).-(54.132/З 38).

41. Здоровое питание. Здоровый образ жизни.- М.: АСТ: Астрель, 2005.-238 с.- (Медицина и здоровье).- (ЦГДБ; ЦЕМ; ф 1; ф 2; ф 3; ф 4; ф 5; ф 6; ф 7; ф 8; ф 9; ф 10; ф 11; ф 12а; ф 13; ф 14).-(51.204.0/З 46).

42. Зинец, И. И. Кулинарная книга по лечебному питанию: домашний справочник / И.И. Зинец.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.-318 с.- (Серия "Домашняя медицинская библиотека").- (ЦЕМ).-(39.996/З 63).

43. Зуева, Е. А. Справочник по биодобавкам / Зуева Е. А.- Ростов н/Д.: Феникс, 2003.-319 с.- (Серия "Панацея").- (ЦЕМ).-(**51.230/З 93**).

44. Идеальная фигура. – Минск; М.: Харвест; АСТ, 2001.-205с.- (Мир женщины).- (ЦЕМ).-(**51.204.0/И 29**).

45. Карелин, А. О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой /А. О. Карелин.- СПб.: ДИЛЯ, 2003.-256 с.- (Правильное питание).- (ф 8; ф 12а; ЦЕМ).-(**53.51/К 21**).

46. Кастелли, У. Полезный жир, вредный жир: как снизить уровень холестерина и уберечься от сердечно-сосудистых заболеваний / У. Кастелли, Г. Гриффин.- М.: ФАИР-ПРЕСС,2002.-333 с.- (Популярная медицина).- (ЦЕМ).-(**51.230/К 28**).

47. Качество продуктов - ваше здоровье: простые способы проверки.- Минск: Беларуская Энциклопедия, 2001.-192 с.- (ЦЕМ).-(**51.23/К 30**).

48. Кислицын, А. М. Все о псориазе: питание, лечение, профилактика / А. М. Кислицын.- Ростов-на-Дону: Феникс,2003.-251 с.- (Медицина для вас) .- (ЦЕМ; ЦЕМ; ЦУО; АБ; ф 11).-(**55.83/К 44**).

49. Кочетков, В. Л. Питание и способ мышления в медицине систем / В. Л. Кочетков.- М.: Миклош, 2003.-64 с.- (ЦЕМ).-(**51.230/К 75**).

50. Куши, А. Красота от природы: универсальная формула питания и стиля жизни для сохранения естественной красоты и здоровья / А. Куши.- Ростов н/Д.: Феникс, 2000.-512 с.- (Здоровье XXI века).- (ЦЕМ; ЦУО; ф 9; ф 10).-(**51.2/К 96**).

51. Ладодо, К. С. Детское питание: советы, рецепты / К. С. Ладодо, Л. В. Дружинина. - М.: Айрис Пресс, 2003.-224 с.- (Первые шаги).- (ЦЕМ; ф 6; ф 10).-(**57.32/Л 15**).

52. Лечебное питание при гипертонии / сост. Н. В. Верескун.- М.: РИПОЛ классик, 2011.-191 с.- (Здоровье и питание).- (ЦЕМ).-(**54.10/Л 53**).

53. Лишка, Е. Голодание на основе фруктовых и овощных соков / Е. Лишка, Н. Лишка.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.-143 с.- (Библиотека здоровья).- (ЦЕМ).-(**53.51/Л 67**).

54. Локсин, Д. Стратегия здорового образа жизни: простые решения для вашего здоровья / Д. Локсин.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.-109 с.- (ЦЕМ).- **(51.204.0/Л 73).**

55. Лоу, Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым / Ф.Лоу.- М: Clever,2013.-46с.- (Я взрослею, я расту!).- (ф 14).- **(51.28/Л81).**

56. Лужковская, Ю. Диета для работы мозга: что есть, чтобы хорошо соображать / Ю. Лужковская.- Санкт-Петербург: Питер, 2010. -224 с.- (ЦЕМ).- **(53.51/Л 83).**

57. Лукьянов, Н. Рациональное питание - лучше всех диет /Н.Лукьянов.- Ростов н/Д.: Феникс, 2006.-218 с.- (Живая линия).- (АБ; ф 3; ф 12а).- **(51.230/Л 84).**

58. Малахов, Г. П. Оздоровление человека и биологические добавки "Тяньши" / Г. П. Малахов.- Ростов н/Д.: Феникс, 2002.-383с.- (Серия "Медицина для вас").- (ЦЕМ).- **(51.230/М 18).**

59. Маловичко, А. Правильное питание-очищение: рецепты, диеты, упражнения / А. Маловичко.- СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004.-288 с.- (Великие целители мира).- (ЦЕМ; ЦЕМ).- **(53.59/М 19).**

60. Матюхина, З. П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии / З. П. Матюхина.- М.: ПрофОбрИздат,2001.-184 с.- (Федеральный комплект учебников).- (ЦЕМ).- **(51.23я722/М 35).**

61. Мириманова, Е. В. Минус 60: система и рецепты в одной книге /Е. В. Мириманова.- М.: Эксмо, 2009.-415 с.- (Модные диеты).- (ЦЕМ).- **(51.230/М 63).**

62. Миркин, В. И. Ускоренный курс похудения: за месяц на десять килограммов / В. И. Миркин.- М.: Центрполиграф,2007.-189с.- (Уникальная авторская методика. 1).- (ЦЕМ).- **(53.51/М 63).**

63. Москалев, А. А. Кишечник долгожителя: 7 принципов диеты, замедляющей старение / А. Москалёв. –М.: Э, 2017.-221с.- (PRO здоровье).- (ЦЕМ; ф 5).- **(51.23/М 82).**

64. Николайчук, Л. В. Питание при сахарном диабете и ожирении / Л. В. Николайчук, Э. В. Николайчук. - Минск: Интерпрессервис, 2003.-254с.- (Домашний доктор).- (ЦЕМ).-(54.15/Н 63).

65. Николайчук, Л. В. Противорадиационное питание / Л. В. Николайчук, Э. В. Владимиров.- Минск: Современное слово, 2003.-272с.- (ЦЕМ).-(51.23/Н 63).

66. Пилат, Т. Л. Биологически активные добавки к пище(теория, производство, применение) /Т. Л. Пилат, А. А. Иванов.- М.: Авалон, 2002.- 710 с.- (ЦЕМ).-(51.23/П 32).

67. Познанский, В. Лечение капусты / В. Познанский, В. Мерц.- М.: АСТ, 2000.-253 с.- (Золотые страницы народной медицины. Вып. 8).- (ЦУО; ЦЕМ).-(53.59/П 47).

68. Поливалина, Л. А. Магия соусов и пряностей /Л. А. Поливалина.- М.: Вече, 2000.-432 с.- (Дом и хозяйство от А до Я).- (ЦУО; ЦЕМ).-(36.991/П 50).

69. Полная энциклопедия здорового питания / сост. А. В. Маркова.- Санкт-Петербург; М.: Сова; ЭКСМО-Пресс, 2002.-543с.- (ЦУО; ЦЕМ).-(51.23/П 49).

70. Похлебкин, В. В. История важнейших пищевых продуктов / В. В. Похлебкин.- М.: Центрполиграф, 2001.-553с.- (Классики кулинарного искусства).- (АБ; ЦУО; ф 6; ф 7; ф 8).-(36.991/П 64).

71. Пун, А. Чудо-диета для среднего возраста /А. Пун.- Минск: Попурри, 2005.-300с.- (ф 8).-(51.23/П 88).

72. Розенцвейг, Л. Новая вегетарианская кухня: 250 рецептов блюд быстрого приготовления с низким содержанием жира / Л. Розенцвейг.- М.: КРОН-ПРЕСС, 2000.-287 с.- (АБ; ЦУО; ф 3; ф 5; ф 9; ф 10; ф 11; ф 12а).-(36.996/Р 64).

73. Рооман, Р. Гид по питанию: справочник / Р. Рооман, А. Ван де Сомпель.- М.: PtnboConspri, 2008.-226 с.- (Sweetbee . В диалоге о диабете).- (ЦЕМ).-(51.23/Р 72).

74. Сергеева, Г. К. Злаки, крупы и бобовые в медицине и кулинарии / Г. К. Сергеева.- Ростов-на-Дону: Феникс,2012.-381с.- (Серия "Вкусные штучки").- (ЦЕМ).-(36.996/С 32).

75. Сидоров, П. И. Целебное питание: оздоровление натуральными продуктами / П. И. Сидоров.- М.: Вече, 2001. – 493с. - (ЦУО; ЦУО; АБ; ЦЕМ).-(53.51/С 34).

76. Смагин, А. М. Здоровое питание без холестерина / А. М. Смагин, И. Н. Смагина.- М.: Эксмо,2006.-255с.- (На здоровье!).- (ф 8; ф 9; ф 10; ф 12а).- (51.230/С 50).

77. Спиричев, В. Б. Что могут витамины: парадоксы правильного питания / В. Спиричев.- М. АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011.-287с.- (Проект "Наука и мир").- (ЦГДБ).-(51.23/С 72).

78. Стрелкова, Н. Еда, которая лечит почки / Н. Стрелкова.- Санкт-Петербург: Веды,2012.-127 с.- (Образ жизни - здоровье).- (ЦЕМ).-(53.51/С 84).

79. Стрельникова, Н. Еда, которая лечит аллергию у детей /Н. Стрельникова.- Санкт-Петербург: Веды; Азбука-Аттикус, 2011.-158с.- (Образ жизни - здоровье).- (ЦЕМ).-(53.51/С 84).

80. Стрельникова, Н. Еда, которая лечит бессонницу, депрессию, алкоголизм и зависимости /Н. Стрельникова.- Санкт-Петербург: Веды; Азбука-Аттикус, 2011.-222с.- (Образ жизни - здоровье). - (ЦЕМ).-(53.51/С 84).

81. Стрельникова, Н. Еда, которая лечит зрение: рецепты для здоровья глаз, рецепты против катаракты и глаукомы, рецепты для детей, пожилых людей и компьютерщиков / Н. Стрельникова.- Санкт-Петербург: ВЕДЫ, 2010.-287 с.- (Образ жизни - здоровье).- (ЦЕМ).-(53.51/С 84).

82. Стрельникова, Н. Еда, которая лечит печень / Н. Стрельникова.- Санкт-Петербург: Веды,2011.-159 с.- (Образ жизни - здоровье).- (ЦЕМ).-(53.51/С 84).

83. Стрельникова, Н. Еда, которая лечит сердце и сосуды: женщины, книга для вас! Поваренная книга сердечника, лучшие рецепты для сердца и сосудов/ Н. Стрельникова.- Санкт-Петербург:Веды, 2011.-254с.- (Образ жизни "Здоровье").- (ЦЕМ).-(53.51/С 84).

84. Стрельникова, Н. Еда, которая лечит склероз и возвращает память / Н. Стрельникова.- Санкт-Петербург: Веды, 2011.-254с.- (Образ жизни - здоровье).- (ЦЕМ).-(53.51/С 84).

85. Тартак, А. М. Большая золотая книга: здоровье без лекарств / А. М. Тартак.- СПб.: ДИЛЯ, 2005.-624 с.- (АБ).-(53.59/Т 19).

86. Традиционное раздельное питание.- М.: Вече,2000.-400с.- (Дом и хозяйство от А до Я).- (ЦЕМ).-(53.51/Т 65).

87. Хата, З. И. Здоровье человека в современной экологической обстановке / З. И. Хата.- М.: ФАИР-ПРЕСС,2001.-207с.- (Популярная медицина).- (ЦЕМ).-(53.51/Х 25).

88. Ходосова, А. П. Секреты похудения для полных и ленивых: лучшие рекомендации / А. П. Ходосова.- М.: Этерна,2006.-384 с.- (Красота женщины).- (ф 10; ф 11).-(51.230/Х 69).

89. Целебные овощи и фрукты.- М.: ЭКСМО-Пресс; Лик пресс, 2001. - 272 с.- (Медицина XXI века).- (ЦУО; АБ; ЦЕМ).-(51.23/Ц 34).

90. Чепурной, И. П. Питание и здоровье человека / И. П. Чепурной.- М.: Дашков и К, 2003.-208 с.- (ЦПЭИ).-(51.23/Ч 44).

91. Шевченко, В. П. Питание и долголетие / В. П. Шевченко.- М.: Логос, 2008.-320 с.- (ЦЕМ).-(53.51/Ш 39).

92. Юнгер, А. Clean. Революционная диета омоложения / А. Юнгер.- Москва: Эксмо, 2012.-382с.- (ЦЕМ).-(51.23/Ю 50).

93. Яблочный уксус: здоровье, молодость, красота / подготовка текста Э. Доминова.- Санкт-Петербург:Лениздат, - 2006.-190с.- (АБ).-(53.59/Я 15).

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

2017

94. Чечилова, С. Все болезни от нервов / С.Чечилова // Будь здоров.- 2017.- № 3 (285).- С. 17-22.- (ЦЕМ).

95. Григорьев, А. Что б такое съестть от гриппа? / А. Григорьев // 60 лет - не возраст.- 2017.- № 1.- С. 44-47.- (АБ; ЦЕМ).

96. Григорьев, А. Все ли крупы полезны? / А. Григорьев // 60 лет - не возраст.- 2017.- № 2.- С. 56-59.- (АБ; ЦЕМ).

97. Петрова, А. В. Роль медсестры фитнес-клуба в организации сбалансированного питания и здорового образа жизни / А. В. Петрова // Медицинская сестра .- 2017.- № 3.- С. 12-14.- (ЦЕМ).

2016

98. Абрамова, Т. Золотые правила питания / Т. Абрамова // Будь здоров.- 2016.- № 11.- С. 3-7.- (АБ; ЦЕМ).

99. Балясова, Д. Как живетса под желудком? / Д. Балясова // Будь здоров.- 2016.- № 8.- С. 19-25.- (ЦЕМ).

100. Балясова, Д. Пищевые красители: альтернатива есть / Д. Балясова // 60 лет - не возраст.- 2016.- № 2.- С. 26-30.- (АБ; ЦЕМ).

101. Боркунова, Т. И. Аппетит находится между зубами / Т. И. Боркунова // Предупреждение плюс.- 2016.- № 6.- С. 100-103.- (ЦЕМ).

102. Боркунова, Т. И. Грустная арифметика / Т. И. Боркунова // Предупреждение плюс.- 2016.- № 11. - С. 21-28.- (ЦЕМ).

103. Боркунова, Т. И. Острый, иногда хронический / Т.И. Боркунова // Предупреждение плюс.- 2016.- № 5.- С. 17-25.- (ЦЕМ).

104. Гашунина, Г. Найти свой путь к долголетию / Г. Гашунина // 60 лет - не возраст.- 2016.- № 1.- С. 28-33.- (АБ;ЦЕМ).

105. Григорьев, А. Хорошее молоко - какое? / А. Григорьев // 60 лет - не возраст.- 2016.- № 8.- С. 34-37.- (АБ;ЦЕМ).

- 106.** Гуща, И. А. Мешок с жидкостью / И. А. Гуща // Предупреждение плюс.- 2016.- № 8.- С. 21-27.- (ЦЕМ).
- 107.** Гуща, И. А. Сила геркулеса / И. А. Гуща // Предупреждение плюс. - 2016.- № 2.- С. 31-35.- (ЦЕМ).
- 108.** Камаев, М. Новое про аскорбинку / М. Камаев // 60 лет - не возраст.- 2016.- № 6.- С. 16-21.- (АБ; ЦЕМ).
- 109.** Крылов, А. Диета спасет от аутизма? / А. Крылов // Предупреждение плюс.- 2016.- № 5. - С. 86-89.- (ЦЕМ).
- 110.** Печеневский, А. Квинтэссенция растений на страже здоровья / А. Печеневский // Предупреждение плюс.- 2016.- № 10.- С. 33-39.- (ЦЕМ).
- 111.** Пьяных, О. П. Лечебное питание при хронической сердечной недостаточности / О. П. Пьяных // Диабет. Образ жизни.- 2016.- № 1.- С. 11-14.- (ЦЕМ).
- 112.** Черникова, Н. А. Практические аспекты рационального питания для пациентов, находящихся на инсулинотерапии / Н. А. Черникова // Диабет. Образ жизни.- 2016.- № 6 (ноябрь-декабрь).- С. 16-20.- (ЦЕМ).
- 113.** Шумилов, П. В. Роль компонентов фруктовых и овощных соков и пюре в формировании здоровья детей / П. В. Шумилов // Фарматека.- 2016.- № 1.- С. 21-26.- (ЦЕМ).
- 114.** Зайцева, Е. Обед в рабочей столовой 1919 года / Е. Зайцева // Родина.- 2016.- № 11.- С. 85-88.- (АБ; ЦУО; ЦГДБ; ф 4; ф 10)
- 115.** Жарких, А. Какой хлеб нам нужен? / А. Жарких // 60 лет - не возраст.- 2016.- № 10.- С. 27-31.- (АБ; ЦЕМ).
- 116.** Агушина, Т. Как усмирить аппетит и падать правильно / Т. Агушина // Будь здоров.- 2016.- № 11.- С. 82-84.- (АБ; ЦЕМ).

2015

117. Сидоркин, В. Д. Что полезно при гипертонии / В. Сидоркин // Предупреждение.- 2015.- № 10.- С. 40-46.- (ЦЕМ).

118. Пьяных, О. П. Лечебное питание при инфаркте миокарда у больных сахарным диабетом /О. П. Пьяных // Диабет. Образ жизни.- 2015.- № 5.- С. 15-17.- (ЦЕМ).

119. Орлова, С. Здоровое питание: новые тенденции / С. Орлова // Будь здоров.- 2015.- № 4.- С. 8-13.- (ЦЕМ).

120. Нортроп, К. Мудрость твоего тела / К. Нортроп // Будь здоров.- 2015.- № 2.- С. 16-21.- (ЦЕМ).

121. Никольская, Т. Тыква против шлаков / Т. Никольская // Предупреждение плюс. - 2015.- № 11.- С. 15-21.- (ЦЕМ).

122. Наумов, Д. В. Правильное питание - основа здоровья / Д. Наумов // Предупреждение плюс.- 2015.- № 8. - С. 16-19.- (ЦЕМ).

123. Дубин, В. Нездоровое питание - причина дряхлости и ранней старости / В. Дубин // Предупреждение плюс. - 2015.- № 5.- С. 80-86.- (ЦЕМ).

124. Дубин, В. Растительное питание / В. Дубин // Предупреждение плюс. - 2015.- № 6. - С. 75-82.- (ЦЕМ).

125. Григорьев, А. Когда витаминов слишком много / Александр Григорьев // 60 лет - не возраст.- 2015.- № 9.- С.24-27.- (ЦЕМ).

126. Боркунова, Т. И. О вкусах не спорят / Т. И. Боркунова // Предупреждение плюс. - 2015.- № 1.- С. 83-89.- (ЦЕМ).

127. Боркунова, Т. И. Полезный алфавит / Т. И. Боркунова // Предупреждение плюс.- 2015.- № 10.- С. 88-96.- (ЦЕМ).

128. Ахмедова, З. Фенотипические особенности пациентов с сахарным диабетом типа 2 в зависимости от модели питания / З. Ахмедова // Врач.- 2015.- № 3.- С. 78-82.- (ЦЕМ).

129. 9 самых полезных осенних продуктов // Домашний Очаг.- 2014.- № 9.- С. 166-168.- (АБ; ЦУО).

130. Абдурасулов, А. Выжимки топинамбура - основа полезных продуктов / А. Абдурасулов// Питание и общество.- 2014.- № 6.- С. 15. – (ЦГПБ).

131. Абрамова, Т. Секреты овощей / Т. Абрамова // Будь здоров.- 2014.- № 10.- С. 58-65.- (ЦЕМ; ф 5; ф 7).

132. Бокунова, В. Вкус или польза? / В. Бокунова, В. Савченко, И. Забудская // Здоровье школьника.- 2014.- № 10.- С. 32-33.- (ЦГПБ)

133. Витамин D предотвращает старческое слабоумие // Питание и общество.- 2014.-№ 10.- С. 23.- (ЦГПБ).

134. Гаврилычев, А. Суп с апельсином / А. Гаврилычев // Женское здоровье .- 2014.- № 6.- С. 64.- (ЦГПБ).

135. Гиббонс, Э. История пищевых предпочтений / Э. Гиббонс // NationalGeographic Россия.- 2014.- № 9.- С. 102-121. – (ЦГПБ)

136. ГМО: какой контроль необходим? // Питание и общество.- 2014 .-№ 6.- С. 14-15. – (ЦГПБ).

137. Гончарова, Ю. Синьор лимон и Со: [кулинарные рецепты] / Юлия Гончарова // Здоровье.- 2014.- № 1/2 (703).- С. 112-117. – (ЦГПБ).

138. Григорьева, А. Заморозка сохранит витамины / А. Григорьева // 60 лет - не возраст.- 2014.- № 9.- С. 58-59.- (ЦЕМ).

139. Григорьева, П. Овощи для энергии / П. Григорьева // Женское здоровье.- 2014.- № 10.- С. 70.- (ЦГПБ).

140. Денисова, Е. Кашу заказывали? / Е. Денисова // Крестьянка.- 2014.- № 11.- С. 88.- (ЦГПБ).

141. Здоровье школьника // Домашний Очаг.- 2014.- № 9.- С. 228-231.– (ЦГПБ).

142. Исключение жира из рациона снижает риск развития деменции // Питание и общество.- 2014.- № 6.- С. 18. – (ЦГПБ).

143. Кольраби // Питание и общество.- 2014.- № 8.- С. 22. – (ЦГПБ).

144. Кудрявцева, Е. Газированный вред / Е. Кудрявцева // Огонек.- 2014.- № 47.- С. 35. – (ЦГПБ)
145. Кудрявцева, Е. Что съесть на завтра / Е. Кудрявцева // Огонек.- 2014 .- № 48 .- С. 38-40.- (ЦГПБ).
146. Кузнецов, И. Полезная овсянка / И. Кузнецов // 60 лет - не возраст.- 2014.- № 6.- С. 47-51.- (ЦЕМ).
147. Медики насчитали 2 млрд. людей с лишним весом // Питание и общество.- 2014.- № 12.- С. 13. – (ЦГПБ).
148. Номофилова, Н. И. Диалог о важном / Н. И. Номофилова // Питание и общество.- 2014.- № 7.- С. 12-13. – (ЦГПБ).
149. О полезных жирах // Питание и общество.- 2014.- № 8.- С. 20. – (ЦГПБ).
150. Огурчик, сэр? // Огонек.- 2014.- № 33.- С. 7. – (ЦГПБ).
151. Пенкова, А. Орехи для спокойствия / А. Пенкова // Женское здоровье.- 2014.- № 3.- С. 71. – (ЦГПБ).
152. Помидор - "золотое яблоко" // Питание и общество.- 2014 .- № 7.- С. 18. – (ЦГПБ).
153. Попова, О. Покупаем полезные продукты / Ольга Попова // Здоровье школьника .- 2014.- № 12.- С. 38-41.- (ЦГПБ).
154. Сидоров, В. Пиво не так безобидно, как многим кажется, / Василий Сидоров // Будь здоров.- 2014.- № 4.- С. 76-80.- (ЦЕМ; ф 5).
155. Симонов, Г. Мясо кур полезно всем / Г. Симонов // Питание и общество.- 2014.- № 7.- С. 17. – (ЦГПБ).
156. Сыроедение: за и против // Женское здоровье.- 2014.- № 8.- С.70-71. – (ЦГПБ)
157. Ученые обнаружили суперфрукт // Питание и общество.- 2014.- № 6.- С. 18. – (ЦГПБ).
158. Федотова, А. Соковые хитрости / А. Федотова // Женское здоровье.- 2014.- № 5.- С. 74.- (ЦГПБ).
159. Фенхель // Питание и общество.- 2014.- № 9.- С. 18. – (ЦГПБ).

160. Филонов, М. Самый ранний овощ / М. Филонов // 60 лет - не возраст.- 2014.- № 5.- С. 44-48.- (ЦЕМ).

161. Филонов, М. Сила вся - в кефире / М. Филонов // Будь здоров.- 2014.- № 5.- С. 59-64.- (ЦЕМ; ф 5; ф 7).

162. Фокина, М. Все о холестерине / М. Фокина // Женское здоровье.- 2014.- № 6.- С. 16. – (ЦГПБ).

163. Фомин, М. Вдумчивая еда / М. Фомин // Женское здоровье.- 2014.- № 5.- С. 80.– (ЦГПБ).

164. Чайка, Г. Фрукты, зелень и фантазия / Г. Чайка // Будь здоров.- 2014.- № 8.- С. 59-61.- (ЦЕМ; ф 5; ф 7).

2013

165. Чудаева, И. Ореховое лакомое семейство / И. Чудаева // 60 лет - не возраст.- 2013.- № 11.- С. 65-68.- (ЦЕМ).

166. Шехтман, В. Великая пирамида пищи / В. Шехтман // Юный эрудит.- 2013.- № 7.- С. 28-32.- (ЦГДБ; ф 1; ф 9; ф 11).

167. Чельжова, Е. Библейская кухня / Е. Чельжова // Женское здоровье.- 2013.- № 3.- С. 82-83. – (ЦГПБ).

168. Фокина, М. Кому нельзя есть сою / М. Фокина // Женское здоровье.- 2013.- № 6.- С. 72. –(ЦГПБ).

169. Фомина, И. Имитаторы бодрости / И. Фомина // Женское здоровье .- 2013.- № 3.- С. 75. – (ЦГПБ).

170. Секисова, О. Индекс долголетия / О. Секисова // Здоровье .- 2013.- № 4 (694).- С. 60-61.

171. Секисова, О. Кому добавки? / О. Секисова // Здоровье.- 2013.- № 3 (693).- С. 48-51. – (ЦГПБ).

172. Сидоров, В. Еда для настоящего мужчины / В. Сидоров // Будь здоров.- 2013.- № 4.- С. 28-31.- (ЦЕМ; ф 7).

173. Светлова, Ю. Диетическая соль / Ю. Светлова // Женское здоровье.- 2013.- № 6.- С. 70. –(ЦГПБ).

174. Самотаева, Э. Лучше все-таки пить / Э. Самотаева, С. Макарская // Огонек.- 2013.- № 29.- С. 38. – (ЦГПБ).

175. Петрова, Е. Средиземноморское чудо / Е. Петрова // Женское здоровье.- 2013.- № 3.- С. 68.– (ЦГПБ).

176. Полезные вещи, вкусные идеи // Домашний Очаг.- 2013.- № 4.- С. 203-215. – (ЦГПБ).

177. Потанина, Н. Н. Здоровье на тарелке / Н. Н. Потанина // Читаем, учимся, играем .- 2013.- № 1.- С. 65-71.- (ОМО; ЦГДБ; НМО; ф 9; ф 13).

178. Опасная газировка // Женское здоровье.- 2013.- № 6.- С. 79. – (ЦГПБ).

179. Моисеева, И. Рыбный день / И. Моисеева // Здоровье школьника.- 2013.- № 4.- С. 64-66. – (ЦГПБ).

180. Мартынова, Е. Успокаивающая свекла / Е. Мартынова // Женское здоровье.- 2013.- № 6.- С. 81. – (ЦГПБ).

181. Масло для здоровья // Женское здоровье.- 2013.- № 10.- С. 76. – (ЦГПБ).

182. Ионова, Л. На постном масле / Л. Ионова // Домашний Очаг.- 2013.- № 4.- С. 142-146 . – (ЦГПБ).

183. Дальнева, Н. Иммуитет из яичного желтка / Н. Дальнева // Женское здоровье.- 2013.- № 3.- С. 72-73. – (ЦГПБ).

184. Даниленко, А. Разгрузочные дни / А. Даниленко // Женское здоровье.- 2013.- № 3.- С. 48. – (ЦГПБ).

185. Денкер, Е. Полосатый рейс / Е. Денкер // Здоровье.- 2013.- № 9 (699).- С. 114-119. - (ЦГПБ).

186. Гавердовская, Т. Любовь к макаронам / Т. Гавердовская // Здоровье.- 2013.- № 3 (693).- С. 112-117. – (ЦГПБ).

187. Бородина, Е. В. ПТК "Лечебное питание" - незаменимый помощник диетической медицинской сестры / Е. В. Бородина // Сестринское дело.- 2013.- № 2.- С. 24-25.- (ЦЕМ).

188. Баринаова, Л. Йогурт домашнего приготовления / Л. Баринаова // Женское здоровье.- 2013.- № 8.- С. 77. – (ЦГПБ).

189. Арбатская, Н. Ю. Планируем питание в период беременности / Н. Ю. Арбатская // Диабет. Образ жизни .- 2013.- № 1.- С. 20-23 - (ЦЕМ).

190. Балтер, А. Имбирь от лишних килограммов / А. Балтер // Женское здоровье.- 2013.- № 6.- С. 84-85. – (ЦГПБ).

191. Живем со стойким иммунитетом! // Питание и общество.- 2013.- № 2.- С. 22. – (ЦГПБ).

2012

192. Самохина, Н. Питание пожилых / Н. Самохина // 60 лет - не возраст.- 2012.- № 7.- С. 44-47. – (ЦГПБ).

193. Самохина, Н. Питание пожилых / Н. Самохина // 60 лет - не возраст.- 2012.- № 9.- С. 56-60. – (ЦГПБ).

194. Свистунова, Л. Когда сосет под ложечкой / Л. Свистунова // Женское здоровье.- 2012.- № 12.- С. 78-79. – (ЦГПБ).

195. Чем опасен бутерброд? // Вопросы социального обеспечения.- 2012.- № 22.- С. 33. – (ЦГПБ).

2010

196. Абрамова, Т. Уроки доктора Самохиной / Т. Абрамова // Будь здоров.- 2010.- N 7.- С. 2-8.- (ЦЕМ).

197. Александрова, Е. В. Марципан и диабет / Е. В. Александрова // Женское здоровье.- 2010.- № 4.- С. 80-81. – (ЦГПБ).

198. Алехин, С. М. Как зарядить мозги? / С. М. Алехин // Женское здоровье.- 2010.- № 9.- С. 72-73.– (ЦГПБ).

199. Антонова, М. В. Суперкуркума / М. В. Антонова // Женское здоровье.- 2010.- № 4.- С. 82. – (ЦГПБ).

200. Баринаова, А. Правильно ли вы завтракаете?/А. Баринаова // Здоровье. - 2010.- № 3.- С. 96. – (ЦГПБ).

- 201.** Белкина, С. В. Конфета из аптеки / С. В. Белкина // Женское здоровье.- 2010.- № 3.- С. 76. – (ЦГПБ).
- 202.** Белоусова, А. С. Принцип хлебопечки / А. С. Белоусова // Женское здоровье.- 2010.- № 3.- С. 72-74.– (ЦГПБ).
- 203.** Бондарева, И. Единое и нераздельное / И. Бондарева // Здоровье.- 2010.- № 3.- С. 82-83.– (ЦГПБ).
- 204.** Вайнер, Э. Н. Валеологические основы рационального питания / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни.- 2010.- № 6.- С. 31-40.– (ЦЕМ),
- 205.** Весенние проростки // Женское здоровье.- 2010.- № 3.- С. 80-81.- (ЦГПБ).
- 206.** Вперед, к новой жизни! // Домашний Очаг. - 2010.- № 1.- С. 59-69.- (ЦГПБ).
- 207.** Газированная вода и здоровье // Вопросы социального обеспечения.- 2010.- № 10.- С. 29-30. –(ЦГПБ).
- 208.** Гаппарова, К. М. Абсурдная аскорбинка / К. М. Гаппарова // Женское здоровье.- 2010.- N 1.- С. 80-81. – (ЦГПБ).
- 209.** Гелибтерман, Л. Каждый должен быть немного гурманом / Л. Гелибтерман // Здоровье.- 2010.- № 3.- С. 32. – (ЦГПБ).
- 210.** Горбач, Г. М. Природные гипотоники / Г. М. Горбач // Женское здоровье.- 2010.- № 3.- С. 89.- (ЦГПБ).
- 211.** Диета при изжоге // Женское здоровье.- 2010.- № 5.- С. 76-77.- (ЦГПБ).
- 212.** Ершова, И. Что мы едим зимой? / И. Ершова, Ю. Тетдоева, О. Гаврилина // Женское здоровье.- 2010.- № 1.- С. 76-77. – (ЦГПБ).
- 213.** Здоровое питание // Домашний Очаг.- 2010.- № 2.- С. 96-98. – (ЦГПБ).
- 214.** Иванова, О. Белый кислород / О. Иванова // Крестьянка.- 2010.- № 1.- С. 56-59.– (ЦГПБ).
- 215.** Иванченко, Н. Весенние помидоры / Н. Иванченко // Женское здоровье.- 2010.- № 5.- С. 84.– (ЦГПБ).

216. Ионова, Л. Л. Масло для ума / Л. Л. Ионова // Женское здоровье.- 2010.- № 6.- С. 72. – (ЦГПБ).

217. Кадневский, В. М. Горячее питание: укрепляем здоровье школьников / В. М. Кадневский // Народное образование.- 2010.- № 1.- С. 160-164. – (ЦГПБ).

218. Козлова, В. Рациональная пирамида / В. Козлова // Будь здоров.- 2010.- № 8.- С. 5-10.- (ЦЕМ).

219. Колтунцева, И. В. Пшеничная сметана / И. В. Колтунцева // Женское здоровье.- 2010.- № 3.- С. 79. – (ЦГПБ).

220. Кононова, О. Клуб заменителей / О. Кононова // Здоровье.- 2010.- № 5.- С. 64-67. – (ЦГПБ).

221. Копытко, М. В. Кисельное очищение / М. В. Копытко // Женское здоровье.- 2010.- № 1.- С. 78-79. – (ЦГПБ).

222. Копытько, М. В. Курица или вальдшнеп? / М. В. Копытько // Женское здоровье.- 2010.- № 3.- С. 78. – (ЦГПБ).

223. Кравец, Т. Пища для ума / Т. Кравец // 60 лет - не возраст.- 2010.- № 5.- С. 36-42. – (ЦГПБ).

224. Кузнецов, И. В огород по ягоды / И. Кузнецов // Будь здоров.- 2010.- № 7.- С. 82-85.- (ЦЕМ).

225. Кузнецова, Н. Вкусная история аптек / Н. Кузнецова // Женское здоровье.- 2010.- № 3.- С. 76-77. – (ЦГПБ).

226. Лавров, И. Майонезные заместители / И. Лавров // Женское здоровье.- 2010.- № 8.- С. 80-81. – (ЦГПБ).

227. Макаронный союз // Женское здоровье.- 2010.- № 1.- С. 86. – (ЦГПБ).

228. Меню для долгожителей // Женское здоровье.- 2010.- № 7.- С. 76-77. – (ЦГПБ).

229. Мурманская, А. К сыроеду на обед / А. Мурманская // Будь здоров. - 2010.- № 4.- С. 14-16.- (ЦЕМ).

230. Насыбуллина, Н. М. Лук и чеснок - средства от многих недугов / Н. М. Насыбуллина // Медицинская сестра.- 2010.- № 4.- С. 47- 48. – (ЦЕМ).

231. Новиков, А. На что способны соки? / А. Новиков // Женское здоровье.- 2010.- № 7.- С. 74-75. – (ЦГПБ).

232. Павлоцкая, С. Ю. Сок из льна / С. Ю. Павлоцкая // Женское здоровье .- 2010 .- N 2 .- С. 82 .- (ЦГПБ).

233. Передерин, В. Еда, характер и диета / В. Передерин // Экология и жизнь.- 2010.- № 1.- С. 86-88.- (ЦЕМ).

234. Рыднова, А. А. Бремя правильной еды / А. А. Рыднова // Женское здоровье.- 2010.- № 5.- С. 82-83. – (ЦГПБ).

235. Савельева, Л. В. Подростковая полнота / Л. В. Савельева // Женское здоровье.- 2010.- № 2.- С. 72-73.– (ЦГПБ).

236. Саламашенко, Н. А. Секреты био-гречки / Н. А. Саламашенко // Женское здоровье.- 2010.- № 1.- С. 87. – (ЦГПБ),

237. Сандалова, К. В гармонии с йодом / К. Сандалова // 60 лет - не возраст.- 2010.- № 1.- С. 52-54. – (ЦГПБ).

238. Саркисян, Н. Е. Банановая бодрость / Н. Е. Саркисян // Женское здоровье.- 2010.- № 2.- С. 80-81.– (ЦГПБ).

239. Сокольский, И. Здоровье и вегетарианство / И. Сокольский // Наука и жизнь.- 2010.- № 7.- С. 96-99. – (ЦГПБ).

240. Солодилова, А. А. Сырое или вареное? / А. А. Солодилова // Женское здоровье.- 2010.- № 8.- С. 86-87.– (ЦГПБ).

241. Старостина, Н. В. Поколение фастфуд / Н. В. Старостина // Женское здоровье.- 2010.- № 5.- С. 72-74.- (ЦГПБ).

2008

242. Потапова, С. К. Современные подходы рационального питания детей раннего возраста (до года) / Потапова С. К. // Русский медицинский журнал.- 2008.- №5.- С. 330-333. – (ЦЕМ).

243. Кузнецов, И. Наш любимый соус / И. Кузнецов //Экология и жизнь.- 2008. -№ 5(78).- С. 89-91. – (ЦЕМ).

244. Кузнецов, И. Вода из бутылки / И. Кузнецов // Экология и жизнь.- 2008.- № 9 (82).С. 90-93. – (ЦЕМ).

245. Кузнецов, И. Целебный напиток на каждый день / И. Кузнецов // Экология и жизнь.- 2008.- № 11 (84).- С. 88-93.- (ЦЕМ).

246. Кузнецов, И. Ягодные именины / И. Кузнецов // Экология и жизнь.- 2008.-№ 7(80).- С. 87-91. – (ЦЕМ).

247. Кузнецов, И. Молочные реки, кисельные берега / И. Кузнецов // Экология и жизнь.-2008.- № 10(83).- С. 88-91. – (ЦЕМ).

248. Лук и чеснок полезны для сердца / (По материалам ВВС, И. А. Regnum, medportal.ru и др.) // Экология и жизнь.-2008.- №2(75).- С. 81-83. – (ЦЕМ).

