



Научная библиотека СГМУ

Здоровое питание - основа жизни

Электронные издания ЭБС «Консультант студента»


Архангельск
2024



✓ С древнейших времен человека интересовало все, что связано с пищей и питанием. Вначале главным было добывание любой пищи, затем последовали столетия, когда люди расширяли источники пищи, развивая сельское хозяйство, а заодно и совершенствовали способы приготовления различных блюд, доводя их до подлинного искусства. Лишь в середине прошлого века с началом промышленной и научной революции возникла наука о питании, которую теперь называют диетологией или нутрициологией.

✓ Древние греки чрезвычайно ценили хорошее пищеварение и придавали ему столь большое значение, что бодрого и жизнерадостного человека называли «эйколос», что в переводе означает – «человек с добрыми кишками».

✓ Учеными подсчитано, что за 70 лет жизни человек выпивает и получает с пищей свыше 60 тысяч литров воды, съедает больше 11 тысяч килограммов углеводов, около двух с половиной тысяч килограммов белков и почти столько же жиров.

A top-down view of various items on a light-colored surface. In the upper left, there are several almonds and parts of green apples. In the upper right, a white bowl is filled with oatmeal. In the lower left, the tips of two white sneakers are visible. In the lower right, there is a blue water bottle and a blue dumbbell handle.

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

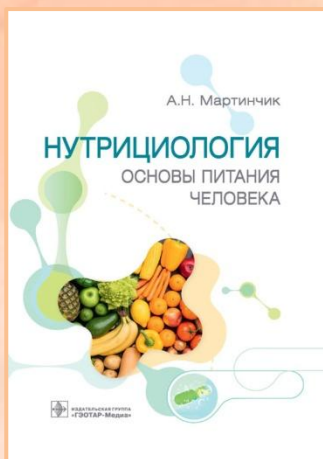
Дударева, В. А. Диетология: учеб. пособие / В. А. Дударева, И. Г. Дядикова, В. П. Дружинина и др. ; под ред. В. А. Дударевой. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. - 459 с.



Данное учебное пособие предназначено для студентов лечебно-профилактического, педиатрического и медико-профилактического факультетов, изучающих вопросы формирования здорового образа жизни, профилактики хронических неинфекционных заболеваний, в том числе алиментарно-зависимых, рационального питания, лечебного питания при различных заболеваниях, вопросы организации и контроля работы пищеблока. Пособие может быть также использовано при подготовке ординаторов, сестер диетических. В учебном пособии отражены современные концепции питания, детально описаны базовые понятия о белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах, приведены исчерпывающие методики лечебного питания при различных заболеваниях с разбором патогенетических механизмов. Все теоретические и практические аспекты описаны с точки зрения современных научных исследований отечественных и зарубежных авторов, также приведены нормативные документы, действующие на территории Российской Федерации. Пособие содержит таблицы и схемы, а также практические примеры, способствующие лучшему восприятию материала.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222412060.html>

Мартинчик, А. Н. Нутрициология. Основы питания человека / А. Н. Мартинчик. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 504 с.



В издании представлены основные разделы науки о питании человека — нутрициологии. Систематизированы ключевые положения, проанализированы сведения о пище и пищевых веществах, процессах их потребления, усвоения, метаболизма, утилизации и выведения, а также факторы, влияющие на потребление и выбор пищи человеком. Впервые в отечественной литературе изложены основы эпидемиологии питания. Как отрасль нутрициологии, эпидемиология питания изучает количественные взаимосвязи характера питания с состоянием здоровья, рассматривает питание как фактор риска и как средство профилактики основных хронических неинфекционных заболеваний современного человека. В отдельной главе приведены принципы и правила здорового питания, базирующиеся на свободном выборе пищи. Издание предназначено для нутрициологов, диетологов, врачей всех специальностей, студентов, аспирантов, научных работников медицинского профиля, для обучающихся в системе агропромышленного комплекса и пищевой индустрии, для работников, занимающихся обеспечением питания населения.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970483794.html>

Нутрициология и клиническая диетология : национальное руководство / под ред. В. А. Тутельяна, Д. Б. Никитюка. - 2-е изд. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 1008 с.



Во втором издании руководства представлены современные вопросы здорового, лечебного питания, качества и безопасности пищи. Теоретические аспекты нутрициологии включают характеристику энергетического, белкового, липидного и углеводного обмена, обмена витаминов, макро- и микроэлементов. Освещены особенности питания взрослого населения, беременных, кормящих матерей, детей дошкольного и школьного возраста, лиц пожилого возраста, спортсменов и др. Особое внимание уделено немедикаментозному лечению (диетотерапии) различных заболеваний, в том числе алиментарно-зависимых. Руководство отражает современное состояние проблемы качества и безопасности пищи.

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

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970469996.html>

Позняковский, В. М. Актуальные вопросы современной нутрициологии : курс лекций / В. М. Позняковский, Е. В. Коськина, О. П. Власова и др. ; под общ. ред. В. М. Позняковского. - Санкт-Петербург : ГИОРД, 2023. - 456 с.



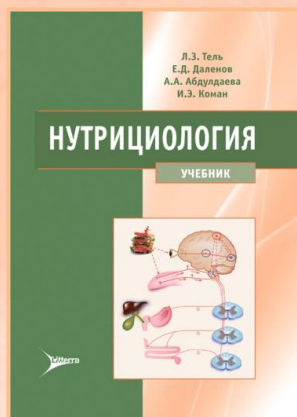
В курсе лекций представлены теоретические и практические аспекты современной нутрициологии и диетологии. Рассматриваются особенности пищевого статуса отдельных групп населения, значение фактора питания в коррекции обменных нарушений, сохранении здоровья и работоспособности. Особое внимание уделяется разработке, оценке качества и эффективности специализированных продуктов, в том числе биологически активных пищевых добавок.

Освещены вопросы эволюционного формирования микробиоты и генома, их роли в персонализации питания и превентивной медицине, направленных на профилактику и лечение распространенных заболеваний.

Издание предназначено для нутрициологов, диетологов, последипломного образования врачей всех специальностей, студентов, ординаторов, аспирантов и других специалистов, интересующихся вопросами питания и здоровья современного человека.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785988792260.html>

Тель, Л. З. Нутрициология / Л. З. Тель [и др.] - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 544 с.



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

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785423502553.html>

Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу "Питание и здоровье" / Ф.Н. Зименкова. - Москва : Прометей, 2016. - 168 с.



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 введения в учебный процесс 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".

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990712386.html>

Гигиена : учебник для стоматологов / под ред. О. В. Митрохина. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 368 с.



Данное издание знакомит студентов стоматологических факультетов с основными общими и частными разделами гигиены: гигиеной воздушной среды, водоснабжения, питания, труда, гигиеной детей и подростков и др. В учебнике изложены современные санитарно-гигиенические требования к медицинским организациям стоматологического профиля. Особое внимание уделено формированию и развитию навыков здорового образа жизни. Все представленные правовые и нормативно-методические документы соответствуют действующему в Российской Федерации законодательству. Основная задача книги - способствовать формированию профессиональных компетенций, навыков и умений, необходимых в практической деятельности врача-стоматолога.

Предназначен студентам высших учебных заведений, обучающимся по специальности 31.05.03 "Стоматология".

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970472262.html>

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.



В руководстве к практическим занятиям содержится учебный материал, необходимый для формирования практических умений врача по гигиене питания. Приведены алгоритмы индивидуальной исследовательской работы с использованием учебного портала, варианты ситуационных задач, тематики учебных презентаций и научных дискуссий, контрольные вопросы. Включены новые нормы физиологической потребности в пищевых веществах, актуализированные нормативно-технические документы и результаты конкретных контрольно-надзорных мероприятий в отношении различных пищевых объектов с использованием критических контрольных точек. Даны ссылки на официальные источники информации в области гигиены питания.

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

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970481806.html>

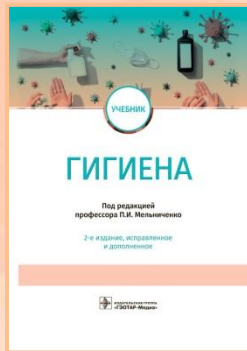
Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова - Минск : Выш. шк. , 2014. - 255 с.



Рассматриваются основные теории и практические направления современной психологии здоровья. Даются концептуальные основы и методы психологической практики в сфере здоровья. Анализируются психологические факторы физической активности человека, его пищевого поведения. Предлагаются рекомендации по планированию, проведению и оценке профилактических программ, примеры исследований. Для студентов психологических и педагогических специальностей высших учебных заведений. Будет полезно специалистам, занимающимся проблемами профилактики заболеваний.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850623522.html>

Мельниченко, П. И. Гигиена / П. И. Мельниченко, В. И. Архангельский, Т. А. Козлова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, . - 656 с.



В учебнике дана характеристика современного состояния науки, показано развитие гигиены на разных исторических этапах, рассмотрены проблемы гигиенического значения окружающей среды и экологии человека. Большое внимание уделено здоровью, алгоритму гигиенической диагностики, позволяющей установить изменения в состоянии здоровья человека на донозологическом (предпатологическом) уровне, а также информации об административно-правовых формах контроля профилактических мероприятий и системы охраны здоровья каждого человека. Рекомендован студентам медицинских вузов и факультетов университетов, обучающимся по специальности 31.05.01 "Лечебное дело".

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970465974.html>

Здоровое питание : роль БАД / В. А. Тутельян, Г. Г. Онищенко, К. Г. Гуревич, А. В. Погожева. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 480 с.



В книге изложены современные вопросы здорового (оптимального) и лечебного питания. Дана характеристика макро- и микронутриентов. Особое внимание уделено применению в питании специализированных пищевых продуктов, в частности биологически активных добавок к пище (БАД). Раскрыты механизмы их действия. Представлен материал, включающий применение БАД на фоне здорового питания у спортсменов, лиц пожилого возраста, беременных и кормящих женщин. Освещены вопросы использования БАД в лечении (диетотерапии) сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения, костно-суставной системы, заболеваний желудочно-кишечного тракта, для улучшения состояния кожи.

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

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479872.html>

Гигиена и экология человека : учебник / под общ. ред. В. М. Глиненко ; Е. Е. Андреева, В. А. Катаева, Н. Г. Кожевникова, О. М. Микаилова. - 3-е изд. , испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 512 с.



В учебнике освещены современные гигиенические и экологические проблемы, касающиеся физических, химических, биологических и социальных факторов среды обитания человека. К ним относятся атмосфера, гидросфера, литосфера, населенные места, жилые и общественные здания, производственные условия. Также представлены вопросы радиационной гигиены, гигиены питания, личной гигиены, гигиены детей и подростков.

Особое место отведено гигиене труда врачей различных специализаций, в том числе устройству и оборудованию современных медицинских организаций. Приведены рекомендации, требования и нормативы новых СанПиН (2020-2021 гг.) и других документов в объеме, достаточном для врачей лечебного профиля. Предназначено студентам лечебных факультетов медицинских вузов.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970475225.html>

Основы рационального питания : учебное пособие / М. М. Лапкин, Г. П. Пешкова, И. В. Растегаева ; под ред. М. М. Лапкина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 320 с.



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

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970466070.html>

Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека : учебник / В. И. Архангельский, В. Ф. Кириллов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 176 с.



Второе издание учебника обновлено и переработано с учетом современных представлений о гигиеническом значении окружающей среды и экологии человека, даны теоретические положения гигиенического нормирования в соответствии с современными официальными документами (ГОСТ, СанПиН, нормативы, правила, инструкции, методические указания и рекомендации). В учебнике содержатся сведения о факторах среды обитания человека, влиянии качества атмосферного воздуха, воды, почвы, продуктов питания на здоровье населения. Основное внимание уделено гигиене детей и подростков, формированию здорового образа жизни, формам и средствам гигиенического воспитания населения.

Учебник подготовлен с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта по дисциплине «Гигиена и экология человека» для средних профессиональных медицинских учебных заведений по специальностям «Лечебное дело», «Акушерское дело», «Сестринское дело».

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970476543.html>

Борисова, Т. С. Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова и др. - 2-е изд. , доп. - Минск : Вышэйшая школа, 2021. - 381 с.



Дана информация о действующей структуре формирования здорового образа жизни в Республике Беларусь, нормативных документах, регламентирующих вопросы охраны здоровья человека и пропаганды здорового образа жизни, роли центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья и других учреждений здравоохранения в формировании здорового образа жизни населения, функциональных обязанностях, принципах планирования, методах работы специалистов. Первое издание вышло в 2018 г. Для студентов учреждений высшего медицинского образования.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850633828.html>

Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Г.П. Артюнина. - Москва : Академический Проект, 2020. - 766 с.



Изложены теоретические и практические вопросы здоровья, предболезни, болезни, здорового образа жизни. Рассмотрена связь здоровья с наследственностью, экологией, здравоохранением и образом жизни. Книга содержит пропедевтический курс по инфекционным и неинфекционным болезням, профилактике заболеваний у детей, роли учителя в профилактике и алгоритмы действия учителя при выявлении заболевания у ребенка. Учебник содержит несколько разделов, посвященных наиболее часто встречающимся неотложным состояниям в детском возрасте. Излагаются клинические проявления этих состояний и методика оказания экстренной медицинской помощи больным детям. В конце учебника приведены упражнения для тестового контроля и ситуационные задачи по неотложной медицинской помощи. В конце каждой главы приведен список литературы и перечень контрольных вопросов, которыми студенты могут руководствоваться во время самостоятельной подготовки к занятиям. Для студентов педагогических вузов, а также учителей школ при подготовке занятий с учащимися.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829130299.html>

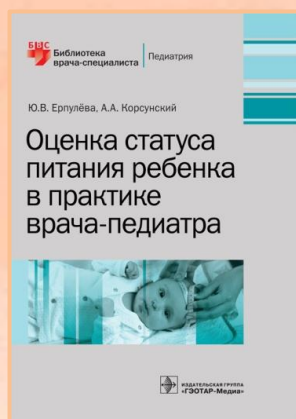
Кильдиярова, Р. Р. Детская диетология : руководство / Р. Р. Кильдиярова. - 2-е изд. , перераб. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 256 с.



Книга посвящена диетологии детей от момента рождения до подросткового возраста. В разделе "Диететика здорового ребенка" описаны основы подготовки женщины к кормлению ребенка грудью с аргументацией его преимуществ, понятие лактации и гипогалактии, подбор молочных смесей при искусственном и смешанном вскармливании с организацией прикорма, схемы питания у детей разных возрастных групп, включая занимающихся спортом, а также питание недоношенного ребенка. Приведенный в виде алгоритмов систематизированный материал раздела "Диетотерапия больного ребенка" включает главы по лечебному питанию в лечебно-профилактических учреждениях, диетотерапии детей с патологией раннего возраста и заболеваниями, изложенными по системам. Множество схем, таблиц, иллюстраций вместе с простотой изложения текста значительно облегчает усвоение информации. Издание предназначено врачам-педиатрам, диетологам, врачам общей практики, студентам и клиническим ординаторам медицинских вузов.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970469347.html>

Ерпулёва, Ю. В. Оценка статуса питания ребенка в практике врача-педиатра / Ю. В. Ерпулёва, А. А. Корсунский - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 80 с.



Одностороннее питание, перекармливание или недокармливание, нерегулярный прием пищи способны неблагоприятно отражаться на здоровье и последующем полноценном развитии ребенка. В руководстве рассмотрены современные методы оценки статуса питания ребенка в практике врача-педиатра: клинические, антропометрические, лабораторные и инструментальные. Подробно отражены сбор анамнеза и физикальное обследование для своевременного выявления и детализации симптомов белково-энергетической недостаточности. Рекомендовано не только врачам-педиатрам, но также врачам интенсивной терапии, детским хирургам, руководителям детских стационаров, заведующим отделениями педиатрического и хирургического профиля, врачам различных специальностей, интернам, ординаторам, студентам педиатрических факультетов медицинских вузов.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437360.html>

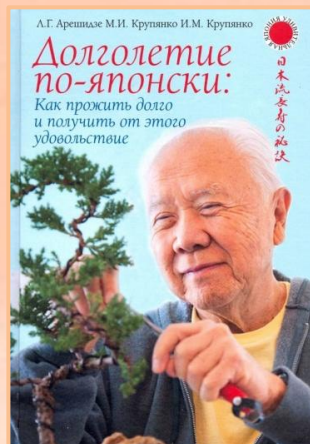
Гильман, Е. Помиришься с едой : Как забыть о диетах и перейти на интуитивное питание / Е. Гильман. - Москва : Альпина Паблицер, 2022. - 256 с.



Прежде чем съесть апельсин, вы прикидываете, сколько в нем сахара. Клянетесь себе не есть сладкого, соленого и жареного "с понедельника" и избегаете встречи с друзьями, если в меню будет только пицца. Чередуете интервальное голодание с низкоуглеводной диетой, а палеодиету - с сыроедением. Практикующий нутрициолог Елизавета Гильман убеждена, что вы не одиноки: вместо того чтобы принести здоровье и стройность, диеты отнимают радость жизни у миллионов людей. Она считает, что ключ к отказу от мучений - принцип интуитивного питания, в основе которого лежит умение прислушиваться к сигналам организма о голоде и насыщении. Эта книга о том, как здорово жить в мире, где еда - просто еда, а не враг, культ, испытание или наказание. Она поможет перестать переедать, обходиться без диетических шаблонов и ограничений, обрести баланс между здоровым и свободным питанием и позволить себе есть без чувства вины и тревоги.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961476750.html>

Арешидзе, Л. Г. Долголетие по-японски : как прожить долго и получить от этого удовольствие / Л. Г. Арешидзе, М. И. Крупянко, И. М. Крупянко. - Москва : Международные отношения, 2019. - 224 с.



Долголетие японцев держится на трех опорах - на жизни в гармонии с природой и с обществом, на жизни без излишних стрессов и волнений, а также на здоровом и правильном питании. О секретах того, как японцы используют эти три элемента повседневности для продления своего существования и почему им это удается лучше, чем многим другим народам мира, рассказывается в данной книге. Хорошо известно, что японцы занимают 1-е место на планете по средней продолжительности жизни, которая составляет 85 лет.

Большое внимание авторы уделили изучению особенностей правильного питания японцев.

Авторы попытались подробно дешифровать японский код долголетия. Он не имеет отношения к материальному благополучию. Секрет долголетия японцев заключается в желании не отказываться от уникального опыта своих предков по поддержанию гармоничного и здорового образа жизни, этой поразительной амальгамы, состоящей из солнца, физической активности, приятного общения с окружающими, широких социальных контактов и неослабевающего желания получать от жизни истинное, а не мнимое удовольствие.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785713316334.html>

Королев, А. А. Гигиена питания. Руководство к практическим занятиям : учебное пособие / А.А. Королев, Е.И. Никитенко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 272 с.



В руководстве к практическим занятиям содержится учебный материал, необходимый для формирования практических умений врача по гигиене питания. Включены разделы, посвященные рациональному питанию и оценке состояния питания, гигиеническому контролю питания различных групп населения, профилактике алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний, организации государственного санитарно-эпидемиологического надзора за пищевыми объектами, гигиеническому контролю качества пищевой продукции и профилактике пищевых отравлений. Приведены алгоритмы индивидуальной исследовательской работы, варианты ситуационных задач, тематики учебных презентаций и научных дискуссий, контрольные вопросы. Даны ссылки на рекомендуемые публикации, базы данных, информационные порталы и другие официальные источники информации в области гигиены питания. Издание предназначено студентам медицинских вузов, а также может быть полезным ординаторам, аспирантам и врачам.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970482780.html>

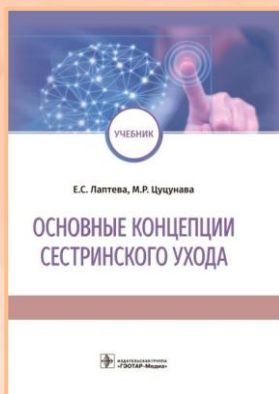
Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 5-е изд. , испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 560 с.



Учебник состоит из девяти глав, в которых даны современные представления о здоровье человека на протяжении всей его жизни, включая основные виды жизнедеятельности: обучение, трудовую деятельность, рациональное питание детей, гигиенические требования к предметам детского обихода, подходы к организации гигиенического воспитания и формированию здорового образа жизни населения, медицинское и санитарно-эпидемиологическое обеспечение населения. Особое внимание уделено влиянию факторов окружающей среды. Показана роль факторов, влияющих на рост и развитие, возникновение заболеваний в процессе жизни человека. В новом издании отражена Европейская стратегия охраны здоровья детей и подростков "Инвестируя в будущее", 2015-2020 гг., представлены гармонизированные европейские и российские подходы к оценке качества медицинской помощи в образовательных организациях и требования к квалификации медицинских работников школ, а также положения ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения (в последней редакции). Учебник рекомендован учащимся медицинских училищ и колледжей.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970473399.html>

Лаптева, Е. С. Основные концепции сестринского ухода : учебник / Е. С. Лаптева, М. Р. Цуцунава. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 288 с.



В учебнике рассмотрены базовые концепции сестринского ухода, связанные с физиологическими системами, нарушение деятельности которых является источником как актуальных, так и потенциальных потребностей пациента, составляющих суть работы медицинской сестры. Описаны показатели не только патологического, но и здорового состояния, знание которых определяет профессиональный подход к лечебно-диагностическому процессу, профилактической работе, оценке эффективности и результативности сестринской деятельности. Особенностью издания является демонстрация междисциплинарных связей при изучении сестринского дела и научной основы сестринского ухода, а также связь повествования с научными данными и исследованиями, проведенными специалистами как в нашей стране, так и за рубежом. Учебник предназначен студентам начальных курсов медицинских вузов, обучающимся по специальности "Лечебное дело".

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970470138.html>

Уивер, Л. Полезная книга о лишнем и вредном : Как прекратить бороться с собой, понять свой организм и начать питаться правильно / Л. Уивер; пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2021. - 270 с.



В битве с собственным телом победить невозможно. Наш организм настойчиво посылает сигналы, когда мы испытываем стресс или переедаем, но мы просто отказываемся их замечать. Либби Уивер, австралийский биохимик-нутрициолог с почти двадцатилетним стажем, уверена, что единственный способ вернуть контроль над собственным телом, прекрасно себя чувствовать и великолепно выглядеть - выйти из бесконечной гонки с килограммами и прислушаться к себе. В своей новой книге она рассказывает, как перестать расстраиваться из-за неприятной цифры на весах и создать условия для того, чтобы ваш организм начал сжигать жир. На основании холистического подхода к здоровью доктор Либби выделяет девять факторов, влияющих на изменение веса: эмоции, калории, гормоны стресса, половые гормоны, кишечные бактерии, инсулин, состояние печени, щитовидной железы и нервной системы. Каждый раздел книги содержит чек-листы, случаи из практики, советы и рекомендации по употреблению ферментов и лекарственных трав (не забудьте проконсультироваться со своим врачом!) Книга предназначена для широкого круга читателей, следящих за здоровьем.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961440317.html>

Информация о доступах к электронным ресурсам представлена на сайте университета: Научная библиотека, раздел – **Электронные ресурсы**
<https://www.nsmu.ru/lib/external/>

Сайт научной библиотеки <https://www.nsmu.ru/lib/>
СГМУ г.Архангельск



ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
<https://www.studentlibrary.ru/>



Разработка материала:
ведущий библиотекарь Летовальцева Е.В.