



Основи фізіології та гігієни харчування

інформаційний бібліографічний список



Укладач: бібліотекар читального залу природничого факультету
Бурчинська А. В.

Дата відбору матеріалу: 3.09.13.

Кількість відібраних джерел: 27.

Фізіологія та гігієна харчування – наука, що вивчає вплив їжі та харчування на здоров'я людини, різних колективів і всього населення, визначає санітарно-гігієнічні та санітарно-протиепідемічні (санітарія – від лат. sanitas – здоров'я) правила, норми і нормативи в галузі харчування, дотримання яких дозволить поліпшити потенціал здоров'я суспільства. Це наука, яка розробляє наукові основи та практичні заходи з раціональної організації харчування різних вікових і професійних груп населення та запобігання захворювань, що виникають внаслідок незбалансованого харчування, харчових отруєнь, інфекційних захворювань з харчовим чинником передачі тощо.



Фізіологія та гігієна харчування належать до основоположних наук, вивчення яких необхідне під час підготовки висококваліфікованих спеціалістів для підприємств харчування та харчових виробництв. Це зумовлено тим, що їжа, поряд із киснем, – найважливіший біологічний фактор життєзабезпечення організму людини, її росту, збереження здоров'я, високої працездатності всіх вікових груп населення, профілактики передчасного старіння, запобігання та успішного лікування хвороб. Саме тому спеціалісти в галузі харчування мають забезпечувати населення продукцією, що за складом відповідає потребам організму в поживних речовинах і захисних компонентах, які сприяють профілактиці та лікуванню хворих органів.

Фізіологія і гігієна харчування пов'язані з досягненнями хімії, фізики, медицини та є базисом для вивчення багатьох фахових дисциплін – технології продуктів харчування, товарознавства продовольчих товарів та інших, пов'язаних з цією галуззю народного господарства. Знання фізіології та гігієни харчування необхідне для пропагування принципів раціонального споживання продуктів.

Через їжу людина тісно контактує з навколишнім середовищем. Наука про харчування опікується поліпшенням показників здоров'я населення, а також захистом організму від біологічних і хімічних забрудників шляхом максимального використання позитивних властивостей їжі.

У сучасних умовах організація раціонального харчування набуває дуже важливого значення тому, що їжа сучасної людини не відповідає потребам організму в харчових речовинах та енергії. Основні недоліки харчування – надмірне споживання їжі, особливо продуктів тваринного походження, високо рафінованих продуктів, легкозасвоюваних вуглеводів при недостатньому споживанні олій, риби, нерибних продуктів моря, овочів, фруктів, які у своєму складі містять біологічно активні речовини.

Ученими доведено, що диспропорція хімічного складу раціонів харчування є основним фактором ризику розвитку багатьох захворювань. Організму шкодять як нестача, так і надмір харчових речовин. Саме тому таке велике значення має збалансованість білків, ліпідів, вуглеводів, мінеральних речовин та вітамінів, а також відповідність раціону харчування енергетичним витратам людини.



Список літератури складено на основі каталогів і картотек бібліотеки ЖДУ ім. І. Франка. Список містить 27 джерел інформації (книги, статті з періодичних видань і збірників).

1. Бобрицька В. І. Харчування і здоров'я / В. І. Бобрицька // Валеологія : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / В. І. Бобрицька [та ін.] ; за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 2000. – С. 7-59.
2. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. – К. : Медицина, 2007.
3. Валеологія питания / под ред. В. П. Петленко // Основы валеологии : учеб. пособие : в 3-х кн. Кн. 1 / под ред. В. П. Петленко. – К., 1998. – Ч. 4. – С. 336-420.
4. Грибан В. Г. Їжа та режим харчування / В. Г. Грибан // Валеологія : підручник / В. Г. Грибан ; [рец.: Р. І. Сибірна, П. О. Неруш, О. Є. Самойлов]. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К., 2012. – С. 91-95.
5. Гуліч М. П. Сучасні підходи до гігієнічної оцінки функціональних продуктів харчування / М. П. Гуліч, О. В. Ященко // Екол. вісн. – 2006. – № 6. – С. 15-16.
6. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. М. Зубар. – К. : Центр учб. л-ри, 2010. – 330 с. : рис., табл.
7. Ігнатенко О. Продукти харчування і здоров'я : розробка уроку : 9 кл. / Олена Ігнатенко // Біологія. Шк. світ. – 2010. – № 34. – С. 10-14 : ілюстр., табл.
8. Коновалов С. Що треба знати про продукти харчування / С. Коновалов // Валеологія. – 2009. – № 13-14. – С. 14-15.
9. Кукоба М. Л. Програма роботи класного керівника «Основи здорового харчування» / М. Л. Кукоба // Основи здоров'я. – 2011. – № 1. – С. 37-39 : табл.
10. Кулініч О. Харчування і здоров'я : розробка уроку : 9 кл. / Ольга Кулініч // Біологія. Шк. світ. – 2009. – № 31. – С. 12-17.
11. Кушка Н. Х. Раціональне харчування – важливий чинник здоров'я в умовах радіаційного забруднення / Н. Х. Кушка, Т. В. Панасенко // Основи здоров'я та фіз. культура. – 2007. – № 7. – С. 21.
12. Леонов О. Раціональне харчування – запорука здоров'я / Олексій Леонов // Фіз. виховання в шк. – 2009. – № 1. – С. 42-46 : табл.

13. Маркова Л. Організація здорового харчування школярів / Лариса Маркова // Здоров'я та фіз. культура. Шкільний світ. – 2009. – № 13. – С. 8-11.
14. Медведєва Л. Нетрадиційні системи харчування : урок з основ здоров'я : 8 кл. / Лариса Медведєва // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2009. – № 2. – С. 1, 3-6.
15. Міхеєнко О. І. Харчування / О. І. Міхеєнко // Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми, 2010. – Розд. 6. – С. 229-284.
16. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. В. Дуденко [та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2009. – 557 с. : мал., табл.
17. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / за ред. Г. П. Грибана ; [рец.: Ю. М. Фурман та ін. ; кол. авт.: Т. В. Власенко та ін.]. – Житомир : Рута, 2010. – 881 с. : мал., табл.
18. Сидорчук Л. Харчування і наше здоров'я : вихов. год. : 6 кл. / Л. Сидорчук // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2006. – № 27. – С. 21-24.
19. Скрипнюк Л. Г. Вплив харчування на здоров'я школярів / Л. Г. Скрипнюк, М. Тичинська // Основи здоров'я. – 2013. – № 3. – С. 25-31.
20. Співак М. Генетично модифіковані продукти: що це і з чим їх їдять? / Марія Співак, Людмила Рак // Біологія. Шк. світ. – 2010. – № 20. – С. 15-16.
21. Сухоцька О. Наше піклування про здорове харчування : вихов. год. / Оксана Сухоцька // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2012. – № 18. – С. 20-22.
22. Фізіологія харчування : підручник / Л. Ф. Павлоцька [та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2011. – 472 с. : табл., рис.
23. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. – Суми : Унів. кн., 2012. – 151 с. : табл.

24. Черкасова Л. Сучасні і традиційні системи харчування. Основи безпеки харчування : інтегр. урок з основ здоров'я : 8 кл. / Лариса Черкасова, Олена Кузнецова // Здоров'я та фіз. культура. Шк. світ. – 2012. – № 2. – С. 17-19 : ілюстр.
25. Шам А. Л. Раціональне харчування – запорука здоров'я : дидакт. матеріал / А. Л. Шам // Біологія. – 2008. – № 16-18. – С. 33-34.
26. Шаповал М. Що ми їмо? Про харчові добавки і не тільки / Марина Шаповал // Хімія. Шк. світ. – 2012. – № 10. – С. 25-30.
27. Шевченко Н. Г. Здорове харчування. Вітаміни й мінерали в житті людини : позаклас. захід / Н. Г. Шевченко, М. П. Малащенко // Основи здоров'я. – 2012. – № 10. – С. 33-41 : ілюстр.



Здоров'я – це нормальний стан людського організму і психіки, що характеризується повним психофізичним і соціальним благополуччям людини.