

17-4163

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Василевская Л. С.

17-04163

СОВРЕМЕННЫЕ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ
ОБ ОСНОВАХ
ПИТАНИЯ И ПИЩЕВАРЕНИЯ

Василевская Л. С.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ
ОБ ОСНОВАХ ПИТАНИЯ И
ПИЩЕВАРЕНИЯ**

Москва

2017

УДК 612.39
ББК 51.230
В19

Василевская Л. С.

Современные представления об основах питания и пищеварения. – М.: Эдитус, 2017. – 58 с.

ISBN 978-5-00058-504-7

© Василевская Л. С., 2017
© Оформление. Издательство «Эдитус», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	4
2. НАУКА О ПИТАНИИ (КОНЕЦ XIX НАЧАЛО XX вв.).....	5
3. ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ НАУКИ О ПИТАНИИ.....	10
4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕОРИИ РАЦИОНАЛЬНОГО СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ (ПО А. А. ПОКРОВСКОМУ).....	12
5. ЭНЕРГОТРАТЫ ОРГАНИЗМА, ОБЩИЙ ОБМЕН.....	16
6. ФУНКЦИИ ПИЩИ В ОРГАНИЗМЕ.....	18
7. ТЕОРИЯ АДЕКВАТНОГО ПИТАНИЯ (ПО А. М. УГОЛЕВУ).....	20
8. РОЛЬ И. П. РАЗЁНКОВА В ОТКРЫТИИ НОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ПИТАНИИ И ПИЩЕВАРЕНИИ.....	23
9. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ ПИТАНИЯ.....	27
9.1. Концепция раздельного питания.....	27
9.2. Гипокалорийная, малобелковая диета (предложена Г. С. Шаталовой).....	31
9.3. Вегетарианская диета.....	34
9.4. Евродieta, Кремлевская диета, диета Аткинса и др.....	35
10. БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ – СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОПТИМАЛЬНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	50