

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

19-521

Л. В. Донченко  
Е. А. Красноселова

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

19-00521



Учебное пособие

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет имени И. Т. Трубилина»**

**Л. В. Донченко, Е. А. Красноселова**

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ  
ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Учебное пособие**

**Краснодар  
КубГАУ  
2018**

УДК 664:613.2(470+571) (075.8)

ББК 36

Д67

**Рецензенты:**

**Т. В. Першакова** – д-р. техн. наук, доцент  
(КНИИХП – филиал ФГБНУ СКФНЦСВВ);

**И. В. Соболев** – канд. техн. наук, доцент  
(Кубанский государственный аграрный университет)

**Д67** **Донченко Л. В.** Основные принципы организации здорового питания населения Российской Федерации : учеб. пособие / Л. В. Донченко, Е. А. Красноселова. – Краснодар : КубГАУ, 2018. – 91 с.

ISBN 978-5-00097-703-3

В учебном пособии системно изложены основные положения рационального питания и его роль в формировании пищевого статуса населения России. Особое внимание обращено на российскую нормативно-законодательную основу организации здорового питания населения. Показано влияние культурных традиций и зон обитания на типы питания. Обсуждены достоинства и недостатки различных теорий питания, в том числе альтернативных. Описаны основные принципы организации питания в экстремальных условиях и различных групп населения.

Предназначено для студентов высших учебных заведений по направлениям 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья и 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, обучающихся по аграрным направлениям, преподавателей, аспирантов и специалистов, работающих в области пищевой технологии и химии, экологии и диетологии.

УДК 664:613.2(470+571) (075.8)

ББК 36

© Донченко Л. В.,  
Красноселова Е. А., 2018  
© ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный аграрный  
университет  
имени И. Т. Трубилина», 2018

ISBN 978-5-00097-703-3

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>1 ПИТАНИЕ – ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА</b> .....	7
1.1 Характеристика пищевого статуса населения РФ.....	7
1.2 Основные направления государственной политики в области здорового питания населения России.....	9
1.3 Основы физиологии питания.....	11
1.4 Культурные традиции народов и типы питания.....	14
1.5 Религия и питание.....	17
<b>2 КЛАССИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ПИТАНИЯ</b> .....	24
2.1 Теория сбалансированного питания.....	24
2.2 Теория адекватного питания.....	25
2.3 Основные законы рационального питания.....	27
2.4 Концепция персонализированного питания.....	29
<b>3 АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТЕОРИИ ПИТАНИЯ</b> .....	32
3.1 Вегетарианство.....	32
3.2 Лечебное голодание.....	33
3.3 Теория питания предков.....	34
3.4 Теория раздельного питания.....	35
3.5 Теория главного пищевого фактора.....	35
3.6 Концепция индексов пищевой ценности.....	37
3.7 Концепция «живой» энергии.....	38
3.8 Концепция «мнимых» лекарств.....	39
3.9 Концепция абсолютизации оптимальности.....	40
<b>4 ОСОБЕННОСТИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА</b> .....	41
4.1 Классификация основных пищевых веществ.....	41
4.2 Белки и их роль в питании.....	42
4.3 Функции липидов в организме человека.....	44
4.4 Углеводы и пищевой статус.....	46
4.5 Функции витаминов в питании человека и их классификация.....	47
4.6 Минеральные вещества и их роль.....	56
4.7 Физиологическая роль воды.....	62

4.8 Влияние основных социальных токсикантов на качество жизни.....	64
<b>5 ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ .....</b>	<b>68</b>
5.1 Принципы организации питания для различных групп населения.....	68
5.2 Детское питание.....	70
5.3 Геронтологическое питание.....	72
5.4 Лечебно-профилактическое питание.....	75
5.5 Лечебное питание. Основные принципы диетологии.....	77
5.6 Специализированное питание.....	81
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>89</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>90</b>