

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРИ ВИКОНАВЧОГО ОРГАНУ КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
(КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ)
Публічна бібліотека імені Лесі Українки для дорослих міста Києва
Відділ електронних ресурсів та довідково-бібліографічного обслуговування

ПІБЛІОТЕКА
ІМЕНІ
ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Здорове харчування – запорука здоров'я!

Тематична добірка літератури



Київ, 2025

Вітаємо вас!



7 червня ми відзначаємо Всесвітній день безпеки харчових продуктів!

До цієї дати була складена тематична добірка – «Здорове харчування – запорука здоров'я!», адже харчова безпека – це питання не тільки державного

контролю, а й ще особисто кожного з нас.

Відповідальність, уважність в питанні вибору продуктів харчування, складання власного раціону є запорукою збереження Вашого здоров'я та профілактики захворювань, пов'язаних з якістю харчових продуктів.

З книг ви дізнаєтесь, яке велике значення має харчування в життєдіяльності людини, як змінити харчову поведінку, набутти корисних харчових звичок та почати харчуватись «розумно»! Корисні поради, цікаві спостереження лікарів-дієтологів, психологів, біологів тощо.

Книги для читання можна взяти у Публічній бібліотеці імені Лесі Українки.

Цікавого та приємного читання!



Вілсон, Б. Що ми їмо? : як харчова революція змінює наше життя і світ навколо / Бі Вілсон ; пер. з англ. О. Асташова. – Київ : Наш Формат, 2022. – 328 с. : іл.

Автор цієї книги примушує задумуватися про те, як і що ми споживаємо, він доносить не завжди очевидні істини. Йдеться про крайності у сучасному харчуванні. Перша – нашим предкам наснитися не могло таке різноманіття продуктів. З іншої сторони, сучасна людина споживає стільки всякого сміття, що дивно, як вона примудряється виживати після таких обідів та вечерь.



Вісловух, А. М. Безпека харчування як основа безпечної життєдіяльності людини : навч.-практ. розроб. з курсу «Безпека життєдіяльності» / [А. М. Вісловух] ; М-во соц. політики України; Ін-т підгот. кадрів держ. служби зайнятості України. – Київ : Ліра-К, 2019. – 252 с.

В книзі йдеться про роль харчування в життєдіяльності людини, про питання раціонального та збалансованого харчування. Містяться види та класифікація забруднювачів харчових продуктів, сучасний погляд на генетично модифіковані продукти, особливості харчування на радіаційно забруднених територіях. Про державне регулювання якості та безпеки харчових продуктів, продовольчої сировини.



Галін, Д. Розум & боули : посіб. з усвідомл. харчування та приготування їжі / Джої Галін ; пер. з англ. А. Ковальчука ; іл. А. Івашіми. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2024. – 176 с. : іл.

Унікальна книга, яка перенесе вас у світ усвідомленого харчування та кулінарного мистецтва. Авторка Джої Галін пропонує не просто рецепти, а філософію, яка поєднує смак, здоров'я та духовність у кожній страві! Соковиті фотографії та рецепти – від сніданків до вишуканої вечері, допоможуть вам оволодіти новими кулінарними навичками, допоможуть зробити кожну страву справжнім шедевром!



Горобець, Л. В. Зоологічна екскурсія супермаркетом. Невідома історія відомих продуктів / Леонід Горобець. – Київ : Віхола, 2022. – 264 с. : іл., портр.

У своїй новій книжці біолог Л. Горобець пропонує прогулятися найближчим супермаркетом та дізнатися, чому у нашому кошику лежать свинина та креветки, а не, скажімо, м'ясо слонів чи мурена. З якої риби роблять «крабові» палички, чому «фермерська» курка лише покращує продажі в магазині, а «фермерський» лосось – ні? Хто їв менше свинини – шляхта чи селяни? Чому не варто готувати м'ясо страусів? Гуляючи супермаркетом, автор переміщується у просторі та часі, пояснюючи еволюцію окремих видів.



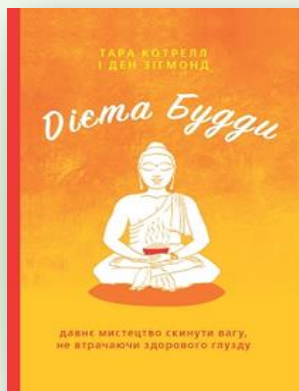
Кармел, М. Попрощайся з цукром. Інструкція зі здорового й щасливого життя / Моллі Кармел; пер. з англ. І. Павленко. – Київ : ВООКСНЕФ : [Форс Україна], 2020. – 352 с.

Авторка — фахівець із розладів харчування, людина, яка тривалий час боролася із зайвою масою тіла, ділиться своїм досвідом, завдяки якому їй вдалося повернутися до здорового й щасливого життя. У цій книзі М. Кармел розповідає про вплив цукру на обмін речовин в організмі людини та про залежність, яку він викликає. Завдяки розписаній покроково програмі, розрахованій на два місяці, ви зможете назавжди позбавитися залежності від солодоців, скинути зайву масу тіла, уникнути загрози захворіти на цукровий діабет й насолоджуватися повноцінним життям.



Коваленко, О. Фрукти проти овочів. Чому кавун - не ягода, а томат - це фрукт / Олексій Коваленко. – Київ : Віхола, 2021. – 224 с. : іл., портр.

У книжці «Фрукти проти овочів» ботанік, музейник та автор блогу «Довколаботаніка» О. Коваленко розповість справжню історію продуктів, які ми щодня бачимо на кухні та в супермаркеті, а ще навчить відрізняти овоч від фрукта, горіх – від горішка, а кавун – від ягоди. Про те, що перці й помідори – не овочі, гречка – горішок, вишня – не ягода. Або, солодке – фрукт, а все решта – овочі. Насправді це так не працює. Книга – не збірник рецептів і не підручник з ботаніки, а реальна та дотепна історія найзвичайнісіньких овочів і фруктів: від особливостей їхньої ДНК, селекції, до міфів і кулінарних лайфхаків.



Котрелл, Т. Дієта Будди : давнє мистецтво скинути вагу, не втрачаючи здорового глузду / Тара Котрелл, Ден Зігмонд ; [пер. з англ. Олега Базилевича]. – Київ : Yakaboo Publishing, 2020. – 253 с. : портр

Книга про те, як навчитися їсти в повній гармонії зі своїм тілом. Це книга про те, як істини, котрі існують уже більше 2500 років і активно використовуються буддистами, можуть бути корисними для усіх людей. Це не про релігію, це про здоровий глузд у харчуванні і в цілому у житті.



Лопатухіна, І. А. Їжа, душа і тіло у пошуках гармонії та міри / І. А. Лопатухіна ; [пер. з рос. Т. Андріяшиної]. – Київ : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2021. – 464 с.

Книга про те – що для нас їжа? Дієтичні рекомендації та з чим нам доведеться мати справу на шляху до змін? Інформація для роздумів, вправи на усвідомлення відносин з їжею у внутрішньопсихічному особистісному просторі. Книга для тих, хто хоче розібратися з «психологічним підґрунтям» труднощів своєї харчової поведінки.



Москоні, Л. Їжа для мозку : наука розумного харчування / Ліса Москоні ; пер. з англ. В. Глінки. – Київ : Наш формат, 2019. – 336 с.

Книга Лізи Москоні покликана дати базову інформацію про те, як певні типи їжі впливають на мозок людини, про те, як варто харчуватися у сучасному шаленому світі. Книгу варто прочитати тим, хто постійно сидить на фаст-фуді і вважає Біг-Мак гарним перекусом!



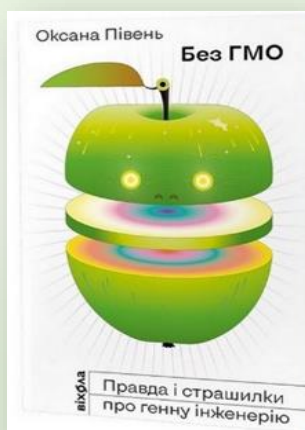
Найт, Р. Прислухайтесь до свого організму : вплив крихітних мікробів / Роб Найт і Брендан Бюлер ; [пер. з англ. М. Щербатюк]. – Харків : Віват, 2018. – 128 с. : іл.

Ця книга далеко не тільки про харчування, але все ж у ній багато інформації про це, тому вона заслужила своє місце у списку. Книга розповідає про те, з яких мікробів складається наш організм, скільки десятків мільярдів їх живе у нашому тілі та чому їх наявність така важлива для нашого життя. Цікаво, що клітин у тілі людини приблизно у 3-4 р. менше, ніж мікробів, тобто інших живих створінь. Кількість неймовірно цікавих фактів у книзі зашкалює, тому в усьому світі вона отримує багато позитивних відгуків.



Перлмуттер, Д. Їжа і мозок. Що вуглеводи роблять зі здоров'ям, мислення і пам'яттю : [пер. з англ.] / Девід Перлмуттер, Крістін Лоберг. – Київ : Центр учбової літератури, 2021. – 399 с.

Автор книги, відомий невролог та спеціаліст з питань харчування Д. Перлмуттер за роки практики встановив зв'язок між тим, що ми їмо, та роботою нашого мозку. Правильна дієта дозволяє зберегти гарне самопочуття та гостроту розуму, а проблеми з пам'яттю, стрес, безсоння та поганий настрій лікуються відмовою від певних продуктів харчування! У новій версії своєї книги, спираючись на наукові дослідження, автор дає рекомендації, як зберегти мозок здоровим та процвітаючим, як суттєво знизити ризик його захворювань у майбутньому?



Півень, О. Без ГМО. Правда і страшилки про генну інженерію / Оксана Півень. – Київ : Віхола, 2022. – 175 с.

Вживання ГМО змінює нашу ДНК... та інші нісенітничі про генетично-модифіковані організми, які ви могли чути. Науковиця Оксана Півень у своїй книжці спростовує міфи про ГМО, пояснює, як насправді працює ГМО-технологія, якими «ножицями» ріжуть гени та чим їх склеюють, а також розповідає про ГМО у лабораторіях та на вашому столі. Ви дізнаєтесь: для чого потрібні стада генетично модифікованих кіз, як ГМО-технологія допомагає лікувати хворих на цукровий діабет і вирощувати свинок з людськими генами для трансплантації органів?



Россі, Л. Насолоджуйся кожним шматочком : як усвідомлено їсти, любити своє тіло і жити з радістю / Лінн Россі ; [пер. з англ. Н. Переверзевої, А. Нікіфорової-Вакалюк]. – [Київ] : Вид-во Наталії Переверзевої, [2023]. – 208 с. : портр.

Автор – доктор психологічних наук, яка розробила власну методику усвідомленої взаємодії із їжею та продовжує поширювати ці знання різними методами. Ви ловили себе на думці, що їсте щось, щоб втамувати стрес або негативні емоції, а потім критикуєте своє тіло і його невідповідність сучасним стандартам краси? В цій книзі ви знайдете багато чого корисного для себе!



Сенченко, М. І. Продукти з ГМО вже в Україні : неоголошений геноцид / М. І. Сенченко. – Київ : Стебеляк, 2017. – 271 с. : іл., фотоіл.

XXI століття – це не тільки час нових технологій, але й нових загроз. Для України такою загрозою є корпорація МопБапЮ і агробарони, які прагнуть отримати прибуток – «прибуток на людях». У книзі йдеться про негативний вплив ГМО, наслідки цього. Чи впорається людство з новими ризиками, викликаними науковим прогресом?



100 фактів про їжу : [для читання дорослим и дітям] / Сем Бер [та ін.] ; іл.: Федеріко Маріані і Парко Поло ; пер. з англ. Ганни Лелів. – Київ : Книголав, 2020. – 128 с. : іл.

«100 фактів про їжу» — дитяча енциклопедія про їжу, технології виробництва, а також неочікувані відкриття. Всередині не лише цікаві факти про продукти, які ми вживаємо, а історія страв, дивні смакові вподобання історичних особистостей. Також міститься інформація про поживні речовини, вітаміни, особливості продуктів. «100 фактів про їжу» сприятиме вашому свідомому ставленню до харчування.



Толстікова, К. Тіло, на яке ти заслуговуєш. Змінюю життя їжею / Катерина Толстікова ; [пер. з рос. О. О. Ткаченко]. – Харків : Моноліт Bizz, 2022. – 220 с.

Автор вчить усвідомлено дивитися у свою тарілку. Більшість людей втрачають здоров'я, бо... неправильно їдять, сплять та рухаються! До такого відкриття ще в студентські роки прийшла авторка книги, лікар-дієтолог К. Толстікова, і вже багато років доводить це у своїй онлайн-школі. У ній учні з 43(!) країн проходять 4 щаблі на шляху до здоров'я та краси. У цій книзі всі процеси, що відбуваються в нашому тілі, пояснюються з погляду біохімії та функціональної медицини. Прочитавши книгу, ви дізнаєтеся справжній склад продуктів та всю правду про дієти!



Чуб, Н. В. Смачно і корисно : усе про культуру харчування дітей та батьків / Наталія Чуб ; [художнє оформ. Ю. Василенко]. – Харків : Основа, 2022. – 144 с.

Книга про психологію їжі, про правильне формування харчових звичок у малюка та всіх членів сім'ї. Про те, щоб не нашкодити і творчо поставитися до такого цікавого процесу як знайомство малюка з дивовижним світом гастрономії та кулінарії. В книзі ви знайдете поради щодо харчування під час вагітності, прикорму малюка, розвитку харчового інтересу, навчання їсти самотійно і ще багато іншого!

Фото для тематичної добірки взяті з відкритих джерел мережі «Інтернет»

Тематичну добірку підготувала: Ж. П. Копитко

Редактор-бібліограф: С. О. Денисова, А. Р. Своровський

Редактор: О. М. Трубайчук

Відділ електронних ресурсів та довідково-бібліографічного обслуговування вул. О. Кониського, 83-85

телефон: (044) 486-01-46, (068) 139-31-41

e-mail: 4bibliograf4@gmail.com