

*Материалы IV Общероссийской научной конференции
«Современные проблемы науки и образования», Москва, 17-19 февраля 2009 г.
Аннотации изданий, представленных на Всероссийской выставке*

Технические науки

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Насинова Г.Э., Насинова К.И.

Калмыцкий госуниверситет

Элиста, Россия

В учебном пособии изложены теоретические и практические основы рационального питания. Рассмотрено биомедицинское значение питания, представлены основные принципы рационального питания. Основная часть книги посвящена рассмотрению значения отдельных компонентов пищи в питании человека (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ). Специальная глава посвящена вопросам физиологии и биохимии пищеварения. Дана оценка пищевой ценности основных групп продуктов питания, охарактеризованы некоторые современные продукты питания. Представлены рекомендации по составлению оптимального рациона питания. Приведены таблицы химического состава пищевых продуктов. Представлена программа элективного курса «Основы рационального питания», утвержденная Министерством образования и науки Республики Калмыкия и рекомендованная к использованию в предпрофильной подготовке учащихся школ.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений педагогического профиля, обучающихся по специальностям «Биология», «Физическая культура», для преподавателей и аспирантов, а также специалистов образовательных и медицинских учреждений. Издание может представлять интерес для широкого круга читателей, интересующихся вопросами здорового питания и долголетия.