

Всемирный день борьбы с диабетом проводится ежегодно по инициативе Международной диабетической федерации и Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) с 14 ноября 1991 года.

Дата 14 ноября выбрана не случайно. Один из открывателей инсулина Фредерик Бантинг родился 14 ноября 1891 года. Начиная с 2007 года Всемирный день борьбы с диабетом отмечается под эгидой Организации Объединённых Наций, что было закреплено резолюцией № A/RES/61/225 от 20 декабря 2006 года Генеральной Ассамблеи ООН. Генассамблея ООН призывает государства прикладывать усилия по разработке национальных программ по борьбе с сахарным диабетом, а также по уходу за людьми с осложнениями от этого заболевания.

Сахарный диабет входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти, наряду с атеросклерозом и раком. Согласно данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность в 2-3 раза и сокращает продолжительность жизни.

Цель памятной даты – повышение осведомлённости о сахарном диабете и его осложнениях среди населения. ВОЗ ставит перед собой цель пропаганды профилактики диабета, а также сведение до минимума осложнений и максимальное улучшение качества жизни пациентов с этой тяжелой болезнью.

Человек находится в постоянном поиске новых продуктов, инновационных методик, чудодейственных БАДов, которые помогли бы улучшить здоровье, расстаться с лишними килограммами, замедлить старение. Любопытно, что мы часто возвращаемся к тому, с чего все начиналось, к самым основам, традиционной культуре питания и образу жизни, которые складывались веками и убеждаемся в том, что это, возможно, и есть тот утраченный компонент здоровья, которого нам так не хватает в современном мире.

Сахарный диабет – это диагноз, который не понаслышке знаком миллионам людей во всем мире. Однако это заболевание – не приговор, а лишь повод научиться понимать истинные потребности своего организма и, наконец, начать здоровую жизнь, залог которой – правильное питание. С диабетом можно наслаждаться яркой, полноценной жизнью и радовать себя удивительно вкусной и полезной пищей.

Каждый десятый взрослый человек в мире страдает диабетом. Более 90 % страдают диабетом II типа и его осложнения можно отсрочить или предотвратить, принимая и поддерживая здоровые привычки.

Отдел технической и экономической литературы Национальной библиотеки предлагает вашему вниманию обзор изданий по правильному питанию.





В книге вы найдете множество кулинарных рецептов на любой вкус, которые позволят вам и вашим близким с пользой для здоровья лакомиться кулинарными шедеврами разных стран мира. Вы сможете приготовить оригинальные супы, разнообразные вторые блюда, аппетитные соусы, компоты, чай, кофе и абсолютно безвредные для организма сладости. Специально для гурманов – рецепты необычных, экзотических, деликатесных блюд, которые во время праздничного застолья не оставят равнодушными вас и ваших гостей.

Румянцева Т. Большая кулинарная книга диабетика / Татьяна Румянцева. – Москва : Центрполиграф ; Санкт-Петербург : МиМ – Дельта, 2010. – 476,[1] с. – ISBN 978-5-9524-4679-3. – Текст : непосредственный.

В доступной и увлекательной форме практикующий врач-эндокринолог рассказывает о причинах заболевания диабетом и возможных осложнениях при неправильном питании. В книге не только даны ответы на наиболее распространенные вопросы, возникающие при диабете, но и приведено более 800 рецептов блюд, что позволит разнообразить меню и даже очень вкусно поесть, несмотря на все ограничения.

Румянцева Т. Кулинарная книга диабетика : неотложная кулинария / Татьяна Румянцева. – Перераб. изд. – Москва : Центрполиграф, 2019. – 446,[1] с. : ил. – ISBN 978-5-227-08607-5. – Текст : непосредственный.





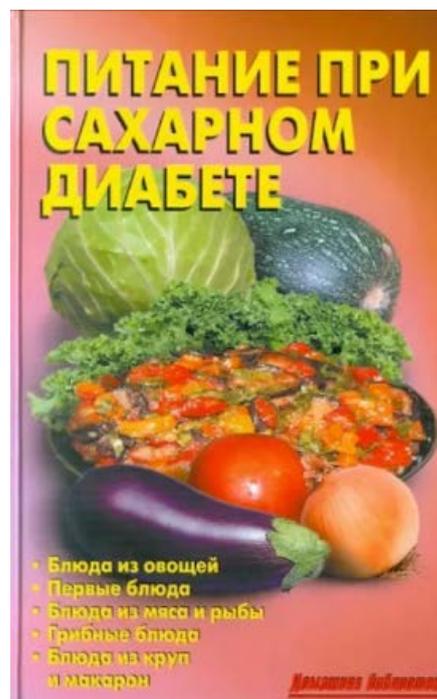
Эта книга – сборник кулинарных рецептов для больных диабетом, а вовсе не пособие по самолечению.

Диабет – серьезная болезнь, которую нельзя вылечить самостоятельно, без медицинского наблюдения. Однако вам вполне по силам научиться жить с диабетом и противостоять сопутствующим заболеваниям по мере их появления. Одним из способов борьбы с этой болезнью является правильное питание. Иными словами, вы должны знать, что можно есть, а что нельзя, исходя из вашего типа диабета. Врач-диетолог расскажет, что надо есть с учетом состояния здоровья.

Масалов А. Кулинарная книга диабетика / А. Масалов. – Изд. 10-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 245, [8] с. : ил. – (Серия "Здоровье нации"). – ISBN 978-5-222-23243-9. – Текст : непосредственный.

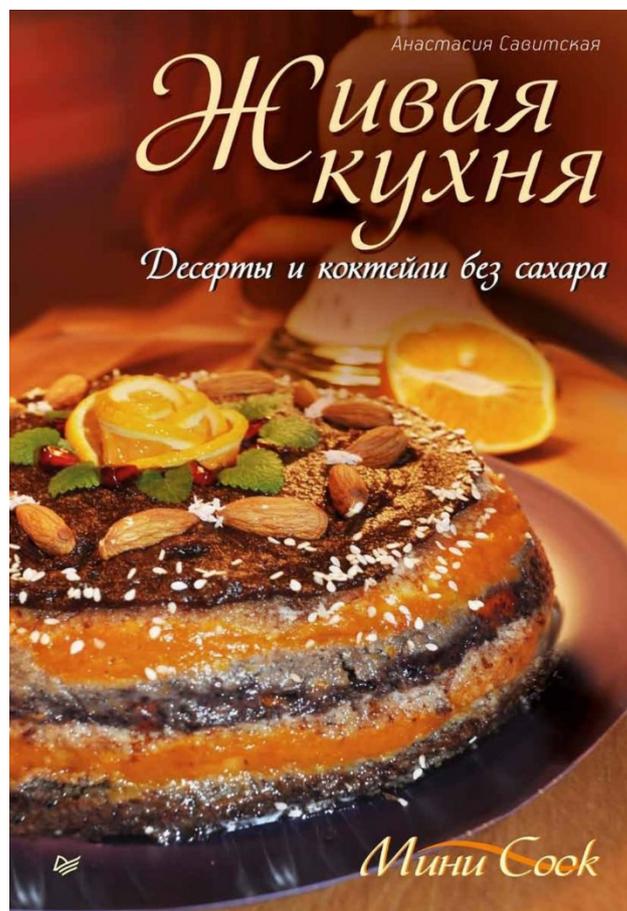
В книге представлено множество рецептов приготовления блюд с учетом особенностей питания при сахарном диабете I и II типов:

- блюда из овощей;
- первые блюда;
- блюда из мяса и рыбы;
- грибные блюда;
- блюда из круп и макарон и т. д.



Питание при сахарном диабете / [Калугина Л. А.]. – Москва : Аделант, 2012. – 381 с. – (Домашняя библиотека). – ISBN 978-5-93642-295-9. – Текст : непосредственный.

Вы – сладкоежка, но вынуждены сидеть на диете? Врачи запрещают вам употреблять сахар по медицинским показаниям? Вы думаете, что здоровое питание не может быть вкусным? Вы вегетарианец или сыроед, но все равно скучаете по десертам из «нездоровых» продуктов? Бойтесь, что больше не сможете позволить себе торт или пирожное? И совершенно напрасно! Анастасия Савитская – кулинар со стажем – предлагает свои рецепты диетических, полезных, сыроедческих, но при этом вкуснейших и аппетитнейших десертов! Эти блюда не требуют термической обработки, в них не используются вредные продукты, но при этом они не менее, а то и более вкусные, чем привычные сладости! Читайте, готовьте, наслаждайтесь!



Савитская А. Живая кухня : десерты и коктейли без сахара / Анастасия Савитская. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2012. – 61, [2] с. : ил. – (Мини Cook). – ISBN 978-5-459-01229-3. – Текст : непосредственный.



Если вы страдаете диабетом или стараетесь его предупредить, но любите сладкое, то эта книга создана для вас! Аннабель Орсателли – опытный и требовательный кондитер – была вынуждена пересмотреть всевозможные рецепты десертов для своего мужа-диабетика: она изучила физико-химические свойства углеводов, чтобы заменить их ингредиентами, не влияющими на вкус и текстуру десертов. Она нашла идеальный баланс между снижением уровня сахара в крови и... удовольствием!

В книге вы найдете 80 обновленных рецептов десертов с низким гликемическим индексом, таких же вкусных, как «настоящие» десерты!

Десерты и выпечка без сахара! / Аннабель Орсателли ; перевод с французского А. П. Меркуловой. – Москва : АСТ, 2021. – 159 с. : цв. ил. ; 25 см. – (Дело вкуса). – ISBN 978-5-17-121129-5. – Текст : непосредственный.



Частые простуды, дефицит витаминов и минералов, хронические заболевания – лишь одни из многих последствий питания и образа жизни современного человека.

Сезонное питание – это не новый тренд. Образ жизни и питание наших далеких предков изменялись вслед за сезонами. Вернувшись к питанию, близкому нам по генам, мы сможем поддержать высокий уровень здоровья и не допустить развития болезней.

Рафинированные продукты, содержащие синтетические добавки, пестициды, генномодифицированные и фактически утратившие природное происхождение конфликтуют с нашими генами, и это является причиной многих современных болезней.

Новая книга Юлии Мальцевой – это пособие по функциональному питанию, из которого вы узнаете о сезонных суперфудах, научитесь выбирать лучшее из доступного и

готовить новые вкусные блюда, сохраняя максимальную пользу.

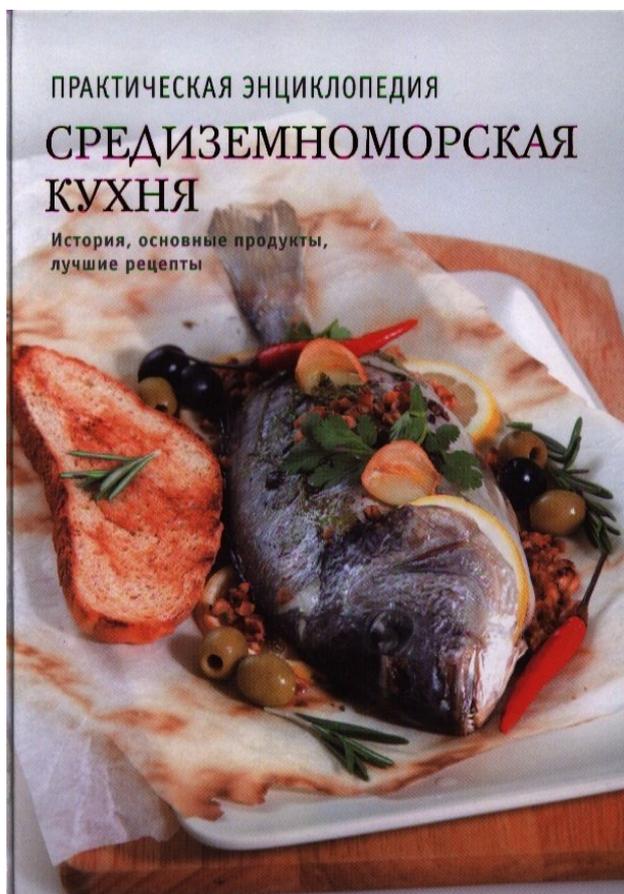
Эта книга для тех, кто хочет прийти к традиционному питанию и заложить фундамент для здорового образа жизни.

Мальцева Ю. В. Сезонное питание на практике : как жить в гармонии с природой / Юлия Мальцева. – Москва : Хлеб*Соль : Эксмо, 2021. – 144 с. : фот. цв. – (Кулинария. Зеленый путь). – ISBN 978-5-04-110908-0. – Текст : непосредственный.

Витамины необходимы для нормального процесса работы человеческого организма. Они благоприятствуют обмену веществ, повышают жизненный тонус, развивают иммунитет ко многим инфекционным заболеваниям. Недостаток витаминов не всегда зависит от сезона. Неправильное питание и нехватка натуральных витаминов, содержащихся в свежих овощах, фруктах и ягодах, могут стать причиной витаминного дефицита. Эта книга подскажет вам, как питаться вкусно и сбалансированно, быть здоровым, активным и трудоспособным.

Витаминная кухня / [автор-составитель Л. Николаев]. – Москва : Эксмо, 2014. – 286, [1] с., [4] л. цв. ил. : ил., табл. – (Кулинария. Здоровое питание). – ISBN 978-5-699-70045-5. – Текст : непосредственный.



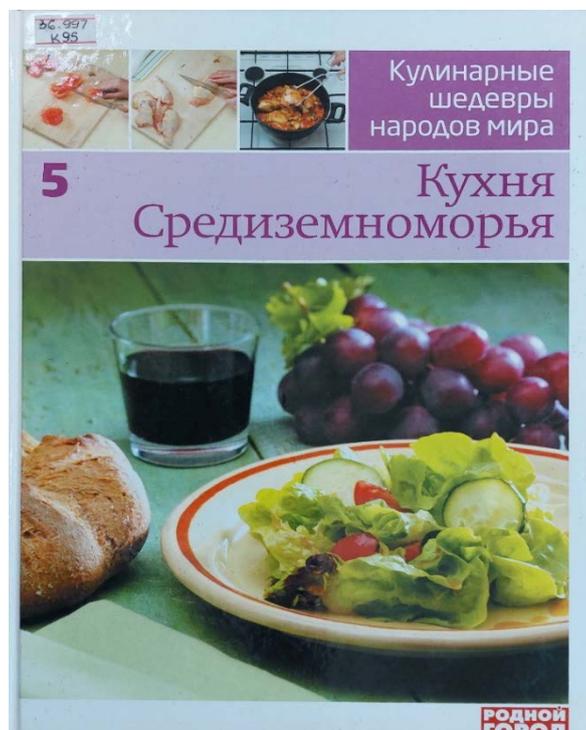


Средиземноморская кухня отличается удивительным разнообразием. Каждая из стран этого солнечного региона – Италия, Испания, Греция, Франция, Хорватия, Болгария, Израиль, Марокко, Ливан и другие – привнесла в нее что-то свое. И вместе с тем все кухни стран Средиземноморья объединяет одно: из свежих натуральных продуктов – преимущественно сезонных – здесь готовят множество легких, очень вкусных и ароматных блюд. Такая система питания, которая получила название средиземноморской диеты, помогает сохранить здоровье и отличную форму на долгие годы.

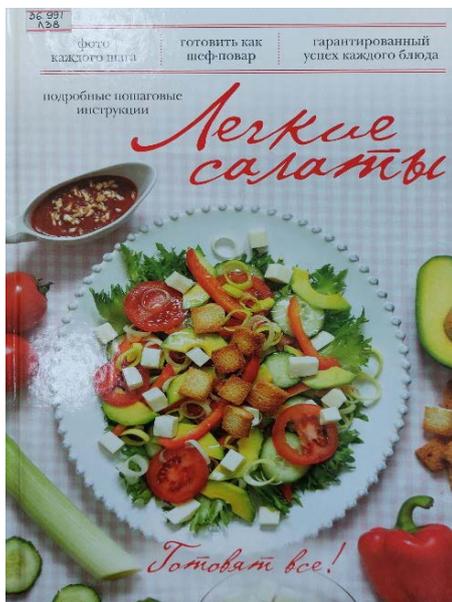
Увлекательный рассказ об истории и традициях питания, сложившихся в национальных кухнях стран Средиземноморья, о продуктах и основных принципах приготовления блюд, а также лучшие рецепты и прекрасные иллюстрации сделают ваше знакомство со средиземноморской кухней незабываемым.

Средиземноморская кухня : история, традиции, рецепты / практическая энциклопедия / [гл. ред. М. В. Васильева]. – Москва : Астрель, 2012. – 255 с. – ISBN 978-5-271-41110-6. – Текст : непосредственный.

Средиземноморская кухня объединила кулинарные традиции разных цивилизаций, а также продукты и гастрономические привычки этого региона. Она признана экспертами как одна из самых здоровых в мире прежде всего потому, что в ее основе лежит знаменитое средиземноморское трио – пшеница, виноград и олива. Местная кухня также содержит разнообразную зелень, овощи и фрукты. А готовятся блюда из самых свежих и самых качественных продуктов.



Кухня Средиземноморья. – Ярославль : Новости регионов, 2010. – 95 с. : ил. – (Кулинарные шедевры народов мира) – ISBN 978-5-918-26005-0. – Текст : непосредственный.



Легкие салаты – это не только быстро, но также вкусно и полезно. Такой салат станет отличным ужином для тех, кто не любит тяжелую пищу или не хочет набрать лишних килограммов. А готовить их проще простого! Наш эксперт Жанна Дятлова предлагает вам множество рецептов легких салатов, которые могут быть не только овощными, но и мясными, рыбными и даже сырными! Главное правильно подобрать заправку и остальные ингредиенты, а инструкции и полезные советы нашего автора помогут вам приготовить вкусный, легкий и сытный салат!

Легкие салаты : подробные пошаговые инструкции : фото каждого шага, готовить как шеф-повар, гарантированный успех каждого блюда. – Москва : Эксмо, печ. 2013. – 94, [1] с. : ил. – (Готовят все!). – ISBN 978-5-699-63326-5. – Текст : непосредственный.

Что каждый человек должен знать о питании? Мы можем предотвратить многие заболевания и даже излечиться от них, если будем правильно выбирать продукты и способы их приготовления. Для своей книги о здоровом питании доктор Греггер создал систему «светофор», смысл которой в том, чтобы есть как можно больше «зеленых» ингредиентов. В книге вы найдете рецепты блюд, которые помогут вам сохранять здоровье каждый день. Рецепты для тех, кто хочет жить долго и не жаловаться на здоровье. А также простые в приготовлении завтраки и закуски, супы и салаты, овощи, бургеры, гарниры и десерты – варианты меню на 14 дней.

Готовьте вкусно и полезно, добавляя к вашей жизни лучшие ингредиенты – годы.



Греггер М. Не сдохни! 100+ рецептов в борьбе за жизнь : [простые и здоровые блюда на каждый день, система питания, основанная на цельных продуктах растительного происхождения] / Майкл Греггер при участии Джина Стоуна, Робертсон Робин ; перевод с английского А. Ефимовой. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2021. – 255, [1] с. : фот. цв. – (Серия "New Med"). – ISBN 978-5-4461-0924-1. – Текст : непосредственный.

Материал подготовила главный библиограф ОТЭЛ Ахагова Н. М.