

УДК 613.2
ББК 51.230.2
А43

Авторы:

В. М. Позняковский, Е. В. Коськина, О. П. Власова, Н. Г. Челнакова,
Е. М. Ситникова

Рецензенты:

Герасименко Николай Федорович — академик РАН, член Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья, зав. кафедрой основ законодательства ФГБОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова» Минздрава России (Сеченовский университет), доктор медицинских наук, профессор;

Никитюк Дмитрий Борисович — член-корреспондент РАН, директор Института питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», доктор медицинских наук, профессор;

Суханов Борис Петрович — профессор кафедры гигиены питания и токсикологии ФГБОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова» Минздрава России (Сеченовский университет), доктор медицинских наук

А43 **Актуальные вопросы современной нутрициологии : курс лекций** / В. М. Позняковский, Е. В. Коськина, О. П. Власова [и др.] ; под общ. ред. В. М. Позняковского. — Санкт-Петербург : ГИОРД, 2023. — 456 с.

ISBN 978-5-98879-226-0

В курсе лекций представлены теоретические и практические аспекты современной нутрициологии и диетологии. Рассматриваются особенности пищевого статуса отдельных групп населения, значение фактора питания в коррекции обменных нарушений, сохранении здоровья и работоспособности.

Особое внимание уделяется разработке, оценке качества и эффективности специализированных продуктов, в том числе биологически активных пищевых добавок.

Освещены вопросы эволюционного формирования микробиоты и генома, их роли в персонализации питания и превентивной медицине, направленных на профилактику и лечение распространенных заболеваний.

Издание предназначено для нутрициологов, диетологов, последипломного образования врачей всех специальностей, студентов, ординаторов, аспирантов и других специалистов, интересующихся вопросами питания и здоровья современного человека.

УДК 613.2
ББК 51.230.2

Оглавление

Список сокращений.	5
Введение.	7
<i>Лекция 1. Питание и здоровье. Кризис в питании современного человека, его основные причины и пути решения. Факторы, формирующие здоровое питание, формула пищи XXI в.</i>	9
<i>Лекция 2. Основы рационального питания. Концепция сбалансированного питания А. А. Покровского, ее роль в нутрициологии и диетологии. Критический анализ других систем питания.</i>	31
<i>Лекция 3. Продукты общего и специализированного назначения. Обогащение пищевой продукции эссенциальными микронутриентами. Принципы обогащения.</i>	47
<i>Лекция 4. Биологически активные добавки к пище</i>	59
<i>Лекция 5. Продукты биотехнологического производства — новый формат взаимодействия питания и здоровья</i>	86
<i>Лекция 6. Питание и женское здоровье. Особенности питания женщин репродуктивного возраста. Питание беременных и кормящих</i>	120
<i>Лекция 7. Питание детей и подростков. Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного и школьного возрастов</i>	138

<i>Лекция 8. Геронтологическое питание</i> (питание лиц пожилого и старческого возраста)	156
<i>Лекция 9. Диетическое профилактическое питание.</i> Лечебно-профилактическое питание рабочих промышленных предприятий.	175
<i>Лекция 10. Питание спортсменов и лиц,</i> ведущих активный образ жизни.	221
<i>Лекция 11. Питание космонавтов, спецконтингента</i> войск российской армии, других групп населения в экстремальных условиях.	272
<i>Лекция 12. Питание в коррекции массы тела и ожирения.</i>	285
<i>Лекция 13. Диетическое низколактозное и безлактозное</i> питание.	324
<i>Лекция 14. Диетическое диабетическое питание.</i>	340
<i>Лекция 15. Диетическое энтеральное питание.</i>	369
<i>Лекция 16. Алиментарно-зависимые (неинфекционные)</i> заболевания: патогенез, значение питания в профилактике и коррекции метаболических нарушений	403
<i>Лекция 17. Вопросы персонализации питания.</i> Эволюционные аспекты формирования микробиома и генома. Значение персонализированного питания в профилактике и лечении заболеваний, разработке специализированных продуктов с направленными функциональными свойствами	442
Сведения об авторах.	454