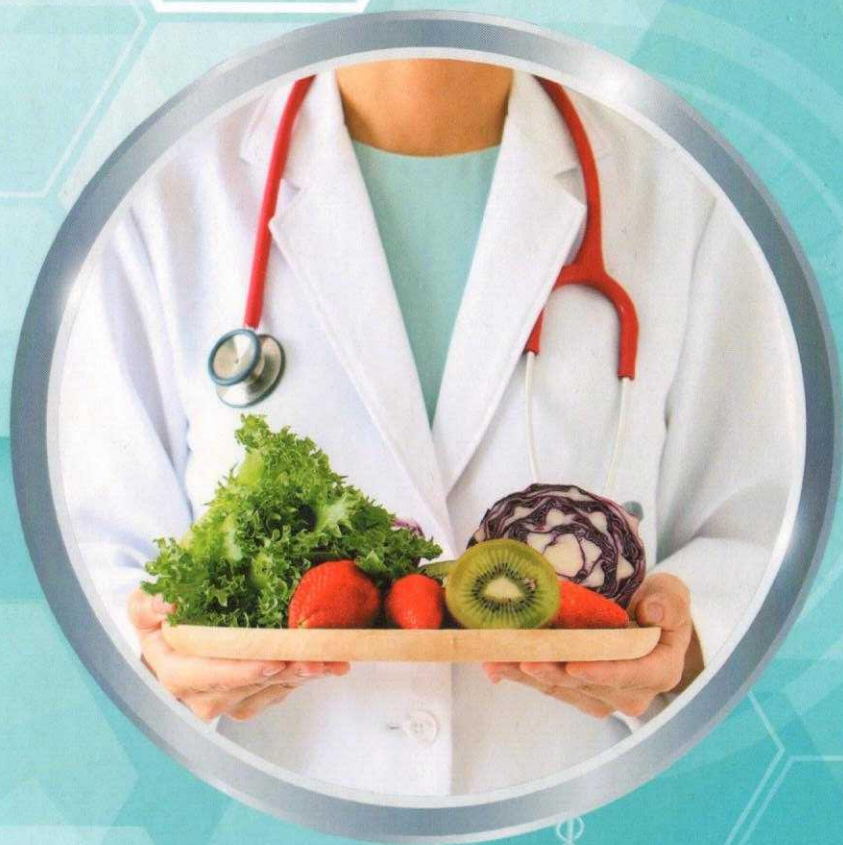


**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ  
И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ**



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ**



**Москва  
2022**

УДК 612.681-371.71  
ББК (P) 52.5  
О-75

**Авторский коллектив:**

Доцент кафедры организации здравоохранения и общественного здоровья ММУ «Реавиз», доцент кафедры фармации ММУ «Реавиз», кандидат медицинских наук Н. С. Голикова  
Доцент кафедры социологии медицины, экономики здравоохранения и медицинского страхования Института социальных наук ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И. М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), кандидат социологических наук Н. В. Присяжная  
Заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин ММУ «Реавиз», доктор медицинских наук, доцент А. В. Бабичев  
Врио заведующего кафедрой гуманитарных наук ММУ «Реавиз», кандидат юридических наук В. С. Буланова  
Главный научный редактор Издательского дома «Панорама», кандидат философских наук А. В. Агошков  
Профессор кафедры микробиологии Медицинского института РУДН, доктор биологических наук, профессор О. А. Гизингер  
Профессор кафедры детских болезней КИДЗ им Н. Ф. Филатова, ФГАОУ ВО Первый МГМУ им И. М. Сеченова (Сеченовский университет), врач аллерголог-иммунолог высшей категории, ведущий научный сотрудник лаборатории молекулярной иммунологии НИИ вакцин и сывороток им И. И. Мечникова, клинический психолог, доктор медицинских наук А. В. Кудрявцева  
Доцент кафедры геронтии и медико-социальной экспертизы ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Министерства здравоохранения Российской Федерации, кандидат медицинских наук Ю. И. Коршикова  
Магистр общественного здравоохранения, департамент антропологии университета Майсура, штат Карнатака, Индия, Г. Б. Копелиович  
Доцент кафедры гуманитарных дисциплин ММУ «Реавиз», кандидат исторических наук Р. И. Запариванный

**Голикова Н. С., Присяжная Н. В., Бабичев А. В., Буланова В. С., Агошков А. В., Гизингер О. А., Кудрявцева А. В., Коршикова Ю. И., Копелиович Г. Б., Запариванный Р. И.**  
Основы здорового образа жизни: здоровое питание и профилактика заболеваний. Учебно-методическое пособие для студентов. — Самара: Медицинский университет «Реавиз», 2022. — 156 с.

**Рецензенты:**

Дадали Владимир Абдулаевич — профессор, доктор химических наук, профессор кафедры биохимии, Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова (Санкт-Петербург)

Ионов Станислав Николаевич — профессор, доктор биологических наук, профессор кафедры внутренних болезней ММУ «Реавиз» (Москва)

В учебно-методическом пособии изложены основные подходы, концепции и принципы здорового образа жизни и самосохранительного поведения индивида, описано влияние социальных факторов на мотивацию и формирование привычек в сфере здоровья человека, приведены основы организации здорового питания и понятия диеты как механизма обеспечения полноценного рациона и профилактики нутриентных дефицитов, характеризуется влияние отдельных пищевых продуктов на здоровье человека и описываются причины и риски аллергических реакций на них. Особое внимание уделяется рассмотрению государственной политики, направленной на охрану здоровья населения и популяризацию здорового образа жизни и спорта среди представителей различных социальных групп, информирование граждан по вопросам здорового питания, а также защиту прав потребителя на качественную пищевую продукцию и контроль деятельности предприятий пищевой промышленности.

Освоение изложенного материала учащимися образовательных учреждений среднего и высшего образования позволит сформировать представление о подходах к организации здорового образа жизни, включая физическую активность и вовлеченность в спорт, режим питания и индивидуальный подбор диеты, своевременный контроль ключевых показателей здоровья и усвоение самосохранительного поведения в вопросах здоровья. Учебно-методическое пособие может быть полезно студентам и преподавателям, специализирующимся в области социальной гигиены, организации здравоохранения, социологии медицины, а также иным заинтересованным читателям.

Учебное пособие рекомендовано УМС Медицинского университета «Реавиз» (протокол УМС №12 от 15.12.22 г.)

ISBN 978-5-6042993-8-8

© Медицинский университет «Реавиз», 2022  
© Голикова Н. С., Присяжная Н. В., Бабичев А. В., Буланова В. С., Агошков А. В., Гизингер О. А., Кудрявцева А. В., Коршикова Ю. И., Копелиович Г. Б., Запариванный Р. И., 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	4
Раздел 1. Концепция здорового образа жизни. Стратегические ориентиры и правовые основы .....	7
Вопросы и задания по Разделу 1 .....	22
Раздел 2. Отдельные аспекты государственной правовой политики ЗОЖ: спорт и здоровое питание .....	25
Вопросы и задания по Разделу 2 .....	41
Раздел 3. Биологическая роль пищи. Основы нутрициологии .....	44
Вопросы и задания по Разделу 3 .....	53
Раздел 4. Частные вопросы лабораторной диагностики нутриентных дефицитов: значение и лабораторная диагностика содержания кальция, магния, фосфора, калия, натрия, витамина D в различных биологических жидкостях .....	55
Вопросы и задания по Разделу 4 .....	69
Раздел 5. Пищевая аллергия. Диагностика, лечение, профилактика, прогноз .....	71
Вопросы и задания по Разделу 5 .....	97
Раздел 6. Пряности в медицине и быту. Лечебные свойства, медицинское применение и использование в кулинарии .....	101
Вопросы и задания по Разделу 6 .....	119
Раздел 7. Базовые принципы здорового образа жизни и диетологии в традиционных медицинских системах востока .....	120
Вопросы и задания по Разделу 7 .....	143
Список литературы .....	144