**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

***Реферат***

по дисциплине «Физическая культура»

на тему:

**«Правильное питание как компонент здорового образа жизни»**

Выполнила: студентка 1 курса

факультета прикладной математики и информатики

Володина У.А.

Руководитель:

старший преподаватель Горячко В.М.

Минск, 2020

**Оглавление**

Введение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .3

1. Почему питание важно. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 4

2. Витамины . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .7

3. Сахар. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .9

Заключение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 12

Список использованной литературы . . . . . . . . . . . . . . … . . . . . . . . . . . . . . . . . 13

**Введение**

«Мы то, что мы едим» - довольно знакомая всем фраза, которую уже никто не воспринимает всерьез и не задумывается даже когда сам произносит эти слова. А ведь она не просто философско-риторическая. Она основополагающая в закладывании фундамента здорового образа жизни.

«Я думаю, что если я — это то, что я ем, то мусор я есть не буду! Папа считал, что: «еда — это бензин. Будешь привередничать, не заправишь бак — мотор сдохнет. Так что заткнись и жри!»» - прекрасная фраза из мультфильма «Рататуй». Да, она, возможно, немного резковата, но отражает те мысли, которые хочется донести каждому человеку. Безусловно, питание необходимо и даже отец Реми это понимал. Но все его действия в жизни были направлены на существование, выживание его крысиного клана. Но, фраза, которая нам запала из мультфильма «ВАЛЛ-И», где, к слову люди, жившие на корабле, совершенно перестали следить за собой и своим здоровьем, что привело к ужасным последствиям. Эта фраза была произнесена капитаном корабля «Аксиома». Он сказал: «Я не хочу выживать, я хочу жить!». Довольно мощный посыл, который запал в душу многим детям и заставил немного напрячься их родителям, которые смотрели этот мультфильм, ведь мультфильмы от киностудии PIXAR это не просто мультики для детей, каждая их работа содержит смысл, который поймут только взрослые. Но все же, вернемся к еде.

Пусть наш крысенок Реми никогда и не произносил такие слова, которые слетели с уст капитана корабля «Аксиомы», но все же он тоже стремился к лучшему. Он искал лучшей жизни и в первую очередь не хотел мириться с плохой пищей. Но почему этот крысенок так сильно чувствовал важность правильного питания?

Почему мы, люди, разумные существа, так массово забываем о важности питания в нашей жизни?

Цель данной работы осветить важность правильного питания, расставить некоторые общие акценты, на которые надо обращать внимание при формировании своего рациона, именно обращать внимание, ведь идеальный рацион отдельно от особенностей человека невозможен. Любое диетическое питание, составляемое диетологами и врачами не под конкретного человека, является лишь примером и подойдет далеко не каждому человеку.

Все знают, что сладости, фастфуд, жирное и мучное вредно. Ну, кто-то признает хотя бы отсутствие какой-либо пользы от подобной пищи. Не зря пончик – первое, что приходит в голову американцам, когда они думают о вредной пище. Ведь он квинтэссенция вредной пищи. Он и сладкий, и мучной, и жирный, и о Господи… продается на каждом углу. Или он все-таки не такое уж и большое зло?

**Почему питание важно**

Начнем издалека, а именно из древних времен. Раньше у человека не было возможности питаться в таких количествах, да и в общем смысле, еда стала общедоступной в мире последние 40-50 лет, благодаря техническому прогрессу. Она стала принципиально другой. Раньше все было натуральным. Человек ел только то, что убил или собрал в лесу- мясо, растения, грибы, мед, яйца. Позже добавилось то, что он сам вырастил. И опять-таки это мясо, растения, грибы, мед, но добавились еще и молочные продукты. Никаких химических добавок. Никакой мучной продукции не из цельно зерновых продуктов. Все минимальной термической обработки, все максимально натуральное и свежее (как только еда появлялась, ее спешили съесть, ведь вечная нехватка еды, как мы помним) наш организм особенно полюбил жирную и сладкую пищу – в ней больше всего калорий. И так было тысячелетиями. И тут – техническая революция. Больше не надо постоянно физически трудиться чтобы добыть себе кусок хлеба. Массово люди стали сидеть в офисах (наша малоподвижность) и много-много кушать (любимый американский стереотип с пончиками, но вы уже представили эту картинку). И это произошло за какие-то 50 лет!

Для того, чтобы наши организмы привыкли к такому, в масштабах эволюции явно недостаточно. Для человека, млекопитающего явно недостаточно. Но не для вирусов. Им-то нужно куда меньше времени, чтобы эволюционировать и приспособиться к новой форме существования. За 30 лет наших знаний о существовании коронавируса как вида, он прошел путь от относительно безобидного вируса, которое мы называем ОРВИ и даже можем не идти к врачу, мутировал и превратился в COVID-19, который уже унес тысячи жизней по всему земному шару и парализовал экономику нашей планеты.

Но мы не вирусы. И у нас нет никаких генетических приспособлений так быстро перестроиться к новому стилю жизни. Выход только один. Так как мы существа разумные, мы можем корректировать наш образ жизни, формировать правильные привычки и культуру питания. Например, некоторые диетологи советуют кушать только в предназначенных для этого местах (дома на кухне, в кафе, столовых и т.д.), а если прием пищи невозможно организовать в подобном месте- кушать только фрукты, овощи или орехи. Звучит несложно, а по факту, немного сложно будет кушать чипсы или сухарики, ведь не будете вы их кушать сидя в столовой или за столом на кухне. Или в кинотеатре – теперь никакого попкорна, только фрукты или орешки. Неплохо, правда? Мы не ограничиваем себя в пище, но прием вредностей явно сократится, как и объемы потребления пищи.

Но вернемся к нашим предкам. Если взять первую в истории белорусов хозяйственно-кулинарную энциклопедию, то мы увидим подробное описание выращивания рогатого скота, секреты хранения продуктов (и заметьте, в этой книге вы не найдете в рецептах никаких разрыхлителей, антислеживающих агентов, усилителей вкуса и прочего). Все натуральное, естественного происхождения. Да и любой рецепт из этой книги будет соответствовать понятию правильное питание.

Рецепты, переданные из поколения в поколение, будут максимально «правильными». К слову, у белорусов большинство национальных и традиционных блюд содержат в своем составе мясо и продукты животного происхождения. А в Индии – большинство таких блюд – вегетарианские. С чем это связано? Юваль Ной Харари [5] связывает такую разницу с климатом. В относительно прохладном климате овощи и фрукты у нас существуют не круглогодично, разве что квашеная капуста и некоторые корнеплоды, которые удавалось сохранить в погребах. А зимой основной пищей было мясо и хлеб. В Индии же все немного иначе. В жарком климате мясо быстро портится, а фрукты и овощи есть круглый год.

Но вернемся к нашей книге. Современные хозяйки удивятся ее содержанию, сколько всего бесполезного там написано. Многие, возможно, удивятся трудоемкости рецептов, или же, наоборот подробное описание того, что за 150 лет стало настолько автоматизированным, и не требует ни малейшего внимания хозяйки. В этой книге все выверено, в ней собраны секреты белорусок из десятка поколений, но все эти знания просто на просто утеряны. И там нету никаких вкусных и вредных рецептов, которые сейчас так любят и хозяйки, и, особенно, студенты, чтобы было и вкусно, и быстро.

Итак, за 50 лет еды стало больше, мы стали ленивее и стали двигаться мало. Увеличилось число сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний ЖКТ, страдающих от ожирения, сахарного диабета и даже рака. И это отчасти связано с питанием. Определённые опухоли начинают активнее образовываться, если человек неправильно питается, а могут не просто останавливаться в росте, а даже уменьшаться, если человек строго соблюдает предписанные врачом рекомендации по питанию. И так во всем питание является основой нашего физического, а следом и ментального состояния.

Вывод напрашивается сам собой: надо начинать следить за тем, что мы едим. Для нашего лучшего самочувствия, для здоровья нашего организма, для долгой жизни. Мы достаточно разумные существа и можем помочь своему организму быть здоровым. И одна из проблем современного человечества – переедание. Иногда это становится большое проблемой, ведь человек как вид не успел перестроиться и помнит те страшные времена, когда ему нужно было кушать пока есть такая возможность. Поэтому иногда появляется необходимость немного обмануть свой организм. Вот несколько хитростей: [3, C.148-149]

* На завтрак можно разделить порцию на две части: вдруг и половины хватит? Почувствуете, что насытились, - остальное уберите в холодильник.

А по дороге на работу или учебу можно захватить с собой небольшую бутылочку с минеральной водой без газа. если раньше времени захочется есть, сделайте глоток-другой. Как только желудок почувствует тяжесть, он сразу же перестанет донимать вас "просьбами" перекусить.

* Существует много низкокалорийных продуктов, которые очень хорошо перебивают аппетит. Например, яблоки - любого сорта.

В них содержится много пищевых волокон, что требует более длительного времени для пережевывания (никогда не спешите!) и переваривания. Съели яблоко - и аппетит на некоторое время сбили. Да и польза от этого фрукта здоровью немалая, ведь он прекрасный антиоксидант.

* Небольшая овсяной каши прекрасно приглушает чувство голода.   
  Во-первых, овсяное зерно весьма волокнисто, и в течении долгого времени создает ощущение, что желудочно-кишечный тракт наполнен пищей. Во-вторых, овсянка активно выводит из организма избыточный холестерин, оберегая наши сосуды от атеросклеротических бляшек.
* Также можно воспользоваться льняным маслом: оно не только богатый источник Омега-3, но и кладезь волокнистых веществ. В очередной раз почувствовав неудержимый аппетит или щемящее чувство голода, можно выпить 1 чайную ложку льняного масла. Оно сразу же начнет замедлять скорость повышения сахара в крови, из-за чего гормоны, собиравшиеся сигнализировать мозгу о голоде, банальным образом замолчат, как будто вы только что поели. Вот только злоупотреблять таким средством ни в коем случае нельзя, ведь так можно испортить себе желудок.
* Горсть очищенных миндальных орешков стимулируют выработку специальных гормонов, которые существуют в организме для того, чтобы некоторое время мягко подавлять чувство голода. Но орехи сильно калорийные, так что нужно ограничивать порции потребляемого миндаля.

**Витамины**

К сожалению, сегодня многие питаются готовой кулинарией из супермаркета, переработанной, консервированной, содержащей минимум витаминов пищей. Особенно остро вопрос стоит зимой, которой у нас порой, не 3 месяца в году, а целых 6. Овощи с фруктами, которые мы едим зимой, в процессе хранения теряют полезные вещества. Картофель, морковь или яблоки могут быть на ощупь плотными и на вид хорошими, но в них все равно происходят биохимические процессы, разрушающие витамины. Поэтому витаминные запасы, накопившиеся в плодах в период созревания, к весне, как правило, иссякают.

Конечно, мы можем пить витаминки из баночки, но последние новости из мира науки говорят о том, что такие витамины как минимум бесполезны, а как максимум – вредны. Исключение составляет витамин D3, которого наш организм недополучает зимой из-за нехватки солнца.

Но из-за нехватки витамином наш организм слабеет. Например, из-за недостатка витамина С (аскорбиновой кислоты) мы ощущаем слабость, быстро утомляемся, снижается наша сопротивляемость инфекциям. А если организму будет не хватать не одного, а несколько витаминов, это приведет к недостаточному образованию жизненно важных ферментов и спровоцирует нарушение обмена веществ.

Если вы чувствуете сонливость, раздражение, снижение внимания, памяти, зрения, часто простужаетесь, если кожа становится сухой и шелушиться, губы трескаются и ногти слоятся, а потускневшие волосы ломаются и выпадают, если мелкие ранки на коже долго заживают, десны кровоточат, а стенки сосудов настолько истончились, что от одного прикосновения появляются синяки– это может быть признаком гиповитаминоза (хронического недостатка витаминов в организме). В этом случае стоит сдать анализы на витамины и проконсультироваться с врачом. Он поможет подобрать необходимое питание, возможно посоветует какие витамины принимать.

Необходимо помнить, что длительный прием таких препаратов в дозах, превышающих потребности организма, может привести к гипервитаминозу, не менее опасному для нас, чем гиповитаминоз. Но это действия, которые мы будем предпринимать либо, когда ваше самочувствие действительно не самое лучшее либо, когда ваше питание сбалансированно, а ваш все равно организм недополучает полезные элементы. Но чаще переход от неправильного питания к сбалансированному, продуманному и подобранному под ваш организм.

При нормальном питании мы можем получать витамины и микроэлементы в течение дня вместе с едой— и этого будет достаточно. Если есть возможность покупать молодые овощи и зелень (петрушку, укроп, базилик, кинзу), их надо использовать в рационе в первую очередь, но без тепловой обработки. Особого внимания заслуживает капуста, признанная чемпионкой по витаминам среди овощей. Полезны любые ее виды: цветная, брюссельская, брокколи и конечно же белокочанная-как свежая, из которой хорошо делать салаты, добавляя растительное масло, так и квашеная.

И вспомним нашу хозяйскую энциклопедию 1848 года [4, c. 5] – вот она, наша квашеная капусточка— кладезь наших витаминов! То, что говорят нам ученые, основываясь на современных исследованиях, уже давно написали наши предки как мудрость веков.

Советуют также включать в свой рацион пророщенные зерна злаковых, обладающие мощной питательной и целебной силой. В ростах пшеницы, например, витаминов С и В6 больше в 5 раз, витамина В1 — в 1,5 раза, фолиевой кислоты — в 4 раза, а витамина В2 — в 13,5 раза, чем в обычном зерне. Значительно больше в них и витамины Е, который восстанавливает вилы и работоспособность. В проростках также увеличена концентрация природных антиоксидантов, антибиотиков, стимуляторов роста [1, C.246-249]. К тому же, проращивая зерна у себя на подоконнике, вы получите натуральную зелень, в отличие от того, что можно купить зимой на прилавках магазинов. Все магазинные продукты щедро удобрены и обработаны всевозможными химическими элементами.

Говоря о витаминах, важно учитывать не только то, в каких продуктах они содержатся, но и то, как их максимально сохранить при приготовлении различных блюд. Помните, что витамины разделяются на две группы: на неустойчивые и устойчивые к нагреванию. К первым относятся все водорастворимые витамины, например, В и С, ко вторым- жирорастворимые витамины А, D, E, K, которые выдерживают высокую температуру, сохраняясь при варке и жарке. [1, C.246-249].

Витамины, как правило, содержаться в самых простых продуктах.

Так, витамин А (ретинол) содержится в моркови, абрикосах, тыкве, шпинате, петрушке и другой зелени, печени трески, рыбьем жире, цельном молоке и сливочном масле (не маргарине!), а также в яичных желтках.

А витамины группы В можно найти в проросшей пшенице, овсяных хлопьях, фасоли, картофеле, различных сухофруктах, гречке, рисе, орехах, зеленых овощах, сырах твердых сортов, финиках, брокколи, петрушке и иной зелени, бобовых, клубнике и черешне.

Самый «известный» витамин – витамин С. О нем знает даже ребенок, содержится в цитрусовых (лимоны, апельсины, грейпфруты и т.д.), брокколи, облепихе, шиповнике, клубнике и смородине.

Весь список витаминов можно продолжить, но уже можно сделать вывод, что необходимое количество витаминов несложно получить из пищи, при этом продукты, содержащие необходимые нам витамины, доступны нам в повседневной жизни. Это ведь не личи или маракуйя какая-нибудь. Более того, большинство этих продуктов наши предки выращивали и растили и много столетий назад. Как видите, в этих списках нет кляра, нет сахара.

Получать витамины несложно из обычных приемов пищи, надо лишь немного изменить свои привычки питания. Например, регулярно завтракать, заменить кофе на сок или молоко, вместо быстрых бутербродов кушать овсянку, яичницу, в сезон можно делать фруктовый салат и заправлять его йогуртом. Вместо вредного перекуса на учебе или работе можно кушать фрукты, сухофрукты и орехи. С обедами и ужинами все еще проще: просто необходимо продумать и откорректировать покупаемые домой продукты и блюда, которые из них готовятся. Так же необходимо обращать внимание, на продукты, которые мы покупаем. Например, при покупке молока всегда стоит обращать внимание на него обработку: стерилизованное молоко или пастеризованное.

**Сахар**

Стоит сразу сказать главное: под словом «сахар» мы будем подразумевать все различные добавленные сахара в пищу. К сахару мы отнесем: нектар агавы, коричневый сахар, тростниковые кристаллы, тростниковый сахар, кукурузный подсластитель, кукурузный сироп, кристаллическая фруктоза, декстроза, испаренный тростниковый сок, органический выпаренный сок тростника, фруктоза, концентраты фруктовых соков, глюкоза, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, сироп, меласса, нерафинированный сахар, сахароза, сиропы.

Сахар не содержит в себе совершенно никаких полезных элементов и с точки зрения питания он довольно-таки бесполезен. Фактически это быстро усваиваемый углевод, готовый является просто энергией для наших клеток. Но так как нехватки в потреблении пищи у нас нет, сахар откладывается в наших клетках жиром, бесполезным балластом, а на лице появляется прыщи. Можно было бы воскликнуть, что сахар отнюдь не бесполезен, он поднимает настроение и вообще на минуточку делает такой счастливым. Но ведь наркоман говорит тоже самое. Ему нужна доза чтобы почувствовать себя счастливым. Неправильно как-то выходит. Выходит, сахар – абсолютно ненужная вещь в нашем рационе? Выходит, что так. В документальном фильме «Fed Up» («Сыт по горло») рассказывается, как количество сахара на протяжении десятилетий увеличивалось в продуктах. И нет, речь сейчас не о сладком. Речь о том, что в огромном количестве несладких продуктов содержится добавленный сахар. Откройте свой холодильник и внимательно прочитайте состав… Морская капуста, колбаса, консервированные горошек и кукуруза, хлеб… Даже там есть сахар… а что уж говорить о любом мало-мальски сладком продукте… Сахара, если мы не следим за его количеством, мы потребляем неимоверное количество.

Врач Джейкоб Тейтельбаум [2] в своей книге «Без сахара» подробно изложил проблему потребления сахара в наши дни. Я сейчас попробую изложить все основные мысли его работы.

Согласно истории, люди едят сладкое тысячи лет. Сахар присутствует в любой натуральной пище. Но он никогда не был проблемой, он был лакомством лакомством. Сегодня же более трети потребляемых калорий мы получаем из сахара и белой муки, которую добавляют в продукты во время производства, а наш организм просто не приспособлен справляться с такой огромной дозой. Как было сказано ранее, это избыточные калории, в которых наш организм не нуждается. А организм за 50 перестроиться не мог.

Очевидно, поначалу сахар даёт прилив сил, однако уже спустя несколько часов человек выдыхается, и ему требуется новая порция. В этом отношении сахар похож на наркодиллера, дающего взаймы энергию и настроение: он отнимает больше сил, чем даёт. В конце концов его человек на пределе, он испытывает раздражение, его мучают перепады настроения. Без сахара начинается что-то подбое ломке.

Кроме быстрой усталости и психологических проблем сахар порождает множество долгосрочных проблем со здоровьем. Например, в соответствии с данными, которые приводит Тейтельбаум в своей книге за последние 15 лет потребление высокофруктозного кукурузного сиропа выросло на 250 %, и за тот же период примерно на 45 % подскочила заболеваемость диабетом. Иногда сахарная промышленность пытается сбить общественность с толку и утверждает, что кукурузный сироп — это не сахар. Но с точки зрения организма это всё тот же сахар, причём более вредный, чем произведённый из сахарного тростника.

Вот лишь некоторые хронические проблемы со здоровьем, связанные с избытком сахара в пище: синдром хронической усталости, ухудшение иммунитета, хронический синусит, синдром раздражённой кишки и спастический колит, аутоиммунные заболевания рак, метаболический синдром с высоким уровнем холестерина и гипертонией, болезни сердца, гормональные нарушения, синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Список можно было бы продолжать, и он бы был довольно большим.

Фактически сахар – легальный общедоступный наркотик, а половина, если не больше, населения земли – наркоманы. И необходимость борьбы с нашей зависимостью очевидна. Наше настроение не должно быть зависимым от каких-то химических элементов, мы не имеем права гробить свое здоровье из-за какой-то пищевой привычки.

Итак, первый шаг на пути борьбы с сахарозависимостью — изменить пищевое поведение. Как и при любой зависимости, вам придётся сначала как можно строже ограничить контакты с вызывающим её веществом и только потом приступать к лечению. Совершенно необязательно отказываться от сладкого одним махом. Просто начните убирать из своего рациона продукты с высоким содержанием сахара, в том числе фастфуд, переработанные продукты, газировку и фруктовые напитки.

Читайте этикетки. Даже на самых «не сладких» продуктах. Также нужно избегать белой муки, которая содержится во многих видах хлеба и в макаронных изделиях, потому что организм быстро превратит её в сахар и даст вам сахарную эйфорию, за которой последует ломка. К цельнозерновому хлебу надо привыкнуть, но со временем вы поймёте, что он намного вкуснее. Наслаждайтесь им — в меру. Но и с цельнозерновым хлебом надо быть на чеку: читайте состав, производитель может добавить туда шокирующее количество сахара.

Не удивляйтесь, если по мере смены диеты и уменьшения потребления сахара у вас появятся признаки синдрома отмены, например, перепады настроения, раздражительность. Типичная ломка наркомана. Эти признаки станут ещё очевиднее, если одновременно пытаться завязать с кофеином. Но эти симптомы пройдут через семь-десять дней или даже быстрее. Конечно, у некоторых процесс отказа от сладкого бывает более мучительным, но большинство обойдётся без серьёзных проблем.

Если синдром отмены всё-таки возникнет и будет вам мешать, снижайте потребление сахара и кофеина более мягко. Позволяйте себе перекусить полезными фруктами и даже несколькими дольками самого вкусного тёмного шоколада, какой только сможете купить. Так вам будет легче придерживаться программы. Но помните, что съесть килограмм винограда, пускай и очень сладкого, все равно немного лучше, чем поглощать пончики.

Избыток кофеина усугубляет симптомы сахарозависимости, так что его тоже надо бы устранить. Из-за него вы устаёте, и это заставляет вас тянуться к искусственному источнику энергии — сахару. Разумно ограничиться одной чашкой кофе в день, а потом вообще перейти на чай — листовой или в пакетиках (после первой бодрящей чашки желательно пить чай без кофеина).

Следующий этап — добавить в диету полезные продукты, которые помогут вам держаться подальше от «сахарных американских горок». Лучший способ — покупать цельные продукты (непереработанные фрукты, овощи, зерновые и мясо).

**Заключение**

Таким образом, мы можем с уверенностью сказать, что правильное питание является не просто основой здорового образа жизни, оно является еще и основой нашего счастья, уверенности в себе. А прийти к правильному питанию не так уж и сложно. Каждый человек должен для себя сам решить какая пищевая модель поведения лучше впишется в его жизнь. А то, что правильное, регулярное питание, может нормализовать ваш режим дня, очевидно. Ведь если вы введете то самое правило «не кушать после 18.00» не спать до трех ночи будет проблематично.

Также можно сделать вывод, что отказ от сахара может помочь стать счастливее и свободнее, уменьшить риск появления огромного количества болезней. А если при этом следить за своим рационом питания, вспоминая рецепты наших предков, есть простые и полезные продукты, можно стать не только счастливее, но и здоровее.

Но, разумеется, никакую пищу нельзя есть в неограниченных размерах, нужно ответственно относиться к нашему здоровью, нашему организму, беречь себя от ожирения. А если к правильному, сбалансированному и индивидуально подобранному питанию добавить еще и регулярные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, правильный режим дня и отсутствие вредных привычек – мы получим тот самый здоровый образ жизни. Все в наших руках. А правильное питание- первая ступенька на пути к ЗОЖ.

**Список использованной литературы**

1. Где живут витамины? // Энне Бурда ГмбХ и К. – 2007. – Изд. №226. –C.246-249.
2. Джейкоб Тейтельбаум, Кристл Фидлер Без сахара: Джейкоб Тейтельбаум, Кристл Фидлер. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 240с.
3. Как укротить аппетит? // Энне Бурда ГмбХ и К. – 2019. – Изд. №260. – C.158-159.
4. Першая беларуская гаспадарча-кулінарная энцыклапедыя: П27 Літоўская гаспадыня / пераклад з рольскай мовы П.Р. Казлоўскага, В.В. Нядзвецкай; прадмова А.І. Малдзіса. – Мінск : Беларусь, 2012. – 383 с.
5. Юваль Ной Харари Sapiens. Краткая история человечества: Юваль Ной Харари. – Москва: Синдбад, 2016. – 520с.