

УДК 366.1
ББК 65.012.12
Р86

Румянцева, Е. Е.

Р86 Здоровое потребительское поведение (научные советы по защите от вредных для здоровья товаров) / Е. Е. Румянцева. — Изд. 2-е, испр. и доп. — Москва : Директ-Медиа, 2023. — 444 с. ; ил.

ISBN 978-5-4499-3429-1

Во 2-м (исправленном и дополненном) издании данной книги обобщены результаты новейших и фундаментальных (за 35 лет) отечественных и зарубежных исследований (в т. ч. экспертов ООН, ВОЗ, ФАО, Европейской Комиссии), проведенных в разных науках (медицине, химии, биологии, физике, экологии, юриспруденции, экономике) и на этой междисциплинарной основе систематизированы основные факторы и товары, разрушающие здоровье каждого человека, включая продукты питания, товары бытовой химии, косметику, бытовую электронику и компьютерную технику, лекарства, цветы и т. д. Особо обращено внимание на значимость выявления и обоснования причинно-следственных связей по данной теме, получившей развитие в международных организациях несколько лет назад, уже после выхода 1-го издания данной книги, снижения высокого уровня дискуссионности в применении факторного анализа. Устойчивость выводов, содержащихся в 1-м издании, позволяет характеризовать данную книгу, ставшую популярной в научной и образовательной среде, а также в СМИ, не только как прикладную и популяризационную, но и фундаментальную — со значимыми для науки и практики научными результатами.

Издание подготовлено при информационной поддержке Компании «КонсультантПлюс» и рассчитано на широкий круг читателей — покупателей товаров на потребительском рынке и также на исследователей и практиков, занимающихся вопросами регулирования функционирования российского потребительского рынка. Данная книга — лауреат II Всероссийского конкурса монографий «Фундамент науки» (2021 г.).

УДК 366.1
ББК 65.012.12

ISBN 978-5-4499-3429-1

© Румянцева Е. Е., текст, 2023

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2023

Оглавление

Предисловие	5
Об авторе.....	13
Введение	16
Раздел 1. Разрушение здоровья под воздействием вредных товаров и возможности защиты организма человека	20
Здоровье человека и проблема отдаленных последствий воздействия вредных товаров	20
Рост заболеваемости и смертности в России	35
Потребление вредных товаров как главная причина долгосрочного снижения продолжительности жизни в России	45
Об оценке вредности потребительских товаров.....	63
Аллергия — прогрессирующая болезнь западного образа жизни.....	75
Основные представления о радиоактивности и ионизирующих излучениях	83
Канцерогены и профилактика раковых заболеваний	94
Комплексный подход к оздоровлению организма.....	104
Раздел 2. Опасности для здоровья от потребления продуктов питания	127
Подраздел 1. Влияние вредных компонентов пищи на здоровье человека и нездоровое пищевое поведение	127
Законы рационального питания и вредные компоненты пищи	127
Пищевые заболевания и низкое качество продовольствия, реализуемого российским потребителям	135
Нитраты, нитриты и нитрозосоединения	142
Пестициды.....	149
О безопасности мест производства сельскохозяйственной продукции	167
Пищевые добавки.....	169
Акриламид — канцероген, который мы съедаем каждый день.....	177
Вред нездорового пищевого поведения.....	180
Подраздел 2. Характеристики безопасности некоторых продуктов питания	183
Вода.....	183

Молоко.....	189
Кисломолочные продукты	201
Маргарин.....	206
Хлеб.....	208
Мясо.....	212
Рыба	224
Грибы	229
Алкоголь.....	232
Жевательная резинка	237
Генетически модифицированные пищевые продукты	242
Биологически активные добавки (БАД)	258
Рекомендации по выбору безопасных для здоровья и полезных продуктов питания	261
Раздел 3. Экологическая безопасность воздушной среды жилых и офисных помещений	279
Влияние качества воздуха жилой среды на здоровье человека	279
Вредное воздействие строительных материалов, конструкций и изделий на здоровье человека	294
Основные направления улучшения микроклимата помещений	312
Раздел 4. Электромагнитная безопасность человека	325
Влияние электромагнитных полей на здоровье человека	325
Защита от ЭМП в жилых помещениях	334
Персональный компьютер	340
Радио- и сотовые телефоны.....	344
Объекты недвижимости, расположенные вблизи линий электропередач	348
Раздел 5. Вредное воздействие других групп товаров на здоровье потребителей	352
Табачные изделия	352
Лекарства	364
Игрушки	371
Товары бытовой химии.....	374
Косметические товары.....	376
Одежда.....	387
Цветы и комнатные растения.....	390
Заключение. Защитные меры, обеспечиваемые государством, и самозащита потребителей.....	395
Список использованной литературы	407