

Сайты и каналы на YouTube

- Хорошие youtube-каналы для изучения науки о питании
- Инструменты для составления и корректировки рациона
- Сайт для поиска актуальной информации
- Где искать рецепты полезных блюд?
- Сайты и блоги ведущих специалистов по нутрициологии

Хорошие youtube-каналы для изучения науки о питании

Научный подход к питанию. (всё на английском)

<https://www.youtube.com/user/NutritionFactsOrg>

<https://www.youtube.com/c/NutritionMadeSimple>

<https://www.youtube.com/c/DrBradStanfield>

<https://www.youtube.com/c/GojiManNutrition>

<https://www.youtube.com/c/MictheVegan>

Автор заметки: Mazer#0946

Инструменты для составления и корректировки рациона

<https://cronometer.com/> - подсчет макро и микро нутриентов, витаминов, самый продвинутый ресурс. <https://myfitnesspal.com/> - хороший счетчик калорий.

Автор заметки: Mazer#0946

Сайт для поиска актуальной информации

Здесь скорее всего есть статья и видео на тему, которая вас интересует, с ссылками на исследования. <https://nutritionfacts.org/>

Автор заметки: Mazer#0946

Где искать рецепты полезных блюд?

Вот тебе бот `arttrener_bot` в телеграмме, он тебе все посчитает, что надо.

Сайты и блоги, на которых можно найти множество рецептов здоровой и низкокалорийной еды, содержащей мясо, также есть информация о БЖУ:

<https://www.eatingwell.com/>

<https://www.skinnytaste.com/>

<https://fitfoodiefinds.com/>

<https://www.ambitiouskitchen.com/>

Автор заметки: `Nomad#6857`

Сайты и блоги ведущих специалистов по нутрициологии

Откуда брать проверенную информацию о питании?

Вот несколько сайтов и каналов, регулярно вещающих о науке здорового питания и не только:

<https://www.redpenreviews.org/> - экспертные **рецензии** научно-популярных книг

<https://peterattiamd.com/podcast/> - сайт с большим количеством информативных **подкастов и крутых интервью** топовых исследователей

<https://drguess.substack.com/> - **блог** одного из ведущих специалистов по лечению и предотвращению диабета, **много разборов** популярных мифов

<https://twitter.com/DrLipid> - твиттер **врача-липидолога**, немного технический язык, но слишком качественный контент на важнейшую тему, чтобы пройти мимо

<https://www.youtube.com/@biolayne1> - канал о питании и фитнесе, **автор - опытный атлет с научными степенями** в этих сферах, точная информация в удобной и непринужденной форме

<https://www.youtube.com/@DrBradStanfield/about> - канал молодого-врача, рассказывающего о науке питания, спорта, сна и здоровья в целом

https://twitter.com/KevinH_PhD - еще один твиттер **действующего ученого-исследователя**, специализируется на науке метаболизма и ожирения

https://twitter.com/deirdre_tobias - твиттер гарвардского **исследователя-эпидемиолога** по вопросам питания

Источник списка: https://www.youtube.com/watch?v=IM065uo2_NM&t=75s

Автор заметки: [sidx#2932](#)