

Питание при бронхиальной астме



Питание при бронхиальной астме

«Мельников И.В.»

Питание при бронхиальной астме / «Мельников И.В.», — (Здоровое питание)

ISBN 978-5-457-22126-0

Раздражителями, которые вызывают бронхиально-астматический приступ, являются главным образом чужеродные белки, повторно попадающие в организм. Природа их различна: в одних случаях они бактериального происхождения, в других – пищевого, имеют значение и органические частицы, находящиеся в воздухе. Рекомендуется употреблять в достаточном количестве витамины С, Р, А, группы В. Они нормализуют реактивность организма. Употребление с пищей солей кальция и фосфора нормализует работу кишечника и улучшает обменные процессы. Пищевой рацион не должен содержать много белков, даже при явлении аллергии к продуктам растительного происхождения. Категорически запрещаются алкогольные напитки. Они повышают проницаемость для пищевых аллергенов.

ISBN 978-5-457-22126-0

© Мельников И.В.

Содержание

ПИТАНИЕ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ	5
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ	5
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА	6
РЕЖИМ ПИТАНИЯ	7
ПИТАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

ПИТАНИЕ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

ПИТАНИЕ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ

Раздражителями, которые вызывают бронхально-астматический приступ, являются главным образом чужеродные белки, повторно попадающие в организм. Природа их различна: в одних случаях они бактериального происхождения, в других – пищевого, имеют значение и органические частицы, находящиеся в воздухе (частицы одежды, растений, кожи, обуви и т. д.).

При бронхиальной астме без указаний на непереносимость пищевых продуктов рекомендуют так называемую гипоаллергенную диету. В этом случае из питания исключают продукты с высокой антигенной потенцией и продукты со свойствами неспецифических раздражителей. К первым относятся яйца, цитрусовые, рыба, крабы, раки, орехи. Ко вторым – перец, горчица и другие острые и соленые продукты. Питание вне периода обострения должно быть полноценным, но не избыточным. Ограничивают крепкие мясные и рыбные бульоны, поваренную соль, острые и соленые продукты, пряности, приправы, сахар и содержащие его продукты, мед, шоколадные изделия. Рекомендуется употреблять в достаточном количестве витамины С, Р, А, группы В. Они нормализуют реактивность организма. Употребление с пищей солей кальция и фосфора нормализует работу кишечника и улучшает обменные процессы.

Пищевой рацион не должен содержать много белков, даже при явлении аллергии к продуктам растительного происхождения. Категорически запрещаются алкогольные напитки. Они повышают проницаемость для пищевых аллергенов.

В тех случаях, когда у больных бронхиальной астмой пищевая аллергия является первичным фактором или фактором, присоединившимся в процессе заболевания, за рационом питания следует следить особенно тщательно. Пищевыми веществами, которые наиболее часто вызывают бронхиальную астму являются пшеница, молоко, рыба, яйца. Для того, чтобы составить исключаяющие рационы необходимо четко знать о том, какие продукты и изделия следует исключить. Нередко вдыхаемые аалергены имеют общие свойства с определенными пищевыми веществами, например пыльца злаковых трав и пищевые злаки, пыльца орешника и орехи, пыльца полыни и подсолнечника и семена подсолнечника, дафния и крабы, креветки, раки. Поэтому больным с перечисленными видами аллергии, особенно в периоды обострения заболевания, необходимо исключить из рациона соответствующие продукты.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

Предпочтительны вареные и запеченные изделия, реже – жареные и тушеные.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Питание больных бронхиальной астмой должно быть дробным – 5 раз в сутки, небольшими порциями, последний прием пищи не менее чем за 2 часа до сна.

ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ

Масло сливочное 25 г

Кефир 150 г

Крупа 50 г

Мясо 150 г

Рыба 100 г

Творог 100 г

Сметана 40 г

Помидоры 20 г

Лук репчатый 40 г

Морковь 75 г

Картофель 200 г

Капуста 250 г

Зелень 25 г

Яблоки 200 г

Хлеб ржаной 250 г

Хлеб пшеничный 150 г.

СОДЕРЖАНИЕ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

Дневной рацион содержит 100 г белков, 70 г жиров, 300 г углеводов, 2400–2500 ккал, 8 г поваренной соли. Общая масса рациона 3 кг, свободной жидкости до 1–1,2 л. Температура пищи обычная.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Первый завтрак: мясной паштет, гречневая каша, чай.

Второй завтрак: свежие яблоки.

Обед: суп овощной, отварное мясо с картофелем, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: зразы из моркови с творогом, рыба отварная с капустой.

На ночь: кефир.

ПИТАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Важнейшим условием питания является правильное сочетание всех пищевых веществ в суточном рационе человека, притом они должны быть введены в количествах, полностью покрывающих все траты организма как в количественном, так и в качественном отношении.

В организме человека непрерывно происходят процессы окисления (соединения с кислородом) различных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, которые сопровождаются образованием и выделением тепла. Это тепло необходимо для всех жизненных процессов, оно расходуется на нагревание вдыхаемого воздуха, на поддержание температуры тела. Тепловая энергия обеспечивает также деятельность мышечной системы. Чем больше мышечных движений выполняет человек, тем больше он производит потерь, для покрытия которых требуется большее количество пищи.

Потребность в большем количестве пищи выражают в тепловых единицах – калориях. В настоящее время по международной системе измерения (СИ) энергетическая ценность пищи выражается в джоулях (1 ккал = 4,184 кДж). Калорийность пищи составляет то количество энергии, которое образуется в организме в результате усвоения пищи. Калория – это такое количество тепла, которое необходимо для нагревания 1 л (большая калория) и 1 мл (малая калория) воды, имеющей температуру 15 градусов Цельсия, на один градус. Каждый грамм белка и каждый грамм углеводов любой пищи при сгорании в организме (при окислении) образует тепло, по количеству равное 4 ккал, а при сгорании 1 г жира образуется 9 ккал. Зная величину потребности в энергии можно определить потребности в основных пищевых веществах – белках, жирах и углеводах. Важное значение для жизнедеятельности организма имеют также минеральные вещества, витамины и вода.

Белки.

Особое значение в питании имеют белки. С их действием связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращение мышц, раздражимость нервов, способность к росту и размножению и даже мышление. Они содержатся во всех тканях и жидкостях организма, являясь их главной составной частью. Белки состоят из разнообразных аминокислот, определяющих их биологическое значение. Некоторые из аминокислот образуются в самом организме. Они называются заменимыми аминокислотами. Другие же поступают в организм только с пищей. Эти аминокислоты носят название незаменимых аминокислот. Для физиологически полноценной жизнедеятельности организма необходимо наличие в пище всех незаменимых аминокислот. Недостаточное содержание в пище хотя бы одной незаменимой аминокислоты ведет к снижению биологической ценности белков и может явиться причиной белковой недостаточности, несмотря на достаточное количество содержания белка в рационе. Незаменимые аминокислоты содержатся в основном в продуктах животного происхождения: в молоке, твороге, мясе, рыбе, яйцах.

Однако организм человека не может обойтись без белков растительного происхождения, которые содержатся в хлебе, крупах и овощах, в состав которых в основном входят заменимые аминокислоты. Белки животных продуктов в сочетании с белками растительного происхождения обеспечивают организм веществами, необходимыми для его развития и жизнедеятельности.

Организм взрослого человека в среднем нуждается в получении с пищей примерно 1–1,2 г белка на 1 кг массы тела. Это означает, что человек, весящий 70–75 кг, должен получать от 70 до 90 г белка в сутки.

Если интенсивность физического труда возрастает, возрастают и потребности организма в белке. Средней суточной нормой белка взрослого человека принято считать 90–100 г в сутки, притом 55 % его должно обеспечиваться белком животного происхождения.

Важнейшими источниками белка являются мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.

Белки в питании нельзя заменить никакими другими веществами.

Жиры.

Физиологическое значение жиров очень многообразно. Они являются источником энергии и превосходят энергию всех других веществ. Жиры участвуют в восстановительных процессах, являясь структурной частью клеток и их мембранных систем; служат растворителями витаминов А, Е, Д и способствуют их усвоению. Улучшая вкусовые свойства пищи, жиры повышают ее питательность. Кроме того, они способствуют выработке иммунитета и помогают организму сохранить тепло.

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, изменению кожи, почек, органов зрения и др. Животные, получавшие безжировую пищу, отличались меньшей выносливостью и продолжительностью жизни.

В составе жира и сопутствующих ему веществ выявлены такие жизненно необходимые компоненты питания, как полиненасыщенные жирные кислоты, лецитин, витамины А, Е и др.

Средняя потребность взрослого человека в жире составляет 80-100 г в сутки, в том числе растительного – 25–30 г.

В пище за счет жира должно быть обеспечено 33 % суточной энергетической ценности рациона, что по современным данным является оптимальным. На 1000 ккал приходится 37 г жира.

Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как мозги, сердце, яйца, печень, масло сливочное, сыр, мясо, сало, птица, рыба, молоко. Ценны и растительные жиры, особенно в питании пожилых людей, так как не содержат холестерина.

Углеводы.

Углеводы являются главным источником энергии. В среднем на их долю приходится от 50 до 70 % калорийности дневных рационов. Каждый грамм углеводов обеспечивает поступление 4 ккал энергии. Потребность в углеводах зависит от энергетических трат организма.

У людей, занятых умственным или легким физическим трудом, суточная потребность колеблется от 300 до 500 г. У тех, кто занимается физическим трудом и спортсменов она значительно выше. Склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без ущерба для здоровья.

Наиболее богаты углеводами растительные продукты – хлеб, крупы, макароны, картофель. Чистым углеводом является сахар.

Избыточное количество углеводов нарушает правильное соотношение основных частей пищи, что, в свою очередь, ведет к нарушению обмена веществ.

Витамины.

Витамины – это такие вещества, которые не поставляют организму энергии, но совершенно необходимы в минимальных количествах для поддержания жизни. Они являются незаменимыми, так как не синтезируются или почти не синтезируются, не вырабатываются клетками организма. Витамины поступают или с продуктами питания, в которых содержатся, или в виде синтетических препаратов. Они регулируют, направляют и ускоряют процессы обмена веществ.

Витамины делятся на две большие группы: водорастворимые и жирорастворимые.

К группе жирорастворимых витаминов относятся витамины А, Д, Е, К.

Витамин А оказывает влияние на рост организма, на устойчивость его по отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек. Содержится витамин А в большом количестве в рыбьем жире, сливках, сливочном масле, яичном желтке, печени. В некоторых растительных продуктах: моркови,

салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах, апельсинах – содержится каротин – провитамин А, который в организме превращается в витамин А.

Витамин Д способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке в пище витамина Д нарушается нормальное усвоение организмом кальция и фосфора, что ведет к возникновению рахита. Наибольшее количество витамина Д содержится в рыбьем жире, яичном желтке, печени, икре рыб. В молоке и сливочном масле витамин Д содержится в небольшом количестве.

Витамин К участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови. Этот витамин синтезируется в организме бактериями кишечника. Недостаток его может возникнуть при заболеваниях органов пищеварения или при приеме различных антибактериальных препаратов. Витамин К содержится в основном в помидорах, в зеленых частях растений, шпинате, капусте, крапиве.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.