

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО!

ПИТАНИЕ

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Гастрит

Язвенная болезнь

Ожог пищевода

Опухоли, рак

Дисбактериоз кишечника

Послеоперационные диеты

Более
200 рецептов
полезной и вкусной
еды



РЕКОМЕНДАЦИИ ОПЫТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

3. Вечорек-Хелминьская

Питание при заболеваниях пищеварительной системы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3001575

*Питание при заболеваниях пищеварительной системы: Мир и Образование; Москва; 2011
ISBN 978-5-94666-623-7*

Аннотация

В книге приведены характеристики основных пищевых компонентов и показатели их энергетической ценности, дана лечебная оценка некоторых продуктов и приправ, а также описаны важнейшие сбалансированные диеты и их применение в профилактике и лечении заболеваний органов пищеварения.

Вы узнаете, какие продукты и блюда вам разрешены, а какие противопоказаны, как правильно консервировать и хранить продукты, какой должна быть безопасная кухонная посуда.

В книге более 300 рецептов полезных блюд. При всех диетических ограничениях вы сможете готовить не только здоровую, но и вкусную пищу.

Эта чудо-книга адресована не только тем, кто страдает заболеваниями пищеварительного тракта, но и всем, кто хочет питаться рационально, обеспечивая здоровье и комфорт повседневного бытия себе и своим близким.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ОБЩАЯ ЧАСТЬ	7
Энергетические потребности	7
Пищевые компоненты	9
БЕЛКИ	9
ЖИРЫ	10
Питательная ценность жиров	11
Применение жира в питании	11
УГЛЕВОДЫ	11
Классификация и источники углеводов	12
Нормы потребления углеводов	12
КЛЕТЧАТКА	12
ВИТАМИНЫ	13
Витамин А	13
Витамин Е	14
Витамин К	14
Витамин С	14
Витамины группы В	14
Витамин РР	15
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	15
Кальций	16
Магний	16
Железо	16
Натрий и калий	17
Селен	17
КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС	17
ВОДА	18
Лечебная оценка продуктов питания	19
ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ	19
Хлеб	19
Пшеничные отруби	20
Проростки	20
Мука	20
Крупы	21
Мюсли	21
Цельное зерно – пшеница	21
Макаронные изделия	21
СЕМЕНА БОБОВЫХ РАСТЕНИЙ	22
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	22
Молоко	22
Козье молоко	22
Сыр и творог	23
Тофу	23
КАРТОФЕЛЬ	23
Батат – сладкий картофель	23
ОВОЩИ И ФРУКТЫ	23

ЖИРЫ	24
МЯСО УБОЙНОГО СКОТА, ПТИЦЫ, РЫБА И	24
ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ	
ЯЙЦА	24
САХАР И СЛАДОСТИ	25
Мед	25
Другие натуральные подслащивающие вещества	25
Искусственные подслащивающие вещества	25
Некоторые сведения по технологии приготовления блюд	26
ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ МЕРЫ	26
КУХОННАЯ ПОСУДА	29
КОНСЕРВИРОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ	29
ПИТАНИЯ	
СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД	30
Первичная обработка сырья	30
Тепловая (термическая) обработка	31
Рациональная заправка и приправка блюд	33
Диетологическая оценка приправ, разрешенных при болезнях	34
органов пищеварения	
ПРИПРАВЫ ИЗ ТРАВ	34
ОВОЩИ-ПРИПРАВЫ	36
ПРЯНЫЕ ПРИПРАВЫ	37
Характеристика и применение диет при заболеваниях органов	39
пищеварения	
№ 1. ОСНОВНАЯ ДИЕТА, ЛЕГКО ПЕРЕВАРИВАЕМАЯ	40
ПИЩА	
Основные принципы диеты № 1	40
№ 2. ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА С ОГРАНИЧЕНИЕМ	46
ВЕЩЕСТВ, СТИМУЛИРУЮЩИХ ОТДЕЛЕНИЕ	
ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА	
Основные принципы диеты № 2	46
Конец ознакомительного фрагмента.	53

3. Вечорек-Хелминьская

Питание при заболеваниях пищеварительной системы

ПРЕДИСЛОВИЕ

Все достижения в области биохимии, медицины и науки о правильном питании (диетологии) должны быть использованы для изменения пищевых стереотипов, являющихся причиной многих «болезней цивилизации», таких как атеросклероз или патологии пищеварительного тракта.

Около 90 % жителей развитых стран страдают недомоганиями, связанными с пищеварительным трактом, вызванными главным образом неправильным питанием. Мы сами вызываем свои болезни, загрязняя организм токсинами, содержащимися в плохо подобранной, избыточно жирной или нездоровой пище.

В книге представлены методы лечения нарушений работы и заболеваний органов пищеварения. Изменение укоренившихся традиций и навыков в области питания – дело непростое, но необходимое. Иногда следует отказаться от некоторых вкусных, но вредных для здоровья блюд, необходимо придерживаться принципов рационального питания, питаться иначе, чем мы привыкли.

Чтобы жить, необходимо есть. Это изречение точно определяет, сколь необходимо для развития органов, роста и обновления тканей, а также для формирования так называемых резервов организма правильное питание, ибо пища поставляет организму питательные вещества, необходимые для сохранения здоровья.

К сожалению, обычно бывает так, что только болезнь заставляет человека изменить питание. Возникают, например, нарушения со стороны пищеварительного тракта, такие как рвота, понос, запор, потеря аппетита, плохое пищеварение.

Иногда в нашем организме развиваются патологические процессы, которые даже при правильном питании требуют применения соответствующей диеты, способствующей лечению. Диеты назначает врач или по поручению врача квалифицированная диетсестра. Больной должен знать о том, какая пища разрешена, а какая – противопоказана; оценивать количество и качество продуктов и блюд, способ их приготовления, соблюдать режим питания в течение дня. Больной должен уметь составлять для себя меню и строго следовать назначениям диетолога, а обо всех проблемах сообщать врачу.

В первой части книги («Общая часть») представлены сведения об энергетических потребностях человека, приведены характеристики пищевых компонентов и показатели их энергетической ценности, дана лечебная оценка продуктов и приправ, а также описаны важнейшие диеты (обозначенные под номерами от 1 до 5), их применение в профилактике заболеваний и при их развитии; разрешенные и противопоказанные продукты и блюда, способы их приготовления, а также примерные меню.

Вторая часть книги – это рецепты блюд. Количество продуктов приводится в хозяйственных мерах на четырех человек, рассчитана энергетическая ценность и содержание основных пищевых компонентов в 1 порции. Чтобы правильно использовать эти рецепты в лечебных целях при конкретном заболевании, указываются номера диет в соответствии с их номенклатурой, рассматриваемой в первой части.

Пользуясь настоящей книгой, можно при всех диетических ограничениях обеспечить больного не только здоровой, но и вкусной пищей. Диета должна учитывать возраст, стиль жизни больного, его физическую активность.

Книга адресуется широкому кругу читателей, не только тем, кто страдает заболеваниями пищеварительного тракта, но и всем, эпизодически испытывающим нарушения пищеварения. Книга может быть использована диетсестрами в больницах и санаториях, патронажными сестрами, домашними хозяйками.

Надеюсь, что книгой воспользуются не только люди с заболеваниями органов пищеварения, но и все те, кто хочет питаться рационально, обеспечивая здоровье и комфорт своего повседневного бытия.

Автор

ОБЩАЯ ЧАСТЬ

Энергетические потребности

Если количество энергии в пище равно расходу энергии на ежедневную физическую активность, то масса тела остается неизменной. Если организм получает больше энергии, чем того требует наш возраст, пол и образ жизни, этот избыток, обеспеченный главным образом углеводами и жирами, будет накапливаться – и мы начнем прибавлять в весе. Если масса тела нашего организма сохраняется на одном уровне в течение длительного времени, это значит, что количество энергии, получаемой организмом из пищи, равно израсходованной.

Превышение нормативной массы тела на 20 % и более является уже патологическим и весьма нежелательным состоянием. Диетическое лечение основывается на достижении нормальной массы тела, например, ограничивая энергетическую составляющую пищи.

Поддержание равновесия между получаемой с пищей энергией и потребностью организма в ней является основой правильного питания. Энергия выражается в килоджоулях (кДж), мегаджоулях (МДж) или килокалориях (ккал); 1 ккал = 4,186 кДж. *Сумму энергетических затрат называют интегральным показателем обмена веществ. Этой величиной определяются энергетические потребности человека.*

Для определения индекса массы тела (ИМТ) используется показатель Кетле (Quetelet). Он определяет как уровень избыточного, так и недостаточного веса. ИМТ вычисляется по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела в килограммах}}{(\text{рост в метрах})^2}$$

Например, для человека ростом 1,6 м и массой тела 60 кг:

$$\text{ИМТ} = \frac{60}{(1,6)^2} = \frac{60}{2,56} \approx 23.$$

ИМТ ниже 18,5 – дефицит массы,
18,5 – 25 – нормальная масса,
25 – 30 – избыточная масса,
свыше 30 – ожирение.

Энергию организм получает главным образом из углеводов и жиров, а также в меньшей степени из белков, содержащихся в пище. Один грамм углеводов поставляет 4 ккал (17 кДж), 1 г жира – 9 ккал (38 кДж), а 1 г белка – 4 ккал (17 кДж) энергии. Жиры должны покрывать 20 – 30 % суточной энергетической потребности, углеводы 50 – 65 %, белки 10 – 15 %. Среднее количество энергии, необходимой человеку, зависит, в частности, от состояния здоровья и составляет 1800 – 2700 ккал (7535 – 11 302 кДж) в дневном рационе. В случае ожирения ограничение энергии должно быть большим. В течение месяца снижение

массы должно составлять 2 – 3 кг. Дефицит массы также является нежелательным состоянием. Организм тогда ослабевает и не может эффективно бороться с болезнью.

Энергию и питательные вещества организм получает из употребляемой пищи. Питательные вещества выполняют различные функции:

- строительную: состоящую в образовании новых и восстановлении изношенных клеток (белки, минеральные компоненты, такие как кальций, фосфор, сера, фтор, магний, железо);
- энергетическую: в результате биохимических преобразований жиров, углеводов и белков высвобождается энергия, необходимая для функционирования организма и поддержания постоянной температуры тела;
- регуляторную: эту функцию обеспечивают главным образом витамины и минеральные соли – прежде всего микроэлементы (йод, магний, цинк, медь и др.).

Рекомендации по поддержанию массы тела на постоянном уровне:

- проверять и записывать массу тела 1 раз в неделю;
- проявлять терпение, так как полнеют быстро, а худеют очень медленно;
- питаться регулярно;
- избегать приема пищи ночью, а также «под телевизор»;
- подавать блюдо на маленьких тарелках – тогда порции выглядят большими;
- в случае «волчьего аппетита» – выпить 1 стакан минеральной негазированной воды;
- продукты закупать по списку, подготовленному дома;
- не употреблять алкоголь;
- регулярно выполнять физические упражнения;
- устраивать как можно чаще прогулки, стараться ходить быстро.

ПИЩЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ

В организме человека с нормальной массой тела содержится приблизительно 63 % воды, 22 % белка, 13 % жира, 2 % минеральных солей и витаминов. Организм целиком состоит из элементов, поступающих с пищей. В течение жизни человек съедает около 100 тонн пищи, перевариваемой соками, выделяемыми в пищеварительном тракте в количестве около 10 л в сутки. Как макро– (жиры, белки, углеводы), так и микрокомпоненты (витамины и минеральные соли), содержащиеся в пище, всасываются в пищеварительном тракте, нормальное функционирование которого зависит от рода и вида пищи.

Питательные вещества, получаемые с пищей:

- гарантируют хорошую физическую форму;
- обеспечивают умственную деятельность, повышают показатель интеллекта, способствуют эмоциональному равновесию, улучшают мышление и концентрацию внимания;
- снижают риск заболеваний, повышают сопротивляемость инфекциям;
- влияют на продолжительность жизни.

Современный стиль питания весьма далек от идеального, сбалансированного рациона. Возросло потребление насыщенных жиров и сахаров в ущерб полиненасыщенным жирам и крахмалосодержащим продуктам. Производство продуктов питания определяется прежде всего прибылью. Очистка и переработка продуктов увеличивают срок их годности в пищу, что одновременно приводит к обеднению питательными веществами. Растет продажа, а значит, и потребление сладостей. Жизнь становится более стремительной, все меньше времени остается на приготовление пищи из свежих продуктов, в связи с этим возрастает потребление полуфабрикатов и готовых блюд, производимых различными фирмами, более озабоченными собственной прибылью, чем нашим здоровьем.

БЕЛКИ

Белок является основным компонентом пищи. Его составной элемент – аминокислоты, необходимые для процессов роста и восстановления тканей. Из белков образуются мышечная и другие ткани, гормоны, ферменты, антитела, нервные узлы; белки участвуют в переносе веществ в организме, а также имеют энергетическую ценность. Если в питании недостаточно белков, организм начинает сжигать белки, которые должны быть использованы на строительные цели. Составляя ежедневные рационы, следует, во-первых, учитывать энергетические потребности, а во-вторых, – потребность организма в белке.

Питательная ценность белков зависит от их аминокислотного состава. Белки, содержащие незаменимые аминокислоты, которые в организме не синтезируются, называют белками высокой биологической ценности. Они содержатся в животных продуктах: мясе убойного скота, птицы, в рыбе – 15 %, яйцах – 11 %, молоке – 3 % и сырах – 20 %. Белки из растительных продуктов имеют меньшую биологическую ценность, поскольку не содержат незаменимых аминокислот. Это белки из зерновых продуктов (8 – 12 %), семян бобовых растений (около 20 %), картофеля, овощей и фруктов (1 – 3 %). Наибольшую биологическую ценность среди растительных белков имеют белки сои.

При планировании питания следует сочетать животные продукты с растительными, чтобы восполнить отсутствующие в последних аминокислоты. Бобовые и зерновые продукты следует употреблять с молоком, сыром и творогом, мясом, рыбой, яйцами. В диетическом питании необходимо учитывать разрешенные и запрещенные продукты.

Пример сочетания растительных и животных белков

Первый завтрак: Молочный суп с овощным отваром и рисом, хлеб смешанный (из обойной¹ и белой муки), паштет из мяса птицы, помидор, чай.

Второй завтрак: Хлеб со скумбрией, огурец, травяной напиток.

Обед: Овощной суп с клецками из жидкого теста, запеканка из овощей, мяса и картофеля, салат из сырой моркови и хрена, компот из слив.

Полдник: Желе из кефира и фруктов.

Ужин: Ленивые вареники, салат из сырых фруктов, напиток из разных фруктов и ягод.

Принципы здорового питания основываются на регулярном потреблении белка и других ценных пищевых компонентов в пропорциях, зависящих от объема пищи. В повседневном меню должна быть рыба, особенно морская, белое мясо птицы без кожи, фасоль, соя, рис. К темному мясу следует относиться как к эпизодической добавке, стараясь ограничить его употребление до одной порции в неделю.

ЖИРЫ

Жиры, наряду с углеводами, – главный энергетический компонент пищи, а также строительный материал, который способствует сохранению структуры клеток, тканей и сосудов. Жиры поставляют в 2 раза больше энергии, чем углеводы и белки; и жирорастворимые витамины, такие как А, D, Е, К, а также необходимые ненасыщенные жирные кислоты – ННЖК экзогенного происхождения. Организм не может их вырабатывать и должен получать извне вместе с пищей. К ним относятся линолевая и линоленовая кислоты. Они играют большую роль в обмене жиров и холестерина. Богатым источником ННЖК являются растительные масла, такие как соевое (50 %), подсолнечное (62 %), кукурузное (55 %), арахисовое (32 %), оливковое (7 %). Взрослый человек должен ежедневно потреблять 1 ст. л. этих масел, не подвергавшихся тепловой обработке. Считается, что 7 – 10 % энергетической потребности должно обеспечиваться необходимыми ненасыщенными жирными кислотами.

Жиры играют важную роль в технологии приготовлении пищи. Они дают ощущение сытости, улучшают вкус блюд. В организме жир составляет 10 % от массы тела. При ожирении количество жира в организме может достигать 25 – 30 % от массы тела. Жир является резервом энергии, входит в состав подкожной жировой ткани, содержится в полостях тела, а также окружает такие внутренние органы, как кишечник, сердце, почки.

К избыточному накоплению жира в организме приводит употребление слишком жирной пищи, а также пищи, богатой углеводами, особенно простыми сахарами, которые, если их слишком много, превращаются во внутренний жир. Избыточное потребление жиров, особенно животных, при одновременно сниженном потреблении клетчатки, способствует развитию заболеваний пищеварительного тракта и онкологических, желчнокаменной болезни и атеросклероза.

Пищевые жиры подразделяются на животные и растительные.

Животные жиры – это смалец (100 %), шпиг (80 %), нутряное сало (90 %), грудинка (62 – 92 %), сливочное масло (82 %), сметана (10 – 33 %).

Растительные жиры содержатся в маслах: соевом, подсолнечном, кукурузном, рапсовом, оливковом (100 %), маргаринах (62 – 82 %), кулинарных жирах (100 %).

¹ Обойная мука – мука особого помола. (Прим. ред.)

Так называемые **«невидимые жиры»** имеются также в нежировых продуктах: например, в молоке (2 – 4 %), сыре и твороге (1 – 40 %), яйцах (11 %); в зерновых продуктах (1 – 7 %), овощах и фруктах (0,5 – 1 %). Они обеспечивают потребность в жире на 50 – 60 %.

Питательная ценность жиров

Наибольшей питательной ценностью обладают те жиры, которые в своем составе содержат полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Они обнаружены в рыбьем жире, особенно морской рыбы. Поэтому рекомендуется рыбу потреблять 2 – 3 раза в неделю. ПНЖК выполняют очень важную функцию в организме. Они являются компонентом фосфолипидов клеточных оболочек и мембран внутриклеточных органелл, влияют на регуляцию деятельности сердечно-сосудистой системы и содержание триглицеридов в крови. Жиры принимают участие в регуляции активности гормонов и нейромедиаторов, а также во многих биохимических реакциях, противодействуют развитию желчнокаменной болезни и оказывают противосклерозное действие.

Мононенасыщенные жирные кислоты, такие как олеиновая кислота, содержатся в рапсовом и оливковом масле.

Применение жира в питании

Жиры высокой пищевой ценности следует употреблять в сыром виде, не измененными термически, особенно нежелательно подвергать их воздействию высокой температуры при жарке. Сливочное масло и маргарины также не должны использоваться для жарки, поскольку они распадаются, образуя вредные для здоровья соединения (в частности, акролеин). При рациональном питании, а в особенности при заболеваниях пищеварительного тракта, *следует избегать жаренных на жире блюд*. Для кратковременной обжарки лучше всего в небольших количествах использовать рапсовое или оливковое масло.

Потребность в жире зависит от возраста, вида выполняемой работы и состояния здоровья. Жиры на 25 – 30 % покрывают энергетическую потребность.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы для человеческого организма являются важнейшим поставщиком энергии. Величина нормального потребления углеводов – это разница между энергией, получаемой из белков (12 – 15 %) и жиров (20 – 25 – 30 %). Углеводы покрывают 50 – 65 % от дневной энергетической потребности. Важно, чтобы это были сложные углеводы (полисахариды), в том числе не более 10 % может поступать из простых сахаров, содержащихся главным образом в овощах и фруктах. *Следует ограничивать потребление продуктов с большим содержанием сахара*.

Углеводы на 60 % покрывают энергетические потребности взрослого человека. Содержание углеводов в организме низкое, составляет 1 % от массы тела, поэтому они должны постоянно поступать с пищей. Принимая во внимание значительное потребление углеводов (200 – 400 г в сутки) и их малое количество в организме, следует заметить, что это соединения, которые очень быстро метаболизируются. Избыток углеводов превращается в жир. Углеводы (сахара) являются наиболее важным источником энергии, необходимой для мышечной работы.

Классификация и источники углеводов

Углеводы с химической точки зрения подразделяются на простые и сложные сахара. К **простым сахарам** относятся моносахариды: глюкоза, фруктоза, галактоза и манноза, а также дисахариды: сахароза, лактоза и мальтоза.

Источниками простых сахаров являются свекловичный и тростниковый сахар (100 %), натуральный и искусственный мед (84 %), кондитерские изделия (50 – 90 %), фруктовые переработки на сахаре (30 – 70 %), овощи и фрукты (3 – 15 %), молоко (5 %). Количество простых сахаров следует ограничить до 10 % энергетической потребности. Простые сахара быстро всасываются из пищеварительного тракта, повышая концентрацию сахара в крови. Если концентрация высока, происходит связывание глюкозы с белками – например, соединение глюкозы с гемоглобином осложняет доставку кислорода к тканям.

Глюкоза в коллагене способствует возникновению артритов и дегенерации суставов. Избыток сахара в питании приводит к уплотнению и ригидности артерий и нарушениям в работе иммунной системы.

К **сложным сахарам** (полисахаридам) относятся крахмалы, декстрины, гликоген и целлюлоза. Источником крахмала являются зерновые продукты (до 70 %), сухие семена бобовых растений (60 %), картофель (15 %). Декстрины образуются при разложении крахмала; их можно обнаружить в хлебной корке, сухарях, подрумяненной тертой булке, подрумяненной муке. Гликоген – сложный углевод, который образуется в организме человека и животных из простых сахаров. Он находится в печени и мышцах как резервное соединение, высвобождающее энергию, необходимую для мышечной работы. Целлюлоза является полисахаридом, который не усваивается в желудочно-кишечном тракте; вместе с гемицеллюлозой, пектинами и гумми входит в состав клетчатки.

Нормы потребления углеводов

Суточная потребность в углеводах зависит от возраста, пола, рода выполняемой работы, состояния здоровья и составляет в среднем около 60 % энергетической потребности. Такое количество углеводов позволяет не сжигать белок. Чрезмерное потребление углеводов ведет к отложению жира.

Употребление слишком больших количеств сахара и кондитерских изделий влияет на аппетит, приводит к кариесу зубов и способствует развитию атеросклероза.

КЛЕТЧАТКА

Клетчатка, содержащаяся в пище, ускоряет появление чувства сытости, оказывает регулирующее воздействие на пищеварение и процессы обмена веществ, способствует стабилизации концентрации глюкозы в крови, замедляет всасывание питательных веществ, снижает риск воспалений кишечника, дивертикулов и геморроя. Пищевая клетчатка необходима для правильного функционирования пищеварительного тракта, так как она облегчает выведение из организма побочных продуктов обмена веществ, а также ослабляет действие канцерогенов. Уменьшается риск нарушений пищеварения и заболеваний, способствующих дегенерации артерий. Соответствующее количество клетчатки в пище является эффективным фактором регуляции массы тела. Исследования показывают, что *женщины, потребляю-*

щие много клетчатки, реже болеют раком груди. Клетчатка, употребляемая в соответствии с нормами, уменьшает риск инфаркта миокарда на 30 %. Дневное потребление клетчатки составляет 30 – 40 г. Клетчатка может быть растворимой и нерастворимой.

Растворимая клетчатка регулирует концентрацию холестерина в крови. Затрудняет всасывание в кровь некоторых жиров, а также желчных кислот в тонком кишечнике. Растворимая клетчатка не переваривается, но полезные бактерии в кишечнике осуществляют ее ферментацию, преобразовывая клетчатку в жирные кислоты, которые играют важную роль в питании.

Хорошим источником растворимой клетчатки являются зерновые продукты, овсяные отруби, цветная капуста, кукуруза, картофель, морковь, бобовые растения, яблоки, груши, а также цитрусовые.

Нерастворимая клетчатка стимулирует перистальтику кишечника. Хорошим источником нерастворимой клетчатки являются хлопья из зерна, пшеница, отруби, цельнозерновой хлеб, темный рис, орехи, такие овощи, как брокколи, артишоки, пастернак, фасоль.

Люди, употребляющие много фруктов и овощей, т. е. необходимое количество клетчатки, реже страдают опухолями толстого кишечника, запорами, геморроем, воспалением дивертикула.

ВИТАМИНЫ

Дефицит витаминов в пище ведет к нарушению жизненно важных процессов в клетках, тканях и органах. Витамины необходимы для профилактики заболеваний, особенно важны антиоксиданты, такие как витамин С, Е, а также бета-каротин (провитамин А). Эти витамины снижают вредное воздействие свободных радикалов кислорода, которые повреждают стенки клеток и кровеносных сосудов и способствуют развитию атеросклероза и возникновению новообразований.

Витамин А

Витамин А принадлежит к группе витаминов, растворимых в жирах. Он откладывается в печени. Организм получает его частично из животных жиров, частично этот витамин синтезируется в кишечнике из бета-каротина и других каротиноидов, содержащихся в овощах и фруктах.

Витамин А противодействует куриной слепоте, поддерживает в здоровом состоянии кожу, а также эпителий пищеварительного тракта и дыхательных путей, способствует формированию костей и зубов, необходим для процессов репродукции, роста и развития, повышает сопротивляемость организма к простудным факторам, гриппу, бронхиту, помогает при герпесе на губах и опоясывающем лишае, способствует лечению аллергий. Имеет антиоксидантные свойства, снижает вредное воздействие свободных радикалов и перекисей жирных кислот, а также уменьшает риск возникновения болезней пищеварительного тракта, печени, онкологических заболеваний и атеросклероза.

Источником витамина А являются животные продукты: молоко, яйца, сметана, жирные сыры, печень, жирная рыба и т. п. В растительных продуктах витамин А присутствует в виде провитамина – бета-каротина; 2 мкг бета-каротина соответствуют 1 мкг активного витамина А – ретинола. Бетакаротин содержится в овощах желто-оранжевого и зеленого цвета. Главным его источником являются оранжевая тыква, морковь, шпинат, листовой салат. Дневная норма бета-каротина составляет около 1000 мкг. Избыток может быть вреден.

Витамин Е

Одной из основных функций витамина Е является защита клеточных оболочек. Этот витамин принимает участие в усвоении организмом селена и витамина К. Благодаря антиоксидантным свойствам витамин Е *снижает риск развития коронарной болезни, новообразований. Замедляет развитие катаракты, стимулирует иммунную систему*, частично нейтрализует токсины, содержащиеся, в частности, в табачном дыме, помогает лечить кожные заболевания.

Источником витамина Е являются масличные растения, проростки и зародыши зерновых, овощи и фрукты. Дневная норма потребления достигает 10 – 30 мг.

Витамин К

Витамин К образуется главным образом в организме кишечными бактериями, только около 20 % поступает с пищей. Этот витамин *необходим для нормальной свертываемости крови, укрепляет структуру кости и предохраняет от остеопороза*. Принимает участие в синтезе в печени факторов свертываемости крови, в том числе протромбина. При некоторых заболеваниях, например печени, синтез протромбина нарушен, поэтому потребность в этом витамине повышается. Наилучшим источником витамина К являются листовые овощи.

Витамин С

Витамин С *защищает организм от вредного воздействия свободных радикалов, противодействует образованию склеротических бляшек на стенках кровеносных сосудов*, так как вовлечен в преобразование холестерина в соединения, не участвующие в формировании этих бляшек. Действует на внутриклеточном уровне. *Усиливает сопротивляемость, облегчает симптомы простуды, сокращает время заболевания, ускоряет заживление ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, лечит астму, способствует лечению катаракты, оказывает профилактическое действие по отношению к некоторым видам опухолей и коронарной болезни*. Принимает участие в нейтрализации лекарств и ядов, а также в абсорбции некоторых форм железа, замедляет образование нитритов. Является также противострессовым фактором, полезен для снижения артериального давления крови.

Витамин С содержится в свежих фруктах и овощах, особенно в капустных овощах, помидорах, хрене, в ягодах, цитрусовых, кислых яблоках, картофеле.

Дневная норма потребления витамина С составляет 80 – 100 мг. В больших городах, где в воздухе находится много токсичных соединений (окиси углерода), рекомендуется употребление большего количества витамина С. При заболеваниях, которые требуют ограничения в пище клетчатки, т. е. сырых овощей и фруктов, трудно покрыть повышенную потребность в витамине С. В таких случаях врач часто назначает витаминные препараты.

Витамины группы В

Общее для этих витаминов – их *противосклерозное действие*. Одной из причин полезного воздействия витаминов группы В на коронарные сосуды является способность снижать количество гомоцистеина в крови. Это соединение является естественным продуктом белкового обмена, но его избыток в крови вызывает повреждение артерий. *Повышенная концентрация гомоцистеина увеличивает риск инфаркта миокарда, кровоизлияния, потери памяти*.

Витамин В₁. Рациональное питание позволяет в основном покрыть потребность в этом витамине. Благодаря ему нормализуется обмен веществ и работа нервной системы. Витамин В₁ участвует в преобразовании углеводов с получением энергии. Витамин способствует нормальному функционированию нервной системы, *уменьшает онемение и покалывание («мурашки») в ногах и руках*, что часто случается у больных сахарным диабетом и другими заболеваниями, повреждающими нервную систему. Улучшает настроение, укрепляет сердце. Облегчает переваривание пищи и полезен при несварении.

Хорошим источником витамина В₁ являются зерновые продукты из цельного зерна, дрожжи, фасоль, орехи, семена разных растений (подсолнечника, тыквы, льна), мясо, молоко, яйца.

Суточная потребность в витамине В₁ для мужчин составляет 1 мг, а для женщин – 0,8 мг.

Витамин В₂. Он выполняет в организме много функций. Принимает участие в образовании иммунных тел и в синтезе гормонов щитовидной железы. *Помогает организму в борьбе с инфекциями.* Вместе с железом *принимает участие в образовании красных кровяных телец. Предотвращает развитие катаракты, ускоряет заживление ран. Уменьшает кожные изменения, вызванные угревой сыпью. Снижает частоту мигреней и смягчает их течение.* Усиливает действие антиоксидантов, например витамина Е.

Хорошим источником витамина В₂ являются сыр и творог, молоко, печень, мясо, рыба, зерновые продукты из цельного зерна, яйца, дрожжи, фрукты.

Суточная потребность для мужчин составляет 1,3 мг, а для женщин – 1,1 мг. При некоторых заболеваниях, таких как катаракта, угревая сыпь, мигрень, дозы повышаются, их должен определить врач.

Витамин В₆. Этот витамин является коэнзимом, который вместе с ферментами катализирует процессы, происходящие в клетках. Витамин *участвует в клеточном синтезе белков и в образовании красных кровяных телец.* Действует как *средство профилактики коронарной болезни и инсульта*, поскольку вместе с фолиевой кислотой и витамином В₁₂ участвует в преобразовании гомоцистеина. *Приносит облегчение во время приступов астмы. Смягчает проявления депрессии.* Поддерживает в нормальном состоянии нервные клетки.

Хорошим источником витамина В₆ являются мясо, рыба, птица, овощи, особенно картофель, фрукты, зерновые продукты из цельного зерна.

Суточная потребность для мужчин составляет 1,2 мг, а для женщин – 1,4 мг. При заболеваниях дозы этого витамина соответственно повышаются, такое решение принимает врач.

Витамин РР

Этот витамин участвует в высвобождении энергии из углеводов и регуляции концентрации глюкозы в крови. Оказывает нормализующее воздействие на нервную систему и работу пищеварительного тракта. *Улучшает кровообращение. Смягчает проявления депрессии. Полезен для кожи. Замедляет развитие первичного диабета первого типа.*

Хорошим источником этого витамина являются мясо, птица, рыба, яйца, молоко, орехи, зерновые продукты из цельного зерна.

Суточная потребность в витамине РР для мужчин составляет 17 мг, а для женщин – 13 мг.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Минеральные вещества должны поступать в организм с пищей, поскольку они не синтезируются в организме человека. Кальций, фосфор, сера, магний, фтор – это строительные

материалы для костной системы и зубов, а также кожи и волос. Медь, железо и кобальт участвуют в процессе образования красных кровяных телец. Натрий, калий, магний, кальций, хлор принимают участие в процессах биохимических преобразований и поддержании кислотно-щелочного и водно-электролитного баланса.

Кальций

В организме взрослого человека содержится около 1 кг кальция. На 99 % он связан с фосфором и входит в состав костей и зубов, а 1 % является составной частью биологических жидкостей. Это небольшое количество кальция *принимает участие в процессе свертывания крови и необходимо для нормальной работы сердца и мышц.*

Дефицит кальция в крови и мышцах приводит к размягчению костей и является одной из причин кариеса зубов и рахита, а также метаболических нарушений.

С недостатком кальция мы встречаемся довольно часто, поскольку надежным источником служат лишь немногие продукты питания. К ним относятся молоко, сыр и творог, яйца и консервированная рыба (потребляемая со скелетами). Определенное количество кальция содержится в жесткой воде и приготовленной на ней пище.

Потребность человека в кальции зависит от возраста, физиологического состояния и здоровья. Дневное потребление кальция должно составлять:

для детей и подростков 800 – 1200 мг;
для взрослых 800 – 1200 мг;
для беременных и кормящих 1100 – 1200 мг;
для людей старше 60 лет 800 – 1100 мг.

В некоторых случаях одновременного наличия синдрома плохого всасывания (мальабсорбции) и цирроза печени обнаруживают и симптомы дефицита кальция. В этих случаях дневная потребность в кальции возрастает до 1500 мг.

Магний

Магний входит в состав костей, зубов и мышц, принимает участие в обмене углеводов и в более чем 40 биохимических реакциях, *обладает свойствами предохранять хромосомы от мутагенного воздействия загрязненной окружающей среды.*

Недостаток магния способствует появлению нарушений сердечного ритма.

Источником магния являются зерновые продукты, зеленые овощи, какао, мясо, каменная соль. Суточная потребность составляет в среднем 300 – 400 мг.

Железо

Железо участвует в построении гемоглобина, мышечного белка миоглобина, а также является кофактором ферментов, обеспечивающих тканевое дыхание. Большое количество железа зарезервировано в печени, селезенке и почках.

Дефицит железа наблюдается часто и обычно является следствием неправильного питания. Чаще всего отмечается у младенцев, детей и подростков, женщин в репродуктивном возрасте, у беременных и пожилых людей.

Хорошим источником железа являются яичный желток, субпродукты, мясо, блюда с кровью (зельцы, кровяные колбасы), черный хлеб, крупы грубого помола, семена бобовых растений, овощи и фрукты.

Исследования показывают, что потребность в железе составляет 6 мг на 1000 ккал (4186 кДж). Суточная норма потребления железа 15 – 20 мг. При болезнях печени, малокровии, истощении следует обратить внимание на удовлетворение повышенной потребности в железе. В печени происходит преобразование и резервирование железа, а также таких микроэлементов, как медь, цинк, молибден.

Натрий и калий

Роль натрия и калия состоит в регуляции водного баланса. Натрий задерживает воду, а калий усиливает ее выделение. Эти элементы влияют на кислотно-щелочной баланс, на возбудимость мышечной ткани и передачу нервных импульсов, а также регулируют осмотическое давление в легких.

Натрий является составной частью поваренной соли; 2,5 г соли содержит 1 г натрия. Кроме того, натрий входит в состав разрыхлителей теста, глутамината натрия, бульонных кубиков и концентратов, соусов (например, соевого). В незначительном количестве содержится в мясе, молоке, сыре, яйцах. Много натрия в копченостях, консервах, хлебе.

В растительных продуктах питания, к которым не добавляется поваренная соль, немного натрия, но они богаты калием.

Поваренная соль является:

- натуральным компонентом пищи, преимущественно животной;
- добавкой к пище промышленного производства – хлебу, консервам, копченостям, сырам;
- добавкой к домашней пище или пище, приготовленной в системе общепита.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ потребление поваренной соли не должно превышать 6 г в сутки, что в пересчете на натрий составляет 2,35 г.

Селен

Селен защищает клетки от токсичного воздействия перекисей тяжелых металлов и вредных субстанций, образующихся в процессе обмена веществ, участвует в синтезе глутатиона и органических белков.

Недостаток селена в пище повышает риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Селен содержится в зерновых продуктах цельного помола, проростках и зародышах зерновых, молоке, каменной поваренной соли. Суточная потребность в селене составляет 50 – 70 мкг.

КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС

Здоровое, правильное питание основывается на приеме пищи, уравновешенной с точки зрения содержания кислото- и щелочеобразующих веществ.

К *кислотообразующим* относят мясо убойного скота, диких животных, птицы, рыбу и продукты их переработки, а также яйца и продукты переработки зерна.

К *продуктам щелочного характера* относят молоко и молочные продукты, овощи, фрукты, картофель.

При составлении меню следует позаботиться, чтобы в каждом приеме пищи присутствовали щелочеобразующие продукты.

Примерное меню с правильным кислотно-щелочным балансом

Первый завтрак: Суп молочный с крупой, смешанный хлеб – белый и черный, паста из мяса и овощей, салат из помидоров, фрукты.

Второй завтрак: Хлеб из обойной муки с майонезом, салат из разных овощей с творогом, чай с лимоном.

Обед: Суп из цветной капусты с картофелем, ризотто с мясом и овощами, соус укропный, фруктовый салат.

Полдник: Йогурт натуральный, дрожжевая выпечка с ягодами.

Ужин: Суфле рыбное, хлеб, зеленый салат с растительным маслом, напиток из плодов шиповника.

ВОДА

Вода необходима для жизни. Все процессы в организме – это процессы, происходящие в водной среде. Вода составляет 65 – 70 % массы тела. Источником воды являются напитки, продукты питания, которые содержат в своем составе 10 – 90 % воды. Определенное количество воды организм получает при сжигания белков, жиров и углеводов.

Из организма человека вода выделяется с мочой, потом, калом и выдыхаемым воздухом. У здорового взрослого человека водный баланс должен быть нулевым. Количество потребляемой воды зависит от возраста, вида выполняемой работы, климата, времени года, интенсивности обмена веществ и состояния здоровья. Иногда при отеках ограничивают питье воды, но такое решение должен принять врач. Вода, задерживающаяся в организме, повышает артериальное давление крови, перегружает работу сердца. При поносах и рвоте происходит усиленное выделение воды. В этом случае следует много пить, чтобы восстановить водный баланс организма.

Лечебная оценка продуктов питания

Основными в повседневном питании являются зерновые продукты, молоко, сыры и творог, картофель и высокоценные жиры, особенно растительные масла, такие как подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое. Эти продукты, если их употребление соответствует пищевым нормам для каждой группы населения, в основном обеспечивают потребность в белке, важнейших минеральных компонентах и витаминах.

Фрукты и овощи являются необходимым дополнением к основным продуктам; это богатый источник витаминов, особенно витамина С, бета-каротина, а также минеральных солей и клетчатки.

Мясо убойного скота, птицы и рыба, продукты их переработки, а также яйца нужно употреблять в небольших количествах.

Основные приемы пищи, такие как завтрак, обед и ужин, должны состоять из продуктов, переработанных в минимальной степени. Как минимум половину хлеба должен составлять хлеб цельнозерновой. Вместо манной крупы и белого риса следует использовать гречку и другие крупы грубого помола, такие как пшенная, ячменная, ячневая.

В каждом приеме пищи должны быть овощи и фрукты, а также молочные продукты. Рекомендуется половину овощей и фруктов употреблять в сыром виде. При диетах, ограничивающих употребление салатов из сырых овощей, следует заменить их вареными, и пить натуральные, свежие овощные и фруктовые соки.

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

К зерновым продуктам относятся продукты переработки хорошо известных злаков: пшеницы, ржи, ячменя, овса, риса, проса, кукурузы, гречихи. Они являются основным источником энергии и многих пищевых компонентов. Содержат около 70 % углеводов в виде крахмалосодержащих вещества, 10 – 13 % белка, 1 – 2 % жиров. Продукты переработки овса содержат больше жира – до 7 %. Жиры из зерновых продуктов весьма ценные, в них содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, имеющиеся в зерне (главным образом, вокруг зародыша). В этих продуктах, особенно цельнозерновых, значительное количество фосфора, кальция и витаминов группы В, но отсутствуют витамины С и А. В их составе преобладают кислотообразующие элементы (фосфор, сера), поэтому их следует подавать с молоком, овощами и фруктами. Зерновые продукты покрывают около 40 % суточной энергетической потребности организма.

К продуктам переработки зерновых относятся хлеб, мука, крупы, макаронные изделия и зерновые хлопья.

Хлеб

Среднестатистический человек потребляет в месяц около 7,5 кг хлеба. В день это соответствует 5 кусочкам черного хлеба и 1 булке. Таким количеством хлеба обеспечивается получение около 675 ккал (2826 кДж). В настоящее время не выпекается ржаной хлеб, а в смешанном уменьшается количество ржаной муки. Мало производится хлеба из обойной муки. Беспокойство вызывают попытки фальсификации некоторых сортов – например, выпекается хлеб из светлой муки с добавлением карамели и предлагается как хлеб из обойной муки. Добавки «улучшителей» отнюдь не улучшают вкус.

Слишком много потребляется белого хлеба, в котором мало витаминов, минеральных солей, клетчатки и белка. *В повседневном питании должен присутствовать черный цельнозерновой хлеб.*

Хлеб можно обогатить такими дефицитными компонентами, как минеральные соли, витамины, ненасыщенные жиры. Хорошей добавкой является сыворотка или ее гидролизат, молоко и т. д. Кроме традиционных сортов, можно выпекать хлеб из различных видов зерна с добавлением сои, подсолнечника, льняного семени. В настоящей книге приведены рецепты высоко ценного хлеба, который можно испечь в домашних условиях.

К целебным зерновым продуктам относятся отруби, зародыши и проростки пшеницы. Они являются прекрасным источником витаминов, минеральных солей и клетчатки.

Пшеничные отруби

Пшеничные отруби, согласно санитарным нормам очистки, получают путем соответствующей подготовки и нагревания в течение 15 минут при температуре около 90°. По сравнению с обойной мукой они содержат значительно большее количество минеральных солей, витаминов и клетчатки, но меньше углеводов и поэтому показаны для похудения. Отруби создают хорошие условия для развития бактериальной флоры пищеварительного тракта.

Отруби являются профилактическим средством от запоров, рака ободочной кишки, геморроя и полипов кишечника. Устраняют избыток холестерина из пищеварительного тракта, т. е. имеют противосклерозное действие.

В питании современного человека содержится слишком мало клетчатки; 1 – 2 ст. л. отрубей в течение дня устраняют этот дефицит. Их можно употреблять в натуральном виде, запивая жидкостью, или добавлять в салаты из сырых овощей, в паштеты, зразы, супы, соусы, запеканки, десерты, выпечку, кефир, творог.

Проростки

Фаза прорастания семени растения является наиболее интенсивным периодом зарождающейся жизни. Активируются энзимы, синтезируются витамины, увеличивается содержание витамина С и витаминов группы В. Фитаза – энзим, активирующийся в период прорастания, – повышает доступность содержащихся в них минеральных компонентов: железа, магния, цинка, меди, фосфора, хрома. В проростках также много клетчатки. Наилучшими для употребления в пищу являются проростки пшеницы. Можно получить также проростки из люцерны, ячменя, овса, редиса, чечевицы, гречихи, подсолнечника и других зерен и семян. Свежие проростки добавляют в салаты из сырых овощей, взбивают в миксере с фруктами. Сушеные проростки можно сочетать с любыми блюдами, обогащая питание ценными пищевыми компонентами.

Мука

Мука является основой многих продуктов питания. Ржаная мука используется для закваски журов² и выпекания пряников. Входит в состав пшенично-ржаного хлеба. Кукурузная мука применяется главным образом в питании детей, страдающих целиакией. Картофельная мука используется для загущения супов и фруктовых соусов, а также для приготовления киселей и шленских клецок. Из пшеничной муки изготавливают клецки, вареники,

² Жур – польский и западно-белорусский суп на хлебной закваске. (Прим. ред.)

макаронные изделия, блины, крендели, ее также используют для загущения супов, соусов, блюд из отварных овощей.

Мучные блюда следует сочетать с молоком, сыром и творогом, яйцами, мясом, овощами и фруктами с целью повышения питательной ценности блюд.

Мука и зерновые хлопья могут храниться 3 – 6 месяцев в холодном сухом месте. Жир, содержащийся в зародышах, особенно овсяных, очень быстро прогоркает. Пшеничные зародыши не должны храниться дольше 2 – 3 недель.

Крупы

Крупы широко применяются в кулинарной практике, особенно в приготовлении диетических блюд. В 100 г крупы содержится около 70 г крахмала, 7 – 12 г белка, 2 – 7 г жира, а энергетическая ценность – весьма высокая – составляет 350 ккал (1465 кДж). В крупах, особенно грубого помола, много минеральных компонентов, витаминов группы В и клетчатки. Меньше минеральных солей и клетчатки в манной крупе и шлифованном рисе.

Крупы относятся к кислотообразующим продуктам, и поэтому их следует сочетать с овощами, фруктами или молоком. Они позволяют значительно разнообразить питание благодаря множеству злаков, из которых их получают и широкому ассортименту блюд из них. Крупы дешевы, доступны, их легко хранить. Они находят применение в диететике, особенно в виде разварных каш.

Крупы служат для приготовления супов, таких как слизистые супы, крупники, а кроме того, для основных блюд – запеканок, котлет, суфле и пудингов, для гарниров ко вторым блюдам (например, к зразам или отбивным), десертов (например, мусса из манной крупы), полумясных блюд (например, голубцов).

Мюсли

Мюсли – это смесь разных хлопьев, преимущественно овсяных, с зернами других злаков, орехами и сушеными фруктами. Лучшие мюсли – это смесь злаков со свежими фруктами. Готовят их следующим образом: на 1 порцию следует взять 2 ст. л. овсяных хлопьев, замочить в 2 ст. л. кипяченой прохладной воды и оставить, как минимум, на 2 часа, лучше на ночь; непосредственно перед употреблением перемешать с соком из 1 апельсина, 1 ст. л. молотых орехов или миндаля с яблоком, натертым вместе с кожурой.

Цельное зерно – пшеница

Цельное зерно имеет, безусловно, наибольшую питательную ценность. В его оболочке находятся ценные витамины, минеральные соли, высокоценный жир и клетчатка, а также зародыш, который составляет не более 2 % массы зерна, но именно в нем концентрируется большинство питательных веществ. Зерна пшеницы можно готовить как кашу и подавать с кефиром, добавлять к супам, фаршам, салатам. Перед варкой необходимо замочить зерно на несколько часов. Соль добавляется в самом конце варки.

Макаронные изделия

Питательная ценность макаронных изделий зависит от использованного сырья. Это продукты из белой муки. Увеличение содержания белка обеспечивается добавлением яиц, которые обогащают макароны витаминами А и В₂. Ценными являются цветные макаронные изделия с добавлением шпината или томатного концентрата, такие изделия оригинально

выглядят. В домашних условиях можно приготовить лапшу из обойной муки, питательная ценность такого продукта очень высока.

СЕМЕНА БОБОВЫХ РАСТЕНИЙ

К семенам бобовых, используемых в питании здорового человека, относятся фасоль, горох, бобы, чечевица, соя. Они характеризуются большим содержанием белка (до 24 %), углеводов (до 60 %), а также жиров (до 3 %). В сое меньше углеводов, но зато больше белка (до 35 %) и жира высокой биологической ценности (до 20 %). Эти продукты содержат большое количество минеральных элементов: калия, кальция, магния, фосфора, железа, марганца, кобальта, цинка, молибдена. Являются хорошим источником витаминов группы В. Благодаря высокому содержанию клетчатки, а особенно растворимого волокна, имеют *противосклерозное действие и предупреждают возникновение новообразований*. Однако эти продукты могут вызывать метеоризм и поэтому в диететике используются ограниченно. Чтобы привыкнуть к ним, следует вводить их в рацион постепенно, тщательно проваренными. Чечевица и мелкая фасоль перевариваются легче других бобовых. Добавление семян аниса, фенхеля или тмина к блюдам из них снижает метеоризм и облегчает переваривание. Блюда из семян бобовых растений следует солить в самом конце варки.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко

Молоко относится к наиболее ценным продуктам питания. В нем содержатся все пищевые компоненты, за исключением витамина С, железа и клетчатки. При употреблении в соответствии с нормами молоко покрывает 70 % потребности в кальции и витамине В₂, а также 40 % потребности в полноценном белке. Суточная норма потребления молока составляет для детей 0,75 – 1 л, а для взрослых – 0,5 л.

Питательные вещества молока легко перевариваются и в значительной степени усваиваются организмом. Молоко является необходимой пищей для больных людей. Лишь при немногих заболеваниях его употребление не показано или молоко разрешено только в разведенном виде.

К здоровой пище относятся продукты ферментации молока: кефир, йогурт, простокваша, пахта. Они улучшают состояние пищеварительного тракта, особенно в случае подавления антибиотиками полезной бактериальной кишечной флоры (при дисбактериозе). Многие люди, страдающие желудочными и кишечными недомоганиями, лучше переносят кислое молоко.

Молоко можно употреблять с кашами, разного вида клецками, картофелем. Это очень ценные сочетания продуктов. В них достаточно полноценного белка, жира, крахмала, кальция, железа (при добавлении яиц). Очень вкусны молочно-фруктовые напитки. Из кислого молока готовят блины, холодники (холодные супы), десерты. Молоко входит в состав киселей, муссов, супов, соусов. В настоящее время рекомендуется использовать натуральный йогурт для заправки блюд вместо сметаны.

Козье молоко

Состав козьего молока близок к коровьему. Ценность его – в большом содержании кальция и фосфора. Рекомендуется с учетом весьма полезного состава белка и эмульсии жира, содержащего необходимые ненасыщенные жирные кислоты, для питания главным

образом детей и пожилых людей. Переваривание козьего молока проходит легче и быстрее, чем коровьего. *Козье молоко считается средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.*

Сыр и творог

Творожные сыры являются богатым источником белка, но в них мало кальция и витаминов группы В. При производстве творога эти вещества в значительной степени переходят в сыворотку, которую используют в питании как ценный продукт.

Зрелые (сычужные, желтые) сыры имеют бо́льшую питательную ценность, чем творожные, поскольку содержащийся в молоке кальций почти полностью остается в сырной массе. Однако они трудно перевариваются, в них много жира и холестерина; их следует употреблять в пищу эпизодически.

Тофу

Тофу – это соевый сыр с консистенцией сливочного сыра. Благодаря высокому содержанию белка, железа, кальция, витаминов группы В и весьма низкой калорийности тофу является прекрасным заменителем мяса, рыбы, молочных продуктов. В этом сыре мало насыщенных жиров и холестерина. Существует несколько видов тофу, наиболее нежный – шелковистый. Это неотжатый сыр, смешанный с сывороткой. Он хорош для холодных соусов, овощей, салатов. Твердый тофу сильно отжат, по консистенции близок к зрелым сырам. Его можно нарезать кубиками или ломтиками.

КАРТОФЕЛЬ

Основным компонентом картофеля является крахмал (14 – 18 %). Картофель относится к раскисляющим продуктам. Содержит витамин С, небольшое количество витаминов группы В и очень ценный белок (1,5 %). Несмотря на большую пищевую ценность, картофель должен дополняться продуктами, содержащими необходимые для организма питательные вещества, которые в нем отсутствуют или содержатся в малых количествах, например белковыми продуктами, а также овощами и фруктами. Только молодой картофель, в отличие от зрелого, в полной мере может относиться к овощам. Поздний картофель по своему составу более относится к мучным продуктам. Наилучшими белковыми добавками к картофелю являются молоко, яйца, мясо, творог, мучные изделия, бобовые. Содержание витаминов и минеральных солей повышается до нормы при употреблении картофеля с салатами из сырых овощей и при добавлении зелени.

Батат – сладкий картофель

Сладкий картофель выращивается в зонах тропиков и субтропиков. Плоды имеют вытянутую форму. Употребляется сырым и вареным.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи и фрукты являются главным источником витаминов, микроэлементов, легкоусвояемых сахаров, клетчатки, пигментов, органических кислот, эфирных масел. Имеют низкую энергетическую ценность.

С пищевой точки зрения овощи и фрукты подразделяются на три группы.

- *Богатые витамином С* – капустные овощи: белокочанная свежая и квашеная капуста, савойская капуста, краснокочанная капуста, брюссельская капуста, кольраби, цветная капуста, брокколи, а кроме того, помидоры, хрен; ягоды: смородина черная, красная, желтая, розовая и белая, крыжовник, клубника, земляника, малина, ежевика, черника, клюква, брусника; далее – кислые яблоки, плоды шиповника и цитрусовые, такие как лимоны, апельсины, грейпфруты, мандарины.

- *Богатые бета-каротином (провитамином А)* овощи желто-оранжевого цвета, такие как тыква, морковь, а также зеленые овощи – шпинат, зеленый листовой салат, щавель, стручковая фасоль, зеленый горошек, зеленый лук, укроп.

- *Другие овощи и фрукты*, не содержащие большого количества витамина С или провитамина А; к ним относятся свекла, репчатый лук, порей, петрушка, сельдерей, брюква, огурцы, редис, кабачки, ревен, яблоки, груши, сливы, черешня, вишня, виноград, арбузы, дыни, а также сушеные фрукты: яблоки, груши, сливы, изюм, инжир.

Овощи и фрукты нельзя заменить никакими другими продуктами. Для разных групп населения суточная норма потребления составляет 500 – 1000 г. Сезонный характер продажи этих продуктов не должен влиять на регулярность их употребления. Поэтому следует в летний и осенний периоды заготовить максимум продуктов переработки: квашений, салатов, замороженных овощей и фруктов, пастеризованных переработок, сушеных овощей и фруктов – и использовать их в зимний период и ранней весной.

ЖИРЫ

Различают жиры животного и растительного происхождения.

- *Животные жиры*: смалец, сало, нутряное сало, грудинка, сливочное масло, сметана.

- *Растительные жиры*: масла – соевое, подсолнечное, кукурузное, рапсовое, оливковое, маргарины. В последнее время широко используется льняное масло холодного отжима, которое успешно применяется в диетологии, но оно быстро прогоркает.

Жиры являются нестойкими продуктами. Во время хранения в них происходят нежелательные изменения. Поэтому жиры нужно хранить при температуре не выше +15 °С в специальных упаковках, защищающих их от доступа света и кислорода.

МЯСО УБОЙНОГО СКОТА, ПТИЦЫ, РЫБА И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

В этих продуктах, наряду с белком, содержатся витамины группы В, но отсутствуют витамины С, А и D. Только в печени содержатся жирорастворимые витамины А, D, Е, К, а также значительные количества железа. Мясные и рыбные продукты, за исключением консервов из частиковых рыб, которые перерабатываются со скелетами, содержат мало кальция. Мясные продукты относятся к закисляющим, поэтому в меню их следует сочетать с овощными добавками.

ЯЙЦА

Яйца являются хорошим источником белка, жира и фосфолипидов. Они содержат большое количество кальция, фосфора и железа. Богаты витаминами А, D, В₁, В₂, В₆, РР. Желток содержит много холестерина, поэтому его употребление должно контролироваться. В

случае высокой концентрации холестерина в крови вместо цельных яиц следует добавлять к блюдам только белки, например в виде пены.

САХАР И СЛАДОСТИ

Основным компонентом кондитерских изделий является сахар, который придает им сладкий вкус. *Большое количество сахара в рационе приводит к метаболическим нарушениям, способствует возникновению ожирения, диабета, атеросклероза, желчнокаменной болезни, кариесу зубов.* В организме избыток сахара легко преобразуется в жир.

Мед

Его можно использовать вместо сахара для подслащивания блюд и напитков, но не более чем 30 – 40 г в день.

Народная медицина рекомендует мед при кашле, мышечных спазмах, ожогах, сенном насморке, бессоннице, а также при болезнях сердца.

Другие натуральные подслащивающие вещества

- **Концентрат яблочного сока**, который можно использовать для салатов, соусов и блюд из зерновых продуктов.
- **Кукурузный сироп, или сироп глюкозы**, получаемый гидролизом кукурузного крахмала, можно использовать вместо сахара.
- **Меласса (патока)** – остаток после рафинирования сахара; содержит незначительное количество витаминов и минеральных солей.
- **Кленовый сироп**, получаемый из сахарного или черного клена; это очень концентрированная субстанция (из 50 л кленового сока получается 1 л сиропа).
- **Солодовый экстракт** служит для подслащивания напитков, солодового хлеба и кондитерской выпечки.

Искусственные подслащивающие вещества

- **Сахарин** – субстанция, получаемая синтетическим путем; приблизительно в 300 раз слаще сахара; по рекомендациям ВОЗ и Евросоюза, суточное потребление, не превышающее 2,5 мг, безопасно для здоровья. Сахарин оставляет металлический привкус; существует мнение, что передозировка может привести к росту раковых клеток.
- **Аспартам** приблизительно в 100 раз слаще сахара; состоит из 2 аминокислот – фенилаланина и аспарагиновой кислоты; его *нельзя давать больным фенилокетонурией*; при умеренном потреблении побочных эффектов не проявляется; используется для подслащивания напитков, джемов и других фруктовых переработок.

Некоторые сведения по технологии приготовления блюд

ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ МЕРЫ

Знание хозяйственных мер для каждого пищевого продукта упрощает планирование питания и приготовление пищи в домашних условиях.

Таблица 1

Сравнительная таблица меры и массы некоторых продуктов и блюд

Продукты и блюда	Мера	Масса, г
<i>Молоко и молочные продукты</i>		
молоко	1 стакан ($\frac{1}{4}$ л)	250
молоко обезжиренное в порошке	1 ст. л. без верха	15
сметана, 18 % жирности	1 ст. л.	25
йогурт	1 маленькая упаковка	150
кефир	1 упаковка	200
сыр «Гауда»	1 ломтик (6,5×8×0,5 см)	30
сыр творожный жирный	1 ломтик (5×9×1 см)	70

творог гомогенизированный	1 упаковка	200—250
сыр творожный деревенский	1 упаковка	175—200
сырок плавленый	1 прямоугольная упаковка	100
<i>Яйца</i>		
яйцо со скорлупой	1 шт.	50
белок	1 шт.	28
желток	1 шт.	17
<i>Мясо и продукты его переработки</i>		
ножка куриная	1 шт. сырая	150
	1 шт. отварная	100
грудка из $\frac{1}{4}$ цыпленка	1 шт. сырая	130
	1 шт. отварная	80
филейная вырезка	1 кусок из нарезки	20
окорок большого диаметра	1 кусок из нарезки	50—70
окорок из мяса птицы	1 кусок из нарезки	25
<i>Рыба и рыбные продукты</i>		
рыба в жестяных банках	1 маленькая банка	110
	1 средняя банка	200
	1 большая банка	260
сельдь в майонезе	1 стеклянная банка	250
<i>Жиры</i>		
растительное масло	1 ст. л.	18
сливочное масло	1 ст. л. без верха	20
маргарин, смалец	1 ст. л. без верха	20
<i>Зерновые продукты</i>		
мука пшеничная	1 ст. л.	18
мука гречневая	1 ст. л. без верха	19
	после варки	48
крупа ячменная	1 ст. л. без верха	18
	после варки	51
крупа манная	1 ст. л. без верха	18
лапша	1 ст. л. без верха	13
	после варки	41
рис	1 ст. л. без верха	16
	после варки	43
булочка пшеничная из муки грубого помола	1 шт. (большая)	90

булочка круглая	1 шт.	50—55
хлеб смешанный	1 кусок (6,5×8×1 см)	20
хлеб ржаной из обойной муки	1 кусок (8×9×1)	34
хлебец хрустящий	1 шт.	10
ржаной пряник	1 кусок	40
мюсли	1 ст. л. без верха	10
хлопья кукурузные	1 ст. л. без верха	4
<i>Овощи и овощные переработки</i>		
свекла отварная с кожурой	1 средняя	160
луковица	1 средняя	110
фасоль белая (сухие семена)	1 стакан	200
горох (сухие семена)	1 стакан	250
горошек консервированный (без жидкости)	1 ст. л. без верха	20
помидор	1 маленький	50
	1 средний	100
картофель с кожурой	1 маленький сырой	50
	1 средний	100
мука картофельная	1 ст. л. без верха	12
томатный концентрат 30 %-ный	1 ч. л.	10
<i>Фрукты и фруктовые переработки</i>		
банан с кожурой	1 средний	170—200
лимон с кожурой	1 средний	90
	1 кружок	15
груша с кожицей	1 средняя	150
яблоко с кожицей	1 среднее	150
киви с кожицей	1 средний	65
мандарин с кожурой	1 средний	80
апельсин с кожурой	1 средний	250
джем	1 ст. л. без верха	18
<i>Сахар и сладости</i>		
сахар	1 ст. л. без верха	17
какао	1 ст. л. без верха	15
шоколад	1 плитка	100
<i>Напитки</i>		
сок фруктовый	1 маленькая упаковка	200
	1 большая упаковка	1000

<i>Другие продукты</i>		
майонез	1 ч. л. без верха	18
соль	1 ч. л. без верха	6
<i>Блюда</i>		
суп	1 порция	250
рыбное филе отварное	1 кусок (6×4,5×1,5 см)	50
мясо нежирное без обрезков	1 порция	100—150
котлета рубленая	1 средняя	82
салат овощной с майонезом	1 ст. л. с верхом	50
салат из сырых овощей	1 порция	150
блин (без начинки)	1 шт. диаметром 20 см	45

КУХОННАЯ ПОСУДА

Материал, из которого изготовлена кухонная посуда, не должен вступать в реакцию с готовящимися продуктами, так как может происходить потеря витаминов или других компонентов.

Наибольшую ценность имеет посуда *из нержавеющей стали*. Она прочна, эстетична, ее легко содержать в чистоте. В такой посуде можно готовить блюда без воды, без соли и жарить без жира. Овощи и фрукты, сваренные без воды, особенно в емкостях *со специальной термостатической конструкцией дна*, сохраняют все витамины и минеральные компоненты. Блюда готовятся быстро, что позволяет экономить тепловую энергию. Ручки такой посуды одновременно служат подпорками для крышек. Они не нагреваются, можно не пользоваться прихватками, рукавичками и т. п. Такая посуда хорошо подходит для приготовления диетических блюд.

Для жарки и обжарки без жира можно использовать *тефлоновые сковороды* или *сковороды с выпуклым или ребристым дном*. Следует заботиться о том, чтобы не повредить тефлоновое покрытие.

Для приготовления блюд, требующих перемешивания во время жарки, лучше использовать емкости (сковороды) из нержавеющей стали с термостатом, с высокими стенками, маленьким выпуклым дном и большой деревянной ручкой, так называемые *вок*.

Для варки чаще всего применяются *эмалированные кастрюли*. Они, однако, непрочные, так как эмаль легко откалывается. Кастрюли с поврежденной эмалью не следует использовать, поскольку слой ржавчины под эмалью вступает в реакцию с пищевыми компонентами, особенно с витамином С, что значительно снижает пищевую ценность блюда.

Можно рекомендовать посуду *из жаропрочного стекла*.

Для очистки и измельчения овощей и фруктов следует пользоваться исключительно *нержавеющими ножами и терками*.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Многие продукты питания быстро подвергаются порче. Срок их годности можно продлить, применяя разные методы консервации и хранения.

Сушка. Основывается на извлечении из пищевых продуктов воды, благодаря чему приостанавливается активность многих энзимов, замедляется течение химических реакций.

Сушке подлежат овощи, фрукты, чай, кофе, макаронные изделия, грибы и т. п. Этот процесс влечет за собой потерю витаминов, особенно витамина С. Сублимационная сушка, или лиофилизация, является наиболее рациональным способом. Сохраняется цвет и запах свежего продукта, меньше потери компонентов, чем при применении других способов.

Заморозка. Основывается на хранении продуктов при температуре до -18°C . Для каждой группы продуктов существует точно обозначенное время хранения при такой температуре. В замороженных продуктах хорошо сохраняются все питательные вещества. Только бланширование овощей перед заморозкой вызывает небольшие потери. Заморозке поддаются молоко, сливки, творог, грибы, огурцы. Заморозка вызывает разрушение тканевой структуры мякоти овощей и фруктов, поэтому после разморозки они утрачивают свою плотность.

Облучение. Этот метод применяется для стерилизации приправ, служит для продления сроков годности мягких плодов, например клубники, для предотвращения прорастания картофеля, уничтожения микроорганизмов в птице и т. п. Хотя облученная пища не становится радиоактивной, этот метод вызывает противоречивые оценки.

Консервирование. Пастеризация, стерилизация и тиндализация – это физические методы, позволяющие хранить пищу в жестяных или стеклянных банках. Во время термического процесса упаковка герметично закрывается. Приобретая консервы, следует проверить срок реализации и плотность крышки на банке или целостность жестяной тары.

Квашение. Это предпочтительный метод долгосрочного хранения продуктов питания. Молочная кислота, которая образуется во время ферментации (например, при квашении капусты, огурцов), является защитной субстанцией для пищеварительного тракта. Из других химических методов известны приемы продления годности продукта с помощью соли, сахара, бензоата натрия. Уксуса в качестве консервирующего средства следует избегать.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Правильное питание – это не только определение соответствующего количества энергии и содержания каждого из пищевых компонентов, но также точный подбор продуктов, меню и соответствующее приготовление пищи. Способ приготовления в значительной мере определяет, насколько пища будет перевариваемой и усвояемой и какова ее диетическая ценность. Кухня – это большая химическая лаборатория.

Специфика польской кухни, передаваемая из поколения в поколение, окончательно сформировалась в XIX веке. Блюда не всегда готовились в соответствии с прогрессом знаний в области биохимии и медицины.

Блюда, представленные в данной книге, – это блюда на основе современной гуманизированной технологии. Они выполняют важную роль в профилактике и лечении болезней.

В процессе приготовления блюд выделяются два этапа: первичная обработка и тепловая (термическая) обработка.

Первичная обработка сырья

При первичной обработке устраняют нежелательные части (очистка овощей, потрошение птицы, рыбы и т. п.), освобождают от земли, паразитов, проростков, а также придают соответствующие формы посредством измельчения, формируют полуфабрикаты. В связи с этим первичная обработка включает следующие действия:

Ополаскивание. Устранение с поверхности продукта механических, бактериальных и паразитарных загрязнений. Овощи и фрукты ополаскиваются перед очисткой и после нее. Измельченные продукты не ополаскиваются. Очищенные овощи и фрукты следует ополас-

кивать как можно быстрее. Мясо, рыбу, яйца, а также крупы грубого помола следует тщательно мыть и ополаскивать перед окончательной обработкой.

Замачивание. Замачивать можно растительные продукты, требующие длительной варки, например сушеные фрукты, грубого помола крупы, семена бобовых растений. Замачивание очищенных и нарезанных продуктов влечет за собой вымывание, т. е. утрату больших количеств пищевых компонентов. Безусловно, не рекомендуется применять практику очистки овощей и картофеля за несколько часов перед окончательной обработкой и приготовлением.

Очистка. Эта процедура должна быть ограничена необходимым минимумом, поскольку в кожуре или непосредственно под ней находятся значительные количества пищевых компонентов: витаминов, минеральных солей и белка. Салаты из сырых овощей и соки можно готовить из фруктов и молодых овощей без предварительной очистки. Достаточно тщательно промыть их, используя щетку, и ополоснуть.

Измельчение – целесообразная процедура. Измельченные продукты легче перевариваются. Это сокращает время варки и в кулинарной технике является часто необходимым и желательным, при условии что нарезанные овощи и фрукты не оставляют на воздухе надолго. Кислород разрушает витамин С. Количество этого витамина в продуктах уменьшается также при соприкосновении с некоторыми металлами, в частности с железом. Поэтому для измельчения овощей и фруктов следует использовать ножи и терки из нержавеющей стали – потери витамина С тогда будут меньше.

Тепловая (термическая) обработка

Тепловая обработка – это главный технологический процесс, во время которого образуются новые химические соединения и происходит изменение консистенции продукта, его сочности, формы, окраски, растворимости. Целью этого процесса является приготовление продуктов питания к употреблению. В результате воздействия высокой температуры происходят в целом полезные физико-химические изменения, например свертывание белка, набухание и заваривание крахмала в зерновых продуктах, картофеле, семенах бобовых растений, уничтожение энзимов, вызывающих потери витаминов или нежелательные изменения окраски, уничтожение паразитов, бактерий, размягчение твердых растительных тканей, повышение вкусовой ценности. Иногда слишком высокая температура и долгое нагревание могут вызвать значительные изменения в пищевых компонентах, ликвидацию или уменьшение их биологической ценности, например, распад жиров, окисление витаминов, разрушение аминокислот.

С целью уменьшения нежелательных последствий воздействия тепла на продукт следует использовать соответствующую технику, позволяющую подобрать правильный способ нагрева и необходимый период воздействия высокой температуры. Современная технология приготовления блюд отходит от традиционных методов. Ограничиваются калорийность, животные жиры и сахара. Различают следующие процессы термической обработки: варка, жарка, тушение и запекание.

Варка в воде основывается на нагревании продуктов в кипящей воде при температуре 98 – 100 °С. В результате этого процесса происходит размягчение тканей, свертывание белка, растворение некоторых пищевых компонентов, набухание и заваривание крахмала. Некоторые компоненты, главным образом витамины и минеральные соли, переходят в воду, в которой происходит варка. Отвар с ценными компонентами следует использовать для приготовления блюд. Выливая отвар, мы расточительно теряем много ценных пищевых компонентов.

Варка на пару происходит под нормальным давлением при температуре 100 – 101 °С или при повышенном давлении (0,3 атм) при температуре около 105 °С. Таким способом

варят картофель, овощи, мясо. Во время варки на пару потери соков минимальны. Для этого используют специальные двухъярусные кастрюли. В нижнюю емкость наливается вода, а в верхнюю, имеющую отверстие в дне, помещают продукт. Верхняя емкость плотно закрывается. Во время варки вода в нижней емкости должна кипеть, а образовавшийся пар проникать в верхнюю емкость. С целью ускорения процесса применяют скороварки. Во время варки в ней образуется избыточное давление (0,4 – 1 атм), поэтому возрастает температура, тем самым сокращается время варки. Блюда, приготовленные таким способом, легко перевариваются и сохраняют вкусовые качества.

Жарка в большом количестве жира (фритюр). Таким способом жарят пончики, хвост, розанчики, картофель фри. Это трудноперевариваемая пища, содержащая очень много жира.

Жарка в малом количестве жира. Таким способом при температуре 170 – 220 °С жарят порционные куски мяса, омлеты, блины и т. п. Для жарки используют жиры, разлагающиеся при достаточно высокой температуре, такие как рапсовое или оливковое масло. Нельзя использовать сливочное масло и маргарин, поскольку в них при высокой температуре образуются вредные для организма соединения, например акролеин. Жаренные на жире блюда тяжело перевариваются, содержат много нежелательного жира, преимущественно разложившегося. Такие блюда высоко энергетичны, долго задерживаются в желудке. Следует их избегать, поскольку они способствуют возникновению ожирения, желчнокаменной болезни, атеросклероза.

Жарка без жира. Для этой цели служат сковороды с тефлоновым покрытием, сковороды с выпуклым и ребристым дном, а также безжировые – из нержавеющей стали с термостатом. Приготовленные на них блюда очень вкусны и не содержат дополнительного жира.

Жарка при постоянном помешивании. Это метод термической обработки мяса, рыбы или овощей, требующий небольшого количества жира. Продукты при высокой температуре очень быстро готовятся. Потери пищевых компонентов невелики. Для жарки при постоянном помешивании используют сковороды из нержавеющей стали, лучше всего с термостатом, так называемые вок.

Тушение является объединенным процессом быстрой обжарки и варки в малом количестве воды. Сначала продукт обжаривается на жире (традиционно) или без него, на безжировой сковороде (предпочтительный способ). После подрумянивания перекладывается в толстостенную емкость, в нее подливается немного воды, и дальнейшее нагревание проводится под плотной крышкой. Температура тушения составляет около 100 °С. «Сухая» обжарка осуществляется без жира или в небольшом количестве жира, лучше всего соевого или подсолнечного масла; его добавляют к готовому блюду. Тушеные блюда очень вкусные и легко перевариваются.

Запекание – это процесс, основанный на нагревании продукта горячим сухим воздухом в замкнутом объеме. Температура среды достигает 180 – 250 °С. Слишком низкая температура удлиняет время запекания и тем самым вызывает пересушивание блюда, а слишком высокая температура ведет к быстрому образованию корки. Если запекаемый продукт на поверхности нагревается до температуры значительно выше 100 °С, то из крахмала образуется декстрин и появляются желто-коричневые соединения как элемент стойких соединений белков с другими компонентами. Корка трудно переваривается.

Запекание в алюминиевой фольге. С целью получения вкусного и сравнительно легкоперевариваемого продукта применяется запекание в алюминиевой фольге, в пергаментной бумаге, в жаропрочных мешочках или емкостях. Фольгу следует смазать растительным

маслом и завернуть в нее соответственно приготовленный для запекания продукт. После запекания фольга снимается.

Запекание на вертеле – это один из древнейших способов приготовления мясных блюд. Этот метод применяется при приготовлении рыхлых, жирных сортов мяса и рыбы. Приготовленные таким способом блюда полезны для здоровья, поскольку значительная часть жира вытекает при запекании.

Термическая обработка в микроволновой печи. Этот метод применяется для размораживания и подогрева готовых блюд, иногда для приготовления овощей и рыбы. Блюда из микроволновки сохраняют влажность, цвет и большинство пищевых компонентов. Этот метод не подходит для приготовления мясных блюд, поскольку блюда приобретают непривлекательный вид и «резиновую» консистенцию.

Рациональная заправка и приправка блюд

Заправка и приправка блюд являются следующими этапами приготовления пищи, цель которых загущение супов, соусов, овощей заваренным крахмалом, а также повышение их питательной и вкусовой ценности.

Супы, соусы, отварные овощи, тушеные мясные блюда, такие как гуляш или паприкаш, заправляются чаще всего болтушкой из муки, воды или молока, затяжкой из муки и сметаны или сливок (или натурального йогурта), зажаркой, затертой заправкой, майонезом.

Для болтушки используется сырая или подрумяненная на сковороде без жира мука. Подрумяненная мука легче переваривается и придает блюду лучший вкус.

Приведем рациональный *способ приготовления заправок*: муку следует подрумянить на сковороде без жира до соответствующего цвета в зависимости от степени за жарки (I, II или III степень). Далее следует добавить растопленный жир (не подрумяненный), перемешать, развести отваром или водой, соединить с блюдом, проварить.

Затертая заправка готовится из сырой или подрумяненной на сковороде без жира муки и сырого жира. Она используется для заправки овощей, супов, соусов.

Добавление жира к блюдам в виде майонезного соуса повышает их питательную ценность. Наиболее правильным способом приготовления майонеза является соединение растительного масла, лучше соевого или подсолнечного с концентрированным молоком или кашицей из порошкового молока, что позволяет избежать добавки традиционного желтка. Можно также эмульгировать жир растительного масла с помощью гомогенизированного творога, натурального йогурта или сливок. Такой майонез добавляется к различным салатам. Можно его также использовать для бутербродов. В соответствии с рекомендуемой средиземноморской диетой добавление жира к блюдам должно быть небольшим, при этом жиры должны иметь большую пищевую ценность. Наилучшими жирами являются растительные масла: соевое, подсолнечное, кукурузное, которые содержат больше, чем другие, необходимых ненасыщенных жирных кислот, снижают концентрацию холестерина в крови, тем самым служат профилактикой атеросклероза и других болезней цивилизации.

Диетологическая оценка приправ, разрешенных при болезнях органов пищеварения

Умение использовать приправы – это искусство. Приправы следует точно дозировать, чтобы не нивелировать и не исказить натуральный вкус продуктов. Тем более недопустима фальсификация вкуса. Наилучший вкус дают приправы из трав и овощи-приправы. Богатство цвета, вкусовых и ароматических особенностей способствуют тому, что приправы возбуждают аппетит и усиливают отделение пищеварительных соков. Они содержат эфирные масла с сильным ароматом и гликозиды. Приправы придают блюдам привлекательность. Не следует ограничиваться одной приправой, лучше использовать их композиции. Трудноперевариваемые блюда следует более интенсивно приправлять для улучшения их перевариваемости – например, метеоризм можно ослабить укропом, фенхелем, тмином, майораном.

ПРИПРАВЫ ИЗ ТРАВ

Базилик. Это однолетнее растение. Применять лучше свежие листочки базилика, поскольку сушеные менее ароматны. Базилик имеет резкий вкус и характерный сильный аромат. Выращивается на грядках и в горшках на подоконниках. Поэтому свежие листья можно иметь круглый год. Это прекрасная приправа к салатам, супам, любым мясным блюдам, копченостям, птице, рыбе, блюдам из яиц, овощным блюдам, а также к травяным чаям. Базилик снижает тонус гладких мышц пищеварительного тракта, стимулирует отделение желудочного сока, способствует восстановлению нормальной перистальтики кишечника, имеет ветрогонное действие, противодействует метеоризму. Оказывает противовоспалительное и антибактериальное действия.

Горчица. Существует два вида горчицы: белая и черная. Семена используют для приготовления горчицы-приправы и маринадов. Листья горчицы добавляют к травяному сливочному маслу, творогу, салатам, супам, мясным и рыбным блюдам. Водные вытяжки из белой горчицы являются лекарством, снижающим воспаление слизистой оболочки пищеварительного тракта. Целые семена разбухают в пищеварительном тракте, вызывая рефлекс дефекации, противодействуют запорам. Измельченные семена черной горчицы используют в компрессах при ревматических заболеваниях, а также они оказывают действие при воспалении нервных корешков, невралгиях.

Иссоп лекарственный. Как приправу используют свежие и сушеные листья. Их острый пряный вкус и камфарный запах делают иссоп хорошей добавкой к майонезу, салатам, творогу, супам и соусам, мясным блюдам, паштетам, а также блюдам из яиц и птицы. Вытяжки из травы иссопа оказывают ветрогонное, противовоспалительное, антибактериальное действие. Снижают тонус гладких мышц пищеварительного тракта.

Кориандр посевной (кишнец, кинза). Это однолетнее растение. В качестве приправы используют свежие или сушеные листья, которые имеют сладковато-терпкий вкус. Добавляется к супам, соусам, овощным блюдам, салатам, сливочному маслу, майонезу, блюдам из мяса, яиц, к рыбным блюдам, паштетам, маринадам, пряникам. Применяется в медицине в случае желудочных недомоганий с повышенной кислотностью, при метеоризме, кишечной колике, отсутствии аппетита.

Купырь садовый (кервель). Растение напоминает петрушку, но имеет более нежный вкус и другой запах, слегка напоминающий анис. Купырь очень популярен в итальянской и французской кухне. С учетом большого содержания витаминов А и С чаще всего используется в свежем виде, входит в состав травяных соусов, травяного сливочного масла, сырков.

Как зелень используется к картофелю, белому мясу. Служит хорошим украшением блюд. Хорошо растет в цветочных горшках. Зелеными побегами можно пользоваться круглый год.

Любисток садовый. Это многолетнее растение. В качестве приправы используют свежие или сушеные листья, запах которых напоминает сельдерей. Применяется при приготовлении супов, особенно бульона (после варки без специй), салатов, мясных и рыбных блюд, птицы, яиц, для маринадов. Корень любистка входит в состав бульонных кубиков. Вытяжки из корня усиливают выведение мочевой кислоты и хлоридов из организма, стимулируют отделение желудочного сока, снижают напряжение гладкой мускулатуры кишечника и мочевых путей, противодействуют метеоризму.

Майоран садовый. В кулинарии используются свежие или сушеные листья вместе с побегами и цветами. Майоран добавляют к салатам, супам, соусам, мясным блюдам, колбасам, ветчинам, в соленья, к овощным, рыбным и крупяным блюдам. Входит в состав растительных ветрогонных смесей, применяется при катарах желудка и кишечника.

Мелисса лекарственная. Это многолетнее растение. Как приправу используют свежие или сушеные листья. Они имеют лимонный аромат и пряный вкус. Мелисса используется для травяного сливочного масла, творога, майонеза, салатов, супов, соусов, мясных и рыбных блюд, блюд из птицы, яиц и овощей, бодрящих напитков, травяных чаев, блюд из фруктов. Вытяжки из мелиссы оказывают успокоительное действие. Мелисса используется при состояниях общего нервного возбуждения, при неврастении, бессоннице, вегетативных неврозах, катарах желудка и кишечника.

Можжевельник обыкновенный. Сушеные плоды можжевельника – это ценная ароматическая приправа к супам, мясным блюдам, паштетам, копченостям, соусам, овощным блюдам, соленьям и маринадам. Можжевельник является мочегонным средством, применяемым при болезнях почек и системы кровообращения, при печеночной недостаточности, застоях в желчных путях. Можжевельное эфирное масло применяют для втираний при воспалении нервных корешков и ревматических заболеваниях.

Мята перечная. В качестве приправы используют свежие или сушеные листья. Они имеют специфический ментоловый запах и пряный освежающий вкус. Мяту добавляют к творогу, супам, соусам, салатам, мясным блюдам, в начинки для пирожков, вареников, блинчиков, в бодрящие напитки и травяные чаи. Листья мяты являются одним из наиболее универсальных и часто применяемых лекарственных растений. Вытяжки из мяты усиливают секреторные функции желудка, печени, облегчают пищеварение, снижают тонус гладких мышц кишечника и желчных путей, имеют ветрогонное действие. Имеют также противомикозное, дезинфицирующее и анальгетическое действие.

Сердечник садовый. Это однолетнее растение. Содержит много витамина С, провитамина А и минеральных компонентов. Свежую траву добавляют к травяному сливочному маслу, творогу, салатам, блюдам из телятины, птицы и рыбы. Сердечник можно выращивать в домашних условиях, высевая на влажную вату или мягкую пористую бумагу.

Тимьян обыкновенный (чабрец). Характеризуется сильным ароматом и резким вкусом. В соединении с чабром тимьян может заменить черный перец. Как приправу используют свежие и сушеные листья, добавляя в салаты, сырники, супы, соусы, к мясным и рыбным блюдам, паштетам, в печенье. Тимьян оказывает отхаркивающее действие.

Тмин обыкновенный. Это двухлетнее растение. В качестве приправы используют семена, имеющие пряный, несколько жгучий вкус. Их добавляют к творогу, салатам, мясным, рыбным, овощным блюдам, соленьям, маринадам, хлебу, соленому печенью. Иногда в супы и салаты кладут листья тмина. Его применяют при нарушениях пищеварения, пучениях и болях живота, нерегулярном стуле.

Чабер садовый. Это однолетнее растение. Листья и побеги – как свежие, так и сушеные – можно добавлять к сливочному маслу, творогу, супам, соусам, мясным, рыбным, овощ-

ным блюдам, а также в травяные напитки. Травя чабра стимулирует отделение пищеварительных соков, усиливает пищеварение. Является ветрогонным средством, регулирующим перистальтику кишок, противодействует метеоризму. Оказывает противовоспалительное и противогельминтное действие.

Чернушка посевная. Это однолетнее растение. Как приправа к мясным блюдам и хлебобулочным изделиям употребляются семена, имеющие горьковатый пряный вкус. Семена чернушки обладают спазмолитическим мочегонным и желчегонным действием, используются при гельминтозе. Применяются при ревматических заболеваниях и невротических состояниях желудка и кишечника.

Шалфей лекарственный. Используют свежие или сушеные листья, которые имеют пряно-горький вкус, как приправу к творогу, для травяного сливочного масла, к супам, соусам, блюдам из мяса, рыбы, яиц, овощей, для маринадов, соленого печенья и молочных напитков. Вытяжки из шалфея применяют при катаральных и воспалительных состояниях пищеварительного тракта, при нарушениях функций печени.

Эстрагон. Это приправа с мягким вкусом, используют листья и побеги (как свежие, так и сушеные). С учетом специфичного вкуса эстрагон рекомендуется в диетах с ограничением поваренной соли. Добавляют к салатам, блюдам из овощей, мяса, а также к соусам, сливочному маслу с травами, творогу, в маринады. Эстрагон применяется при катарах и спазматических состояниях пищеварительного тракта, метеоризме, при отсутствии аппетита, для стимуляции желчеобразующей активности печени, при атонии желчных путей и желчного пузыря.

ОВОЩИ-ПРИПРАВЫ

Зеленый лук. Это многолетнее растение. Содержит много витамина С, является ценной добавкой к сливочному маслу, творогу, салатам, супам, соусам, блюдам из мяса, рыбы, птицы, яиц, к напиткам. Его лечебная ценность такая же, как и у репчатого лука.

Паприка. Различают несколько сортов паприки в зависимости от степени остроты. Паприка является хорошим источником витамина С и провитамина А, а также витаминов группы В. В качестве приправы используют сушеные плоды паприки. Ее можно добавлять в сливочное масло, творог, салаты, супы, соусы, мясные блюда, колбасы, к рыбе, птице, овощам, яйцам, рису, макаронным изделиям, соленому печенью. В лечебных целях применяют только наружно в виде мази или жидких мазей, пластырей при ревматических заболеваниях, при воспалении нервных корешков, невралгиях, суставных болях.

Петрушка обыкновенная. Зеленые листья петрушки являются прекрасным источником витамина С и провитамина А. В качестве приправ их используют для сливочного масла, творога, майонеза, салатов, в том числе из сырых овощей, супов, соусов, блюд из мяса, рыбы, птицы, яиц, овощей, для солений и напитков. Применяется для украшения холодных и горячих блюд. В лечебных целях употребляется при малокровии, атонии желчного пузыря, при отсутствии аппетита, при несварении и метеоризме.

Порей. Обладает лечебными и питательными свойствами. В пищу можно употреблять сырым, вареным или тушеным. Добавляется, как и репчатый лук, к любым блюдам. Укрепляет нервы, очищает кровь; используется при нарушении работы мочевыводящих путей, дисфункции почек, при ожирении, запорах, малокровии, атеросклерозе.

Репчатый лук. Его можно хранить весь зимний период, при этом лук не теряет питательной, вкусовой и ароматической ценности. Используется в свежем виде и сушеным. Сушеный репчатый лук добавляется к блюдам как приправа. Свежий лук может быть вкусовой добавкой или самостоятельным блюдом. Лук является источником минеральных соединений, а также витаминов группы В и витамина С. Добавляется к творожным сыркам, супам,

соусам, салатам, в том числе салатам из сырых овощей, к отварным овощам, к блюдам из мяса, рыбы, птицы, к фаршам, пирожкам, в соленья, в соленую дрожжевую выпечку. Широко применяется в народной медицине. В частности, снижает тонус кишечника, поддерживает функции печени. При заболеваниях пищеварительного тракта репчатый лук можно добавлять к блюдам при условии, если больной хорошо его переносит.

Сельдерей листовый. В качестве приправы используют свежие или сушеные листья. Свежие листья сельдерея содержат витамин С, небольшие количества провитамина А, витамины В₁ и В₂, а также минеральные соли. Листья сельдерея добавляют в творог, майонез, салаты, в том числе из сырых овощей, супы, соусы, блюда из мяса, птицы, яиц, овощей, в соленья и маринады. В качестве приправы можно употреблять листья корневого сельдерея. Сельдерей имеет лечебные свойства, применяется для лечения ревматизма, мочекаменной болезни, метеоризма, желудочной колики, улучшает выведение мочи, оказывает противогинготное действие, помогает при сердечных недомоганиях.

Укроп садовый. Богат витамином С и провитамином А. В качестве приправы используют свежие листья и побеги, реже – сушат. Укроп добавляют в сливочное масло, творог, майонез, к салатам, в том числе из сырых овощей, блюдам из мяса, птицы, рыбы, овощей, к супам, соусам, в соленья, маринады, напитки. Для солений и маринадов используют побеги и соцветия. Лечебное действие укропа состоит в снижении тонуса гладкой мускулатуры кишечника, желчных путей. Укроп стимулирует отделение пищеварительных соков, имеет ветрогонное действие.

Хрен. Используется главным образом корень в сыром, тертом, сушеном, консервированном виде. Хрен богат витамином С. Листья служат приправой к соленым и консервированным овощам. В былые времена хлеб выпекали на листьях хрена. Мясо, завернутое в листья хрена, дольше сохраняет свежесть. Эфирные масла, содержащиеся в хрене, действуют как антибиотики. Отварной хрен имеет меньшую питательную ценность. Натертый хрен не следует ошпаривать кипятком, надо лишь сбрызнуть его лимонным соком, чтобы не темнел. Тертый хрен можно смешать со сваренными растертыми желтками и майонезом (сметаной), приправить по вкусу сахаром, солью, лимонным соком. Хрен оказывает лечебный эффект, в частности показан при гастрите с низкой кислотностью, при заболеваниях печени.

Чеснок. В качестве приправы используется луковица чеснока в свежем или сушеном виде. Свежий чеснок содержит витамин С и витамины группы В. Измельченные зубчики чеснока добавляют к сливочному маслу, творогу, салатам, в том числе из сырых овощей, супам, соусам, к блюдам из мяса, рыбы, птицы, в фарши, копчености, соленья, маринады, овощные напитки. Экстракты чеснока действуют как антибиотики, так как содержащийся в чесноке аллилатин уничтожает стафилококки и другие микроорганизмы. Чеснок широко применяется в народной медицине. Добавление чеснока в пищу обусловлено индивидуальной переносимостью.

ПРЯНЫЕ ПРИПРАВЫ

Анис. Популярен в Мексике и в Средиземноморье. Имеет специфический вкус. Употребляется для напитков и хлеба. Дает облегчение при метеоризме. Смягчает кишечную колику.

Ваниль. Плод тропического растения семейства орхидных, произрастающего в Мексике и на Мадагаскаре. Используют для ароматизации шоколада, десертов, сладкой выпечки, напитков.

Гвоздика. Это сушеные почки вечнозеленого дерева. Гвоздику добавляют к блюдам из риса, манной крупы, в соусы, фруктовые блюда и напитки.

Гвоздичный перец. Соединяет в себе аромат гвоздики, корицы и мускатного ореха. Способствует пищеварению.

Имбирь. Свежие клубни имбиря, крепкие и сочные, перед растиранием или нарезкой должны быть очищены. Имбирь используется для многих блюд и видов выпечки. Он улучшает пищеварение, кровообращение, уменьшает метеоризм, оказывает профилактическое действие по отношению к инфекциям пищеварительного тракта и дыхательных путей.

Кардамон. Ароматные черные семена кардамона используют для блюд из риса, а также для выпечки и напитков. Кардамон уменьшает несварение, освежает дыхание, останавливает рвоту.

Корица (кора коричневого дерева). Ее используют для ароматизации напитков, десертов, молочных блюд. Молотую корицу добавляют в выпечку и сладкие блюда. Иногда применяется при несварении, метеоризме и поносе.

Мускатный орех. Это ядро плода тропического мускатника, употребляется аналогично мускатному цветку.

Мускатный цвет. Высушенная, мясистая основа семян мускатника, с похожим на мускатный орех запахом, добавляется к различным блюдам и разным видам выпечки. В умеренных количествах мускатный цвет уменьшает тошноту и рвоту, а также метеоризм и понос.

Перец чили. Очень острая приправа. Добавляется к мясным, рыбным блюдам, птице, а в лечебных целях – при воспалительных состояниях дыхательных путей.

Черный перец. Применяется для блюд из мяса, рыбы, птицы, овощей, для салатов, в том числе из сырых овощей, супов и соусов. Перец облегчает пищеварение, уменьшает метеоризм, противодействует запорам и улучшает кровообращение.

Характеристика и применение диет при заболеваниях органов пищеварения

Диететика, будучи разделом медицины, опирается на ее новейшие достижения, в особенности на данные физиологии питания. Главный принцип диететики – обеспечить получение человеком соответствующего количества энергии, а также пищевых компонентов в количествах и пропорциях, соответствующих потребностям организма как в норме, так и при болезни.

Диета должна быть сбалансированной. Общее количество поступающей энергии должно точно соответствовать потребностям организма. Вреден как избыток, так и недостаток энергии и питательных веществ. Диета часто способствует выздоровлению, а в некоторых случаях бывает единственным средством лечения.

Чтобы диетическое питание могло выполнить свою функцию, оно должно быть приближено к обычному здоровому питанию, с сохранением всех рекомендаций физиологии и медицины. Лишь в период обострения болезни могут быть диетические ограничения. Период неполноценного питания должен быть максимально коротким. Лечебное питание должно соответствовать физиологическим потребностям больного, учитывать его статус, возраст, пол, состояние здоровья и физическую активность.

Диету назначает врач либо, по его поручению, квалифицированная диетсестра. Диетические показатели касаются количества и качества употребляемых продуктов и блюд, способа приготовления пищи, расписания приемов пищи в течение дня. Больной должен знать, какая пища ему разрешена, а какая – противопоказана, и строго придерживаться назначенной диеты.

В данной книге приведены рецепты блюд, применяемых при заболеваниях пищеварительного тракта. Этими рецептами могут пользоваться как домохозяйки, так и профессионалы в больничных, санаторных комплексах питания, а также в диетических столовых и домашних кухнях.

В каждом рецепте приведено количество продуктов на 1 и на 4 порции блюда, дан способ приготовления, указана питательная ценность в килокалориях(ккал) и килоджоулях (кДж), дано содержание некоторых пищевых компонентов. Кроме того, приводятся номера диет для каждого блюда и замечания, касающиеся вариантов приготовления.

Все рецепты, собранные в настоящей книге, опробованы многолетней практикой и подобраны таким образом, чтобы обеспечить больным вкусную и здоровую пищу, несмотря на налагаемые диетические ограничения.

Диеты, при которых могут использоваться приводимые в данной книге рецепты блюд, по номерам:

1. Основная диета, легко перевариваемая пища.
2. Щадящая диета с ограничением веществ, стимулирующих отделение желудочного сока.
3. Диета с легко перевариваемой пищей и повышенным содержанием белка.
4. Диета с большим содержанием клетчатки.
5. Диеты разной консистенции:
 - а) жидкая диета,
 - б) жидкая усиленная диета,
 - в) кашицеобразная диета.

№ 1. ОСНОВНАЯ ДИЕТА, ЛЕГКО ПЕРЕВАРИВАЕМАЯ ПИЩА

Диета № 1 назначается при лихорадочных состояниях, в период выздоровления и после острых воспалений слизистой оболочки желудка и кишечника. Является также основой для планирования других лечебных диет.

При заболеваниях пищеварительного тракта, протекающих с высокой температурой, рвотой и сильной слабостью, показано стационарное лечение. Иногда, на короткий срок, назначается внутривенное питание. После прекращения рвоты применяется жидкая диета: чай, отвар из ромашки и мяты. По мере улучшения состояния переходят на слизистую диету (слизи на воде). Затем диету расширяют, включая разбавленное молоко, свежий творог, нежирное отварное рубленое мясо, небольшое количество сливочного масла (см. диету № 5). Затем переходят к основной диете с легко перевариваемой пищей.

Диета № 1 применяется чаще всего при заболеваниях пищеварительного тракта, но она показана также и для пожилых людей.

Основные принципы диеты № 1

- Энергетическая ценность пищи должна точно соответствовать энергетическим затратам организма; взрослые должны поддерживать постоянную массу тела, вредным является как избыточное похудение, так и ожирение, которое способствует развитию разных заболеваний, особенно «болезней цивилизации», таких как диабет, онкологические заболевания, желчнокаменная болезнь.

- Питание должно быть разнообразным; чтобы не допустить недостатка питательных веществ, меню должно включать разнообразные продукты из каждой группы: зерновые, молочные, овощи и фрукты, нежирное мясо, птицу, творог и сыр, растительные жиры, богатые ненасыщенными жирными кислотами.

- Овощи и фрукты должны присутствовать при каждом приеме пищи, поскольку содержат витамины, особенно антиоксидантные (А, С, Е), и минеральные соли, а также имеют щелочеобразующее действие, являются источником клетчатки, которая в достаточной мере должна присутствовать в диете № 1. Чтобы клетчатка меньше раздражала пищеварительный тракт, можно использовать молодые, нежные овощи, зрелые фрукты, устранять семена из помидоров, кабачков, а также все тщательно варить и даже протирать через сито; вместо хлеба из муки грубого помола можно использовать белый хлеб.

- Употребление нежирного молока и творожного сыра показано по причине наличия в этих продуктах витамина В₂ и кальция, они также являются хорошим источником полноценного белка; к здоровым продуктам относят продукты ферментации молока, такие как йогурт, кефир, простокваша; можно употреблять сыворотку в качестве напитка или добавки к супам и соусам.

- Хорошим источником белка является нежирное мясо птицы, кролика, телятина, говядина, рыба; показано употребление рыбы 2 – 3 раза в неделю; остальное количество белка следует покрывать за счет творожного сыра и небольшого количества яиц (2 – 3 шт. в неделю).

- Следует ограничить употребление животных жиров, богатых холестерином и насыщенными жирными кислотами, а также жирных сортов мяса и копченостей, цельного молока, сливочного масла, жирных твердых и плавленых сыров; животные жиры следует замещать растительными, богатыми необходимыми ненасыщенными жирными кислотами, такими как соевое, подсолнечное, кукурузное, рапсовое, оливковое масло; следует ограни-

чить жарку блюд на жире; для безжировой жарки следует использовать соответствующую посуду, а для запекания – алюминиевую фольгу и жаропрочные мешочки.

- Показано ограничение употребления сахара и сладостей, которые, кроме углеводов, не содержат ценных питательных веществ.

- Употребление поваренной соли не должно превышать 6 г в день, что равно 1 чайной ложке.

- Следует ограничить употребление алкоголя: он вымывает из организма магний, способствует накоплению свинца, возникновению различных заболеваний, в том числе пищеварительного тракта, печени и поджелудочной железы.

- Пищу следует принимать в спокойном состоянии, в хорошей обстановке; есть следует медленно, тщательно пережевывая; напитки пить после еды.

- Важно, чтобы питание было регулярным; взрослым достаточно 3 – 4 приема пищи, а дети, беременные и кормящие женщины, выздоравливающие должны обеспечиваться 5-разовым питанием; ужин должен быть за 2 часа до сна.

- В основу диеты № 1 для взрослых положена энергетическая ценность 2200 ккал (9,2 МДж) и следующее количество питательных веществ: 80 – 90 г белка, 70 г жира, 300 г углеводов, 20 г пищевой клетчатки, 1 г кальция, 18 г железа, 1400 мкг витамина А (ретинола), 1,4 мг витамина В₁, 1,5 – 2,2 мг витамина В₂ и 70 мг витамина С.

Таблица 2

Пример дневного рациона при диете № 1
(2200 ккал = 9,2 МДж)

Продукты	Масса, г	Пищевые эквиваленты
<i>Зерновые продукты</i> хлеб белый и из обойной муки мука, крупа, макароны	180 70	100 г хлеба = 75 г муки или макарон, или крупы 100 г муки или крупы, или макарон = 135 г хлеба
<i>Молоко и молочные продукты</i> молоко сыр творожный сыр желтый	500 60 10	100 г молока = 15 г творожного сыра или 10 г желтого сыра
<i>Яйцо</i> (1/2—1 шт.)	25—50	1 яйцо = 50 г нежирного мяса или творожного сыра
<i>Мясо, птица, копчености, рыба</i> мясо и птица копчености рыба (филе)	140 30 40	100 г мяса = 100 г творожного сыра или 80 г нежирной ветчины, или 85 г рыбы

<i>Масло сливочное и сливки</i> масло сливочное сливки, 18 % жирности	20 30	20 г масла = 100 г сливок
<i>Другие жиры</i> масло соевое, подсол- нечное масло рапсовое, олив- ковое	15 10	
<i>Картофель</i> (3—4 шт. средние)	400	
<i>Фрукты и овощи</i> содержащие витамин С содержащие бета-ка- ротин (провитамин А) другие фрукты и овощи	200—300 200—300 300	
<i>Сухие бобовые</i>	—	
<i>Сахар и сладости</i> сахар мед, джем без косточек	50 30	100 г сахара = 125 г меда или 150 г джема

Таблица 3

Продукты и блюда, разрешенные и противопоказанные при диете № 1

Продукты и блюда	Разрешены	Противопоказаны
<i>Хлеб</i>	Пшеничный и белый черствый; небольшое количество пшеничного из обойной муки, бул- ка, сухари, бисквиты, несдобная выпечка, дрожжевая выпечка	Свежий пшеничный
<i>Мука</i>	Пшеничная, карто- фельная, овсяная, кукурузная	Ржаная
<i>Крупы</i>	Манная, рис, кукуруз- ная, мелкий продел, мелкая ячменная	Ячневая, крупы грубого помола

<i>Молоко</i>	Свежее (в зависимости от усвояемости), порошковое, продукты ферментации: кефир, йогурт, кислое молоко	
<i>Сыры</i>	Творожные (белые) свежие	Зрелые, желтые, плавленые
<i>Яйца</i>	Всмятку, паровые яичница и омлеты, взбитые яйца	Вкрутую, фаршированные, яичница на сале, с ветчиной
<i>Мясо</i>	Нежирное: телятина, говядина, конина, свинина (карбонат, вырезка), печень, язык, мозги, крольчатина	Жирное: баранина, свинина, рубцы, дичь
<i>Птица</i>	Нежирная без кожи: цыпленок, курица, индейка, бройлер, голубь	Жирная: утка, гусь, дикая птица
<i>Рыба</i>	Нежирная: судак, щука, треска, форель, карась, линь, лещ, карп (до 1 кг)	Жирная: угорь, палтус, сельдь, речная рыба; рыба в маринаде, консервы
<i>Копчености</i>	Нежирные ветчины из мяса птицы, филей говяжий, нежирный карбонат	Паштеты, колбасы, жирная ветчина, грудинка и т. п.
<i>Консервы мясные</i>	Телятина в желе, карбонат консервированный, консервы для детского питания	Другие мясные и мясо-овощные консервы
<i>Сливочное масло</i>	Свежее	Топленое, соленое, несвежее
<i>Сливки и сметана</i>	Сладкие и слегка кислые с небольшим содержанием жира	Слишком кислые и жирные
<i>Жиры</i>	Подсолнечное, соевое, рапсовое, арахисовое, оливковое масло, допустим мягкий маргарин (бутербродный)	Смалец, сало, шпиг, грудинка, нутряное сало, твердый маргарин (для выпечки и жарки)

<i>Картофель</i>	Отварной целый, пюре, запеченный в мундирах	Фри, жареный картофель, обжаренный, чипсы
<i>Овощи</i>	Морковь, шпинат, тыква, помидоры без кожицы, зеленый салат, укроп, зеленый горошек, допустимы вареные репчатый лук, свекла	Фасоль, чечевица, горох, огурцы, капуста, грибы
<i>Фрукты</i>	Яблоки, виноград, апельсины, фруктовые соки	Груши, черешня, крыжовник
<i>Сахар и кондитерские изделия</i>	Сахар, мед, фруктовые сиропы, фруктовые желе	Сладости, содержащие жир, кофе и какао, шоколад
<i>Приправы</i>	Овощи-приправы, травяные приправы, гвоздичный перец, лавровый лист, ваниль, корица, лимонный сок, соль	Уксус, жгучий перец, горчица, любые слишком острые приправы
<i>Напитки</i>	Чай, кофе без кофеина или растительный с молоком, травяные отвары, фруктовый чай, соки и нектары фруктовые и овощные	Газированные напитки, натуральный кофе, алкоголь
<i>Добавки к хлебу</i>	Сливочное масло, творог, мед, джем без косточек, мармелад, нежирное отварное мясо, нежирная ветчина	Зрелые сыры, копчености, консервы, жиры — кроме сливочного масла
<i>Супы</i>	На овощных отварах, бульоне из нежирного мяса, овощные, фруктовые	На костных бульонах, грибные, жирные, с заправкой на подрумяненной муке
<i>Добавки к супам</i>	Крупы, рис, тонкие макароны, клецки из жидкого теста, булка, гренки без жира	Пирожки, круассаны, гренки на жире

<i>Мясные блюда</i>	Отварные, запеченные в фольге, тефтели, суфле	Жареные, запеченные с жиром
<i>Мясоовощные блюда</i>	Суфле из мяса и овощей, риса, крупы, макаронных изделий	Жареные, тушеные традиционным способом
<i>Блюда из птицы</i>	Отварные, тефтели, потравки, суфле, запеченные в фольге	Жареные, а также запеченные или тушеные традиционным способом
<i>Рыбные блюда</i>	Отварные, тефтели, суфле, фаршированные, заливные	Жаренные традиционным способом
<i>Овощные блюда</i>	Салаты из мелко натертых сырых овощей, листовой салат, помидоры без кожицы, отварные овощи, лучше всего в виде пюре	Жареные, тушеные, обжаренные
<i>Мучные блюда</i>	Клецки из жидкого теста, макаронные изделия (лучше тонкие макароны), ленивые вареники	Жареные, клецки из муки и картофеля
<i>Блюда из крупы</i>	Каша разварная, из мелкой крупы, рассыпчатые	Обжаренные и жареные блюда из круп
<i>Соусы</i>	На отварах из суповых кореньев, нежирного мяса, заправки йогуртом, сливками, болтушкой из молока и муки	Жирные, на подрумяненной муке
<i>Десерты</i>	Компоты из свежих и замороженных фруктов, фруктовые желе, кисели, печеные яблоки	Жирное печенье, торты, кремы, мороженое, взбитые сливки

Примерное меню при диете № 1

Первый завтрак: Булка со сливочным маслом и зеленой петрушкой, яйцо всмятку, растительный кофе с молоком.

Второй завтрак: Булка со сливочным маслом и кусочком нежирного мяса, томатный сок.

Обед: Суп овощной с гренками, потравка из цыпленка, рис, морковь с горошком, печеное яблоко.

Полдник: Йогурт фруктовый.

Ужин: Ленивые вареники, сок из моркови и апельсина.

№ 2. ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА С ОГРАНИЧЕНИЕМ ВЕЩЕСТВ, СТИМУЛИРУЮЩИХ ОТДЕЛЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА

Щадящая диета назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при катарах желудка и кишечника, грыже пищеводного отверстия.

Язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки страдают около 10 % населения. Лечение включает разные методы: фармакологический, профилактический и диетический. Профилактический метод – это прекращение курения, исключение алкоголя, правильное питание. Фармакологическое лечение основывается на приеме соответствующих лекарств.

Диетическое лечение имеет целью создать щадящий режим, обеспечить соответствующее количество энергии и питательных веществ, нейтрализовать желудочный сок и избежать механических, термических и химических раздражений слизистой оболочки желудка и кишечника. Диета назначается больным в период улучшения состояния здоровья, не находящимся на стационарном лечении.

Основные принципы диеты № 2

- Энергетическая потребность зависит от образа жизни, массы тела и состояния здоровья; в среднем оценивается в 35 ккал (147 кДж) на 1 кг нормальной массы тела; для больных с массой тела выше 70 кг энергетическая потребность определяется в 2450 ккал (10,3 МДж).

- Учитывается, что белок стимулирует выделение желудочного сока, но вместе с тем нейтрализует соляную кислоту; рекомендуется прием как минимум 1 г белка на 1 кг нормальной массы тела; иногда врач назначает до 1,5 г белка; богатая белком пища ускоряет процесс выздоровления: ее дают в виде нежирного мяса, рыбы, птицы, творожного сыра, яиц, молока; в случае непереносимости свежего молока можно использовать порошковое или молоко со сниженным содержанием лактозы; часто больной хорошо воспринимает ферментированное молоко: йогурт, кефир, кислое молоко.

- Жиры имеют свойства задерживать выделение желудочного сока, однако не следует давать их слишком много; язвенная болезнь имеет длительное течение, рецидивирует, поэтому есть риск ускорить процесс развития атеросклероза; жиры должны покрывать 25 % энергетической потребности и не превышать 30 % всей потребляемой энергии; в диете предусматриваются легкоперевариваемые жиры, преимущественно растительного происхождения, такие как соевое, подсолнечное, кукурузное масло, содержащие необходимые ненасыщенные жирные кислоты, а также свежее сливочное масло и сливки.

- Углеводы являются следующим богатым источником энергии после белков и жиров; они даются в виде зерновых продуктов высокого помола, картофеля, отварных овощей и фруктов, а также небольшого количества сахара, меда и джема без косточек; количество клетчатки ограничивается, в связи с этим из питания исключается хлеб из обойной муки, крупы грубого помола, сырые овощи и фрукты, семена бобовых растений, капуста и лук. В последние годы появилось мнение о полезном воздействии клетчатки на процесс заживления изъязвлений и на снижение частоты рецидивов; оказывает полезное воздействие на концентрацию соляной кислоты, пепсина и желчных кислот в желудочном соке после приема пищи, а также противодействует запорам, часто сопутствующим язвенной болезни; необходимо проварить клетчатку, чтобы пища была мягкой и ее легко было прожевать.

- Нормальное получение минеральных компонентов, особенно микроэлементов, совершенно необходимо; в случае разнообразной диеты можно не опасаться, что проявится дефицит этих компонентов.

- Следует увеличить в диете количество витаминов; особое внимание обратить на витамин А, который защищает слизистую оболочку и является главным антиоксидантом, а также на витамин С – важный окислительно-восстановительный фактор, имеющий противовоспалительные свойства; дефицит витаминов может быть восполнен свежими овощно-фруктовыми соками.

- Позаботьтесь о необходимом количестве жидкости; в случае рвоты и поноса объем потребляемой жидкости необходимо соответственно увеличивать; нельзя пить крепкий натуральный кофе, крепкий чай, газированные минеральные воды.

- Необходимо уменьшить обычное потребление поваренной соли до 6 г в день (1 ч. л.); приправы, раздражающие слизистую оболочку и стимулирующие выделение желудочного сока (жгучий перец, острая паприка, хрен, горчица) из диеты следует исключить; более привлекательными блюда делают зелень и овощи-приправы.

- Блюда варят в воде или на пару; по мере улучшения состояния здоровья блюда можно запекать в алюминиевой фольге, жаропрочных мешочках или под крышкой; овощи и фрукты, а также крупы грубого помола после варки следует протирать, особенно в период обострений; сырые овощные и фруктовые соки разводят молоком, сливками или кипяченой водой; супы и соусы заправляют болтушками на неподрумяненной муке.

- Подбор продуктов и блюд должен быть индивидуальным и учитывать самонаблюдения больного.

- Пищу следует принимать часто, маленькими порциями; перед едой избегать усталости, а при еде – спешки; есть нужно медленно и тщательно пережевывая пищу.

- Рекомендуется энергетическая суточная норма в 2000 – 2500 ккал (8,4 – 10,5 МДж); 80 – 90 г белка, 80 г жира, 300 – 350 г углеводов, 1200 мг кальция, 15 мг железа, 900 мкг витамина А (эквивалент ретинола), 1,5 мг витамина В₁, 2,5 мг витамина В₂, 75 мг витамина С.

Таблица 4

Пример дневного рациона при диете № 2

(2500 ккал = 10,5 МДж)

Продукты	Масса, г	Пищевые эквиваленты
<i>Зерновые продукты</i> хлеб пшеничный бе- лый крупа, мука, тонкие макарон	200 70	135 г хлеба = 100 г кру- пы или муки, или мака- рон
<i>Молоко и молочные про- дукты</i> молоко, 2 % жир- ности сыр творожный	600 100	100 г молока = 15 г тво- рога
<i>Яйцо (1 шт.)</i>	50	50 г яйца = 50 г мяса или творожного сыра
<i>Мясо, птица, копченос- ти, рыба</i> мясо нежирное без кости карбонат, филей рыба (филе)	100—150 30 40	100 г мяса = 80 г карбо- ната (филея) или 100 г творожного сыра, или 85 г рыбного филе
<i>Масло сливочное и сливки</i> масло сливочное сливки, 18 % жир- ности	20 30	2 г масла = 10 г сливок
<i>Другие жиры</i> масло соевое, подсол- нечное	20	
<i>Картофель</i>	200	
<i>Фрукты и овощи</i> содержащие вита- мин С содержащие каротин (провитамин А) другие	200 200 200	
<i>Сухие бобовые</i>	—	
<i>Сахар и сладости</i> сахар мед, джем без косточек	40 10	100 г сахара = 125 г меда или 150 г джема

Таблица 5

Продукты и блюда, разрешенные и противопоказанные при диете № 2

Продукты и блюда	Разрешены	Противопоказаны
<i>Хлеб</i>	Пшеничный, белый, черствый	Ржаной, свежий, из обойной муки
<i>Мука</i>	Белая, пшеничная, кукурузная, картофельная	Обойная, ржаная
<i>Макароны</i>	Тонкие («нить»)	Толстые
<i>Крупы</i>	Мелкие и протертые грубые, манная, кукурузная, рис, ячменная, саго, тапиока*	Ячневая, непротертые грубого помола
<i>Молоко</i>	Свежее, в порошке, ферментированное	Слишком кислые продукты переработки молока
<i>Сыры</i>	Творожные, свежие, нежирные, полужирные и жирные	Слишком кислые, незрелые, плавленые, пикантные
<i>Яйца</i>	Целые, желтки, белки	
<i>Мясо</i>	Нежирные сорта мяса и субпродукты: телятина, конина, свинина, кролик, сердце, мозги, почки, язык, легкое, рубцы телячьи	Жирное: свинина, баранина, рубцы, дичь
<i>Птица</i>	Нежирная: курятина, куропатки, перепела, индейка	Жирная: утка, гусь, дикая птица
<i>Рыба</i>	Нежирная: щука, судак, форель, линь, лещ, камбала, карп, треска	Жирная: угорь, лосось, сельдь, сардины, речная рыба; рыбные консервы, маринованная рыба
<i>Сливочное масло</i>	Свежее, сливочное	Несвежее, соленое, топленое
<i>Сметана</i>	Сливки	Кислая сметана

<i>Другие жиры</i>	Масло соевое, подсолнечное, кукурузное, оливковое	Сало, грудинка, смалец, кулинарные жиры, рапсовое масло
<i>Картофель</i>	Отварной в виде пюре	Жареный, отварной целый
<i>Овощи и фрукты</i>	Помидоры, ягоды, цитрусовые, плоды шиповника, морковь, тыква, шпинат, зеленый горошек, свекла, петрушка, сельдерей, яблоки, сливы, груши, виноград, вишня, абрикосы, персики	Капустные овощи, цветная капуста, слишком старые и одревесневшие, слишком кислые
<i>Сухие бобовые</i>	—	Все сорта
<i>Сахар и сладости</i>	В ограниченных количествах сахар, мед, джемы без косточек и кожицы, фруктовые сиропы	Жирные и слишком сладкие кондитерские изделия
<i>Приправы</i>	Мягкие: зелень петрушки, укроп, ваниль, корица, майоран, лимонный сок, лимонная и апельсиновая цедра	Острые: уксус, острая паприка, горчица, хрен, лавровый лист, гвоздичный перец, мускатный орех
<i>Напитки</i>	Слабый чай, слабое какао	Натуральный кофе, крепкий чай, алкоголь
<i>Супы</i>	Молочные, крупники, протертые фруктовые и овощные, картофельные	Прозрачные, на мясном, костном, грибном бульоне, с заправкой из обжаренной муки, заправочные
<i>Добавки к супам</i>	Булка, гренки сухие, тонкие макароны, клецки французские, клецки из жидкого теста, клецки бисквитные, крупы, картофельное пюре	Толстые макароны, клецки из крутого теста, ржаной хлеб, жаренные на жире гренки

<i>Мясные блюда</i>	Суфле, отварное мясо, рубленное мясо, потравки, тефтели, тушеное мясо без обжарки, запеченное в фольге, в жаропрочных мешочках, запеченное под крышкой	Жареное, запеченное традиционным способом, пикантное
<i>Смешанные блюда</i>	Суфле из мяса, круп, овощей, макарон, ризотто, блюда, запеченные под крышкой	Жареные, запеченные традиционным способом, пирожки и блинчики с мясом, кнедли, крокеты
<i>Блюда из птицы</i>	Отварные, потравки, суфле, запеченные в фольге, в жаропрочных мешочках	Жареные, запеченные традиционным способом
<i>Рыбные блюда</i>	Отварная рыба, тефтели, суфле	Жареные, запеченные традиционным способом
<i>Блюда из яиц</i>	Паровые омлеты, яичница на пару, яйца всмятку, взбитые, суфле	Вкрутую, жареные традиционным способом
<i>Овощные блюда</i>	Сырые разведенные соки, овощи отварные и протертые, можно заправлять болтушками на неподжаренной муке, присыпать мукой	Салаты из сырых овощей, отварные измельченные овощи, овощные жареные блюда
<i>Мучные блюда</i>	Из некрутого теста, клецки из жидкого теста, французские клецки, бисквитные клецки, тонкие макароны, ленивые вареники	Толстые макароны, блины, пирожки, вареники, кнедли, блинчики, хворост
<i>Блюда из крупы</i>	Каши разварные, рассыпчатые, протертые из крупы грубого помола, каши с овощами, фруктами, ризотто, запеченные под крышкой	Жареные, крупяные котлеты, запеченные традиционным способом

<i>Соусы</i>	Мягкие: молочные, овощные (укропный, петрушечный), фруктовые	На мясных, костных, грибных бульонах, пикантные, жирные, на подрумяненной муке
<i>Десерты</i>	Компоты протертые, муссы, желе, кисели молочные и фруктовые, помадки, бисквиты, сырые фруктовые соки с молоком или сливками, фруктовые пюре	Десерты слишком сладкие и жирные, шоколад, натуральный кофе

* Тапиока – крахмалистая крупа, получаемая из клубневидно утолщенных корней маниока съедобного и маниока сладкого. Высокопитательная и легко усвояемая пища, широко используемая в тропических странах. (*Прим. ред.*)

Примерное меню при диете № 2 в остром периоде заболевания

Первый завтрак: Клецки из жидкого теста на молоке и овощном отваре.

Второй завтрак: Молотое льняное семя с водой и молоком.

Обед: Суп картофельный протертый, ризотто с рубленным мясом и морковью.

Полдник: Кисель молочный.

Ужин: Рыбное желе, булка со сливочным маслом, чай с молоком.

Перед сном: Каша манная на молоке.

Примерное меню при диете № 2 в хроническом периоде заболевания

Первый завтрак: Булка со сливочным маслом, яйцо всмятку, кофе растительный с молоком.

Второй завтрак: Хлеб пшеничный со сливочным маслом и карбонатом, морковный сок со сливками.

Обед: Крупник, говядина отварная рубленая с укропным соусом, картофельное пюре, морковное пюре, протертый яблочный компот.

Полдник: Несдобная выпечка, йогурт.

Ужин: Суфле творожное, салат листовой со сливками, настой ромашки.

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.