

Содержание

1. Основы диетического питания	2
2. Основные принципы организации лечебного питания	4
3. Лечебный и профилактический ассортимент кулинарной продукции	6
4. Особенности технологии приготовления блюд и кулинарных изделий для лечебного питания	7
5. Виды щажения	8
6. Характеристика диет	10
7. Особенности технологии приготовления блюд для различных диет	17
8. Ассортимент блюд лечебного питания	20
9. Особенности производства кулинарных диетических блюд	28
10. Технология приготовления блюд лечебного питания	33
11. Производство диетических кондитерских изделий	36
12. Диетические кондитерские изделия (пониженной калорийности)	41
13. Полуфабрикаты для изделий пониженной калорийности	42
14. Основы сбалансированного и рационального питания	52
15. Меню лечебного питания	56
16. Диетотерапия	57
17. Питание при различных заболеваниях.....	60
Литература	81

1. Основы диетического питания

В последнее время значение диетического питания в комплексной терапии очень возросло. В его основу положена теория сбалансированного питания, исходя из которой, были уточнены физиологические потребности организма здорового человека с учетом возраста, пола, профессии и других показателей.

Лечебное питание воздействует на организм человека в том случае, если наряду с правильным назначением диеты обеспечиваются установленный химический состав пищевого рациона и физические свойства пищи (плотность, объем, температура). Эти условия могут быть осуществлены при четком соблюдении требований приготовления пищи для больного.

Повар диетстоловой должен знать характеристику диеты, для которой данное блюдо готовится, т. е. специальные требования, предъявляемые по данной диете в отношении подбора продуктов, их сорта и технологического процесса. В связи с этим повару диетстоловой приходится отклоняться от приемов обычной технологии приготовления пищи, но вместе с тем следует всегда помнить, что пища, предназначенная для больных, должна быть вкусной, внешне хорошо оформленной, возбуждающей аппетит.

Для диеты № 1 мясные блюда готовят рубленными и вываренными, но это не значит, что мясо надо выварить до такой степени, чтобы в нем не осталось соков; оно должно сохранить часть соков, а следовательно, вкусовых качеств. Соль при этой диете надо ограничить, т. е. солить необходимо так, чтобы готовое изделие имело приемлемый вкус.

При некоторых заболеваниях назначают бессолевые диеты. Чтобы вкус таких блюд был удовлетворительным, их надо соответствующим образом заправлять. В борщ можно добавить лимонную кислоту или уксус и сахар; в супы, соусы кладут кислоту и вываренный, а затем поджаренный лук. Меню для бессолевого стола должно быть построено так, чтобы было больше блюд, в которые требуется добавление кислоты или сахара.

Для приготовления протертых каш, промытую и просушенную крупу лучше вначале смолоть, а затем варить из нее кашу.

Котлеты, не запанированные в сухарях, нежнее и на них не образуется корочка.

При изготовлении пищи для диеты № 9 приходится почти полностью исключить сахар, а муку заменять отрубями. Чтобы удалить из продуктов лишний крахмал, их предварительно измельчают и вымачивают. Кроме того, в этой диете имеет большое значение точное соблюдение содержания жиров и углеводов.

Для обеспечения организма больного минеральными веществами, витаминами, микроэлементами следует вводить диетические рационы сырые фрукты, ягоды, овощи, зелень.

Общие принципы лечебного питания остаются неизменными независимо от того, где оно осуществляется — в больнице, в санатории или в диетической столовой при промышленном предприятии.

В нашей стране применяют групповую номерную систему назначения лечебного питания. Основные диеты обозначаются номерами с 1-го по 15-й. В рамках одной диеты возможны дополнительные варианты в зависимости от характера и ста-

дии заболевания, выделенные буквенными индексами (1а, 1б, 1; 7а, 7б, 7в, 7; 10а, 10, Юс и т. д.).

Перечень понятий номерной диеты включает показания к применению, целевое назначение, химический состав и энергетическую ценность, продуктовый набор, основные способы приготовления, перечень противопоказанных продуктов и блюд, режим питания.

Диеты, применяемые в диетстоловых по месту работы и на других предприятиях системы общественного питания, несколько отличаются от лечебного питания в больницах. Это обусловлено тем, что, как правило, в столовых больные питаются не в период обострения болезни, они продолжают обычную трудовую деятельность. Поэтому диеты должны по возможности удовлетворять физиологическую потребность человека в основных пищевых веществах и в энергии с учетом характера и интенсивности труда, а также необходимую степень механического и химического щажения.

2. Основные принципы организации лечебного питания

Лечебным (диетическим) называют питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания. Задача лечебного питания состоит в том, чтобы совместно с другими методами воздействовать на причины, вызвавшие заболевание, и способствовать скорейшему выздоровлению больного.

Лечебное питание оказывает на организм человека различное влияние. Оно может быть единственным средством лечения при нарушении обмена веществ, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и др. При других патологиях лечебное питание назначают в сочетании с прочими методами терапии (медикаментозными, хирургическими, физиотерапевтическими). Лечебное питание применяется дифференцированно, в зависимости от формы и стадии заболевания и назначается врачом в виде диеты.

Диета — лечебный рацион питания больного человека. Существует до 15 основных диет, которые сбалансированы по энергетической ценности и химическому составу и полностью обеспечивают потребность организма в пищевых веществах, в связи с чем могут использоваться больным продолжительное время. В нашей стране применяют диеты, разработанные Институтом питания АМН и утвержденные Министерством здравоохранения.

Профилактическое питание применяют для повышения защитных сил организма и обезвреживания попавших в него токсичных веществ, что может быть обусловлено условиями жизни и характером трудовой деятельности человека. Наряду с влиянием токсичных веществ возможно воздействие других отрицательных факторов. К ним относятся производственный шум, вибрация, магнитное поле, ионизирующие излучения, ультра- и инфразвук, повы-

шенное атмосферное давление и др. Профилактическое питание характеризуется повышенным количеством витаминов, полноценных белков, пищевых волокон (в первую очередь пектиновых веществ), минеральных веществ.

Главным требованием к кулинарной продукции, используемой в лечебном питании, является обеспечение щадящего режима за счет снижения механического, химического и теплового воздействия на желудочно-кишечный тракт.

Соблюдение режима питания также имеет важное значение. Органами здравоохранения установлено для лечебных учреждений как минимум 4-разовое питание. Для многих групп больных необходимо 5 — 6-разовое питание.

Энергетическая ценность суточного рациона распределяется следующим образом: завтрак - 30 %, обед - 40 %, ужин - 20-25 %. Энергетическая ценность блюда, назначаемого больному на ночь, составляет 5-10 %. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 4 ч. При 5-разовом питании вводится второй завтрак, а при 6-разовом — дополнительные завтрак и полдник. Энергетическая ценность дополнительных приемов пищи обычно невысокая: больные получают фрукты, отвар шиповника, соки, овощные салаты и сухари из пшеничного хлеба.

Температура первых блюд не должна превышать 60 °С, вторых — 55 °С, холодных блюд и напитков должна быть не ниже 14 °С.

Влияние на секреторную функцию желудка — важный фактор, определяющий пригодность того или иного продукта для диетического питания. Пищевые вещества

можно разделить на слабые и сильные возбудители секреции желудка. Слабые возбудители секреции - это супы молочные, крупяные или овощные (из картофеля, моркови, свеклы); каши молочные жидкие; вываренное мясо, : отварная рыба; яйца всмятку или в виде омлета; черствый пшеничный хлеб из сортовой муки; некрепкий чай. К сильным возбудителям секреции относятся: пряности (горчица, хрен и др.); все блюда, приготовленные путем жаренья; консервы; блюда, содержащие экстрактивные вещества (например, крепкие бульоны); ржаной хлеб; крепкие чай, алкогольные, газированные напитки и др Жиры вначале подавляют желудочную секрецию, но затем продукты омыления жиров, образующиеся в процессе переваривания пищи, стимулируют секрецию.

Консистенция пищи оказывает существенное влияние на секреторные функции желудка. Мясо куском находится в желудке более продолжительное время, чем, скажем, мясное суфле. Жидкая и кашицеобразная пища быстрее эвакуируется из желудка по сравнению с твердой пищей. Важное значение имеет и химический состав пищи: быстрее всего перевариваются углеводы, белки усваиваются более медленно, дольше всего перевариваются жиры.

В рационы для диетического питания не следует включать продукты, механически раздражающие слизистую оболочку желудка: содержащие грубые клеточные стенки (фасоль, горох, спаржу, репу, редьку, редис); хлеб из обойной и обдирной муки и муки пшеничной II сорта; незрелые фрукты и ягоды, а также имеющие грубые покровные ткани (крыжовник, смородину, виноград); животные продукты, содержащие грубые соединительные ткани (хрящи, кожа птицы и рыбы, жилистое мясо и др.). В рационы включают гомогенизированные овощи (пюре из свеклы, моркови, тыквы и других овощей), слизистые супы, рыбные и мясные блюда в отварном виде или приготовленные на пару.

Под влиянием щадящих диет, как правило, исчезают клинические проявления многих заболеваний. Изменяя химический состав рациона, можно нормализовать нарушенный обмен веществ, добиться заживления язв, повлиять на регуляторную функцию нервной системы.

3. Лечебный и профилактический ассортимент кулинарной продукции

Быстро меняющиеся условия жизни и характер трудовой деятельности человека оказывают существенное влияние на возникновение и развитие различных нарушений в питании. Резкое снижение физической активности отрицательно сказывается на состоянии здоровья, замедляя процессы обмена веществ. На этом фоне нередко в условиях высококалорийного питания возрастает число людей с избыточной массой тела и ожирением.

Современный прогресс промышленного производства сопровождается высоким и длительным нервно-психическим напряжением для многих профессиональных групп, при этом претерпевают изменения все стороны обмена веществ в организме человека. Возникает проблема рационального питания людей с умеренными суточными энерготратами, а также людей, профессия которых связана с нервным напряжением. Особое значение приобрело питание как фактор, способствующий адаптации организма к климатическим условиям.

Таким образом, роль питания является определяющей при любом уровне развития и организации общества. С изменением жизнедеятельности человека изменяется и его фактическое питание, количество принимаемой пищи. Оптимизация структуры питания за счет включения в рацион продуктов и блюд со специально сконструированными диетическими свойствами имеет многоцелевую направленность и большую социально-гигиеническую значимость, так как в конечном итоге заболевания, связанные с питанием, способствуют снижению работоспособности и сокращению продолжительности жизни человека.

Продукция диетического ассортимента должна иметь дополнительную информацию и наименование, отражающее соответствующее предназначение. В характеристике пищевой ценности этих изделий необходимо указывать содержание витаминов и минеральных веществ, а также способ приготовления и рекомендации по использованию.

В информации о диетических изделиях должна быть указана суточная доза (количество штук или порций для одновременного потребления) и даны рекомендации по использованию.

Информация о диабетических кондитерских изделиях должна включать:

- содержание (расчетное) в 100 г продукта ксилита, сорбита или других подсластителей, общего сахара (в пересчете на сахарозу);
- суточную норму потребления ксилита, сорбита или других подсластителей (не более 30 г);
- символ, характеризующий принадлежность продукта к группе
- диабетических изделий.

4. Особенности технологии приготовления блюд и кулинарных изделий для лечебного питания

Питание по специально разработанным рационам (диетам) называется диетическим (питание в домах отдыха, санаториях, столовых и профессионально-технических училищах и т. д.). Разновидностями его являются лечебное и лечебно-профилактическое питание. Часто лечебное питание называют диетическим, а предприятия общественного питания, где оно организуется, — диетическими столовыми.

Лечебное (диетическое) питание. Питание больных и выздоравливающих людей организуется по специальным диетам. Питание в этом случае приравнивается к терапевтическим методам лечения и способствует быстрейшему выздоровлению больного. При большинстве заболеваний лечебные средства дают положительный эффект только в сочетании с правильным питанием под медицинским контролем.

В лечебном питании нуждаются лица, проходящие амбулаторный курс лечения или страдающие хроническими заболеваниями.

К диетическим столовым, где организуется лечебное питание, предъявляют следующие требования:

- ◆ штат должен иметь специальную подготовку;
- ◆ кухня должна быть оснащена специальным оборудованием (протирочные машины, пароварочные шкафы и т. д.) и инвентарем (паровые коробки, котлы с сетчатыми вкладышами, стерилизаторы посуды);
- ◆ должны быть оборудованы специальные помещения — комната отдыха для посетителей, кабинет врача-диетолога или диетсестры, помещение для мытья рук, отдельное от санузла;
- ◆ должна быть организована продажа специальных диетических продуктов (минеральных вод, натуральных фрукто-во-ягодных и овощных соков, витаминных напитков, белково-отрубного хлеба, диетических кондитерских изделий);
- ◆ должно быть организовано снабжение сырьем в ассортименте, необходимом для приготовления блюд лечебного питания (нежирное мясо и рыба, молоко и кисломолочные продукты, творог, овощи с малым содержанием клетчатки — цветная капуста, кабачки).

Диетическое питание должно предоставляться не менее двух раз в сутки. При этом диетические столовые (отделения) ежедневно должны иметь все необходимые блюда в зависимости от контингента больных, пользующихся диетическим питанием. Эти блюда как по калорийности, так и по химическому составу должны соответствовать характеристикам диет.

Лечебно-профилактическое питание. На некоторых промышленных предприятиях технологические условия (повышенная температура и влажность, вибрация и т. д.) оказывают вредное воздействие на здоровье людей. В этих случаях необходимо лечебно-профилактическое питание. Организуют его так же, как и лечебное питание, по специальным диетам, в которые вводятся пищевые вещества, способствующие быстрейшему выведению из организма вредных веществ, и исключаются продукты, способствующие их всасыванию; питание строится таким образом, чтобы усиливалась сопротивляемость организма воздействиям внешней среды.

Перечень лиц, которым положено лечебно-профилактическое питание, определяется отдельно для каждой отрасли промышленности и для каждой профессии.

5. Виды щажения

Основным принципом лечебного питания является соблюдение по возможности общих требований к рациональному питанию с учетом характера основного заболевания и сопутствующих болезней, особенностей их течения. Это достигается назначением пищевого рациона определенного химического состава и энергоценности, подбором соответствующего ассортимента продуктов и приемов их кулинарной обработки, а также режимом питания.

Научно обоснованное лечебное питание должно обеспечивать соответствие между химическим составом, физическими (механическими) свойствами принимаемой пищи и возможностями больного организма ее переваривать, усваивать и удовлетворять потребность в необходимых пищевых веществах и энергии. Лечебное питание должно оказывать целебное действие (фармакотерапевтический эффект) на больной орган или систему и в целом на организм, благотворно влияя на обмен веществ, функциональное состояние нервной и эндокринной системы, а также иммунитет, стимулируя восстановительные процессы и общие защитно-приспособительные реакции организма, повышая эффективность других лечебных мероприятий (например, лекарств) и снижая возможное побочное нежелательное действие их.

В основе лечебного питания — сочетание методов щажения, разгрузки и контрастных дней с целью коррекции нарушенных функций как пораженного органа или системы, так и основных регулируемых систем. При этом принцип щажения на определенном этапе клинического течения заболевания сохраняется, но он сочетается с элементарной нагрузкой или разгрузкой, т. е. направлен на тренировку данного органа или функциональной системы.

В лечебном питании широко применяют различные механически и химически щадящие диеты, цель которых облегчить функционирование поврежденных органов и систем, нарушенных процессов обмена веществ, а также способствовать восстановительным процессам. Например, при многих заболеваниях органов пищеварения (язвенная болезнь, особенно в период обострения, воспалительные заболевания кишечника) диета должна быть механически, химически и термически щадящей. Для правильного выбора продуктов и способов кулинарной обработки необходимо знать их химический состав.

Интенсивность механически раздражающего действия на желудочно-кишечный тракт растительных продуктов зависит от количества пищевых волокон (клеточных оболочек), главным образом целлюлозы (клетчатки), гемицеллюлозы, пектиновых веществ и лигнина. К продуктам с низким содержанием пищевых волокон относятся хлебобулочные, макаронные и другие изделия, приготовленные из муки 1-го и высшего сортов, рис, манная крупа, картофель, кабачки, томаты, арбуз, многие сорта спелых яблок и т. п. Для уменьшения содержания пищевых волокон в овощах удаляют старые листья, грубые черенки, зеленые незрелые экземпляры. Механическая прочность мяса зависит от характера мышечных волокон и соединительной ткани: мясо молодых животных (телятина, цыплята) и многих видов рыб тонковолокнистое и содержит относительно мало соединительнотканых белков.

Вот почему с целью **механического щажения** не разрешается употреблять изделия из муки грубого помола, пшено и ряд других круп без специальной кули-

нарной обработки, боль-¹ шинство сырых овощей, фасоль, горох, неочищенные незрелые фрукты, ягоды с грубой кожицей, жилистое мясо, хря-» щи, кожу птиц и рыб.

Степень механического воздействия пищи определяется также ее объемом, консистенцией и длительностью пребывания в желудке. Поэтому механическое щажение предусматривает уменьшение объема каждого приема пищи. Дают ее дробными порциями, распределяя суточный рацион на 5—6 приемов пищи и уменьшая промежутки. Пищу готовят протертой (супы-пюре, каши), из измельченных овощей, рубленого мяса.

Химическое щажение достигается подбором продуктов и специальных кулинарных приемов. Из кулинарных приемов исключают жарку, пассерование (овощи для блюд припускают, муку — подсушивают). Исключают или ограничивают продукты и блюда с высоким содержанием пищевых веществ, отрицательно влияющих на течение заболевания, и, наоборот, включают продукты, богатые теми или иными полезными питательными веществами. Так, при язвенной болезни, заболеваниях печени и почек ограничивают блюда, богатые эфирными маслами (чеснок, лук, редька и др.) или азотистыми экстрактивными веществами (например, крепкие мясные, куриные, рыбные, грибные бульоны), которые являются сильными возбудителями желудочно-кишечной секреции и неблагоприятно влияют на функцию печени и почек. С другой стороны, слабым сокогонным действием обладают молоко натуральное, сливки, сливочное масло, свежий творог, яйца всмятку. Эти продукты включают в диету больных язвенной болезнью.

С целью **термического щажения** температура горячих блюд должна быть не выше 60°C, а холодных — не ниже 15°C, так как горячие блюда обладают сокогонным действием и ослабляют моторику желудка, а холодные — снижают секрецию желудка и усиливают его моторику. Изменяя объем пищи, ее химический состав и температуру, можно влиять также на сокоотделительную и моторную деятельность кишечника, длительность пребывания пищи в желудочно-кишечном тракте. Послабляющее действие оказывают растительное масло, кисломолочные напитки, холодные овощные и фруктовые соки, хлеб из муки грубого помола (черный), сухофрукты и др.; закрепляющее — горячие блюда, мучные изделия из муки высшего сорта, рисовая каша, крепкий чай, кофе, какао и т. д. При некоторых заболеваниях (ожирение, атеросклероз, гипертоническая болезнь и др.) применяют разгрузочные диеты, цель которых — обеспечение наиболее полного щажения пораженных функциональных систем, нормализация обмена веществ, выведение из организма чрезмерного количества неблагоприятно действующих веществ. Это достигается путем резкого снижения энергоценности рациона и уменьшения содержания пищевых веществ, отягощающих имеющиеся нарушения обмена веществ.

В зависимости от характера заболевания принцип щажения должен соблюдаться длительное время и даже постоянно, например при многих наследственных болезнях. Однако чаще по мере улучшения состояния больного уменьшают степень механического и химического щажения с целью максимального приближения к физиологически полноценному питанию. Переход от одного диетического рациона к другому осуществляется постепенно, путем расширения ассортимента входящих в него продуктов и приемов их кулинарной обработки.

6. Характеристика диет

Диета № 16 отличается от № 1а тем, что добавляют 75—100 г сухарей из хлеба, выпеченного из пшеничной муки высшего сорта, мясо и рыбу в виде котлет, кнелей, фрикаделек. Чаще дают протертые молочные каши. Супы не слизистые, а крупяные, молочные, протертые.

Диета № 1 назначается больным при затухании проявлений язвенной болезни. В диету включаются не только протертые блюда, но и приготовленные на пару. Используются нежирные сорта мяса и рыбы в виде рубленых полуфабрикатов, а также сваренные куском. Можно применять пресный свежеприготовленный творог, а также творог промышленной выработки, но в виде суфле, приготовленных на пару запеканок, ленивых вареников. В рацион включается немягкий пшеничный хлеб, сухой бисквит, сухое печенье. Используются сладкие фрукты в вареном протертом виде или запечеными. Готовые блюда заправляют сливочным или рафинированным подсолнечным маслом.

При резком обострении заболевания назначают диету № 1а (максимально щадящая), которая характеризуется резким ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки желудка, некоторым снижением калорийности и содержанием качественно различных жиров.

Все продукты отваривают, протирают или готовят на пару. Блюда должны быть жидкой или жидко-кашеобразной консистенции. Исключаются мясные, рыбные, грибные бульоны подливки, овощные отвары (особенно капустные), хлеб и хлебобулочные изделия. Супы рекомендуются слизистые из круп (овсяной, манной, рисовой) с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла. На второе — паровые суфле (1 раз в сутки) из нежирных сортов мяса, рыбы, птицы. Кисели и желе из сладких сортов фруктов и ягод, сладкие ягодные и фруктовые соки пополам с водой.

Курс лечебного питания начинается с максимально щадящей диеты № 1а. Она характеризуется физиологичным содержанием белков и жиров, ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки и рецепторно-го аппарата желудочно-кишечного тракта. Все продукты, применяемые в диете № 1а, отваривают, протирают или готовят на пару. Блюда должны быть жидкой или кашеобразной консистенции. Режим питания дробный, 6—7 раз в сутки. Температура горячих блюд 57—62 °С, холодных — не ниже 15 °С.

Для диеты № 1а рекомендуются следующие продукты и блюда:

- слизистые супы из круп (овсяной, манной, рисовой) с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла;
- паровые суфле из нежирных сортов мяса, птицы, рыбы без сухожилий, фасций и кожи;
- жидкие протертые каши из любой крупы, кроме пшена;
- допускается применение молока цельного, сливок, творожного парового суфле;
- яйца всмятку, паровые омлеты;
- из жиров масло сливочное, которое добавляют в готовые блюда;
- исключаются любые блюда и гарниры из овощей, хлеб и хлебобулочные изделия.

Диета № 1 (протертая). Супы рекомендуются протертые; молочные, с добав-

лением протертых овощей (исключается капуста) или измельченной вермишели; протертые овощные, заправленные сливочным или рафинированным подсолнечным маслом. Нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, без сухожилий и фасций, в основном рубленые, парового приготовления или сваренные в воде. На гарниры разрешаются протертые паровые пудинги, отварная вермишель, мелко нарубленные макароны. Картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква в виде пюре, паровых пудингов без корочки. Фрукты и ягоды сладких сортов в протертом, вареном и печеном виде. Соки пополам с водой.

При всех диетах № 1 частота питания дробная — 5—6 раз в сутки, горячие блюда должны иметь температуру не более 60 °С, а холодные — не ниже 17 °С.

Диета №2. Назначается при гастритах с секреторной недостаточностью. Задача данной диеты — оказывать стимулирующее действие на желудок, поэтому при приготовлении блюд, входящих в данную диету, используют приемы, обеспечивающие различную степень измельчения. Способы тепловой обработки могут быть также различными: отваривание, запекание, обжаривание без панировочной муки.

Можно использовать разнообразные продукты, за исключением сдобных булочных изделий и изделий из ржаной муки, жирных сортов мяса и рыбы, сырых овощей и фруктов, всех видов консервов, солений, копченостей, маринадов. Пища не должна быть ни очень горячей, ни очень холодной.

Диетотерапия основана на механическом щажении слизистой оболочки желудка и химической стимуляции железистого аппарата пищевыми раздражителями. Особое внимание уделяется витаминотерапии (никотиновая, аскорбиновая кислоты, витамины В_х, В₂). Никотиновая кислота и пиридоксин повышают кислотность желудочного сока.

Разрешаются блюда с различной степенью измельченности и разнообразной тепловой обработки (отваривание, запекание, обжаривание без панировки).

Супы готовят на обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на овощных отварах с протертыми овощами и крупами. Котлеты из нежирной говядины, телятины, птицы, рыбные рубленые изделия (перед обжариванием не обваливают в сухарях, чтобы избежать появления корочки). Частиковая рыба и курица — в отварном виде. Пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты без корочки. Молоко с чаем и в составе разных блюд, творог, кефир. Фрукты и ягоды рекомендуются в виде протертых компотов, киселей, желе.

Диета №3. Назначается при заболеваниях кишечника, характеризующихся дискинезией (запорами). При этой диете в рацион вводят продукты, стимулирующие моторные функции кишечника, но не вызывающие усиления процессов брожения в кишечнике (чернослив, курагу, урюк, инжир).

При приготовлении пищи допускается различная степень измельчения продуктов. Блюда готовят на пару или отваривают. Овощи дают в сыром и отваренном виде. Супы готовят на некрепких обезжиренных мясных и рыбных бульонах и овощных отварах. Используют также борщи, свекольники, овощные супы с перловой крупой и др. Блюда из мяса, рыбы и птицы готовят в основном натуральными (отваренные, запеченные), но иногда и в рубленном виде. Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий используются в ограниченном количестве, преимущество отдается овощам. Рекомендуются любые овощи, кроме богатых эфирными маслами (лук, чеснок), исключаются грибы.

Диета № 4. Назначается при различных заболеваниях, сопровождающихся

диспепсическими явлениями и поносами. Цель диеты — обеспечение большого питательными веществами в условиях резковыраженных воспалительных процессов желудочно-кишечного тракта и нормализация работы кишечника. Данная диета ограничена по содержанию жиров, углеводов и поваренной соли, но содержит повышенное количество белка. Из диеты исключаются продукты, стимулирующие секрецию желудка, а также усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике.

Все блюда готовят на пару или в отваренном виде. Супы варят на обезжиренном мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров. В бульоны можно вводить приготовленные на пару мясные или рыбные кнели, фрикадельки, яичные хлопья, вареное и протертое мясо.

Мясные и рыбные блюда готовят в виде суфле, фрикаделек, котлет из отваренных продуктов. В качестве гарниров используются протертые каши, сваренные на воде или слабом мясном бульоне. Использование макаронных изделий и бобовых не допускается. Хлебобулочные изделия из сортовой пшеничной муки подают в виде сухариков.

Диета № 5. Назначается при заболевании гепатитом. Характерной чертой данной диеты является пониженное количество липидов (50—70 г/сут) при обычном содержании белков и углеводов. Количество соли резко сокращено, пищу готовят без использования соли. Соль в количестве 4—7 г выдается непосредственно пациенту. Прием пищи рекомендуется дробный, 5-разовый. Пища подается в теплом виде, холодные блюда исключаются.

Принимать пищу рекомендуется в строго определенные часы и избегать обильной еды на ночь. Не следует употреблять продукты, оказывающие раздражение на слизистую оболочку желудка: приправы, пряности, копчености, острые блюда, овощи, богатые эфирными маслами (редис, лук, чеснок, редька). Не рекомендуются мороженое, холодные соки, минеральные воды.

Больным разрешают давать вегетарианские супы, молочные, а также фруктовые; нежирные сорта мяса и рыбы в отварном, запеченном, иногда в жареном виде, но без панировки. Протирать следует лишь жилистые сорта мяса. Очень полезен некислый творог и изделия из него (сырники, ленивые вареники, пудинги, запеканки). Сливочное и растительное масло добавляют только в готовые изделия, а не в процессе кулинарной обработки.

Блюда готовят преимущественно в протертом виде, исключается жирная пища. Мясные блюда готовят в виде суфле, кнелей, паровых котлет, рекомендуется отварная курица куском. Допускается включение в рацион вегетарианских супов. Используются свежие овощи в протертом виде.

Больные нуждаются в повышенном (до 2—2,5 л/сут) количестве жидкости, поэтому широко используются фруктовые соки, сладкий чай, отвар шиповника и др.

Диета № 6. Используется в диетотерапии больных подагрой. Способствует нормализации пуринового обмена (выведению из организма мочевой кислоты). Диета предусматривает пониженное количество поваренной соли. Доля животных белков сокращена при увеличении количества растительных белков.

При приготовлении пищи не требуется дополнительная механическая обработка продуктов. Блюда готовят на пару или отваривают. Из рациона полностью исключаются мясные и рыбные бульоны, жирные сорта рыбы и мяса, мясо молодых животных, субпродукты. Рекомендуется дробное питание по 5—6 раз в день. Общее

количество жидкости увеличивается до 2,5 л/сут.

Диета № 7. Предназначена для диетотерапии при различных заболеваниях почек. Диета характеризуется пониженным количеством белка (20—70 г/сут), несколько ограниченным содержанием липидов и практически физиологическим количеством углеводов. Диета бессолевая. Питание дробное, 5—6 раз в день.

Основные требования к диетическому рациону: а) ограничение поваренной соли и воды; б) снижение простых углеводов; в) ограничение белка; г) снижение калорийности с учетом уровня энергозатрат организма; д) исключение из рациона экстрактивных веществ и полное обеспечение потребности организма больного в витаминах и минеральных веществах.

Все блюда готовят без соли. Супы предлагаются вегетарианские, с разными овощами. Мясо и рыбу дают в вареном виде или с последующим поджариванием, благодаря чему уменьшается количество экстрактивных веществ. Мучные блюда и блюда из круп ограничивают из-за высокого содержания в них растительного белка. Овощи разрешаются в вареном виде или с последующим обжариванием, иногда в натуральном виде.

Запрещаются: грибные отвары, сушеные фрукты, абрикосы, бобовые.

В число рекомендуемых продуктов входят специальные ахло-ридные (бессолевые), а также безбелковые (аглоутоновые) сорта хлебобулочных изделий. Супы готовят преимущественно овощные вегетарианские без соли или фруктовые. Для вторых блюд используются нежирные сорта говядины и телятины, птица, рыба. Блюда готовят в отваренном виде или обжаривают после отваривания. Готовятся также блюда из рубленых полуфабрикатов. Широко используются яйца и блюда из них (омлеты). Овощи назначаются без ограничений для приготовления блюд и гарниров. Блюда из бобовых, круп и макаронных изделий исключаются.

В рацион включаются сладкие блюда (желе, муссы), а также сахар, мед и некоторые кондитерские изделия, входящие в группу сахарных (конфеты, за исключением шоколадных).

Диета № 8. Назначается людям, имеющим избыточную массу тела, в целях ее редукции (снижения). Диета отличается пониженной калорийностью (общая энергетическая ценность диеты № 8 1600-1850 ккал, № 8а - 1100-1270 ккал, № 8б - 630-840 ккал) при относительно высокой биологической ценности. Эти диеты характеризуются ограничением количества углеводов и значительной долей растительных масел (50 % от общего количества жиров).

Для создания чувства сытости используются низкокалорийные, но значительные по объему продукты (сырые овощи и фрукты, пшеничные отруби), предусмотрено многократное питание (до 6 раз в сутки), ограниченное количество соли (до 5 г/сутки) и жидкости (не более 1 — 1,5 л/сут).

Супы, применяемые в редуцирующих диетах, готовят на слабом мясном, рыбном или грибном бульоне и включают в рацион не чаще 2 — 3 раз в неделю. Для мясных блюд выбирают нежирную говядину, иногда (1—2 раза в декаду) рекомендуется использовать баранину. Выход мясных и рыбных блюд рассчитывается таким образом, чтобы суммарное содержание белка в суточном рационе составляло 400—500 г, в том числе вносимого с молочными продуктами (творогом). Допускается применять блюда и гарниры из овощей (не более 200 г/сут). Блюда и гарниры из круп, макаронные изделия исключаются или используются ограниченно (в случае их использования количество хлеба соответствующим образом уменьшают). Коли-

чество хлебобулочных изделий составляет около 150 г/сут, применяется хлеб из ржаной муки, белково-пшеничный и белково-отрубной.

Диета № 9. Предназначена для больных диабетом. Выделяют два типа диабета: инсулинзависимый диабет и инсулиннезависимый. При инсулиннезависимом сахарном диабете (тип II) специальный пищевой рацион является основным лечебным фактором. При инсулинзависимом диабете (тип I) специальная диета является важным фактором, дополняющим лекарственную терапию. Диета направлена на нормализацию углеводного обмена и характеризуется ограниченным количеством углеводов (до 300 г/сут) и жиров (70—80 г) при обычном содержании белка (около 100 г). Питание дробное, до 6 раз в сутки, т.е. через каждые 3 ч.

Диета включает разнообразные продукты, за исключением содержащих значительное количество сахарозы (сахар, варенье, кондитерские изделия); допускается применение продуктов, богатых фруктозой, например, мед. В ежедневный рацион входит 200—300 г хлебобулочных изделий из ржаной муки или специальных диабетических сортов (белково-пшеничный, белково-отрубной).

Супы готовят на овощных отварах или слабых мясных и рыбных бульонах и включают не чаще 1—2 раз в неделю.

Мясные и рыбные блюда готовят в отварном или заливном виде. Для гарниров и блюд допускается использование любых видов овощей. Количество корнеплодов (морковь, свекла) и картофеля ограничивается до 200 г/сут при общем потреблении овощей до 800 г/сут. В диету включают до 200 г/сут разнообразных фруктов и ягод с кислым и кисло-сладким вкусом, предпочтительно апельсины и лимоны.

При организации питания в рамках диеты № 9 возможна замена одних продуктов другими с учетом так называемых хлебных единиц. За хлебную единицу принимают 20 г хлеба из сортовой пшеничной муки, содержащие 12 г усвояемых углеводов. Это количество пшеничного хлеба эквивалентно 25 г хлеба из ржаной муки, 15 г круп, 60—70 г картофеля, 150—220 г цитрусовых, 150—170 г моркови.

Диета № 10. Назначается при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Диета направлена на восстановление нарушенного кровообращения, нормализацию функций почек при одновременном обеспечении щадящего режима для органов пищеварения. Диета характеризуется пониженным количеством свободной жидкости (не более 1,2 л/сут) и соли (до 6—8 г). Половина соли используется при приготовлении пищи, а остальная выдается больным.

Назначается при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, с недостаточностью кровообращения.

Это диета с ограничением соли до 5—6 г. Исключаются вещества, возбуждающие нервную и сердечнососудистую системы — крепкий чай, кофе, какао; мясные, рыбные и грибные навары; острые блюда и продукты, богатые холестерином; жирные блюда.

Все блюда готовят почти без соли. Мясо и рыбу готовят на пару или отваривают в воде, допускается

последующее обжаривание. Супы рекомендуются вегетарианские. Из яичных белков паровые и запеченные омлеты, снежки, меренги.

Из диеты исключаются продукты, возбуждающие центральную нервную систему: алкогольные напитки, крепкий чай, натуральный кофе, какао, шоколад, крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны, продукты со значительным количеством холестерина (мясные субпродукты, мозги, животные жиры, икра). Ограничиваются

продукты, вызывающие метеоризм (редька, капуста, чеснок, лук, бобовые, газированные напитки). В диету включаются разнообразные молочные продукты, овощи, фрукты и соки из них. В первую очередь рекомендуются продукты, обладающие липот-ропным действием, т.е. творог, овсяная крупа, треска и др.

Блюда готовят на пару или в отваренном виде, допускается последующее обжаривание или запекание. Используются нежирные сорта мяса и рыбы. Цельные яйца применяют только для добавления в блюда, а из яичных белков готовятся паровые и запеченные омлеты. Овощи используют для блюд, гарниров и салатов. Для салатов используют томаты, огурцы, зеленый салат, морковь в сыром виде. Фрукты, сладкие блюда и кондитерские изделия допускаются в таком количестве, чтобы суммарное количество сахарозы в диете не превысило 100 г/сут.

Диеты № 10с (противоатеросклеротическая) и **№ 10 з** (при гипертонической болезни), в отличие от диеты № 10 более ограничены по количеству сахара, усвояемых углеводов и животных жиров.

Диета № 10а предназначена для больных с острой сердечной недостаточностью и отличается особо щадящим режимом. Вся пища готовится без соли в отварном и протертом виде. Температура блюд не выше 50 °С. Супы разрешены в ограниченном количестве, не более 200 г. Готовят супы молочные, фруктовые или на овощном отваре. В диету включаются специальные ахлоридные хлебные изделия, несдобное печенье и сухари из пшеничного хлеба. В остальном набор продуктов аналогичен диете № 10.

Диета № 11. Предназначена для больных туберкулезом. Основной ее целью является усиление регенеративной (восстановительной) способности пораженных органов, повышение общего иммунитета. В связи с этим в диете повышено количество белка и жиров при обычном содержании углеводов. В целях повышения содержания белка в диету включается значительное количество молочных, мясных и рыбных продуктов. В качестве источников жиров предпочтительны продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами (жидкие растительные масла, морепродукты). В отдельных случаях при сопутствующих заболеваниях (аллергический диатез, бронхиальная астма) общее количество углеводов в рационе уменьшают до 300—400 г/сут, компенсируя это продуктами, богатыми легкоусвояемыми углеводами (сахар, мед, варенье, сиропы).

Назначается при туберкулезе. Рекомендуются давать легкоусвояемые белки (молоко, рыба, яйца, мясо) и жиры, богатые витамином А (сливочное масло, сметана, сливки), а также продукты, содержащие каротин (морковь, помидоры, абрикосы и др.). Особое значение следует придавать обеспечению больных витаминами группы В (свежие овощи, мясо, блюда из отрубей, пивных или пекарских дрожжей). Кулинарная обработка продуктов обычная, если специально не оговаривается врачом. Питание всегда дробное, 5—6 раз в сутки.

Так как при обострении туберкулеза усиливается выделение из организма минеральных веществ (кальций, калий и др.), то для компенсации этих потерь в рацион включают продукты, богатые минеральными веществами — молоко, сыр, творог, яйца, курагу, инжир, изюм, орехи. Особо важное значение имеет обеспечение в рационе достаточного количества витаминов, прежде всего участвующих в регуляции окислительных процессов (аскорбиновая кислота и витамин Е).

В зависимости от течения болезни и наличия сопутствующих заболеваний различают три варианта диеты. Первый вариант назначается при вялотекущем ту-

беркулезе. Питание должно быть разнообразным, режимы кулинарной обработки продуктов обычные. Прием пищи 5 — 6 раз в день.

При обострении болезни назначается второй вариант диеты. Он предусматривает значительное увеличение количества аскорбиновой кислоты и повышение в 1,5 раза по сравнению с обычным потребления кальция. Количество соли несколько ограничено (до 8 г/сут). Блюда при этом варианте готовятся в отварном виде, супы — протертые.

Третий вариант предусматривает приготовление пищи без использования соли.

Диета № 15. Является физиологически рациональной, полноценной. Диета отличается от обычного питания умеренно щадящим режимом, например ограничением животных жиров, исключением жирных сортов мяса. Допускается практически любая кулинарная обработка, за исключением жаренья во фритюре. Необходимо обеспечивать меры, направленные на максимальное сохранение в готовых блюдах и изделиях биологически активных веществ и в первую очередь витаминов.

Наряду с основными диетами в лечебном питании используют и другие разнообразные варианты, отличающиеся подбором продуктов и направленные на устранение тех или иных патологических проявлений.

Диета № 16 (более нагрузочная). Кроме тех продуктов, что входят в максимально щадящую диету, добавляют немного сухарей из белого хлеба, мясо и рыбу в виде кнелей, котлет, фрикаделек. Супы не слизистые, а крупяные, молочные, протертые.

7. Особенности технологии приготовления блюд для различных диет

Диета № 1. Назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с сохраненной или повышенной секрецией.

При изготовлении блюд запрещается: использование мясных, рыбных, грибных бульонов и концентрированных овощных отваров; овощей, богатых эфирными маслами, глюкозидами (редис, редька, петрушка, сельдерей, лук) и грубой клетчаткой (огурцы, бобовые, белокочанная капуста); ягод, фруктов кислых и содержащих много клетчатки (абрикосы, виноград, сливы); сухих непротертых фруктов (чернослив, изюм, винные ягоды); соленых и квашеных продуктов; сдобного теста, печеных изделий.

При изготовлении блюд используют все виды щажения — механическое, химическое и термическое. В целях механического щажения супы готовят протертыми (пюреобразными) или слизистыми. Допускается приготовление супов с мелко нарезанными, хорошо разваренными макаронными изделиями (вермишелью, лапшой). Овощи для супов не пассеруют, а припускают.

Вторые блюда готовят в отварном и протертом виде. Мясо тщательно жилуют, а рыбу разделяют на чистое филе. Большинство блюд из этих продуктов готовят рублеными (котлеты, биточки, пудинги) паровыми. Широко используют отварные изделия из кнельной массы (рыбной, куриной). Яйца варят всмятку или готовят из них паровые омлеты и суфле. Овощные блюда также готовят протертыми (пюре из картофеля, моркови, свеклы, пудинги, суфле). Используют вареные овощи, содержащие мало клетчатки: морковь, свеклу, тыкву, кабачки, цветную капусту.

Крупяные блюда готовят в виде протертых или хорошо разваренных жидких и вязких каш. Можно также использовать отварные мелко нарезанные макаронные изделия и паровые пудинги из них. Не рекомендуются пшено, перловая крупа.

Для обеспечения химического щажения исключают продукты, обладающие острым вкусом, пряности, крепкие бульоны; муку не пассеруют. Поэтому супы варят вегетарианские, а соусы готовят без бульонов и томатного пюре. Часто соусы заменяют маслом и сметаной. Кисели, желе и муссы готовят из нектислых ягод. Фрукты для компотов протирают.

Диета № 2. Назначается при гастритах с недостаточной секрецией и кислотностью, при хронических заболеваниях кишечника (колитах). Из рациона исключаются продукты, содержащие грубую клетчатку, сдобные пироги, очень кислые ягоды и фрукты, квашеные и соленые продукты, цельное молоко, ржаной хлеб.

Технологическая обработка продуктов для этой диеты должна обеспечить механическое щажение пищеварительного тракта. Поэтому все требования, предъявляемые к технологическим приемам, обеспечивающим механическое щажение при изготовлении блюд для диеты № 1, соблюдаются и для диеты № 2. В диете № 2 к химическому щажению предъявляют менее строгие требования: кроме варки и припускания допускаются обжаривание и запекание изделий, но без панировки. Можно использовать вымоченную сельдь, некрепкие (вторичные) мясные и рыбные бульоны, грибные и овощные отвары для приготовления супов, щи из свежей капусты и

свекольников с мелко нарезанными овощами без пассерования. Применяются неострые соусы (сметанные, белые с лимонным соком, молочные, на грибных отварах, но без грибов).

Диета № 5. Назначается при заболеваниях печени, желчного пузыря и других, сопровождающихся нарушениями функций печени и желчного пузыря. Из рациона исключают кофе, какао, мясные, рыбные и грибные бульоны, щавель, ревень, чеснок, редис, бобовые, крупы, грибы, квашенные и соленые продукты.

При изготовлении блюд для диеты № 5 механическое щажение существенного значения не имеет. К тепловой обработке предъявляют особые требования — необходимо максимально ограничить применение животных жиров и исключить продукты термического разложения. Поэтому применяют только сливочное масло и растительные жиры без тепловой обработки. С этой целью блюда готовят в отварном и запеченном виде, а овощи, кроме того, употребляют в сыром виде. Исключают пассерование муки и овощей. Уменьшение содержания жиров компенсируется повышенным количеством углеводов. Сокращение содержания холестерина и азотистых экстрактивных веществ (креатина, креатинина, пуриновых оснований и т. д.) достигается путем исключения богатых холестерином продуктов — яиц, животных жиров, блюд из мозгов и т. д.

Уменьшение содержания азотистых экстрактивных веществ достигается следующим: при изготовлении супов и соусов исключают бульоны (мясные, рыбные, грибные); мясо и рыбу для изготовления блюд предварительно отваривают; уменьшают (за счет введения хлеба) содержание мяса, рыбы и птицы в блюдах (рубленые изделия). При этой диете необходимо уменьшать в блюдах содержание глюкозидов и эфирных масел, для чего из рецептов исключаются чеснок, редис, редька; лук вначале отваривают, а затем добавляют в блюда. Эти ограничения определяют и набор блюд для диеты № 5.

Широко применяют блюда из протертого творога (пудинги паровые, запеканки и т. д.); включают молочные и кисломолочные продукты; яйца используют только для приготовления кулинарных изделий; в большом количестве — каши (овсяную, Геркулес, гречневую) и запеченные блюда из них; макаронные изделия и запеканки из них с изюмом, курагой и т. д.; готовят салаты из сырых овощей; запеченные и отварные овощи (кроме грибов, щавеля и шпината).

Ассортимент супов может быть очень широким — вегетарианские борщи, щи, свекольники, супы молочные, овощные, фруктовые и т. д. Мясные и рыбные блюда готовят отварные (говядина и телятина отварные, судак отварной и т. д.), паровые (биточки из говядины, филе кур, телятины). Соусы рекомендуются молочные, сметанные, сладкие (фруктово-ягодные), белые на овощных отварах. Сладкие блюда — кисели, компоты, муссы из ягод и фруктов всех видов, кроме очень кислых. Рекомендуются напитки, сладкие блюда с добавлением сорбита, ксилита, так как они усиливают желчеотделение и перистальтику кишечника.

Диеты № 7 и 10. При заболеваниях почек назначают диету № 7, а при сердечно-сосудистых заболеваниях — № 10. В требованиях к набору продуктов и технологической обработке их при изготовлении блюд для этих диет много общего: резко ограничивается количество соли; исключаются мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы на них; продукты, богатые холестерином; соленые и квашенные продукты; бобовые; шпинат, щавель, крепкий чай, кофе, какао и шоколад. При заболеваниях почек в меню должны быть продукты, содержащие липотропные вещества (творог,

молоко и кисломолочные продукты) и оказывающие мочегонное действие (тыква, кабачки, огурцы, свекла, чернослив и т. д.). Пищу готовят без соли, выдают ее с разрешения врача (2—4 г в день). Блюда рекомендуется заправлять санасолом — заменителем соли, содержащим 70% солей калия, вводят его в количестве 0,5—1 г на блюдо. Пряности, лук, горчица, сельдерей, хрен, укроп, чеснок запрещены.

При сердечно-сосудистых заболеваниях количество соли ограничивается, но не так строго, как в диете № 7. Ограничивается также количество жидкости. При приготовлении блюд для диеты № 7/10 возникает ряд технологических трудностей. Из-за резкого ограничения соли блюда получаются безвкусными, снижается аппетит. Поэтому необходимо готовить такие блюда, в которых отсутствие соли менее заметно. Количество азотистых экстрактивных веществ ограничивают теми же технологическими приемами, которые применяю! при изготовлении блюд для диеты № 5. Такие же требования предъявляют и к приемам тепловой обработки: готовят блюда отварные, запеченные или обжаренные из отварных продуктов (мяса, птицы). Для ограничения жидкости уменьшают объем порции супов, количество напитков и т. д.

Отсутствие соли менее чувствуется в таких блюдах, как борщи и свекольники, имеющие кисло-сладкий вкус, фруктовые и молочные супы, соусы молочные, сметанные, овощные с лимонной кислотой, в салатах с фруктами, в блюдах из творога.

В крупяных, макаронных запеканках и пудингах с курагой, изюмом количество соли можно свести к минимуму, не ухудшая вкуса. Крупяные котлеты и биточки готовят с фруктово-ягодными соусами.

Диета № 9. Назначается при сахарном диабете. Успех лечения зависит в основном от количества и качества пищи, технологии ее приготовления и режима питания. Количество углеводов в меню этой диеты строго регламентируется, и поэтому для нее рекомендован специальный набор продуктов.

Питание при сахарном диабете должно быть по возможности дробным (5—6-кратным).

У больных сахарным диабетом очень часто нарушается функция печени, поэтому в диету обязательно включают липотропные вещества: мясо, рыбу, творог, овсяную и гречневую крупу. Следует исключить блюда из продуктов, богатых холестерином (печень, мозги и т. д.). Необходимо включать в рацион блюда, богатые витаминами группы В и С, минеральными солями (из отрубей, дрожжей, отвары шиповника и т. д.).

Исключаются также сладости — конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мед, мороженое, сухофрукты. Нельзя использовать острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчицу, виноград, бананы, изюм. Ограничивается употребление сметаны и сливок.

Блюда готовят в основном отварные; жареные включают в меню только раз в неделю, а при сопутствующих заболеваниях печени исключают совсем.

Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий, содержащие много углеводов, ограничивают. Хлеб и хлебобулочные изделия употребляют преимущественно из ржаной муки и отрубей.

При изготовлении сладких блюд применяют заменители сахара — ксилит, сорбит, аспартам, сахарин и др. Сорбит по химическому составу является шестиатомным спиртом, сладость его меньше, чем сахарозы, он хорошо усваивается организмом. Ксилит по сладости почти равен сахарозе. Эти сладкие вещества, не являющиеся углеводами, с успехом могут применяться при изготовлении любых слад-

ких блюд для диеты № 9.

Сахарин предварительно растворяют в горячей воде.

8. Ассортимент блюд лечебного питания

Холодные закуски. В лечебном питании используют закуски из различных продуктов. Овощные закуски включают в диеты № 2, 5, 7/10 и 9. Для диеты № 2 используют закуски из тертой моркови со сметаной или с медом.

Для диет № 5 и 7/10 овощи сочетают с плодами и ягодами, чтобы замаскировать отсутствие соли: морковь припущенная с курагой, салат из помидоров с яблоками, из белокочанной капусты с яблоками и т. п. Закуски из редиса готовят только для диеты № 9. Овощи для закусок варят на пару или припускают. Заправляют салаты и винегреты только натуральным (виноградным) уксусом или 2%-м раствором лимонной кислоты.

Ассортимент рыбных закусок ограничен: салаты рыбные, заливная и фаршированная рыба, паштеты. Только для диет № 7/10 готовят отварную рыбу под маринадом, а для диеты № 9 — кильку с зеленым луком. Салаты рыбные заправляют не майонезом, а растительным маслом.

В ассортимент мясных закусок входят салаты с майонезом (диета № 9), паштет печеночный (диета № 2), заливные фрикадельки и студень (диеты № 2 и 9). Используют и закуски из субпродуктов (мозги отварные, заливные), язык заливной, язык отварной с овощами (диета № 2).

В тех случаях, когда надо обеспечить механическое и химическое щажение, готовят протертые блюда из отварного мяса. Примером такого блюда может служить сыр из мяса (диеты № 1 и 2).

Супы. Особенности приготовления первых диетических блюд заключаются в следующем. В рацжжы чаще включают вегетарианские и молочные супы, т.е. приготовляемые на воде, отварах из овощей, круп, макаронных изделий, на молоке, разбавленном водой, а не на бульонах. Кроме супов на первичных мясных, куриных, грибных, рыбных бульонах (диеты № 2, 3, 11, 15), используют слабые и вторичные бульоны, которые содержат меньше азотистых экстрактивных веществ, в том числе пуриновых оснований (диеты № 7, 8, 9, 10).

Слабый бульон (диета № 9). Мясной, мясо-костный, костный, куриный, рыбный бульоны охлаждают, с поверхности снимают застывший жир, процеживают, разводят холодной водой в соотношении 2:1 и доводят до кипения.

Вторичный мясной бульон. Мясо, нарезанное кусками по 100 г, заливают водой, доводят до кипения и варят 5 мин. Первичный бульон сливают, а мясо заливают свежей водой и варят до готовности.

Так же варят вторичный рыбный бульон.

Овощной отвар (диеты № 1, 2, 5, 7/10). Нарезают крупными кусками белокочанную капусту, морковь, лук-порей, лук репчатый, петрушку, добавляют соцветия цветной капусты, заливают горячей водой, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении 30—40 мин; отвару дают отстояться 10—15 мин и процеживают. Овощи используют для приготовления

вторых блюд, а отвар — для супов, в состав которых входит мало овощей, или для диет, где овощные отвары не противопоказаны.

С целью механического щажения для диет № 1 и 2 готовят супы протертые (слизистые, супы-пюре, супы-кремы) или с мелко измельченными продуктами.

Приготовление протертых супов из круп очень трудоемко, так как приходится сначала варить крупы, а затем полученную кашу протирать. При этом получается много отходов. В настоящее время предложена новая технологическая схема получения супов-пюре из круп с использованием в качестве основы крупяной муки промышленной выработки (предназначенной для детского питания). Эту муку заваривают в кипящей воде, бульоне или молоке.

На рыбном и грибном бульонах готовят супы только для диет № 2 и 9. При этом для диеты № 9 готовят и более острые блюда (солянку рыбную), а для диеты № 2 — супы с макаронными изделиями (суп-лапша грибная). Для диет № 5, 7/10 и 9 широко используют вегетарианские овощные супы. Включают их и в диету № 2, но в этом случае овощи протирают или измельчают. Для диеты № 5 корни не пассеруют, а используют в сыром виде, лук предварительно варят. Супы-пюре из овощей готовят для диет № 1 и 2.

Молочные супы используют в основном для диет № 1, 5, 7/10 и иногда для диеты № 2. Готовят их на одном молоке и на молоке с водой (диета № 2). Крупы и макаронные изделия предварительно варят 10—15 мин в воде, а затем закладывают в кипящее молоко. Геркулес и манную крупу засыпают в кипящее молоко.

Овощи для молочных супов обрабатывают в зависимости от особенностей диеты: либо нарезают, как обычно, либо протирают (диеты № 1 и 2). Картофель и тыкву нарезают кубиками, а морковь и репу шинкуют. Для лечебного питания характерны супы-пюре из кур и мяса на молоке. Для диет № 2, 5, 7/10 готовят супы с рисом из простокваши, разведенной водой.

Очень широко используют фруктовые супы (особенно для диет № 5 и 7/10). Для диеты № 9 готовят супы на квасе: рыбную окрошку, ботвинью, мясную окрошку. Для диеты № 5 — холодный борщ, свекольник, овощную окрошку.

Супы слизистые. Они не содержат экстрактивных веществ мяса, рыбы, грибов и овощей, а также растительную клетчатку и включаются в меню диет № 1 и 0 (жидкая диета), требующих максимального механического и химического щажения желудка. Обычно эти супы готовят с добавлением некоторого количества молока.

Способ приготовления. Крупу перебирают, удаляя посторонние примеси, промывают теплой водой, засыпают в кипящую воду и варят при слабом кипении до полного разваривания. Воды берут на каждую порцию супа 250—300 мг, но в дальнейшем, в зависимости от длительности варки различных круп, добавляют горячую воду с таким расчетом, чтобы получить необходимую порцию супа. Крупу варят в течение 1—3 часов.

Сваренную крупу процеживают через сито не протирая. Получается слизистый крупяной отвар, состоящий из клейстеризовавшегося крахмала и клейковины крупы. Суп из манной крупы не процеживают, он полностью идет в блюда.

Процеженный слизистый отвар вновь доводят до кипения и ставят на водяную баню (мармит). Чтобы повысить питательную ценность супа и придать ему лучший внешний вид и вкус, добавляют яично-молочную смесь, приготовленную путем тщательного размешивания горячего молока или сливок с яйцом. В суп добавляют сахар, соль и хорошо размешивают. После этого суп готов; его можно подогреть, но не доводить до кипения, которое вызовет свертывание яйца и появление хлопьев.

Масло кладут в тарелку кусочком при отпуске блюд. В связи с тем, что при процеживании слизистого супа крупа не протирается и часть ее остается на сите,

питательная ценность круп исчисляется в этих блюдах с учетом 50% потери крупы. Оставшаяся на сите крупа используется в других блюдах. Потери при приготовлении слизистых супов можно значительно уменьшить, облегчить приготовление и ускорить процесс варки, если пользоваться молотой крупой. Для этого крупу перебирают, моют, сушат в духовом шкафу, а затем мелют на крупяной мельнице. Молотая крупа может быть использована также для приготовления протертых супов, супов-пюре и протертых каш.

Температура слизистых супов при подаче больному должна быть около 60 °С.

Супы протертые на крупяном отваре готовят с добавлением молока и овощей, их включают в меню диет № 0, 4, 13. Приготавливают также протертые супы на молоке без овощей.

Способ приготовления. Крупу просеивают, перебирают, промывают 2 раза. Для промывания риса, пшена, перловой и овсяной круп в первый раз температура воды должна быть около 45 °С, во второй раз — около 65 °С. Ячневую, полтавскую и гречневую крупы промывают теплой водой. Манную и «Геркулес» не промывают. Промытую крупу засыпают в кипящую воду и варят при слабом кипении до полной готовности. Воды на порцию супа берут около 350 мл, а затем, в зависимости от времени варки, размера посуды и количества приготавливаемых блюд, которые влияют на испаряемость жидкости, добавляют кипятка с учетом обеспечения нормы выхода супа, принимая во внимание количество добавляемого в суп молока. Полученный отвар процеживают, а крупу протирают. Если суп готовится из молотой крупы, то его не протирают, время варки значительно сокращается и добавлять воды почти не приходится. Отвар с протертой крупой ставят на край плиты. Овощи чистят, промывают, мелко шинкуют и припускают в небольшом количестве воды в посуде под крышкой до готовности, затем протирают. Протертые овощи смешивают с крупяным отваром, суп доводят до кипения и добавляют молоко, соль, сахар. Сливочное масло кладут кусочком в тарелку при отпуске блюд температура которых при этом должна быть 65 °С.

Супы молочные включены в диеты № 1, 5, 7, 10, 15 с соответствующей кулинарной обработкой (в протертом виде, без соли). Молочные супы могут готовиться на одном молоке или на молоке с добавлением воды (на диету № 2), причем в порцию супа добавляют не менее 250 мл цельного молока.

Способ приготовления. Крупу перебирают, промывают теплой водой; макаронные изделия перебира-

ют; овощи чистят, промывают свежей водой и нарезают. Составные части супа варят в воде, а потом добавляют кипящее молоко. Если суп готовится на цельном молоке, то для лучшего разваривания таких круп, как рис, пшено, перловая, и макаронных изделий их предварительно заливают двойным количеством кипящей воды и варят в течение 15 минут, а затем уже варят до готовности в молоке.

Овощи, входящие в молочные супы, нарезают мелко: картофель — кубиками, морковь — соломкой, капусту — шашками. Сахар и соль добавляют в готовый суп; масло кладут кусочками в тарелку при отпуске блюд.

Супы вегетарианские (на овощном отваре) включаются в меню диет № 10, 11, 15, а в протертом виде — в меню диет № 2, 5, 13.

Способ приготовления. Овощной отвар для вегетарианских супов специально готовят из пригодных к употреблению в пищу обрезков различных овощей (моркови, петрушки, листьев цветной капусты, зеленых листьев и кочерыжек бело-

кочанной капусты); для этой цели используют также отвар картофеля, цветной капусты. Обрезки овощей и листья очищают от испортившихся частей, промывают 2 раза в холодной воде, опускают в кипящую воду и варят при слабом кипении до полной готовности. Готовый отвар процеживают через сито. Добавлять отвар особенно необходимо в супы, в рецепте которых имеется мало овощей. На овощном отваре готовят различные супы.

Пюреобразные супы на овощном отваре готовят из различных овощей и включают в диеты № 1, 5, 10.

Способ приготовления. Овощи очищают от кожуры, дважды промывают в проточной воде, мелко

нарезают, тушат в небольшом количестве овощного отвара в закрытой посуде до готовности, после чего протирают через сито, соединяют с кипящим овощным отваром и доводят до кипения. Чтобы придать супу-пюре однородную консистенцию, в него добавляют белый соус. Для приготовления соуса муку пассеруют с жиром или без жира, разводят небольшим количеством холодного овощного отвара, доводят до кипения, после чего процеживают. В супы-пюре для повышения их вкуса и питательности можно добавить яично-молочную смесь или сметану, после этого суп доводить до кипения не надо.

Супы-пюре не должны содержать комков муки и кусочков непротертых овощей. При подаче положить масло и посыпать мелко нашинкованной зеленью. Температура супа при отпуске должна быть 65 °С.

Супы заправочные вегетарианские включают в диеты № 3, 5, 7, 8, 9, 10.

Способ приготовления. Овощи и корни очищают, промывают дважды в воде, крупу перебирают и промывают теплой водой. Овощи и корни нарезают. Корни на диету № 5 не пассеруют в жирах, а припускают в закрытой посуде в небольшом количестве овощного отвара до полуготовности. Припущенные корни заливают оставшимся овощным отваром и доводят до кипения. В кипящий суп добавляют промытую крупу, доводят до полуготовности, после чего добавляют картофель и овощи и варят при слабом кипении до полной готовности супа. Масло, сметану и мелко нашинкованную зелень кладут в тарелку при отпуске блюда. Масло можно положить в кастрюлю перед отпуском супа. Очень важно не допускать излишней варки овощей, сильного кипения и хранения более часа готового супа, так как это

приводит к потере витамина С. Температура супа при отпуске должна быть 65 °С.

Щи и борщи вегетарианские (на овощном отваре) включают в диеты № 2, 5, 15, а также № 7 и 10 (без соли). При диетах № 2, 15 можно готовить на мясокостном бульоне, а при диете № 10 — на костном бульоне. Овощи при диете № 2 тщательно измельчают. При диетах № 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом, а можно готовить и без добавления сахара.

Способ приготовления. Капусту нарезают небольшими дольками. Морковь и корни, используемые для приготовления щей на диету № 5, очищают, промывают дважды в воде, припускают в небольшом количестве овощного отвара в закрытой посуде до полуготовности (поджаривание не допускается). В кипящий овощной отвар кладут припущенные корни, нарезанную капусту и варят до готовности. В готовые щи добавляют нарезанные дольками помидоры, соль, заправляют маслом. Сметану и мелко нарезанную зелень кладут в тарелку при отпуске блюда больному.

Борщи на овощном отваре включают в меню диет № 5, 15 и № 7 и 10 (без соли). Они обладают хорошим вкусом при их приготовлении без соли, что важно для больных, находящихся на бессолевой диете.

В состав борщей, кроме свеклы, входят также коренья, капуста, картофель, томат, уксус. Наличие в борщах различных видов овощей требует учета времени, необходимого для доведения до готовности каждого из них.

Способ приготовления. Морковь, белые коренья и свеклу очищают, промывают дважды в воде, нарезают соломкой и припускают с томатом до готовности в небольшом количестве овощного отвара (для диеты № 5 коренья не пассеруют). Картофель и капусту

очищают, промывают, нарезают, кладут в кипящий овощной отвар и варят до готовности, а затем добавляют припущенные коренья со свеклой, уксус, сахар, соль, белый соус и борщ доводят до кипения.

Свеклу можно сварить в кожуре, очистить, нашинковать соломкой, ввести в готовый борщ и прокипятить; в этом случае коренья тушат отдельно.

Чтобы придать борщу яркую окраску, готовят свекольный отвар. Для этого часть свеклы очищают, промывают. Мелко нарезают или натирают на терке, заливают двойным по массе количеством горячего овощного отвара, добавляют уксус, доводят до кипения, варят около 30 минут, настаивают на крае плиты и процеживают. Отвар добавляют в готовый борщ и заправляют его маслом. Сметану и мелко нарезанную зелень кладут в тарелку при отпуске блюд больному.

Холодные супы представляют собой разновидность вегетарианских супов. Кислый или кисло-сладкий вкус холодных супов делает их особенно ценными в меню бессолевой диеты № 7, 10, их включают также в меню № 5, 11, 15.

Допустимость использования холодных супов в той или иной диете зависит от набора продуктов, входящих в состав супа, и способа кулинарной обработки. В состав супов входят различные овощи в сыром и вареном виде, мясные продукты. Вместо хлебного кваса, частично вместо сметаны можно добавлять простоквашу. Температура супов должна быть около 10 °С.

Для свекольника готовится свекольный отвар, а для окрошки и ботвиньи — квас.

Приготовление свекольного отвара. Свеклу промывают, срезают тонкий, наиболее яркий поверхностный слой, заливают водой, добавляют немного уксуса и варят при слабом кипении 15-20 минут. Полу-

ченный отвар настаивают в течение нескольких часов, процеживают и хранят в холодном месте.

Приготовление хлебного кваса. Черный хлеб нарезают небольшими кусочками, поджаривают, в пережигая, заливают горячей водой температуры 80 °С, настаивают в течение 3—4 часов в теплом *met iк* при температуре 25 °С и процеживают. Дрожжи и сахар разводят в небольшом количестве полученного сусла, добавляют их в сусло и ставят для брожения в теплое место при температуре 25 °С на несколько часов. После этого квас вторично процеживают и охлаждают до 10 °С. Норма на 1 л кваса: хлеба ржаного 40 г, сахара 20 г, дрожжей 1,5 г, воды 1,2 л.

Для приготовления свекольника надо свеклу отварить, охладить, очистить от кожуры, нарезать соломкой. Зеленый лук мелко нарезать, яйцо сварить вкрутую и нарезать, все продукты, а также сахар, соль, уксус, сметану положить в свекольный отвар, посыпать укропом.

Фруктовые и ягодные супы приготавливают из свежих и сушеных плодов и ягод, фруктово-ягодных соков и сиропов. Основой для них является фруктовый или ягодный отвар.

Способ приготовления. Сушеные плоды и ягоды перебирают, дважды промывают в воде, заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности и добавляют сахар.

При наличии свежих плодов и ягод половина нормы идет для приготовления отвара. Ягоды перебирают, промывают холодной кипяченой водой, разминают, отжимают сок, а плоды натирают на терке и также отжимают сок, который ставят на холод. Мезгу, полученную после выжимания сока, заливают горячей водой, процеживают. В отвар кладут сахар, отжатый сырой сок и охлаждают, если суп отпускают холодным. Оставшиеся плоды в целом или нарезанном виде кладут готовый суп. Во фруктовые супы для аромата можно добавить корицу, лимонную или апельсиновую цедру, гвоздику и другие пряности, вместо сахара можно положить мед. Заправляют такие супы сливками или сметаной. В них можно добавить рис, лапшу, вермишель, вареники с вишнями, манные клецки, пудинги из риса и манной крупы, гренки из хлеба. Температура холодных супов должна быть 10 °С, а горячих — при отпуске блюда 65 °С.

Мясные и рыбные блюда для диетического питания приготавливают посредством варки на пару или в воде, припуская в небольшом количестве воды или бульона, запекания. На диеты, при которых требуется удаление экстрактивных веществ, продукты предварительно варят до полуготовности. Фарш приготавливается обычным способом, а количество соли, лука, перца корректируют в зависимости от диеты.

Овощные блюда. Овощи широко применяют при изготовлении блюд всех основных диет лечебного питания. Кроме того, они играют очень важную роль в питании людей, страдающих гипертонической болезнью, воспалительными заболеваниями и

болезнями сердца, сопровождающимися отеками, так как содержат много солей калия при сравнительно невысоком содержании натрия.

Калия особенно много в кабачках, тыкве, баклажанах. Из них готовят пюре (диеты № 1, 2, 5, 7/10 и 9), суфле (№ 1), оладьи (№ 2), пудинги (№ 1 и 2), жарят (№ 2). Очень широк ассортимент блюд лечебного питания из моркови.

Для диет № 1 и 2 почти все овощные блюда готовят в протертом виде (пюре, пудинги, суфле). Для диеты № 1 их готовят паровыми и вареными, а для диеты № 2 — паровыми, вареными, тушеными и запеченными. Для диет № 5 и 7/10 овощные блюда используют очень широко в сыром, вареном и запеченном виде. Не готовят для этих диет только блюда из щавеля, шпината и грибов. Для диеты № 9 рекомендуют любые блюда из овощей, содержащих мало углеводов, а морковь, свеклу, репу и картофель обязательно отваривают или припускают, после чего тушат, запекают или жарят (картофель).

При изготовлении блюд лечебного питания очень часто овощи комбинируют с творогом (морковник и картофельные блюда с творогом), с яблоками, курагой и т. д.

Блюда из круп и макарон. Ассортимент блюд из круп в столовых лечебного питания и способы их приготовления те же, что и на обычных предприятиях общественного питания. Преобладают жидкие и вязкие каши на воде или молоке, но готовят и рассыпчатые каши. Особенностью является приготовление каш с добавлени-

ем овощей: манная и рисовая каша с протертой морковью, пшенная с тыквой и т. д. Иногда каши после варки протирают (диеты № 1 и 2).

Готовят большое количество кулинарных изделий из каш: пудинги паровые (диеты № 1, 2, 5, 7/10), котлеты, биточки, клецки. Для диет № 5 и 7/10 в каши и изделия из них добавляют чернослив, сушеные фрукты.

Для этих диет готовят запеканки и пудинги крупяные с протертым творогом. Только для диеты № 9 блюда из круп резко ограничивают.

Яичные и творожные блюда. Яичные и творожные блюда лечебного питания готовят как обычно, но более тщательно перетирают творог. Блюда подбирают с более нежной консистенцией (омлеты, яичная кашка, яйца в сметане, творог натуральный протертый, паровые пудинги и т. п.).

Из творога готовят запеканки, запеканки с морковью, пудинг с рисом, сырники запеченные, сырники с морковью (диеты № 2, 5, 7/10), вареники ленивые (№ 1, 2, 5, 7/10), блинчики с творогом (№ 5 и 7/10), творожный крем (№ 1 и 2) и др.

Рыбные блюда. Блюда из рыбы незначительно раздражают стенки желудка и кишечника, и поэтому их используют для диет № 1 и 2 не только в рубленном, но и в натуральном виде. Блюда из рыбы готовят и в других диетах, но в зависимости от характера диет применяют разные приемы тепловой обработки: жарку (№ 2 и 9), варку (№ 1 и 5), отваривание с последующим запеканием (№ 5), отваривание с последующей жаркой (№ 7/10), СВЧ-нагрев (№ 2).

Приготавливают и изделия из рыбной рубки, котлеты, фрикадельки, кнели, рулеты, пудинги и суфле. Выбор гарниров к рыбным блюдам обусловлен особенностью диет.

Мясные блюда. В лечебном питании используют говядину, нежирную свинину, кур, кроликов, индеек. От говяжьих туш для изготовления блюд берут части с небольшим содержанием соединительной ткани: вырезку, толстый и тонкий края, верхнюю и внутреннюю части задней ноги. Обрезки при зачистке мяса тщательно освобождают от сухожилий и используют для приготовления рубленых блюд.

Для диет № 1, 5, 7/10 мясо при изготовлении любых блюд предварительно отваривают, чтобы уменьшить содержание экстрактивных веществ.

Почки содержат много пуриновых оснований и при изготовлении блюд лечебного питания их не используют. Мозги богаты холестерином, поэтому их употребляют только для изготовления блюд диеты № 2 в ограниченном количестве.

Для диет № 1 и 2 мясные блюда готовят только из рубки или кнельной массы. При этом для диеты № 1 их варят на пару, а для диеты № 2 — жарят, не панируя. Для диеты № 5 мясо отваривают и запекают, а для диеты № 7/10 отваривают, а затем запекают или жарят. В блюдах для диеты № 5 количество соли ограничивают (1% массы готовых изделий), а для диеты № 7/10 ее исключают совсем. Большинство блюд из мяса приготавливают по обычным технологическим правилам с учетом указанных ограничений, но готовят и блюда, специфичные для лечебного питания: шпоре из говядины, суфле, пудинг мясной.

Гарниры и соусы. При подборе гарниров к мясным и рыбным блюдам лечебного питания приходится отступать от общих правил, учитывая особенности диет. Так, к блюдам из жареной рыбы вместо традиционного гарнира из жареного картофеля подают кабачки жареные (№ 9), салат из помидоров и огурцов (№ 9), макароны с овощами (№ 2) и т. д.

Для блюд диеты № 1 используют в качестве гарниров вязкую овсяную протертую кашу, вязкие каши из гречневой крупы и Геркулеса, отварные макароны, картофель в молоке, овощное пюре (морковное, свекольное, картофельное, тыквенное, кабачковое), отварные кабачки. К блюдам диеты № 2, кроме тех гарниров, которые используют для диеты № 1, подают макароны в томате и с овощами, припущенный рис, морковь, тушенную в сметане или тушенную с яблоками, и т. п. Для диет № 5 и 7/10 подходят в качестве гарниров различные каши, отварной картофель с маслом, картофель в молоке, овощные пюре, морковь, тушенная с черносливом, и т. д. Для диеты № 9 используют гарниры из отварной и тушеной в сметане моркови, отварных и жареных кабачков, тыквы, баклажанов.

Поскольку в ряде диет ограничены или полностью исключаются бульоны, асортимент соусов для лечебного питания сравнительно невелик. В некоторых холодных блюдах соусы заменяют сметаной, растительным маслом. Часто горячие блюда подают со сливочным маслом вместо соуса (№ 1, 2, 5, 9) или сметаной (№ 1, 2, 5, 7/10). Соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах используют для блюд диеты № 2 и частично № 9. Молочные, сметанные, фруктовые и белые соусы на овощном отваре — для диет № 1, 5, 7/10. Муку для соусов подсушивают и растирают с маслом.

В соусы для диет № 5, 7/10 лук предварительно отваривают и уменьшают количество сельдерея, петрушки (для диеты № 1 их исключают).

Томатную пасту и лимонную кислоту используют только при изготовлении соусов для диет № 7/10 и 9. Для этих диет можно использовать уксус винный или фруктовый, а применение спиртового уксуса и эссенции запрещено. Белые соусы диеты № 2 можно заправить огуречным и капустным рассолом или лимонной кислотой. Крупяные и макаронные блюда часто подают с фруктово-ягодными соусами (№ 2, 5, 7/10).

Готовят соусы по общим правилам технологии, но с некоторыми отличиями: для красных соусов (№ 2) муку не пассеруют; для томатного соуса (№ 2, 5, 7/10, 9) томатную пасту разводят бульоном или водой и кипятят; для диет № 5 и 7/10 томатный соус готовят на овощном отваре; для томатного соуса с овощами (№ 2, 7/10, 9) морковь измельчают на терочной машине и припускают, а не пассеруют; белые соусы (№ 2) готовят без лука и белых корней; молочные соусы (№ 1, 7/10, 9) — как обычно, но без пассерования муки или заменя-

ют ее крахмалом; польский и голландский соусы — без зелени петрушки, а для диеты № 1 — и без лимонной кислоты; соус майонез готовят без горчицы, заменяя уксус лимонной кислотой; в маринадах и салатных заправках уксус заменяют лимонной кислотой.

Сладкие блюда. Компоты, кисели, муссы и самбуки, кремы и желе готовят по общим правилам, но для диеты № 9 сахар заменяют сахарином, аспартамом, сукралозой, сорбитом или ксилитом и др.

Изделия из отрубей. Тесто из отрубей готовят следующим образом: отруби просушивают, размалывают, добавляют протертый творог, масло, сметану, яйца, хорошо вымешивают и дают постоять 15—20 мин. Отрубное тесто нельзя раскатывать. Поэтому изделия из него формируют вручную. Это тесто используют для приготовления пирожков с капустой, мясом, творогом и ватрушек.

Для приготовления овсяного печенья овсяную крупу или Геркулес подсушивают в жарочном шкафу, охлаждают и размалывают. Полученную муку просеивают,

добавляют сахар, яйца, масло, сметану, хорошо вымешивают, формируют в виде шариков и выпекают. В тесто для печенья можно добавить творог и изюм (№ 5).

9. Особенности производства кулинарных диетических блюд

Сложившийся в настоящее время рацион человека не может обеспечить достаточное поступление в организм многих биологически активных веществ, прежде всего витаминов и микроэлементов, без специального обогащения ими повседневных продуктов питания. Рацион предков современного человека включал широкий спектр пищи. При этом их энерготраты были весьма существенными и достигали 4,5 — 5 тыс. ккал в день. При достаточно большом по объему и ассортименту наборе продуктов дефицит отдельных пищевых веществ не наблюдался.

Технический прогресс привел к тому, что фактические энерготраты человека в настоящее время сократились почти вдвое и составляют около 3 тыс. ккал. Малый объем пищи не позволяет обеспечить организм всеми необходимыми веществами. Дефицит витаминов и минеральных веществ в рационе питания, отмечаемый во всех регионах нашей страны, приводит к ухудшению состояния здоровья населения и увеличивает частоту многих опасных заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологических и др. Особенно остро дефицит витаминов и минеральных веществ сказывается на здоровье детей.

Первостепенное значение имеет состав рациона для населения экологически неблагоприятных зон России, в которых проживает до 40 млн человек. Это прежде всего регионы с повышенным радиационным фоном (зона, пострадавшая от последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС, Средний Урал, Алтайский край и др.).

Очень важно выявление предболезненных состояний, обусловленных неправильным питанием. К нутриентам, дефицит которых в первую очередь приводит к развитию заболеваний и патологических состояний, относятся витамины и минеральные вещества.

Сотрудничество медицинских работников, специалистов пищевой промышленности и общественного питания дает возможность создавать продукты, способные препятствовать развитию заболеваний. Эту функцию выполняют прежде всего пищевые продукты профилактического и лечебного (диетического) назначения и так называемые продукты для функционального питания.

Функциональными называют продукты питания, регулярное потребление которых позволяет нормализовать те или иные процессы в организме, например, кровяное давление, уровень гемоглобина или холестерина в крови и др. Основная задача, которую решает применение профилактических и функциональных продуктов, — оздоровление населения. В свою очередь, под оздоровлением подразумевают профилактику неинфекционных болезней.

В соответствии с Медико-биологическими требованиями и санитарными нормами качества продовольственного сырья и пищевых продуктов к лечебным (диетическим) продуктам относят пищевые продукты с измененным химическим составом и физическими свойствами, специально созданные для использования в лечебном, а также профилактическом питании (для отдельных кон-тингентов или профессиональных групп населения) и рекомендованные для этой цели органами здравоохранения, в том числе продукты с повышенным содержанием белков и других нутриен-

тов, пищевых волокон, продукты с избыточно уменьшенным содержанием пищевых веществ, в частности сахарозы, белка, холестерина, натрия или других. Исходя из этого определения, к лечебным (диетическим) могут быть отнесены изделия, удовлетворяющие двум главным требованиям: содержащие повышенное (по сравнению с обычными изделиями) количество того или иного необходимого химического компонента; прошедшие медицинскую проверку.

Основным фактором, лимитирующим количество вводимых добавок, является норма суточной потребности организма человека в определенном компоненте, которая должна покрываться за счет отдельного вида продукта не более, чем на 40—50 %. Например, при обычной норме потребления хлеба 300 г/сут содержание вводимого компонента в 100 г хлебных изделий должно составлять около 15 % суточной потребности в нем.

Изделия приобретают профилактические свойства за счет введения добавок, повышающих содержание того или иного эссенциального нутриента. Такими нутриентами, в первую очередь, могут быть водо- и жирорастворимые витамины, легкоусвояемые или, наоборот, неусвояемые углеводы, минеральные элементы.

Вопрос о роли минеральных компонентов пищевого рациона в жизнедеятельности организма привлекает значительное внимание. Это объясняется появившимися в последние годы сообщениями о связи многочисленных и серьезных заболеваний (в том числе сердечно-сосудистых и онкологических) с дефицитом целого ряда минеральных элементов в питании человека. Показано, что нормализация рациона по макроэлементу кальцию и микроэлементу фтору приводит к изменению метаболизма стронция-90, снижению уровня накопления радионуклида в костной ткани, а также оказывает благотворное влияние на кроветворную и сосудистую системы. Обогащение продуктов железом является действенной мерой для борьбы с анемией; дополнительное введение селена снижает риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний; обогащение иодом служит средством профилактики заболеваний щитовидной железы. Повысить содержание этих компонентов можно за счет использования обычного сырья, в том числе муки повышенного выхода (грубого помола), отрубей, молочных и других продуктов, а также использования нетрадиционного сырья и специальных добавок.

Добавки, введение которых в продукты обеспечивает повышение их пищевой ценности, получили название биологически активных добавок к пище (БАД). В качестве БАД используют препараты витаминов и отдельных незаменимых аминокислот, очищенные белковые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты; морепродукты, богатые незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами (особенно семейства ω -3); минеральные химически чистые соли; продукты, способствующие нормализации состава микрофлоры желудочно-кишечного тракта (пробиотики), в качестве которых, например, используют бифидобактерии.

Наиболее проработанной является технология повышения пищевой ценности изделий из муки, например, в настоящее время витаминизируют около 20 % сортовой муки. Однако обогащение муки связано с определенными трудностями, обусловленными необходимостью обеспечения равномерного распределения микроколичества порошкообразных добавок (препаратов витаминов, минеральных компонентов) в значительном объеме другого сыпучего компонента (муки). Введение водорастворимых добавок, повышающих витаминную и минеральную ценность изделий из муки, целесообразно осуществлять непосредственно при их производстве,

поскольку использование воды для замеса теста позволяет легко дозировать минимальное количество водорастворимых добавок и обеспечивает их равномерное распределение в изделиях.

Витаминизация изделий. В питании человека хлебные изделия, особенно из ржаной муки, являются важным источником витаминов группы В и РР. Разработан способ приготовления хлеба, предусматривающий введение смеси синтетических препаратов вита-

минов непосредственно при замесе теста в количестве до 4 г на 100 кг муки. Это обеспечивает в 100 г готовых изделий содержание витаминов В₁ и В₂ 0,5—0,8 мг, РР — 5—8 мг. Такой уровень соответствует рекомендуемым Институтом питания РАМН нормам потребления витаминов с хлебом.

Введение в рецептуру теста препарата витаминов оказывает определенное влияние на свойства муки, дрожжей и ход технологических процессов. Происходит умеренное укрепление клейковины, возрастает газообразующая способность муки. Улучшается качество хлеба, приготовленного безопасным способом, по таким показателям, как удельный объем и пористость. При использовании препаратов витаминов влажность теста может быть несколько повышена.

Витамины являются микродобавкой; расход их при замесе очень незначителен, что вызывает определенные трудности с их дозированием. Так как они водорастворимы, их лучше вносить в составе жидких компонентов рецептуры. Наиболее подходящим компонентом является солевой раствор, который используется при выработке практически всех хлебных и мучных кондитерских изделий. Причем наиболее значительный эффект достигается в случае использования не свежеприготовленного солевого раствора, а выдержанного определенное время.

Обогащение кальцием. Для повышения качества и минеральной ценности хлебных изделий предложено использование глюконата кальция (кальциевая соль глюконовой кислоты) в количестве 0,5—1 % от массы муки. Ионы кальция являются активаторами амило-литических ферментов и липоксигеназы. Введение глюконата кальция способствует повышению активности ферментов муки, что усиливает окислительные процессы и способствует укреплению клейковины.

Обогащение железом. Для повышения содержания в изделиях усвояемого железа возможно использование сернистого железа в количестве до 0,01 % от массы муки.

В присутствии аскорбиновой кислоты усвоение железа организмом человека происходит в большей степени. Исследования показали целесообразность совместного использования сернистого железа и 0,005 % аскорбината натрия.

Обогащение фтором. Фторирование хлебных изделий может рассматриваться в двух аспектах. Во-первых, как следствие поступления на предприятия фторированной поваренной соли и фторированной воды в тех регионах, где это мероприятие осуществляется. Во-вторых, при выработке изделий длительного хранения (галеты, сдобные сухари), предназначенных для лечебно-профилактического питания, за счет введения фторида натрия в количестве до 0,0005 % от массы муки; 200—300 г таких изделий могут обеспечивать 50 % суточной потребности фтора, т. е. около 0,5 мг.

Микроэлемент фтор обладает значительной химической активностью и воздействует на активные центры многих ферментов, снижая их активность. Фторид натрия целесообразно вводить совместно с солевым раствором при замесе теста. На

предприятиях малой мощности рекомендуется использовать готовую солевую смесь (хлорид натрия, обогащенный фторидом натрия и сернокислым железом).

Обогащение селеном. По своим биохимическим свойствам этот микроэлемент является антиоксидантом. Он стабилизирует клеточные мембраны, предохраняя входящие в их структуру ненасыщенные жирные кислоты от перекисления, разрушая пероксиды и подавляя образование свободных радикалов. Эти свойства селена обусловлены тем, что он входит в состав глутатионпероксидазы — фермента, который через восстановленный глутатион нейтрализует пероксиды в клетках.

Для обогащения хлебных изделий возможно использование селена в неорганической форме (селенат натрия) и органической (термоинактивированные селенированные дрожжи — ТИСД), содержащие селен в количестве 500 мг/кг, в том числе 85 % в форме селенметионина.

При внесении 1 % ТИСД содержание клейковины несколько увеличивается, что объясняется возможным адсорбированием дрожжей клейковинным белком глютеном. При добавлении селената натрия количество и качество клейковины практически не изменяются. ТИСД действуют на прессованные дрожжи угнетающе. Селенат натрия в количестве 0,0001 % положительно влияет на свойства дрожжей.

Использование продуктов, обогащенных минеральными компонентами, в профилактике лучевых поражений. Рацион питания имеет важное значение в профилактике радиационных поражений. В специальном рационе нуждаются также специалисты, контактирующие по роду трудовой деятельности с источниками ионизирующего излучения.

Большинство из предложенных добавок, в первую очередь содержащие кальций, железо и фтор, в той или иной степени повышает специфическую или неспецифическую резистентность (устойчивость) организма к воздействию радионуклеидов.

Использование различных видов натурального сырья и добавок не позволяет свободно конструировать изделия с определенным содержанием того или иного нутриента. Вместе с этим оно дает возможность значительно расширить ассортимент изделий с широким спектром диетических свойств. Изделия с натуральными добавками, обладающие повышенной пищевой ценностью, или отдельные добавки пониженной энергетической ценности находят широкое применение в диетотерапии и профилактике многих заболеваний.

В нашей стране разработаны комплексные добавки (премиксы), содержащие наряду с биологически активными веществами какой-либо инертный носитель. Такие премиксы, используемые для обогащения муки, содержат витамины, минеральные компоненты и в качестве носителя лактозу, крахмал и др.

При выработке булочных и мучных кондитерских изделий находит применение комплексный витаминно-минеральный премикс «Валетек». Он представляет собой смесь витаминов В₁, В₂, В₆, РР, фолиевой кислоты, солей железа и кальция. Инертными носителями служат пшеничная мука, сахарная пудра и крахмал. Применение премикса одобрено Институтом питания РАМН. Его расход составляет 500 г на 100 кг муки.

Для применения в пищевой промышленности и общественном питании Институтом РАМН предложен «Премикс 730/4», включающий смесь витаминов (С, А, Е, В₁, В₂, В₁₂, РР, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, биотин) с молочной кислотой. Премикс специально предназначен для обогащения молочных продуктов и обеденных блюд. Соотношение витаминов соответствует потребностям в них орга-

низма человека с учетом особенностей структуры питания и обеспеченности витаминами детского и взрослого населения России.

В рецептуру премикса входят витамины в водорастворимой форме, стабильность которых при технологической обработке (пастеризации, нагревании, интенсивном перемешивании) максимальна. Расход премикса составляет 0,15 г на 1 стакан или порцию. Необходимое количество премикса рассчитывают исходя из количества продукта, подлежащего обогащению. Премикс добавляют при осторожном перемешивании к 10-кратному количеству кипяченой воды комнатной температуры. Перемешивание продолжают до полного растворения смеси. Полученный раствор вливают в общую массу молока или другого обогащаемого блюда за 3—4 мин до окончания варки и тщательно перемешивают. Ввиду достаточно высокой устойчивости витаминов в готовых блюдах, обогащенных премиксом, допускается их вторичный подогрев.

На предприятиях общественного питания витаминизацию осуществляет старшая медицинская сестра, диетсестра или другой представитель медицинского персонала, специально назначенный для этой цели. Сотрудник, ответственный за проведение витаминизации, ежедневно заносит в меню-раскладку сведения о проведенной витаминизации с указанием наименования витаминизированного блюда, числа витаминизированных порций, количества граммов премикса из расчета на 1 порцию и количество премикса, введенное в общую массу блюда.

Премикс, используемый для витаминизации блюд, следует хранить в плотно закрытой упаковке в защищенном от света, сухом, прохладном месте, запираемом на замок. Ключ должен находиться у ответственного за витаминизацию.

10. Технология приготовления блюд лечебного питания

Супы

Супы слизистые молочные включаются в диеты № 1а и № 16, на мясном бульоне — в диету № 4.

Для приготовления слизистых супов перебранный и промытый рис заливают кипящей водой и варят не менее 1 ч до полного разваривания. Отвар процеживают, не протирая. В процеженный слизистый отвар добавляют сахар, соль и заправляют яично-молочной смесью (льезоном). При отпуске в суп добавляется сливочное масло.

Для приготовления льезона в размешанные яйца добавляют горячее молоко при постоянном помешивании и прогревают на водяной бане до загустения.

Для слизистых супов наряду с рисом можно использовать овсяную, гречневую крупы, овсяные хлопья, предварительно измельчив их.

При приготовлении слизистого супа на мясном бульоне крупы разваривают в бульоне, а затем процеживают, не протирая. Процеженный отвар доводят до кипения, подсаливают и заправляют сливочным маслом.

Супы протертые готовят из разнообразных овощей и круп на молоке, овощных отварах и мясных бульонах. Такие супы включают в диеты №№ 2, 4, 5а, 5п и др.

Для протертых супов используют бульон или отвар. В процеженный бульон вносят крупы и варят до готовности. Затем протирают и разводят до необходимой консистенции бульоном, в котором варились крупы. Перед отпуском в суп добавляют сливочное масло.

Супы-пюре включают в диеты №№ 1, 5а, 5п и готовят из разнообразных круп в сочетании с овощами.

Крупы подготавливают как для слизистых супов. Овощи отваривают или тушат отдельно и протирают. В отвар с протертой крупой вносятся горячее молоко (2/3 рецептурного количества), протертые овощи, а затем и яично-молочная смесь, для приготовления которой используется оставшаяся часть молока. Перед подачей в суп добавляется сливочное масло.

Мясные и рыбные блюда

Мясо отварное применяется в диетах №№ 3, 4в, 5р, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15. Используется говядина I и II категории. Промытое и отделенное от костей мясо разделяется на куски массой 1 кг. Мясо помещают в холодную воду и доводят под крышкой до кипения. После закипания снимают пену и мясо продолжают варить при медленном кипении в течение 2 — 2,5 ч до готовности. Мясо порционируется по два куса на порцию и перед употреблением прогревается в бульоне.

Мясное суфле входит в диеты №№ 1а, 16, 4, 5а, 10а. Исходным сырьем для приготовления суфле является отварное мясо. Сваренное и охлажденное мясо 2—3 раза пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Отдельно готовится белый соус из молока и подсушенной муки. Соус небольшими порциями добавляется в мясное пюре, которое тщательно вымешивается. Яичные белки отделяют от желтков. Желтки вносят в пюре, массу солят и тщательно вымешивают. Белки сбивают в

густую пену и постепенно вводят в мясное пюре. Массу выкладывают на смазанный маслом противень и обрабатывают в пароварочном шкафу.

Кнели мясные отварные являются компонентом диет №№ 16, 1, 4, 5а, 5п. Для приготовления кнель используется говядина I и II категории. Промытое, отделенное от костей, зачищенное от сухожилий и жира мясо 2—3 раза пропускается через мясорубку с мелкой решеткой. В массу добавляют соль. Из молока и муки готовят белый соус, который после охлаждения вносится в мясную массу, сюда же вбиваются яйца. Массу вымешивают и из нее формуют кнели (шарики в количестве 8—10 на порцию). Подготовленные кнели отваривают в воде или на пару. Для отваривания кнели помещают в сотейник и заливают теплой водой, которая затем доводится до кипения. Кнели варятся до того момента, пока не всплывут.

Фрикадельки мясные паровые (диеты №№ 1, 16, 3, 4в, 4, 5р, 6, 7, 9, 10, 11, 15) готовят, как правило, из говядины II категории. Подготовленное мясо дважды пропускается через мясорубку, соединяется с размоченным в воде хлебом, вновь пропускается через мясорубку, солится и вымешивается. Котлетную массу разделяют в форме шариков (4—5 на порцию), которые варятся на пару или в воде. При отпуске фрикадельки поливают маслом.

Котлеты (биточки) мясные паровые (диеты №№ 1, 16, 3, 4в, 4, 5р, 6, 7, 9, 10, 11, 15) готовят из говядины I и II категории. Технология аналогична приготовлению котлетной массы для фрикаделек. Массу разделяют на котлеты (биточки) по 2 штуки на порцию и варят на пару или в воде.

Рыба отварная является компонентом диет №№ 1, 2, 3, 4в, 5, 5р, 6, 7 (без соли), 8 (без соли), 9, 10, 11, 15. Рыбу, предпочтительно треску, разделяют с кожей и реберными костями на куски, по одному на порцию. Подготовленный полуфабрикат отваривают в подсоленной воде с добавлением моркови и лука репчатого. При отпуске поливается маслом.

Рыба, запеченная в молочном соусе (диеты №№ 1, 2, 3, 4в, 5, 5п, 5р, 8, 9, 10, 11, 15). Рыбу, предпочтительно треску, разделяют на порционные куски без костей и кожи и припускают в воде 10—15 мин. Затем помещают на противень и заливают соусом, приготовленным из подсушенной муки и молока. Подготовленный полуфабрикат сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу.

Биточки (котлеты) рыбные паровые включают в диеты №№ 1в, 1, 2, 4, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15. Филе рыбы (трески) пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде хлебом, добавляют соль, яйца и вымешивают. Из полученной массы формуют биточки (котлеты) и варят на пару. При отпуске поливают маслом.

Белип (биточки паровые из рыбного филе с творогом) включается в диеты №№ 5 (без лука), 7, 9, 10 (без соли), 11, 15. В случае использования лука его припускают с небольшим количеством воды. Филе рыбы вместе с творогом и подготовленным луком дважды пропускают через мясорубку, добавляют соль, яйца, масло растительное. Смесь вымешивают и из нее формуют биточки (котлеты), которые варят на пару.

Блюда из яиц

Омлет паровой входит в диеты №№ 1а, 16, 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 15. Яйца смешивают с молоком, добавляют соль и хорошо вымешивают. Смесь выливают на противень и доводят до готовности в паровой коробке. При отпуске поливают маслом.

Омлет белковый используется в диетах №№ 5, 5а, 8, 9. Белок отделяют от

желтка, соединяют с молоком, добавля- ют соль и хорошо вымешивают. Смесь выливают в формы и варят в паровой коробке до готовности. При отпуске поливают маслом. Выход блюда из двух яиц составляет около 70 г. Оставшиеся желтки могут быть использованы для блюд, входящих в диету № 15.

Блюда из творога

Суфле творожное паровое для диет №№ 1, 1а, 16, 2, 4, 46, 4в, 5, 5а, 10а гото- вят следующим образом. Протертый творог соединяют с яичным желтком, добав- ляют сахар, молоко, манную крупу и вымешивают. Яичные белки отдельно сбивают в густую пену и вводят в полученную творожную массу, осторожно помешивая сверху вниз. Подготовленную массу выкладывают на противень и варят на пару.

Пудинг творожный включается в диеты №№ 3, 5, 7, 8, 10, 15. Творожную массу готовят так же, как для творожного суфле, однако количество яиц уменьшают в два раза. Подготовленную творожную массу запекают в духовом шкафу. При от- пуске поливают сметаной.

Блюда из овощей

Суфле морковно-яблочное паровое включается в диеты №№ 5п, 5р, 8, 9. Очи- щенную и нарезанную морковь припускают в небольшом количестве воды. Неза- долго до готовности вносят очищенные и измельченные яблоки, добавляют молоко и соль. Смесь доводят до кипения, добавляют манную крупу, продолжают варить еще 10 мин. После охлаждения в полученную массу вносят яичные желтки и выме- шивают. Яичные белки отдельно сбивают в густую пену и вводят в массу, осторож- но помешивая сверху вниз. Подготовленную массу выкладывают на противень и ва- рят на пару или запекают в духовом шкафу.

Сладкие блюда и напитки

Яблоки печеные являются компонентом диет №№ 1, 2, 3, 46, 5, 6, 7, 10. Яблоки промывают, удаляют семенные гнезда, в образовавшуюся полость насыпают сахар. Подготовленные яблоки укладывают на противень, добавляют небольшое количе- ство воды и помещают в жарочный шкаф.

Отвар шиповника готовят для диет №№ 1а, 16, 2, 3, 4, 46, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15. Сушеные плоды измельчают и заливают кипятком при соотношении 1 : 10 и затем кипятят 10 мин под закрытой крышкой в посуде из нержавеющей стали. Полученный отвар настаивают в течение 3—4 ч, а затем процеживают. В том слу- чае, если используют неизмельченные плоды, отвар настаивают 8—10 ч.

11. Производство диетических кондитерских изделий

К *диетическим продуктам* относятся специализированные продукты, предназначенные для целей профилактического и лечебного питания.

Для диетического питания гигиенические требования к качеству и безопасности сырья и пищевых продуктов определили условия производства этих видов изделий. Использование терминов «диетический», «лечебный» или их эквивалентов запрещается без специального разрешения Минздрава России.

Расфасованные и упакованные изделия должны иметь специальные этикетки (листки-вкладыши), на которых указываются кроме общепринятых сведений область применения, способ приготовления, рекомендации по использованию. В случае необходимости -противопоказания к их использованию.

В продовольственном сырье и пищевых продуктах, предназначенных для диетического питания, не допускается присутствие микотоксинов, радионуклидов и др.

Для лечебного питания и их компонентов также установлены санитарно-микробиологические показатели качества и безопасности. Регламентируется содержание основных химических загрязнителей, представляющих опасность для здоровья человека.

В связи с ухудшением экологической обстановки в стране с целью укрепления защитных функций организма, снижения риска вредного воздействия ряда веществ с новой силой встал вопрос создания изделий и технологий производства продуктов лечебно-профилактического назначения.

В продуктах питания наблюдается дефицит витамина С. У детей, беременных и кормящих женщин, взрослого трудоспособного населения, пожилых людей наблюдается недостаточное насыщение витаминами В₁, В₂, В₆, фолиевой кислотой, каротином. Поливитаминный дефицит в некоторых регионах России сочетается с недостатком поступления минеральных веществ: кальция, железа, йода. Эффективным средством улучшения питания населения является регулярное включение в рацион пищевых продуктов, обогащенных витаминами, белками, биоантиоксидантами, пищевыми волокнами, минеральными веществами (железом, кальцием).

Недостатком кондитерских изделий является их несбалансированность по микронутриентному составу на фоне высокой энергетической ценности.

Специалистами Института питания АМН РФ, НИИ кондитерской промышленности, высшими учебными заведениями разработан большой ассортимент кондитерских изделий, обогащенных витаминами, каротином, микроэлементами:

- крекеры, обогащенные витаминами группы В, железом, пищевыми волокнами;
- сахарное, затяжное, сдобное печенье, обогащенное каротином;
- пряники, обогащенные белками, пониженной калорийности;
- заварной бисквитный полуфабрикат с микрокристаллической целлюлозой и арабиногалактаном.

Большую группу изделий составляют кондитерские изделия для диабетиков. Это тяжелое заболевание, проявляющееся повышенным содержанием сахара в крови. Определенное содержание сахара в крови совершенно необходимо для нормальной жизнедеятельности человека. Сахар, который содержится в крови, является

важным энергетическим материалом. При избытке сахара происходит его превращение в животный полисахарид - гликоген, содержащийся в мышцах и больше всего в печени.

При недостатке усваиваемых углеводов в пище из этих запасных полисахаридов в крови образуется глюкоза.

Систематический избыток усвояемых углеводов, особенно сахарозы в рационе питания, способствует ожирению, диабету и атеросклерозу.

Регулирование обмена глюкозы происходит при участии гормона поджелудочной железы - инсулина. Если организм вырабатывает его в недостаточном количестве, то замедляются процессы использования глюкозы и содержание ее в крови повышается. Почки перестают задерживать также высокие концентрации сахара в крови, и появляется сахар в моче.

При этом заболевании необходимо резко снизить потребление Сахаров (прежде всего сахарозы), кондитерских изделий и некоторых полисахаридов. Но потребность в кондитерских изделиях как в лакомствах у людей, страдающих диабетом, не пропадает. Поэтому необходимо вырабатывать изделия из сырья, которое не способствует повышению сахара в крови. Производство фруктозы ведется экстракцией из некоторых видов растительного сахара, например из топинамбура, либо кристаллизацией из гидролизатов сахарозы.

К сахарозаменителям предъявляются высокие гигиенические и технологические требования: низкая энергетическая ценность, полная безвредность, отсутствие постороннего привкуса, хорошая растворимость, устойчивость в технологических процессах, при хранении и транспортировке. Кроме того, они должны быть сравнительно дешевы. Такими сахарозаменителями являются фруктоза, сорбит, ксилит, маннит, стевиазит и др.

Фруктоза, как и глюкоза, является моносахаридом, но в отличие от глюкозы в большей степени задерживается в печени и меньше поступает в кровь. Она скорее, чем глюкоза, включается в различные обменные реакции. Фруктоза не вызывает заболевания диабетом, для ее усвоения не требуется гормон инсулин. Разработаны рецептуры мучных кондитерских изделий и другая нормативная документация. Поскольку фруктоза обладает специфическими свойствами, требуется изменение технологии.

Развивается получение фруктозы из глюкозы методом изомеризации под влиянием ферментов, щелочей с последующей кристаллизацией.

Действующие унифицированные технологии содержат в качестве сахарозаменителей ксилит и сорбит.

Сорбит - шестиатомный спирт, обладающий сладким вкусом. Сладость примерно в два раза меньше, чем у сахара. Он не оказывает влияния на содержание глюкозы в крови.

В организме человека сорбит превращается во фруктозу, увеличивает выделение желчи, улучшает перистальтику кишечного тракта, способствует выделению желудочного сока. Энергетическая ценность сорбита пищевого (94,5% основного вещества) 354 ккал (1481 кДж).

Сорбит входит в рецептуры следующих видов кондитерских изделий: печенье «Диабетическое», пирожное с сорбитом «Корзиночка песочная» (корзиночка песочная с сорбитом, крем сливочный с [сорбитом]), торт «Бодрость» (выпеченный полуфабрикат диетический на сорбите, крем сливочный на сорбите). I Рецептуры изде-

лий определяются содержанием сорбита и общего сахара в пересчете на сахарозу и энергетическую ценность. Содержание общего сахара в приведенных изделиях составляет -1:2 %.

Поскольку сорбит имеет высокую энергетическую ценность, изделия остаются высококалорийными продуктами и не могут быть рекомендованы людям, страдающим ожирением (энергетическая ценность 408, 458, 453 ккал соответственно).

Ксилит - пятиатомный спирт, обладающий сладким вкусом, как и сахар, хорошо растворим в воде. Способствует желчеотделению и опорожнению кишечника. Энергетическая ценность ксилита пищевого (97,8% основного вещества) 367 ккал (1536 кДж).

Ксилит входит в большинство изделий для диабетиков. К ним относятся: вафли «Ветерок», вафли «Диабетические», печенье «Ксилит-ное», пряники «Диабетические», торт «Бисквитный с ксилитом» и др. В сложных изделиях (тортах) ксилит содержится в выпеченных полуфабрикатах, сиропах, креме. В вафлях ксилит входит в начинку.

Энергетическая ценность многих изделий высокая (542, 529, 450 ккал). Наименьшую энергетическую ценность имеет пирожное бисквитное (291 ккал), торт «Диабетический» (327 ккал), торт «Бисквитный с ксилитом» (297 ккал). В ассортименте диабетических изделий имеются изделия как для больных диабетом, так и для страдающих ожирением, которое часто сопутствует диабету. Содержание общего сахара в изделиях в пересчете на сахарозу составляет 0,4... 5 %. Суточная доза потребления ксилита - не более 30 г.

При изготовлении кондитерских изделий для диабетиков запрещается: фруктово-ягодное пюре заменять подварками или припасами, изготовленными с применением сахара. Молоко цельное сухое (цельное или обезжиренное) заменять молоком сгущенным с сахаром.

Стевиазит - вещество естественного происхождения, выделенное из растения стевии, не калориен. Стевиазид в 200... 300 раз слаще сахарозы, устойчив к воздействию климата и высоких температур. Для его утилизации в организме не требуется инсулин, что обуславливает его пригодность в питании как здоровых, так и больных людей, страдающих диабетом. Одновременно это позволяет сократить расход сахара.

Большой интерес многих стран мира к возделыванию стевии (Япония, Китай, Индонезия, Болгария, США, Таиланд, Бразилия, Парагвай, Южная Корея и др.) привел к широкому применению гвизита в производстве пищевых продуктов. Работами, выполненными в Московской государственной технологической академии, показана возможность применения стевиазита при выработке ряда кондитерских изделий, в том числе мучных.

Использование подслащивающих веществ привело к тому, что мировое потребление сахарозы в последнее время уменьшилось на 2 млн т.

Сахарозаменители обладают различной сладостью. Это необходимо учитывать при разработке диетических изделий и вносить коррективы в набор и соотношения рецептурных компонентов.

Из перечисленных сахарозаменителей в РФ имеется разрешение на использование при производстве диетических кондитерских изделий в качестве основных пищевых добавок только ксилита, сорбита, сахарина. Производство изделий на основе разрешенных заменителей сахара допускается только по рецептурам, согласо-

ваным с органами здравоохранения.

Диетическую направленность имеют изделия, обогащенные пищевыми волокнами (балластными веществами), которые плохо перевариваются в пищеварительном тракте человека и разрушаются в толстой кишке. К пищевым волокнам относятся: целлюлоза, гемицеллюлоза, пектиновые вещества. Они обладают способностью поглощать (связывать) токсичные металлы, радионуклиды, поступающие в организм. Улучшая перистальтику кишечника, волокнистые вещества способствуют быстрому выведению из организма вредных веществ.

Созданы препараты пектина, проявляющие избирательную способность выводить из организма стронций или свинец (пектин лечебный и лечебно-профилактический). Создание и производство мучных кондитерских изделий на основе пектина в отдельных регионах страны может благотворно сказаться на здоровье населения.

Продукты, рекомендованные для лечебно-профилактического питания, содержат пектин в количестве 2,3... 6,4%. В ассортименте кондитерских изделий имеются продукты с повышенным содержанием пектина, мучные изделия, обогащенные пшеничными отрубями, содержащими волокнистые вещества и витамины, микросталлической целлюлозой.

Среди кондитерских изделий имеются сахарные и мучные изделия, обогащенные йодом. В качестве источников йода в питании могут быть использованы ламинарные водоросли в виде порошка. Биологическая роль йода связана с его участием в построении гормона щитовидной железы. Физиологическая суточная потребность в йоде у взрослых людей составляет 100... 150 мг. В печенье «Морское» рецептурой предусмотрена доза порошка морской капусты 17 кг на 1000 кг, т. е. 1,7%. В связи с нестабильностью химического состава исходного сырья сложно регламентировать в исходном продукте содержание, в данном случае, йода.

Активно развивается новое приоритетное направление - обогащение пищевых продуктов водо- и жирорастворимыми препаратами бета-каротина.

Включение в рацион продуктов с бета-каротином снижает риски сердечно-сосудистых и особенно онкологических заболеваний, обеспечивает положительный эффект при гастрите и язвенной болезни. Изделия с бета-каротином полезны людям любого возраста, а также проживающим в районах с повышенным радиационным фоном, работникам химической и атомной промышленности.

Норма суточного потребления бета-каротина составляет 5... 6 мг. Институтом питания АМН регламентировано содержание бета-каротина в мучных кондитерских изделиях на уровне не менее 5 мг в 100 г изделий.

На стабильность бета-каротина оказывают влияние различные факторы: окисление кислородом воздуха, разрушение под воздействием света и высоких температур.

В производстве мучных кондитерских изделий (печенья, крекера) неизбежны потери бета-каротина при получении эмульсии за счет насыщения микроскопическими пузырьками воздуха при длительной прокатке и обработке теста на ламинаторах, при высокотемпературной выпечке.

В производстве изделий с использованием различных препаратов - циклокара, веторона, масляного раствора бета-каротина (0,2 %) - потери меняются в значительных пределах. Максимальная сохранность витамина (95 ... 86%) наблюдается при использовании препарата БК 10% и циклокара - оптимальная дозировка бета-

каротина 10 мг на 100 г готовой продукции (при производстве крекера). При использовании циклокара при производстве сахарного печенья в дозировках 10 и 20 мг обеспечивается регламентируемое содержание витамина в готовых изделиях: в изделиях массового потребления - около 7,5 мг на 100 г, в изделиях профилактического назначения - около 15,5%.

К диетическим кондитерским изделиям детского ассортимента относится «Растворимое печенье», вырабатываемое на зерновой основе. Высокая пищевая ценность достигнута за счет введения минеральных веществ (кальция, фосфора, натрия, железа) и витаминов: тиамина, рибофлавина, ниацина, аскорбиновой кислоты. Энергетическая ценность 370...440 ккал обеспечивается белками (6... 11 г), углеводами (73 ... 80 г). Печенье вырабатывается на крупных кондитерских предприятиях, оснащенных механизированными линиями.

В числе изделий повышенной энергетической ценности, предназначенных для детей, можно отметить: печенье «Золотая осень», содержащее мед, орехи жареные; печенье «Особое» с медом. В другие рецептуры входят изюм, миндаль, мед, сливочное масло, глюкоза и др.

Диетическое назначение имеют диетические галеты «Спортивные» (для людей, имеющих недостаточный вес) и галеты «Режим» (для тучных людей).

Рецептуры их отличаются различным набором сырья и их соотношением. В галетах «Спортивные» высокое содержание сливочного масла, молока, яиц, сахара. Галеты «Спортивные» вырабатываются из муки высшего сорта. В галетах «Режим» отсутствуют наиболее калорийные компоненты, меньше содержание сахара и жира (маргарина) и входят фруктовая подварка и пшеничная мука 1-го сорта. Энергетическая ценность этих галет ниже. Повышенной пищевой ценностью обладают галеты «Арктика», печенье «Восток» и другие мучные кондитерские изделия, включенные в рацион космонавтов (шоколадное пирожное с орехами, коврижка медовая, крекеры, печенье «Русское»).

Разработаны рецептуры с повышенной биологической ценностью путем введения продуктов переработки сои (изолятов белков). Изготовлено сахарное печенье «Привет» с заменой 3,5 и 7% рецептурного количества сахара белковым изолятом.

Диетические изделия разработаны с участием Института питания РАН, НИИ кондитерской промышленности, высших учебных заведений, в числе которых Московская государственная технологическая академия.

«Концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года» предусматривает создание технологий производства продуктов лечебно-профилактического назначения. Большие задачи стоят перед кондитерской промышленностью, научно-исследовательскими и учебными институтами.

Разработка диетических изделий, технологий должны сопровождаться разработкой методов контроля. Только тогда изделия будут способствовать оздоровлению населения и смогут гарантировать безопасность людей.

12. Диетические кондитерские изделия (пониженной калорийности)

Изделия пониженной калорийности могут быть рекомендованы для рационального и диетического питания (диеты № 5 7 10, 11, 15). ''

В новом виде булочных и кондитерских изделий часть высококалорийного сырья (жира, сахара, муки) заменена менее энергоемкими, но биологически полноценными продуктами — нежирным творогом, молочным пищевым белком, овощными вареными протертыми массами, овощными напитками, композициями, включающими мол очно-белковые продукты и овощные массы, а также фруктовыми пастами и пюре.

Овощные пюре представляют собой протертые овощи, предварительно сваренные на пару или обычным способом. Нормы потерь овощей при механической и тепловой обработках соответствуют действующим нормативам «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». При протирании овощей на машине для тонкого измельчения вареных продуктов потери составляют 1%.

Пасты яблочная, айвовая, виноградная представляют собой однородную протёртую массу без семян, косточек, остатков кожицы и других грубых частиц. Для пасты виноградной допускаются кристаллы виноградного камня. В этом случае виноградную пасту протирают через сито с ячейками 1,5 мм, количество пасты в рецептуре увеличивают на 7%. В пасты яблочную и айвовую для улучшения вкуса добавляют лимонную кислоту. Массовая доля сухих веществ в пастах соответственно 32, 20, 40%.

Мандариновая крупка представляет собой кусочки кожуры или отжимов зрелых мандаринов размером от 5 до 25 мм, сладкие на вкус, без посторонних примесей, цвет от желтого до оранжевого; допускается коричневый оттенок. Мандариновая крупка выпускается с содержанием сухих веществ 73 и 83%.

Добавка пищевая для бисквита СОМ — сухое обезжиренное молоко.

Добавка пищевая для крема СМП - сухой молочный продукт. СОМ может быть использован с яблочным соком. СМП может быть использован с соком виноградным концентрированным.

13. Полуфабрикаты для изделий пониженной калорийности

Предварительная активизация дрожжей. Предварительная активизация дрожжей является составной частью технологического процесса производства булочных изделий. Она обеспечивает высокие органолептические показатели качества нового вида изделий.

Предварительная активизация дрожжей состоит в том, что прессованные дрожжи выдерживают 30—40 мин в питательной смеси при температуре 35~40°C.

Смесь готовят путем смешивания части ингредиентов, входящих в рецептуру (в %): муки 2-4, сахара 15—20, жидкости 40-50 рецептурного количества молочно-белковых продуктов вместе с овощными массами (протертыми вареными картофелем или морковью или тыквенным напитком).

Для быстрого доведения температуры смеси до 35-40°C в нее доливают горячую воду температурой 70—100°C.

Присутствие в питательных смесях витаминов РР, В_р В₂, С, аминного азота, минеральных веществ (Са, Mg, К, и др.) способствует росту и размножению дрожжевых клеток, что ускоряет кис-лотонакопление, повышает газообразующую способность и сокращает процесс брожения на 30-40 мин.

Тесто становится эластичным, мякиш при выпечке приобретает мелкопористую структуру, яркий цвет корочки и более выраженный аромат выпеченного дрожжевого теста.

Помада морковная

Морковную массу, воду (соотношение 2:1) с сахарным песком доводят до кипения в открытом котле при помешивании, снимая образующуюся пену. Закрывают котел крышкой и уваривают сироп. До температуры 108°C, добавляют подогретую до 50°C патоку и продолжают варить сироп до температуры 114—116°C (проба на «слабый шарик»). Горячий сироп охлаждают до температуры 35—45°C, добавляют эссенцию и взбивают в течение 15—20 мин.

Помада свекольная

Свекольную массу, воду (соотношение 1:1) и сахарный песок доводят до кипения и варят как помаду морковную.

Помада тыквенная

Сахар-песок и тыквенный напиток доводят до кипения и варят как помаду морковную.

Помада томатная

Томатный сок, воду (соотношение 2:1) и сахарный песок доводят до кипения и варят как помаду морковную.

Помада яблочная

Сахар-песок, яблочное пюре, воду в соотношении 2:1:5 доводят до кипения и уваривают до температуры 114—116°C (проба на «слабый шарик»). Готовый сироп охлаждают до 35-40°C и взбивают.

Помада виноградная

Варят помаду основную, перед взбиванием готовой помады в нее добавляют виноградную пасту. Пасту виноградную (в случае наличия кристаллов винного камня) протирают через сито с ячейками не более 1,5 мм.

Сироп сливовый

Сахар-песок перемешивают со сливовой пастой, разводят водой, доводят до кипения и кипятят 2—3 мин. Готовый сироп охлаждают до 20°С.

Начинка яблочная, айвовая или сливовая

Пасту яблочную, айвовую или сливовую, или пюре яблочное уваривают с сахаром-песком до содержания сухих веществ соответственно 49,3; 48,5; 55,1; 51,8.

Воздушный полуфабрикат

Воздушный полуфабрикат, используемый для отделки изделий, приготавливают так же, как для обычных пирожных и тортов, только перед выпечкой его размазывают более тонким слоем (2—4 мм).

Крем сливочно-яблочный, айвовый или сливовый

Зачищенное и нарезанное на куски сливочное масло взбивают во взбивальной машине вместе с сахарной пудрой (50% общего количества) в течение 5—7 мин вначале с малым, а затем с большим числом оборотов, постепенно добавляют сгущенное молоко, оставшуюся часть пудры и взбивают еще 7—10 мин. В конце взбивания добавляют яблочную, айвовую или сливовую пасту и продолжают взбивание до получения однородной массы.

Крем белково-виноградный (яблочный, айвовый или сливовый) заварной

Предварительно охлажденный яичный белок взбивают во взбивальной машине вначале с малым, а затем с большим числом оборотов до увеличения объема в 6—7 раз.

Во взбитую белковую массу добавляют 20% сахара-песка (или 25—30% при использовании яблочного пюре) от количества, предусмотренного рецептурой, и смесь взбивают еще 10 мин.

Не прекращая взбивания, тонкой струей вводят горячий уваренный сахарный сироп (в котле уваривают сахар-песок и воду в соотношении 4:1 до температуры 118—120°С), взбивают еще 5-7 мин.

Затем вводят частями пасту и взбивают до получения пышной, ус., тойчивой однородной массы.

Пасту сливовую добавляют перед введением сахарного сиропа и взбивают не более 5 мин.

Пасту айвовую, яблочную, пюре яблочное перемешивают перед использованием с лимонной кислотой.

При использовании виноградной пасты ее взбивают с 20% сахара-песка в течение 15 мин (до растворения кристаллов винного камня), добавляют яичный белок и взбивают еще 10—15 мин; затем в полученную массу вводят горячий сироп и взбивают до готовности.

Изделия с отварными протертыми овощами

Булочка «Розовая»

Мука 445, дрожжи 13, сахар-песок 20, соль 7, свекла отварная протертая 34, маргарин 13, вода 180, меланж для смазки 10. Выход 600 (1 шт. 60 г).

Дрожжевое тесто с добавлением отварной протертой свеклы готовят опарным способом, из готового теста формируют шарики массой 68 г, расстаивают их 40—50 мин, перед выпечкой смазывают меланжем.

Выпекают изделия при температуре 230—240°С в течение 10—12 мин.

Булочка «Алтайская»

Мука 390, дрожжи 10, морковь отварная протертая 38, соль 4, масло растительное 20, вода 140, меланж для смазки 9,5.

Выход 500 (1 шт. 50 г).

Готовят дрожжевое тесто так же, как для булочки «Розовая», но в тесто вместо свеклы добавляют отварную протертую морковь, маргарин заменяют растительным маслом и не кладут сахар.

Булочка «Осенняя»

Мука 384, дрожжи 8, сахар-песок 60, соль 4, морковь отварная протертая 25, маргарин 70, вода 165, меланж для смазки 9,5. Выход 600 (1 шт. 60 г).

Готовят дрожжевое тесто так же, как для булочки «Розовая», но вместо свеклы добавляют отварную протертую морковь. При разделке на круглом шарике делают надрез от середины до края заготовки.

Булочка молочная

Мука 400, дрожжи 4,8, молоко 200, соль 5. Выход 500 (1 шт. 50 г).

Из дрожжевого теста формуют шарики массой 58 г, кладут швом вниз, расстаивают 20—25 мин. Перед выпечкой делают 3—4 косых надреза и выпекают 10-12 мин при температуре 230—240°C.

Булочка «К завтраку»

Мука 375, масло растительное 10, сахарный песок 33, творог 7, картофель отварной протертый 70, соль 4, дрожжи 15, тмин 2, вода 180, меланж для смазки 10. Выход 600 (1 шт. 60 г).

Тесто дрожжевое готовят безопасным способом. Подготовленный творог, вареный протертый картофель размешивают в деже тестомесильной машины с водой температурой 70—100°C (50% от рецептуры), добавляют сахар (15-20% от рецептуры). При температуре смеси 30~40°C добавляют муку (2-4% от рецептуры) и дрожжи, т.е. производят предварительную активизацию дрожжей.

Смесь перемешивают и выдерживают 30—40 мин до увеличения объема в 1,5—2 раза и добавляют оставшиеся продукты, вымешивая их 7—8 мин. В конце замеса вводят растительное масло.

Тесто бродит 1,5—2 ч при температуре 35—40°C. В процессе брожения тесто обминают два раза.

Из готового теста формуют шарики массой 71 г, укладывают их швом вниз на смазанные жиром листы, расстаивают 30—35 мин. Перед выпечкой смазывают меланжем и выпекают в течение 10—12 мин при температуре 200—220°C.

Булочка «Закусочная» отличается от булочки «К завтраку» тем, что добавкой в тесто является только отварной протертый картофель без творога.

Булочка «Янтарная» имеет в тесте добавку из вареной протертой моркови и протертого творога. А также при приготовлении теста 1 % муки (от рецептуры) заваривают кипятком, перемешивают, охлаждают до 35—40°C и соединяют с добавками.

Булочка с корицей имеет в тесте добавку из тыквенного напитка. Формуют булочку в виде рулета с корицей, скрепляют концы и разрезают вдоль в виде плюшки.

Булочка «Полезная» имеет в тесте добавку из тыквенного напитка. Формуют ее в виде шарика, как булочку «К завтраку».

Булочка «Деревенская» имеет в тесте добавку из вареного протертого кар-

тофеля и тыквенного напитка. Формуют изделие в виде сложенного пополам прямоугольника с надрезами по краям.

Булочка «Творожная» имеет в тесте добавку из творога, который предварительно заваривают молоком горячим. Формуют бу-рочку из жгутика в виде улитки.

Булочка «Украинская» имеет в тесте добавку из протертого молочного белка и тыквенного напитка. Формуют булочку в виде кренделя. В булочку «К чаю» добавляют молочный белок. Формуют булочку из жгутиков в виде венка.

В булочку «Харьковчанка» добавляют молочный белок и протертую вареную морковь. Формуют изделие в виде жгутиков, которые перегибают и придают им форму плетеных палочек.

В булочку «Новинка» добавляют молочный белок и протертую вареную морковь. После предварительной активизации дрожжей при замесе теста вместе с остатками продуктов в тесто вливают подготовленный раствор метилцеллюлозы (2% концентрации). Формуют изделие в виде кренделя.

Булочка «Космическая» имеет те же добавки, что и булочка «Новинка», но вместо молочного белка добавляют творог. Формуют булочку из переплетенных жгутиков в виде кольца.

Булочка «Студенческая» имеет добавки из молочного белка и протертого вареного картофеля. Формуют изделие из перегнутых плетеных жгутов в виде палочек.

Бисквит с овощами

Для этого бисквита используют овощное пюре, приготовленное из моркови, свеклы, капусты. В зависимости от используемых овощей готовят бисквит «Солнечный», «Ночка», «Свежесть».

1 Бисквит «Солнечный»

Мука 346, сахар-песок 278, меланж 463, морковное пюре 116.

Выход 1000.

Бисквит «Ночка»

Мука 325, сахар-песок 278, меланж 463, свекольное пюре 116, какао-порошок 20. Выход 1000 г.

Бисквит «Свежесть»

Мука 346, сахар-песок 283, меланж 472, капустное пюре 94, эссенция 3. Выход 1000.

Овощи для пюре промывают, очищают, еще раз промывают, нарезают на куски и варят на пару или в воде. Готовые овощи протирают дважды на машине для протирки овощей.

Бисквиты готовят основным способом. Перед взбиванием меланжа с сахарным песком добавляют отварную протертую морковь в «Солнечный», капусту в «Свежесть», свеклу в «Ночку».

Выпекают бисквит при температуре 220~230°С 35—40 мин.

Пирог бисквитный «Солнечный»

Бисквит «Солнечный» 720, повидло 250, сахарная пудра 30. Выход 1000.

Бисквит после охлаждения освобождают от бумаги, разрезают по горизонтали на два пласта, склеивают их повидлом, сверху посыпают сахарной пудрой.

Пирог бисквитный «Свежесть»

Бисквит «Свежесть» 720, повидло 250, сахарная пудра 30.

Выход 1000.

Готовят так же, как пирог «Солнечный», только мякиш имеет желтый цвет.

Пирог бисквитный «Ночка»

Бисквит «Ночка», крем сливочный 250, сахарная пудра 30.

Выход 1000.

Бисквит после охлаждения разрезают на два пласта, склеивают кремом сливочным, сверху посыпают сахарной пудрой.

Печенье «Золотистое»

Мука 661, сахар-песок 155, маргарин 232, меланж 72, морковь (пюре) 130, соль 2, сода питьевая 1, ванилин 0,2.

Выход 1000.

Готовят, как обычно, песочное тесто, только во время взбивания сахара с маргарином добавляют морковное пюре. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм, вырезают печенье круглой зубчатой выемкой и выпекают при температуре 220—230°C в течение 10—12 мин.

Изделия с фруктовыми пастами, крупкой

Бисквитно-фруктовые полуфабрикаты. Для этих бисквитов используют яблочную, айвовую или сливовую пасты. Бисквит яблочный можно приготовить с добавлением яблочного повидла.

Бисквит сливовый

Мука 280, крахмал 54, сахар 235, меланж 530, паста сливовая 135, какао-порошок 6. Выход 1000.

Бисквит яблочный

Мука 280, крахмал 70, сахар-песок 235, меланж 550, паста яблочная 144, кислота лимонная 1, вода 5. Выход 1000.

Бисквит яблочный для рулета

Мука 332, сахар-песок 260, меланж 560, паста яблочная 170, кислота лимонная 1, вода 5. Выход 1000.

Бисквит айвовый для рулета

Мука 353, сахар-песок 265, меланж 560, паста айвовая 170, кислота лимонная 1, вода 5. Выход 1000.

Бисквит готовят основным способом. Яблочную пасту предварительно перемешивают с растворенной лимонной кислотой, затем добавляют меланж, сахар и взбивают 30—35 мин до увеличения объема в 2,5—3 раза. Затем добавляют муку, перемешанную с крахмалом, и взбивают не более 15 с. Муку вводят в 2—3 приема. Выпекают бисквит 40-50 мин при температуре 200-225°C.

Бисквит для рулета готовят так же, но без добавления крахмала. Выпекают его 10-15 мин при температуре 200—220°C.

Рулеты и пироги

Рулет яблочный

Бисквит яблочный 565, начинка яблочная 361, воздушный полуфабрикат 74. Для начинки: паста яблочная 846, сахар-песок 254. Выход 1000.

БИСКВИТ яблочный выпекают на кондитерских листах слоем 6-7 мм. Пласт смазывают яблочной начинкой ($\frac{2}{3}$ по рецептуре) и заворачивают в рулет. Поверхность смазывают остальной яблочной начинкой и посыпают воздушным полуфабрикатом, нарезанным на кубики с гранью 6—8 мм.

Для приготовления яблочной начинки яблочную пасту уваривают с сахаром-песком до влажности (50,7±2)%.

Рулет айвовый

Бисквит айвовый 585, начинка айвовая 374, бисквит основной 41.

Для начинки: паста айвовая 103,2, сахар-песок 31.

Выход 1000.

Бисквит айвовый выпекают слоем 6—7 мм, выстаивают, снимают бумагу, зачищают и смазывают айвовой начинкой ($\frac{2}{3}$ по рецептуре), заворачивают в рулет. Поверхность смазывают оставшейся айвовой начинкой и посыпают основным бисквитом, измельченным на крупной терке. Начинку айвовую готовят так же, как яблочную.

Рулет «Снежинка»

Бисквит яблочный для рулета 590, начинка яблочная 260, крем белково-яблочный заварной 110, крошка бисквитная 40.

Выход 1000.

Рулет готовят из бисквитно-яблочного полуфабриката так же, как рулет яблочный. Поверхность рулета «Снежинка» покрывают кремом белково-яблочным (заварным), на верхнюю часть рулета отсаживают украшения, используя тот же крем, а боковые стороны обсыпают бисквитной крошкой.

Пирог «Праздничный»

Бисквит яблочный 540, начинка яблочная 285, помада 160, помада виноградная 15. Выход 1000.

Помада виноградная: сахар-песок 783, патока 117, паста виноградная 29. Выход 1000.

Помаду готовят так же, как основную, только при разогревании добавляют виноградную пасту.

Бисквит выпекают в круглых формах. После выпечки и охлаждения его разрезают на три пласта, склеивают их яблочной начинкой, поверхность смазывают той же начинкой и глазируют помадой. Сверху наносят рисунок виноградной помадой.

Пирог «Осенний»

Пирог «Осенний» готовят так же, как «Праздничный», но поверхность смазывают начинкой (яблочной) и посыпают бисквитной крошкой, измельченной на крупной терке.

Торты и пирожные

Торт «Слива»

Бисквитно-сливовый полуфабрикат 390, крем сливочно-сливовый 300, начинка сливовая 90, " ; сироп сливовый 140, воздушный полуфабрикат 80. Выход 1000.

Бисквит сливовый зачищают, разрезают на три пласта, пропитывают сиропом, нижний слой смазывают сливочно-сливовым кремом, средний слой — начинкой сливовой. Верх и бока покрывают сливочно-сливовым кремом и отделяют воздушным полуфабрикатом в виде бордюра по краям и в виде круга в центре. Верх украшают сливочно-сливовым кремом.

Пирожное «Заварное» со сливочно-яблочным кремом Пирожное «Заварное» со сливочно-айвовым кремом

Заварной полуфабрикат 130,

крем сливочно-яблочный или сливочно-айвовый 300,

воздушный полуфабрикат 20. Выход 450 (45 г 1 шт.).

Заварные полуфабрикаты круглой формы заполняют кремом. Поверхность покрывают тонким слоем соответствующего крема и украшают воздушным полуфабрикатом.

Песочно-яблочный или песочно-айвовый полуфабрикат

Мука 584, сахар-песок 152, маргарин 233, меланж 75, паста яблочная или айвовая 143, кислота лимонная 2, вода 10, соль 2, сода питьевая 8. Выход 1000.

Яблочную или айвовую пасту тщательно перемешивают с раствором лимонной кислоты, взбивают с сахаром-песком ($\frac{1}{4}$ нормы) в течение 7 мин, затем добавляют белки ($\frac{1}{5}$ нормы) и продолжают взбивать еще 7 мин. Маргарин соединяют с пищевой содой, с оставшимся сахаром-песком, перемешивают до однородного состояния 8—12 мин, вводят подготовленную пасту и перемешивают 2-3 мин, после этого добавляют оставшийся меланж, соль, перемешивают 2—3 мин. Добавляют муку, перемешивают 1-2 мин и охлаждают.

Пирожное «Яблочко»

Песочно-яблочный полуфабрикат 280, начинка яблочная 60, помада 60, какао 0,2. Выход 420 (1 шт. 42 г).

Готовое песочно-яблочное тесто раскатывают на подпыленном мукой столе до толщины 3—4 мм и вырезают металлической выемкой диаметром 50 мм круглые заготовки, которые выпекают на сухих листах при температуре 250—260°С в течение 10—15 мин. Выпеченные заготовки склеивают попарно яблочной начинкой, поверхность глазируют помадой, а сверху наносят рисунок в виде яблока помадой цветной (желтой, зеленой, шоколадной).

Пирожное «Фантазия»

Песочно-айвовый полуфабрикат 300, начинка айвовая 80, помада 20, крем белково-виноградный 50, какао-порошок 0,2. Выход 400 (1 шт. 40 г).

Песочно-айвовый полуфабрикат раскатывают в пласт толщиной 3—4 мм и формируют круглой металлической выемкой диаметром 60 мм или выемкой в форме полумесяца соответствующего размера и выпекают. Два штучных полуфабриката (один - круглый, другой — в форме полумесяца) соединяют айвовой начинкой. Полумесяц глазируют помадой, наносят рисунок шоколадной помадой. Оставшуюся часть круглого полуфабриката, покрытую начинкой, отделяют белково-виноградным кремом.

Готовят крем белковый заварной. После добавления сиропа взбивают 5-7 мин, затем постепенно добавляют пасту и взбивают до получения устойчивой массы.

Пирожное «Корзиночка Изабелла»

Песочно-яблочный полуфабрикат 250, начинка яблочная 50, крем белково-виноградный 150. Выход 450 (1 шт. 45 г).

Из песочно-айвового теста выпекают корзиночки. Наполняют их айвовой начинкой и сверху украшают белково-виноградным кремом.

Пирожное «Корзиночка айвовая»

Песочно-айвовый полуфабрикат 250, начинка айвовая 50, крем белково-виноградный 150. Выход 450 (1 шт. 45 г).

Из песочно-айвового теста выпекают корзиночки, наполняют их айвовой начинкой и сверху украшают кремом белково-виноградным.

Пирожное «Корзиночка яблочная»

Песочно-яблочный полуфабрикат 250, начинка яблочная 50, крем белково-яблочный заварной 150. Выход 450 (1 шт. 45г).

Пирожные «Корзиночка яблочная», «Белоснежка», сливовое, с белково-айвовым кремом готовят так же, как пирожное «Корзиночка Изабелла».

Пирожное «Треугольнички»

Пирожное готовят из двух пластов песочно-яблочного полуфабриката, прослоенного яблочной начинкой, которые разрезают на квадраты, а потом на треугольнички. Выпекают изделия 7—10 мин при температуре 230-240°C.

Кексы

Кекс «Неженка»

Мука 286,5, сахар-песок 63, маргарин сливочный 34,5, улучшитель марки 4—3,5, меланж 57, дрожжи 12,5, вода 151, соль 2,5, ванилин (в тесто) 0,25; для обсыпки: пудра 10, ванилин 0,1. Выход 500 (1 шт. 50 г).

Приготавливают дрожжевое тесто безопарным способом. Улучшитель марки 4 разводят в соотношении 1:2 водой, доведенной до температуры 18~20°C и вливают в дежу тестомесильной машины, размешивают с водой, подогретой до 35—40°C, вводят все остальное сырье и перемешивают тесто в течение 7—8 мин. Затем вливают растопленный маргарин и ставят тесто на 1,5 ч для брожения. После обминки тесто раскладывают в смазанные жиром формы и оставляют для расстойки на 20-25 мин. Выпекают кексы при температуре 200—220°C в течение 15-16 мин. Готовые изделия посыпают пудрой и ванилином.

Кекс «Мандариновый»

Мука 276, сахар-песок 61, маргарин сливочный 33,5, улучшитель марки 4—3,5, меланж 55, дрожжи 11, вода 145, соль 2,5, мандариновая крупка 22,5, ванилин (в тесто) 0,25; для обсыпки: пудра 10, ванилин 0,1. Выход 500 (1 шт. 50 г).

Приготавливают так же, как кекс «Неженка», но перед введением муки добавляют перебранную мандариновую крупку.

Кекс яблочный

Мука 306, сахар-песок 135, маргарин 145, меланж 89, паста яблочная 138, кислота лимонная 2, вода 90, соль 1, сода питьевая 5; для обсыпки сахарная пудра 10. Выход 750 (1 шт. 75 г).

Маргарин перемешивают с частью соды ($\frac{1}{2}$ нормы), соединяют с сахаром-песком и взбивают 8-12 мин, добавляют яблочную пасту, предварительно перемешанную с раствором лимонной кислоты, и взбивают еще 5 мин. Затем вводят меланж, соль. Через 5-8 мин вливают воду, перемешивают до однородной консистенции, засыпают муку с остатками соды и перемешивают в течение 1—2 мин. Тесто выкладывают в формы в виде усеченного конуса, смазанные жиром, и выпекают при температуре 200-210°C в течение 25-30 мин. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают сахарной пудрой.

Кекс айвовый

Мука 322, сахар-песок 135, маргарин 145, паста айвовая 138, меланж 89, чай 5, вода 98, соль 1, сода питьевая 4; для обсыпки сахарная пудра 10. Выход 750 (1 шт. 75 г).

Тесто готовят так же, как для кекса яблочного, только добавляют не воду, а настой чая (90 г). Выпекают в конусообразных формах. Готовые изделия посыпают

сахарной пудрой. Масса теста на одно изделие 92-93 г.

Коврижки, коржики, батончики

Коврижка яблочная

Мука 450, сахар 104, мед натуральный 40, маргарин сливочный 35, паста яблочная 200, кислота лимонная 0,1, вода 70, корица 2, натрий двууглекислый 6, жженка 15; для начинки: паста яблочная 173, сахар 52; для посыпки сахарная пудра 10. Выход 1000.

Коврижку яблочную, сливовую или фруктовую приготавливают одинаково. Сахар, мед, жженку, лимонную кислоту и пюре яблочное (для коврижки яблочной на пюре) нагревают с водой до температуры 60—65°C и перемешивают до полного растворения сахара.

В деже тестомесильной машины размягчают маргарин, затем вводят охлажденный до температуры 25—30°C сахарный сироп, пасту яблочную или сливовую (для коврижек на пасте), корицу и предварительно замоченную и измельченную мандариновую крупку (для коврижки фруктовой), все перемешивают до получения однородной массы.

Всыпают муку, перемешанную с двууглекислым натрием, и замешивают тесто в течение 2—5 мин. Готовое тесто охлаждают.

Тесто нарезают на куски по 3—4 кг, раскатывают в пласты толщиной 10—15 мм, которые по длине и ширине должны соответствовать размеру листа. Пласты укладывают на предварительно смазанные жиром и подпыленные мукой листы, сверху смачивают водой и в нескольких местах прокалывают острой деревянной палочкой. Выпекают коврижку 20-40 мин при температуре 180-200°C.

Охлажденную коврижку разрезают на два пласта, прослаивают соответствующей начинкой и посыпают сахарной пудрой.

Коржики яблочные

Мука 430, сахар 165, маргарин сливочный 50, меланж 50 (10 на смазку), паста яблочная 130 или пюре яблочное 140, натрий двууглекислый 4, лимонная кислота 0,5, вода 40. Выход 750 (75 г 1 шт.).

Размягченный маргарин перемешивают с двууглекислым натрием (из расчета 1 — 1,5 г на 200 г жира), добавляют сахар и перемешивают в течение 8—10 мин, вводят пасту яблочную, тщательно перемешивают с раствором лимонной кислоты, все перемешивают до однородной массы, затем взбивают с меланжем в течение 5—7 мин, в конце взбивания вливают воду или пюре яблочное. В полученную массу вводят муку, перемешанную с двууглекислым натрием и замешивают тесто в течение 2 мин.

Тесто разрезают на куски по 3—4 кг, раскатывают в пласты толщиной 7—8 мм и круглой выемкой диаметром 95 мм вырезают коржики, верх смазывают яйцом, наносят волнистые линии и укладывают на листы. Выпекают коржики 13-15 мин при температуре 200-210°C.

Батончики фруктовые

Мука 250, сахар 53, мед натуральный 22, маргарин 25, меланж: 22, паста яблочная 75, лимонная кислота 0,5, вода 58, соль 0,5, натрий двууглекислый 2,5. Начинка: паста яблочная 35, сахар 10; крупка мандариновая 32, вода для замачивания 10; меланж: для смазки 9. Выход 500 (50 г 1 шт.).

Тесто приготавливают так же, как для коврижки. Готовое тесто нарезают на куски 3—4 кг, раскатывают в пласты толщиной 5 мм. Из кондитерского мешка на пласт выпускают начинку полосами шириной 2 см с интервалом между полосами 2,5 см. Пласт с нанесенной начинкой покрывают другим пластом и нарезают на батончики длиной 10 см и шириной 4,5 см. Сверху батончики смазывают меланжем и укладывают на предварительно смазанные жиром листы. Выпекают батончики 10-12 мин при температуре 190-205°С.

14. Основы сбалансированного и рационального питания

Сбалансированность по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ — одно из важных требований к диетам. Белки, входящие в диету, должны содержать все незаменимые аминокислоты в оптимальном соотношении. Это обеспечивается за счет продуктов как животного, так и растительного происхождения. При подборе жировых продуктов предпочтение следует отдавать растительным маслам, их целесообразно вводить в каши, супы, рыбные блюда и др.

Большое значение имеет обеспечение в диетах достаточного количества витаминов и минеральных веществ. Источником аскорбиновой кислоты (витамина С) являются плоды и овощи, в том числе картофель, молочные продукты. Но в этих продуктах нет витаминов группы В, которыми прежде всего богаты зерновые продукты (хлебобулочные изделия, каши, макаронные изделия). Следовательно, жидкие каши, крупяные гарниры, слизистые супы из отрубей служат важными источниками витаминов.

В ряде случаев для повышения пищевой ценности рационов в целом отдельные кулинарные изделия обогащают препаратами, содержащими биологически активные соединения. В этих целях используют так называемые биологически активные добавки к пище (БАД).

Обычно в диетических рационах рекомендуется нормальное или несколько пониженное количество углеводов, так как богатая углеводами пища повышает возбудимость вегетативной нервной системы, что усиливает раздражение желудка.

В диетах, предназначенных для людей с заболеваниями почек и некоторых других групп больных, необходимо резко понизить содержание белка и ограничить или полностью исключить использование поваренной соли.

Высокие вкусовые свойства — обязательное условие при выработке кулинарной продукции для диетического питания, так как аппетит у большинства больных понижен. В первую очередь это касается гипонатриевых диет (без поваренной соли или с резко пониженным ее количеством) или блюд, технология приготовления которых требует удаления экстрактивных веществ и поваренной соли (хлорида натрия). Для улучшения вкуса такой пищи широко используются специи, зелень, кислые овощи и фруктовые соки.

Введение пряной зелени способствует также обогащению рациона аскорбиновой кислотой и другими витаминами, минеральными веществами. К такого рода пряностям относятся укроп, зелень и корень петрушки, сельдерея, хрен, лук, чеснок. Из специй в диетической кулинарии используются лавровый лист, гвоздика, корица, мускатный орех, анис, тмин, ваниль, эфирные масла из цитрусовых, винный и яблочный уксус, лимонная кислота.

Специи, обладающие острым вкусом (перец, горчица), не употребляются в диетическом питании, так как они могут раздражать слизистую оболочку желудка.

Репчатый лук в диетической кулинарии применяют только после тепловой обработки — припускания или бланшировки. Для улучшения вкуса первых и вторых блюд может использоваться лук после пассерования, так как при этом эфирные масла лука растворяются в жире и не улетучиваются при последующей тепловой

обработке. Пассерованный лук вводится в процессе приготовления блюд или за 5—10 мин до готовности. Репчатый лук после пассерования вводят в диеты №№ 2, 3, 15, после удаления эфирных масел — в диеты №№ 5, 7, 8, 9, 10.

Зеленый лук используют для улучшения внешнего вида салатов, первых и вторых мясных, рыбных, овощных блюд. Добавляют его в блюда непосредственно перед отпуском. Зеленый лук целесообразно вводить в рационы круглый год. Нормы закладки зеленого лука в блюдо от 30 г в диетах №№ 7, 8, 9, 10 до 100 г в диетах №№ 11 и 15.

Чеснок добавляют в конце варки в мясные, овощные, рыбные первые и вторые блюда в протертом виде. Применяют в диетах №№ 2, 3, 11, 15.

Хрен используют в тертом или строганом виде с мясными и рыбными блюдами в диетах №№ 7, 10, 11, 15.

Укроп обладает ароматом, обусловленным наличием 2,5 — 5 % эфирных масел. Кроме того, в укропе содержатся белки (2,5 %), значительное количество солей калия, кальция, магния, фосфора, железа, каротина, витамины В₆В₂, РР. В 100 г укропа содержится до 100 мг витамина С. Свежую или сушеную зелень укропа добавляют к первым и вторым мясным, рыбным, овощным блюдам, а также в винегреты, салаты. При тепловой обработке укроп добавляют за 5—10 мин до готовности. Укроп можно сочетать с петрушкой, кинзой. Нормы закладки свежего укропа в блюдо 1,5—5 г, сушеного — 0,1—0,3 г. Укроп не только ароматизирует пищу, но и придает ей приятный внешний вид и обогащает витаминами и минеральными солями. Применяют в диетах №№ 1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 15.

Петрушка в кулинарии используется как зелень так и коренья. Ароматические свойства ее обусловлены наличием эфирных масел. Зелень петрушки используют в свежем виде или высушенном. Мелконарезанную зелень добавляют во многие первые и вторые блюда, за исключением молочных и крупяных, непосредственно перед отпуском. Зелень петрушки украшает блюдо, придает ему аромат, а также заметно обогащает витаминами и минеральными солями. В зелени петрушки содержится 3,7 % белка, много солей калия, кальция, магния, фосфора, железа, каротина, витамина С, а также витамины В₆В₂, РР. Нормы закладки свежей петрушки 5 г, сушеной — 0,35 г.

Корень петрушки используют свежий или мелконашинкованный сушеный. Сырой корень добавляют при приготовлении отварной рыбы, тушении мяса. При приготовлении бульона и прозрачных супов корни нарезают вдоль на две половины и запекают на поверхности плиты до образования коричневой корочки, после чего закладывают в кипящий бульон. Норма закладки 3 — 5 г на блюдо. Однако чаще используют пассерованный корень петрушки: его добавляют в мясные, рыбные, овощные, пюреобразные и прозрачные супы, в тушеное мясо, отварную рыбу, соусы. Нормы закладки 10—15 г на порцию. Применяют петрушку в диетах №№ 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 15.

Сельдерей используется как зелень, однако, в основном как коренья. Корень сельдерея добавляют как в свежем, так и в сушеном виде в те же блюда, что и корень петрушки. Сельдерей придает блюдам специфический аромат, повышает содержание в них минеральных солей и витаминов. Норма закладки свежей зелени сельдерея 2 г на блюдо, сушеной — 0,15 г. Рекомендуются в тех же диетах, что и петрушка.

Лавровый лист используют при изготовлении холодных блюд, супов, рыбных

и мясных горячих блюд, овощных блюд, соусов. В первые блюда лавровый лист закладывают за 5 мин до готовности, во вторые блюда и соусы — за 10 мин до окончания варки. При более длительном кипячении он придает блюдам горький вкус. Нормы закладки лаврового листа — 0,02 г на порцию во вторые и первые блюда и 0,2 г на 1 л в соусы. Используется в диетах №№ 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 15.

Семена тмина добавляют в салаты из моркови с творогом, в сырники, творожный пудинг, протоквашу, варенец, запеканку из тыквы, в тушеную капусту, некоторые сорта сыра, хлебобулочные изделия, соусы в процессе их приготовления. Норма закладки тмина 0,2 г на порцию. Рекомендуется в диетах №№ 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

Семена аниса обладают сладковатым вкусом, своеобразным запахом, обусловленным наличием эфирных масел (до 3 %). Кроме того, в них содержится 16—20% жиров, стимулирующих процессы пищеварения. Анис добавляют в сыры, творог, кисломолочные продукты, мучные изделия, квас, кисло-сладкий соус в процессе приготовления блюда. Можно заменять анис тмином или наоборот. Норма закладки аниса 0,5 г на порцию, в соусы до 2 г на 1 л. Рекомендуется в диетах №№ 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

Семена спелого бадьяна, или звездчатого аниса, по вкусу и запаху напоминают анис. В них содержатся эфирные масла (1,6—1,8 %). Применяется в кулинарии в тех же количествах и блюдах, что и анис.

Ваниль добавляют в различные сладкие и творожные блюда (сырковая масса, сырники, пудинг), в кашу манную с фруктами, крем, мороженое, сдобное тесто (дрожжевое и бездрожжевое). Большое распространение в настоящее время получил синтетический ванилин — белый кристаллический порошок с более сильным запахом, чем натуральная ваниль. Рекомендуется перед введением в блюдо растворить его в горячей воде или спирте. Норма закладки ванилина 0,01—0,02 г на порцию. Рекомендуется во всех диетах.

Гвоздика содержит эфирные масла, обуславливающие ее аромат. В кулинарии используют для маринадов и некоторых национальных блюд. В лечебной кулинарии применяют при приготовлении фруктовых и ягодных соусов и компотов, при тушении овощей. Норма закладки на блюдо — 0,02 г (до 6 шт.). Рекомендуется в диетах №№ 2, 3, 8, 9, 10, 11, 15.

Высушенные плоды кардамона добавляют в мучные изделия и фаршированную рыбу. Нормы закладки 0,1 г на блюдо или 0,5 г на 1 кг готовых мучных изделий. Рекомендуется в диетах №№ 2, 3, 8, 9, 10, 11, 15.

Зелень и семена кинзы (кориандр) широко используются в рецептурах национальных блюд, а также мясных, рыбных, овощных блюд в диетическом питании. Кинза придает пище специфические аромат и вкус, обогащает витамином С. Мелко нарезанную кинзу добавляют за 15 — 20 мин до готовности блюда или непосредственно при раздаче. Нормы закладки на блюдо свежей зелени кинзы 5—15 г, сушеной — 0,1—0,2 г. Рекомендуется в диетах №№ 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

Кориандр используют для приготовления тушеного мяса, а также мучных изделий. Добавляют в блюда при их приготовлении. Норма закладки 0,1 г на блюдо. Рекомендуется в диетах №№ 2, 3, 7, 10, 11, 15.

Корицу используют для приготовления сладких супов из свежих и сухих фруктов и ягод, добавляют во фруктовые соусы, салаты из капусты, морковную запеканку, тушеную тыкву, голубцы, фаршированные рисом и айвой, овощное рагу,

рисовый пудинг, сладкие блюда из творога и фруктов, мучные и кисломолочные изделия. Добавляют корицу за 10 мин до готовности блюда. Норма закладки 0,2—0,5 г на блюдо. Рекомендуются в диетах №№ 2, 3, 7, 9, 10, 11, 15.

Лимоны, нарезанные ломтиками, лимонный сок и лимонную цедру широко используют в диетической кулинарии. Содержание лимонной кислоты в лимоне составляет 5—6 %, витамина С — 40 мг на 100 г. Лимон содержит соли калия, кальция, фосфора, каротина, витамины В₁, В₂, РР, эфирные масла (корковый слой). Очищенный, нарезанный кружочками лимон подают к чаю, кофе, холодным рыбным закускам. Лимон с кожурой, нарезанный дольками, употребляется с некоторыми мясными и рыбными горячими блюдами. Лимонный сок вносят во фруктовые соусы, сладкие блюда, кондитерские изделия, а также в овощные и фруктовые салаты. Лимонную цедру используют в салатах, свекольных и шпинатных супах как в холодных, так и горячих, щах, борщах. В горячие супы ее кладут за 30 с до готовности или сразу после готовности и 3—4 мин дают настояться. Особый вкус придает цедра студням, мясным и рыбным рулетам, фаршированной рыбе. Она также используется в сладких блюдах. Лимонную кислоту используют в салатах, фруктовых соусах, в сладких блюдах, тесте, предварительно растворив в горячей воде. Лимонная кислота способствует лучшему набуханию белков и повышению эластичности клейковины теста. Норма закладки в соусы 1 г на 1 л, в блюда — 0,05 г. Лимон, лимонный сок, лимонную цедру и лимонную кислоту применяют в диетах №№ 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

Майоран используют как свежим, так и сушеным в виде листьев и цветочных почек, которые собирают во время цветения. Майоран добавляют в салаты, первые и вторые овощные, мясные и рыбные блюда за 5—10 мин до готовности. Нормы закладки свежей зелени 0,6—1 г, сушеной — 0,1 г. Рекомендуются в диетах №№ 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

Листья мяты содержат до 3 % эфирных масел. В кулинарии применяют преимущественно перечную мяту. Свежую и сушеную зелень используют для приготовления многих блюд. В лечебном питании мяту добавляют в овощные, мучные изделия, хлебный квас. Свежую мяту режут на кусочки, сушеную применяют в виде порошка. Она придает блюдам освежающий вкус и приятный аромат. Нормы закладки свежей мяты 3—5 г на блюдо, сушеной — 0,5 г. Мята может применяться в смеси с другой зеленью. Рекомендуются в диетах №№ 2, 3, 7, 8, 9, 10, И, 15.

Мускатный орех содержит более 3 % эфирных масел, которые придают ему жгучий вкус и специфический аромат. Мускатный орех добавляют в мясные, овощные, мучные изделия. Мускатный орех предварительно измельчают и добавляют в блюда в процессе варки, а в тесто — при замесе. Норма закладки 0,1 г на блюдо. Рекомендуются в диетах №№ 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

Уксус имеет резкокислый вкус. В кулинарии применяют винный, плодово-ягодный и ароматический, настоечный на различных пряностях уксус. Количество уксусной кислоты в нем до 3 %. Уксус находит ограниченное применение при приготовлении диетических блюд. Его вносят для подкисления блюд в диетах №№ 2, 3, 7, 10, 11, 15.

15. Меню лечебного питания

Меню лечебного питания составляет диетврач или диетсестра вместе с технологами и кулинарами. Поскольку лечебным питанием пользуется постоянный контингент посетителей в течение длительного времени, необходимо разнообразить его по дням недели.

Однако при этом необходимо учитывать рациональную нагрузку производства. С этой целью, во-первых, в меню разных диет можно включать одни и те же блюда (без ущерба для лечебной эффективности диеты). Например, бульон мясной с яйцом в меню диеты № 2 можно использовать для диеты № 9, но с овощным гарниром; рыбное суфле используют для диет № 1, 5, 7/10, 9 и т. д.

Во-вторых, можно включать в меню разных диет блюда с небольшими различиями в технологии приготовления. Например, рыбные фрикадельки могут быть использованы для диет № 1, 2, 5, 7/10, 9, но для диеты № 7/10 в них уменьшают количество соли, подают их для диет № 1, 2, 5, 7/10 с макаронами отварными или картофельным пюре, а для диеты № 9 — с капустой, тушенной в сметане, или овощными гарнирами. Соусы к этому блюду также разные: для диет № 1, 2, 5 — молочные, для диеты № 7/10 — сметанный с луком.

В тех случаях, когда нельзя использовать одни и те же блюда для разных диет или это вносит лишние ограничения в одну из них, можно употреблять одни и те же продукты. Например, для диеты № 1 можно приготовить суфле из вареных кур, а бульон использовать для диет № 2 и 9 и т. д. Однако во всех случаях меню прежде всего должно отражать особенности каждой диеты и строго соответствовать медицинским показаниям.

Меню для диеты № 9 всегда составляют отдельно с указанием в нем количества углеводов.

ДИЕТОТЕРАПИЯ

(лечебное питание), применение с лечебной или профилактической целью определенной диеты. Лечебное питание — одно из терапевтических средств, поэтому диету должен рекомендовать врач. По его совету составляется индивидуальный рацион, в котором в зависимости от характера заболевания и особенностей его течения определяется время приема пищи, последовательность приема отдельных блюд. Лечащий врач наблюдает за ходом и результатом лечебного питания и определяет его продолжительность. Любая лечебная диета по своему химическому составу соответствует сущности болезни, и в связи с этим в ней либо ограничиваются отдельные продукты, либо вводятся в повышенном по сравнению с рационом здорового человека количестве. Поэтому лечебное питание назначается на определенный срок, при улучшении состояния здоровья диета расширяется и постепенно приближается к рациону здорового человека. Переход больного на рациональное питание также санкционируется врачом.

Аппетит и здоровье

Есть в русском народе поговорка: «Ешь вполсыта, пей вполпьяна, проживешь век до полна». Давно уже не секрет, что тот или иной образ жизни, режим питания и двигательной активности подчас определяет и срок нашего пребывания в этом бренном мире. Каждый мало-мальски здравомыслящий человек рано или поздно понимает, что лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным. Однако не каждый оказывается способным перешагнуть внутренний психологический барьер и изменить свою жизнь посредством таких банальных вещей, как здоровое и правильное питание, голодание и пресловутый бег трусцой, представляющийся большинству людей уделом личностей, ну, скажем, странных, хотя и заслуживающих уважения. Человек же, обладающий хорошим аппетитом, представляется нам здоровым и сильным. Синонимичность таких двух понятий, как обильная пища и сила довольно прочно укоренилась в человеческом сознании, хотя на самом деле, если иметь в виду силы здоровья, а не массу физического тела, понятия эти в корне противоположны друг другу.

И все-таки в последние годы наши природные инстинкты стали потихонечку пробивать сознание «сытых» желудков и интерес к лечебному или здоровому питанию проявляет все большее количество людей. Появилась соответствующая разъясняющая и вполне доступная литература, статьи известных врачей, диетологов, предлагающих массу вариантов оздоровления наших уставших от еды тел. И люди, заинтересовавшиеся проблемами питания, пришли в некоторое замешательство от слишком разноголосого хора специалистов. Одни рекомендуют вегетарианскую диету, другие — растительно-молочную, третьи утверждают, что вегетарианство приемлемо лишь для определенной части человечества, проживающей в определенных климатических условиях, и советуют комбинированную, высокобелковую диету и т. д. И, безусловно, каждый из рекомендующих является авторитетом, с высоты которого он вправе заявить, что его диета самая правильная, испытанная на себе лично и ряде последователей и давшая ошеломительные результаты. Нужно сказать, что подробные и убедительные описания процессов исцеления реальных личностей действуют на некоторых людей весьма однозначно. Человек в азарте принимает решение и весь последующий день уныло, но с чувством собственного достоинства жует овощной салат. Через день или два, когда азарт притупляется, заглатывается пара отбивных,

уже с чувством неудержимого хищного удовольствия, по мере насыщения перерастающего в чувство вины: «Ну как же так, ведь я принял решение. Нет. Все. С завтрашнего дня — свежие овощи и фрукты!» И все повторяется снова. Поль С. Брэгг в своей книге «Формула совершенства» вполне справедливо заметил: «Природа не терпит резких скачков. Вы питались определенным образом многие годы, ваша пищеварительная система и другие органы приспособились к такой форме питания. Вы должны совершить переход не спеша, в течение определенного времени. Вы не должны в один день съесть хороший салат, а на следующий — большое блюдо содержащих крахмал спагетти. Вы не должны один день питаться фруктовым салатом, а на следующий день перейти на сосиски и пончики. Ваше питание должно быть стабильным...».

Иначе говоря, человек, принявший для себя решение, формирует свою программу нормального питания постепенно, исключая из своего рациона ряд продуктов, следуя не только рекомендациям диетологов, но и своему внутреннему инстинкту, который, разумеется, подскажет, да и самочувствие подтвердит, готов организм следовать «предписанию» или еще нет. В салернском кодексе здоровья XIV века примерно та же самая мысль высказана более тонко: «Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и умеренность в пище».

Индивидуальная диета

Каждый человек, являясь индивидуумом в человеческой массе, неповторим, как и все остальное в природе. Любая умственная и физическая деятельность расходует запасы нашей жизненной энергии с той лишь разницей, что запросы у нас различны. Кто-то предпочитает или по стечению обстоятельств вынужден, вести физически активный образ жизни, кто-то, напротив, предпочитает активную умственную, в ущерб физической, деятельность, кому-то удастся в той или иной степени сочетать и то и другое. И каждый из видов нашей деятельности требует энергии определенного рода. Поэтому человек должен выбрать для себя наиболее приемлемый способ перехода к здоровому питанию.

Нет нужды всех подряд призывать стать вегетарианцами или сыроедами, или перейти только на растительно-молочную диету и т. д. и т. п. Каждый может определить систему своего здорового питания сам. Единственное, пожалуй, условие, которое следует соблюдать во всех случаях, — это сбалансированность и натуральность диеты, и использование продуктов достойного качества, постепенный отказ от девитаминизированных продуктов с постепенным увеличением в своем рационе свежих овощей и фруктов. Эта схема действует практически во всех видах оздоровительных диет. И еще одно условие: любая пища, которую вы принимаете, должна хорошо пережевываться.

Рацион лечебной кухни

Нет надобности, перечислять те овощи и фрукты, которые стоит включить в свой рацион. Это практически все известные нам дары природы. Бабушки говорят: «Хрен да редька, лук да капуста — лихого не попустят». Кстати, о капусте: помимо того, что она содержит целый перечень ценных витаминов, ее смело можно назвать санитаром нашего организма. Если, например, провести однодневное голодание, а затем съесть салат из свежей капусты с морковкой, то это все равно, что провести генеральную уборку в «апартаментах» вашего кишечника.

Орехи и семечки богаты белками и самыми высококачественными жирами. Их можно добавлять, скажем, в завтрак, но чаще чем три раза в неделю употреблять их

не стоит — все хорошо в меру. Разные виды бобов — это один из старейших видов пищи, их можно есть по несколько раз в неделю, так как они богаты растительными белками.

Тем, кто не желает расстаться с мясными яствами, врачи-диетологи советуют употреблять постное мясо — телятину, говядину, баранину, но не более 2-3 раз в неделю. В употреблении мяса следует знать меру и контролировать, таким образом, содержание холестерина в крови. Ведь мясные продукты промышленного приготовления перенасыщены жирами и солью, они также имеют в своем составе и ядовитые химические консерванты, добавляемые для хранения. Поэтому чем меньше вы будете употреблять мяса, тем меньше вы будете отравлять свой организм.

Рыба в данном случае менее опасна, чем мясо. Эта белковая пища, по мнению диетологов, содержит малое количество холестерина, и ее можно применять в своем рационе 2-3 раза в неделю, исключая, конечно, соленую и копченую рыбу.

На свете существует так много людей и у каждого — свой вкус. Поэтому очень трудно рекомендовать что-то одно в надежде, что этому будут следовать все. Единственное пожелание, относящееся ко всем, — естественное питание должно быть разнообразным. Ведь натуральная пища — наиболее естественная пища для человека, так как к ней по природе своей приспособлена вся наша пищеварительная система. Чем больше натуральных продуктов употребляет человек, тем лучше его здоровье — это факт неоспоримый. «А хорошее здоровье, — утверждает П. С. Брэгг, — может быть достигнуто каждым, кто пожелал бороться за него, руководствуясь разумом».

Питание при различных заболеваниях **ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ**

диета, активно воздействующая на нарушенные функции организма.

Атеросклероз — весьма распространенная болезнь, в основе которой лежит нарушение обмена веществ, особенно жирового, связанного с расстройством нервной регуляции.

В зависимости от локализации преимущественного атеросклеротического поражения сосудов наблюдаются симптомы недостаточности или мозговых, или сердечных, или, наконец, периферических сосудов. Однако независимо от того, имеется ли у больного расстройство мозгового кровообращения, грудная жаба или инфаркт миокарда, всегда или почти всегда отмечаются нарушения жирового обмена, повышение свертывающих свойств крови, поражение самой сосудистой стенки и ряд других отклонений в обмене веществ, общих для различных клинических вариантов течения атеросклероза. Отсюда и некоторые общие принципы лечения болезни, направленные на восстановление или существенное улучшение обмена веществ. Важное место в комплексном лечении — предупреждении прогрессирования атеросклероза — принадлежит лечебному питанию.

Лечебная диета активно воздействует на нарушенные функции организма в направлении нормализации нервных, обменных процессов, свертывающих свойств крови, улучшения состояния проницаемости сосудистой стенки. Это достигается, с одной стороны, ограничением калорийности (т.е. ограничением животных жиров и легкоусвояемых углеводов), поваренной соли, азотистых экстрактивных веществ; с другой стороны, обогащением рациона липотропными веществами (холин, метионин), растительными маслами, клеточными оболочками, продуктами моря, витаминами С, Р и группы В, солями калия и магния. Распределение пищи в течение дня должно быть равномерным (не менее 4-5 приемов в день), последний прием необильный, не позднее чем за 2 часа до сна.

Вся пища готовится без соли, по согласованию с врачом разрешается добавлять в пищу за день не более 4-5 г соли (1 чайная ложка). Пища готовится преимущественно в отварном или запеченном виде. Количество жидкости не должно превышать 1,5 л в день.

Меню диеты при атеросклерозе

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — некрепкий чай, кофе, фруктовые, ягодные, овощные соки, в том числе томатный; минеральные негазированные воды по назначению врача.

Хлебные изделия — хлеб преимущественно ржаной, грубого помола, отрубный, несдобное печенье, хрустящие хлебцы, бисквит (при склонности к тучности хлебобулочные изделия ограничиваются).

Закуски — нежирная ветчина, докторская колбаса, неострый сыр, вымоченная сельдь, винегреты, салаты, овощные диетические консервы.

Молоко и молочные продукты — молоко и творог, кефир, простокваша, ацидофилин, кумыс, неострые сорта сыра; резко ограничиваются сметана, сливки, мороженое.

Жиры — преимущественно растительные (до 30 г в день), сливочное масло (до 20 г в день).

Яйца и яичные блюда — белковые омлеты, цельные яйца (2-3 штуки в неде-

лю).

Супы — преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), крупяные, молочные, фруктовые; разрешается нежирный мясной суп 1 раз в неделю.

Блюда из мяса и птицы — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, мозги, печень, постная свинина) в отварном или запеченном (после предварительного отваривания) виде.

Блюда из рыбы — нежирная рыба в отварном или запеченном (после предварительного отваривания) виде.

Крупяные и макаронные изделия — каши, пудинги из овсяной, гречневой, рисовой, пшеничной круп, из макарон и вермишели, плов.

Овощи и зелень — винегреты и салаты с растительным маслом из разнообразных овощей (картофель, капуста цветная и белокочанная, тыква, кабачки, помидоры, огурцы свежие и малосольные), разрешаются также лук, чеснок, хрен, петрушка, укроп, ограничиваются фасоль, горох, бобы, щавель, шпинат, грибы.

Фрукты и ягоды — любые; ограничивается виноград и виноградные соки.

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов.

Соусы — молочный, фруктовый, на овощном отваре.

Особенно рекомендуются овощи, фрукты и ягоды в сыром виде, богатые солями калия (изюм, чернослив, курага, персики, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны), а также продукты, богатые солями магния (соя, овсяная, гречневая, пшеничная крупы, грецкие орехи, миндаль, отруби), продукты моря.

Запрещаются жирное мясо, крепкие мясные бульоны, мозги, внутренности, икра, сало, крем, сдоба, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, алкогольные напитки.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

основное лечение гастрита с повышенной кислотностью — диета. Следует поэтому уделять особое внимание ее соблюдению в соответствии с рекомендациями врача.

Готовим пищу так, чтобы обеспечить больному органу максимальный покой, препятствуя чрезмерному выделению желудочного сока. Пища должна оказывать нейтрализующее воздействие на выделяемую в избытке соляную кислоту, не раздражая слизистую желудка и кишечника.

Меню диеты при гастрите

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — чай с молоком, какао и кофе с молоком или сливками.

Хлебные изделия — черствый белый хлеб и сухари, несдобные сорта булочных изделий и печенья.

Закуски — неострый тертый сыр, сырное масло, диетические сосиски, нежирная ветчина и окорок, нежирная колбаса ветчинно-рубленая, хорошо вымоченная селедка, нежирная копченая рыба.

Молоко и молочные продукты — цельное и обезжиренное молоко, пахта, кефир, йогурт, свежий некислый творог, творожный сыр, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, сливки, сырки, простокваша, ацидофильное молоко.

Жиры — масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное рафинирован-

ное.

Яйца и яичные блюда — яйца всмятку, яичница на пару, глазунья на пару.

Супы — разные супы на мясном, рыбном, грибном бульонах и на овощных отварах с мелко нарубленными или протертыми овощами и протертыми крупами, борщи, свекольники.

Мясные и рыбные блюда — рубленые различные изделия из нежирной говядины, телятины, баранины, свинины, птицы, из рыбы; частиковая рыба или птица отварные.

Крупяные и макаронные изделия — каши протертые из всех видов круп, полувязкие, пудинги запеченные, макароны, мелко нарубленные отварные, отварная вермишель.

Овощи и зелень — пюре из хорошо отваренных овощей (шпината, кабачков, тыквы, помидоров (без кожуры), зеленого горошка, спаржи, моркови, свеклы), из сырых овощей — зеленый салат, зеленый лук, укроп, петрушка.

Ягоды — сладкие сорта (клубника, малина, земляника).

Фрукты — мягкие, сладкие фрукты в вареном, протертом или запеченном виде.

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов.

Соусы и пряности — мясные, рыбные, сметанные соусы, лавровый лист в очень незначительном количестве, корица.

Запрещаются алкогольные напитки, свежие хлебобулочные изделия, ржаной хлеб, горох, фасоль, чечевица, толстые макароны, рожки, твердые сыры, жареные яйца, жирные сорта мяса, жареное мясо, мясные изделия с большим количеством пряностей и жира (например, мясные и рыбные консервы), жареный картофель, капуста, репа, редис, репчатый лук, неспелые фрукты, фрукты с кожурой, свиное и баранье сало, грудинка, топленое сало, сметана, шоколад, конфеты, черный и красный перец, хрен, горчица и другие острые приправы.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

при пониженной кислотности, когда отмечается недостаточное выделение желудочного сока, необходимо придерживаться особой системы питания. Предлагая больному пищу, способствующую выделению желудочного сока, следует в то же время щадить ослабленный желудочно-кишечный тракт.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

гипертоническая болезнь относится к числу наиболее распространенных хронических заболеваний. Основным проявлением ее является повышение артериального кровяного давления. В основе развития гипертонической болезни лежат нарушения нормальной деятельности тех нервных механизмов, которые регулируют работу сердечно-сосудистой системы. Под влиянием воздействия различных неблагоприятных факторов окружающей среды (нервные раздражения, тяжелые переживания, контузии головы и др.) первичные нарушения, возникающие в высшем отделе центральной нервной системы — коре головного мозга, приводят нередко к повышению артериального давления. Дальнейшему развитию гипертонической болезни могут способствовать высокое потребление соли, обильное или недостаточное пи-

тание, систематическое употребление алкоголя, неумеренное курение, недостаточная физическая активность и т.д.

В комплексном лечении больных гипертонической болезнью важное место отводится лечебному питанию. Лечебная диета активно воздействует на нарушенные функции организма в направлении нормализации или снижения повышенного артериального давления, урегулирования нервных или обменных процессов, улучшения функций почек и надпочечников, состояния проницаемости сосудистой стенки, свертывающих свойств крови.

Питание при гипертонической болезни

Диета для больных гипертонической болезнью должна быть полноценной, сбалансированной, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов. В диете значительно ограничивается поваренная соль, азотистые экстрактивные вещества, а также уменьшается содержание животных жиров и легкоусвояемых углеводов. Рацион должен быть обогащен солями калия и магния, витаминами С, Р и группы В, растительными маслами, липотропными веществами (метионин, холин), клеточными оболочками и продуктами моря, содержащими различные минеральные вещества и микроэлементы, в том числе и органический йод, витамины группы В.

Важное условие питания — умеренность в еде. Пища в течение дня должна быть равномерно распределена (не менее 4-5 приемов в день), последний прием пищи необильный, не позднее, чем за 2 часа до сна.

Вся пища готовится без соли, но по согласованию с врачом разрешается добавлять в пищу не более 3-5 г поваренной соли в день. Общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) равняется 1,5 литрам. Вторые блюда готовят преимущественно в отварном, запеченном виде или слегка обжаривают после отваривания.

Меню диеты при гипертонической болезни

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — некрепкий чай, кофе некрепкий натуральный с молоком, отвар шиповника, сладкие фруктово-ягодные и овощные соки, квас, минеральные воды — по назначению врача.

Хлебные изделия — хлеб бессолевой ржаной и пшеничный, лучше из муки грубого помола, хрустящие хлебцы, сухари, печенье и другие изделия из несдобного теста.

Закуски — нежирная ветчина, докторская колбаса, неострый сыр, вымоченная сельдь, винегреты, салаты, овощные диетические консервы, в том числе содержащие продукты моря.

Молоко и молочные продукты — молоко и творог, кефир, простокваша, ацидофилин, кумыс, неострые сорта сыра, резко ограничиваются сметана, сливки, мороженое.

Жиры — преимущественно растительные (до 30 г в день), сливочное масло (до 20 г в день).

Яйца и яичные блюда — белковые омлеты, цельные яйца (2-3 штуки в неделю).

Супы — преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), крупяные, молочные, фруктовые, разрешается нежирный мясной суп 1 раз в неделю.

Блюда из мяса и птицы — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица,

кролик, мозги, печень, постная свинина) в отварном или запеченном (после предварительного отваривания) виде.

Блюда из рыбы — нежирная рыба (треска, окунь, навага, карп, щука и др.) в отварном или запеченном (после отваривания) виде.

Крупяные и макаронные изделия — различные рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги из овсяной, гречневой, рисовой, пшенной круп, из макарон и вермишели, плов.

Овощи и зелень — винегреты и салаты с растительным маслом из разнообразных овощей (картофель, капуста цветная и белокочанная, тыква, кабачки, помидоры), разрешаются также лук, чеснок, хрен, петрушка, укроп, ограничиваются огурцы, фасоль, горох, бобы, щавель, шпинат, грибы.

Фрукты и ягоды — любые; ограничивается виноград и виноградные соки.

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов.

Соусы — молочный, фруктовый, на овощном отваре.

Витамины — сырые овощные и ягодные нектислые соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Особенно рекомендуются овощи, фрукты и ягоды в сыром виде, богатые солями калия (изюм, чернослив, курага, персики, бананы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны), а также продукты, богатые солями магния (соя, овсяная, гречневая, пшеничная крупы, грецкие орехи, миндаль, отруби), продукты моря.

Запрещаются жирное мясо, крепкие мясные бульоны, мозги, внутренности, икра, сало, крем, сдоба, соленые, жирные закуски, крепкие чай и кофе, какао, шоколад, алкогольные напитки.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ДЕМПИНГ-СИНДРОМЕ

являющемся наиболее частым осложнением, которое возникает в различные сроки после резекции желудка, чаще по поводу язвенной болезни. Основные признаки болезни — чувство жара, сердцебиение, одышка, потливость, слабость, головокружение, сухость во рту, рвота, боли в животе, вздутие его, понос, сонливость, усталость, непреодолимое желание лечь, обморочное состояние. Все эти явления появляются чаще всего после еды, особенно после приема сладкой, горячей, жидкой, молочной пищи. В лежачем положении эти явления ослабевают. Главным методом лечения демпинг - синдрома является правильно построенный диетический режим.

Принципы питания при демпинг – синдроме

Основные принципы лечебного питания при демпинг - синдроме:

1. Частое, дробное питание небольшими порциями (5-7 раз в день); принимать пищу следует медленно.

2. Ограничение продуктов и блюд, наиболее часто вызывающих демпинг-синдром: сладостей, очень горячих или очень холодных блюд, жидких сладких молочных каш и др.

3. Недопустимость принятия жидкости вместе с остальными блюдами, т.е. чай, молоко, 3-е блюдо в обед и кефир вечером следует принимать через 20-30 мин после основной пищи. Количество жидкости за один прием не должно превышать 1 стакана.

4. По возможности ложиться после приема пищи на 15-30 мин, особенно по-

сле обеда.

Первые 3-4 месяца после операции больным назначается диета как при лечении язвенной болезни.

Меню послеоперационной диеты при демпинг - синдроме

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — слабый чай, чай с молоком или сливками, слабое какао с молоком или сливками.

Хлебные изделия — пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, сухари белые, булочки пониженной кислотности, печенье несдобное.

Закуски — неострый тертый сыр, нежирная ветчина.

Молоко и молочные продукты — цельное и обезжиренное молоко, свежий некислый творог, творожный сыр, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, свежая некислая сметана в очень ограниченном количестве.

Жиры — масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное рафинированное.

Яйца и яичные блюда — яйца всмятку, яичница на пару, глазунья на пару (не более 1 яйца в день).

Супы — протертые из круп, суп-пюре из овощей на некрепком овощном отваре, суп с вермишелью.

Мясные блюда — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, постная свинина), лучше свежее, свободное от сухожилий и жира (приготавливается в отварном или паровом виде — котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет и др.).

Блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, паровом, рубленном виде и куском.

Крупяные и макаронные изделия — каши несладкие, протертые, молочные из всех видов круп, полувязкие, пудинги несладкие, приготовленные на пару, лапша домашняя отварная, отварная вермишель.

Овощи и зелень — пюре овощное (кроме капустного), овощные паровые пудинги, ранние кабачки и тыква отварные с маслом; свежую зелень, мелко нашинкованную можно добавлять в супы.

Ягоды — сладкие сорта (клубника, малина, земляника).

Фрукты — мягкие, сладкие фрукты невяжущих сортов в вареном, протертом или запеченном виде.

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов.

Соусы — молочный, яично-масляный.

Витамины — сырые овощные и некислые ягодные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещаются мясные, рыбные и крепкие овощные навары, особенно грибные, жирные сорта мяса и рыбы, печенка, мозги, почки, легкое, жареные мясо и рыба, соленья, копчености, маринады, всякие острые закуски, колбаса, мясные и рыбные консервы, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, холодные напитки, сырые непротертые овощи и фрукты, мороженое, шоколад, какао, любые алкогольные напитки.

Меню расширенной диеты при демпинг - синдроме

В конце 3-4 месяца после операции и в последующее время назначается более расширенная диета.

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — слабый чай, чай с молоком или сливками, слабое какао с молоком или сливками.

Хлебные изделия — пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные и сладкие сорта булочных изделий и печенье, ржаной хлеб сеяный.

Закуски — неострый тертый сыр, нежирная сельдь, икра паюсная, зернистая (в небольшом количестве), колбаса докторская, сосиски диетические, паштет из мяса домашнего приготовления, нежирная ветчина, салаты, винегреты (без добавления солений), заливная рыба на желатине, студень из вываренных ножек на желатине.

Молоко и молочные продукты — цельное и обезжиренное молоко, свежий некислый творог, творожный сыр, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, свежая некислая сметана как приправа и в салаты, простокваша, кефир, ацидофильное молоко.

Жиры — масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное рафинированное.

Яйца и яичные блюда — яйца всмятку, яичница на пару, глазунья на пару (не более 1 яйца в день).

Супы — на овощных отварах, крупяные и овощные, борщ, щи, свекольник из свежей капусты, нежирный мясной суп один раз в неделю.

Мясные блюда — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, мозги, печень, постная свинина), лучше свежее, свободное от сухожилий и жира — готовится в отварном, запеченном и тушеном виде.

Блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, запеченном, тушеном, рубленном виде и куском.

Крупяные и макаронные изделия — рассыпчатые каши, пудинги, несладкие запеканки из круп, макаронные изделия (отварные и в виде запеканок), рекомендуются гречневая, геркулесовая и рисовая крупы, манная крупа ограничивается.

Овощи и зелень — некислая квашеная капуста, цветная капуста, кабачки, тыква в вареном и тушеном виде, салаты, винегреты, помидоры с растительным маслом, мелко нашинкованная ранняя зелень как приправа к блюдам.

Фрукты и ягоды — всякие фрукты и ягоды свежие, сухие, и в виде несладких компотов, киселей, желе, муссов.

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов.

Соусы — молочный, яично-масляный.

Витамины — сырые овощные и некислые ягодные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещаются изделия из сдобного и горячего теста, мозги, печенка, почки, легкое, соленья, копченья, маринады, всякие острые закуски, мясные и рыбные консервы, холодные напитки, мороженое, шоколад, какао, любые алкогольные напитки.

При отсутствии осложнений и по прошествии большого срока после операции, при хорошем самочувствии больного диету можно постепенно расширять, соблюдая основные ее принципы, и постепенно переходить на обычный пищевой рацион.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАПОРАХ

запор свойствен самым различным заболеваниям органов желудочно — кишечного тракта, печени и желчного пузыря, заболеваниям сердечно-сосудистой системы и др. Поэтому при появлении запоров ни в коем случае не следует заниматься самолечением, так как только врач может установить причину запоров и назначить правильное лечение.

Лечебное питание назначается с учетом основного заболевания. При этом в меню стараются включать побольше продуктов и блюд, ускоряющих опорожнение кишечника, в пределах рекомендуемой диеты.

Наиболее выраженным послабляющим действием обладают черный хлеб, сырые овощи и фрукты, сухофрукты, особенно чернослив, курага, урюк, инжир, мясо с большим количеством соединительной ткани, соленья, маринады, сельдь и другие сорта соленой рыбы, закусочные консервы, копчености, минеральные воды, фруктовые газированные напитки, пиво, квас, различные жиры в больших количествах, особенно принятые натощак, очень сладкие блюда, холодные блюда.

В некоторых случаях, когда при употреблении «грубой», богатой клетчаткой пищи (черного хлеба, сырых овощей) усиливаются боли в брюшной полости, для улучшения работы кишечника рекомендуется прием фруктовых и овощных соков, пюре из вареных овощей и фруктов, сливок, растительного масла.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ

болезни, в основе которой лежит нарушение обмена веществ и которая развивается вследствие того, что приход энергии с пищей превышает энергозатраты организма. Следовательно, переедание, особенно в сочетании с малоподвижным образом жизни, является одной из главных причин ожирения.

Ожирение очень часто осложняется заболеваниями сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, стенокардия, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда), печени и желчного пузыря (холецистит, желчнокаменная болезнь), поджелудочной железы (сахарный диабет, панкреатит), суставов (обменный полиартрит).

Наиболее эффективный способ лечения ожирения состоит в комплексном использовании лечебного питания и дозированных (под наблюдением врача) физических нагрузок.

Принципы питания при ожирении

Основные принципы лечебного питания при ожирении:

1. Назначение малокалорийной диеты.
2. Ограниченное введение углеводов, особенно быстрорастворимых и быстро всасывающихся (сахар), являющихся основными источниками энергии и легко переходящими в организме в жир.
3. Ограничение жиров животного происхождения и увеличение растительных жиров в рационе (50% общего количества жира), учитывая свойство последних активизировать процессы расходования жира организмом.
4. Создание чувства сытости благодаря малокалорийной, но значительной по объему пище (сырые овощи и фрукты).
5. Многократное дробное принятие пищи (5-6 раз в день); исключение продуктов, возбуждающих аппетит (соленые закуски, пряности и др.).
6. Ограничение соли в пище (до 5 г) и ограничение жидкости (до 1-1,5 л в

день) для нормализации водно-солевого баланса.

7. Использование так называемых зигзагов в питании (контрастные, разгрузочные дни).

Меню диеты при ожирении

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — некрепкий чай, кофе, фруктовые, ягодные, овощные соки, в том числе томатный; всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей и др.) до 5 стаканов в день.

Хлебные изделия — хлеб черный, белково-пшеничный, белково-отрубной (200-250 г на день).

Закуски — нежирная ветчина, докторская колбаса, винегреты, салаты.

Молоко и молочные продукты — молоко и обезжиренный творог, кефир, простокваша, ацидофилин, сметана (1-2 ст. ложки в салаты).

Жиры — растительное и сливочное масло — до 40 г в день (для приготовления пищи).

Яйца и яичные блюда — 1-2 яйца в день.

Супы — преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), нежирный мясной, рыбный или грибной суп 2-3 раза в неделю не более 1/2 тарелки.

Блюда из мяса и птицы — из тощей говядины, кролика, диетические сосиски; 1 раз в 10 дней блюда из нежирной баранины, постной свинины преимущественно в отварном, заливном виде (до 150 г в день).

Блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, паровом, рубленном виде и куском (до 150 г в день).

Крупяные и макаронные изделия — в ограниченном количестве (сокращая при этом количество хлеба).

Блюда из морепродуктов — мидии, трепанги, морской гребешок и другие продукты моря в консервированном и натуральном виде.

Овощи и зелень — винегреты и салаты с растительным маслом из разнообразных овощей (картофель, капуста цветная и белокочанная, тыква, кабачки, помидоры, огурцы свежие и малосольные), разрешаются также лук, петрушка, укроп, фасоль, горох, бобы, щавель, шпинат, грибы.

Фрукты и ягоды — любые кисло-сладкие фрукты и ягоды — до 200 г в день.

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов, приготовленные на сорбите и ксилите.

Соусы — молочный, фруктовый, на овощном отваре.

Запрещаются жирное мясо, крепкие мясные бульоны, мозги, внутренности, икра, сало, крем, сдоба, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, конфеты, мороженое, перец, горчица, хрен, чеснок, алкогольные напитки.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

которые обычно характеризуются поносами, болями в брюшной полости, общей слабостью, тошнотой, иногда рвотой.

Основные принципы лечебного питания при острых заболеваниях кишечника:

1. Повышенное введение жидкости в организм в первые дни заболевания.
2. Введение в организм всех необходимых для жизнедеятельности пищевых веществ, особенно животных белков (мяса, рыбы, свежего творога, яиц).

3. Обеспечение хорошего усвоения пищи при минимальной нагрузке органов пищеварения, что достигается оптимальным подбором наиболее легкоусвояемых продуктов и их обработкой (пища дается в протертом виде, сваренная в воде или на пару).

В первый день заболевания больному рекомендуется чайный разгрузочный день. При соблюдении постельного режима дается крепкий чай с сахаром (по 2 кусочка сахара на 1 стакан) 5-8 раз в день.

Со второго дня больному назначается специальная диета.

Меню диеты при острых заболеваниях желудка

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — чай, кофе злаковый, какао на воде, отвар шиповника, черники, черемухи.

Хлебные изделия — сухари из высших сортов белого хлеба, тонко нарезанные и неподжаренные.

Молоко и молочные продукты — свежеприготовленный творог, осажженный солями кальция (хлористым или молочнокислым кальцием), все остальные молочные продукты исключаются.

Жиры — масло сливочное в ограниченном количестве (20-30 г в день).

Яйца и яичные блюда — не более 1 яйца в день только по кулинарным показаниям.

Супы — на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров, паровых или сваренных в воде мясных или рыбных кнелей, фрикаделек, яичных хлопьев, вареного и протертого мяса (последнее добавляется в бульон вместе со слизистым отваром).

Мясные блюда — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, постная свинина), лучше свежее, свободное от сухожилий и жира (приготавливается в отварном или паровом виде — котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет и др.).

Блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, паровом и рубленном виде.

Крупяные и макаронные изделия — протертые каши на воде или обезжиренном мясном бульоне (рисовая, овсяная, гречневая, манная), все макаронные изделия исключаются.

Сладкие блюда — сахар в ограниченном количестве (до 40 г в день), кисели и желе из черники, черемухи, спелых груш и других фруктов и ягод, богатых вяжущими веществами.

Соусы и пряности — исключаются.

Витамины — сырые овощные и не кислые ягодные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

По мере улучшения состояния больного диету расширяют. В нее включают белый хлеб, вермишель, овощные пюре (картофельное, кабачковое, тыквенное, морковное), печеные яблоки и груши, протертые компоты из ягод и фруктов сладких сортов (кроме абрикосов и слив), каши варят с добавлением молока. Затем переходят на непротертую пищу, включая слегка поджаренное мясо, рыбу, сырые овощи, фрукты, сыр, нежирную ветчину. Длительное время следует избегать пищевых продуктов, которые долго задерживаются в желудке, медленно перевариваются, вызывают значительное сокоотделение пищеварительных желез. К ним относятся жир-

ные сорта мяса и рыбы, сдобные изделия из теста, закусочные консервы, копчености, соленья, маринады, грибы, острые специи, редька, редис, репа, лук, чеснок, кислые сорта ягод и фруктов, незрелые фрукты с кожурой.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

который связан с нарушением обмена веществ, недостаточном усвоении организмом сахара. При этом поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество гормона инсулина. Диабет может развиваться у больных ожирением и у пожилых людей, но в последнем случае протекает достаточно доброкачественно.

Несмотря на то, что в настоящее время имеется много лекарственных препаратов, снижающих уровень сахара в крови, все же при сахарном диабете лечебное питание имеет определяющее значение. При легкой и даже при средней тяжести формы заболевания требуется главным образом диетическое питание.

Принципы лечения при сахарном диабете

Основные принципы лечебного питания при сахарном диабете:

1. Частые (не менее 4-5 раз) и регулярные приемы пищи.
2. Более или менее одинаковые по калорийности и количеству углеводов основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин).
3. Разнообразие диеты: широкое использование ассортимента продуктов, не содержащих большого количества сахара.
4. Замена сахара сорбитом или ксилитом, а также заменителями сахара, которые добавляют в приготовляемые блюда и напитки.

Для больных диабетом с избыточной массой тела, чтобы усилить чувство сытости, нужно включать в диету такие овощи, как свежая и квашеная капуста, салат, шпинат, зеленый горошек, огурцы, помидоры.

Для улучшения функции печени, которая значительно страдает при диабете, нужно вводить в диету продукты, содержащие липотропные факторы (творог, соя, овсянка), а также ограничивать мясные и рыбные бульоны и жареные блюда.

Диета при сахарном диабете

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — некрепкий чай, кофе, фруктовые, ягодные, овощные соки, в том числе томатный; всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей и др.) до 5 стаканов в день.

Хлебные изделия — хлеб черный (200-350 г на день).

Закуски — нежирная заливная рыба, винегреты, салаты.

Молоко и молочные продукты — молоко и обезжиренный творог, кефир, простокваша (не более 1-2 стаканов в день), сметана (1-2 ст. ложки в салаты).

Жиры — растительное и сливочное масло — до 40 г в день (для приготовления пищи).

Яйца и яичные блюда — 1-2 яйца в день.

Супы — преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), нежирный мясной, рыбный или грибной суп 2-3 раза в неделю не более 1/2 тарелки.

Блюда из мяса и птицы — из тощей говядины, кролика, диетические сосиски; 1 раз в неделю блюда из нежирной баранины, постной свинины преимущественно в отварном, заливном виде (до 150 г в день).

Блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, паровом, рубленном виде и куском (до 150 г в день).

Крупяные и макаронные изделия — в ограниченном количестве (сокращая при этом количество хлеба).

Блюда из морепродуктов — мидии, трепанги, морской гребешок и другие продукты моря в консервированном и натуральном виде.

Овощи и зелень — картофель, капуста цветная и белокочанная, тыква, кабачки, помидоры, огурцы свежие и малосольные, разрешаются также лук, петрушка, укроп, фасоль, горох, бобы, щавель, шпинат, грибы.

Фрукты и ягоды — любые кисло-сладкие фрукты и ягоды (до 200 г в день).

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов, приготовленные на сорбите и ксилите.

Соусы — молочный, фруктовый, на овощном отваре.

Запрещаются жирное мясо, крепкие мясные бульоны, мозги, внутренности, икра, сало, крем, сдоба, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, варенье, мед, виноград, бананы, изюм, конфеты, мороженое, перец, горчица, хрен, чеснок, алкогольные напитки.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

которые возникают как исход острых инфекций (эпидемический гепатит — болезнь Боткина, пищевые токсикоинфекции, грипп и т.д.) или как следствие длительного злоупотребления алкоголем, особенно на фоне беспорядочного питания и недостатка в рационе белковых продуктов и витаминов, обменных нарушений (желчнокаменная болезнь).

Наиболее распространенными формами хронических поражений печени являются хронические гепатиты и хронические холециститы.

Обострению заболевания способствуют простудные заболевания, другие инфекции, охлаждение, переутомление и особенно беспорядочный режим питания, злоупотребление спиртными напитками, переедание, особенно злоупотребление жирными, острыми, копчеными и солеными блюдами, а также продуктами, богатыми холестерином. Лечение хронических заболеваний печени назначается врачом и определяется в зависимости от стадии заболевания и состояния больного.

Основное значение придается дробному щадящему режиму питания, полноценному по соотношению белков, жиров, углеводов и витаминов. При наличии показаний назначаются противовоспалительные, обезболивающие, желчегонные и другие средства.

Питание при хроническом холецистите и гепатите

Основные принципы лечебного питания при хронических гепатитах и холециститах:

1. Достаточное количество полноценных, легкоусвояемых белков в рационе.
2. Качество и количество белков определяется состоянием больного. При необходимости усилить желчегонное действие диеты увеличивается содержание растительных жиров, особенно при запорах.
3. Количество углеводов в диете не должно превышать физиологической нормы, а для тучных больных должно быть снижено.
4. Щадящее отношение к больному органу, что достигается тщательностью кулинарной обработки пищи (вываренная, при необходимости рубленая или протертая пища).

5. Частые дробные приемы пищи в целях лучшего ее переваривания и усвоения, желчегонного действия, улучшения моторики кишечника (регулярного действия его).

6. Включение в рацион продуктов, богатых клетчаткой, что повышает желчегонный эффект диеты, обеспечивает максимальное выведение холестерина.

Диета при хроническом холецистите и гепатите

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — сладкие фруктово-ягодные соки, томатный сок, чай, натуральный некрепкий кофе с молоком, отвар шиповника.

Хлебные изделия — пшеничный хлеб вчерашней выпечки или подсушенный, ржаной из муки обойного помола, печенье и другие изделия из несдобного теста.

Закуски — вымоченная сельдь, овощные салаты, винегреты, заливная рыба на желатине, отварной язык, творожная паста, сыр.

Молоко и молочные продукты — молоко цельное натуральное, сгущенное, сухое, свежая некислая сметана, свежий некислый творог, однодневная простокваша, кефир, ацидофилин.

Жиры — масло сливочное несоленое (25-30 г), рафинированное подсолнечное и оливковое масла (30-50 г).

Яйца и яичные блюда — не более 1 яйца в день или 2 белка для приготовления белкового омлета, в необходимых случаях по кулинарным показаниям добавляется в различные блюда 1/2 яйца.

Супы — из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые, борщи, свекольники, щи из свежей капусты (мука и овощи не пассеруются).

Блюда из мяса и птицы — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, мозги, печень, постная свинина) в отварном или запеченном (после предварительного отваривания) виде, а также в тушеном (с удалением сока); мясо и птицу готовят куском или из котлетной массы, фарша.

Блюда из рыбы — нежирная рыба в отварном или запеченном (после отваривания) виде.

Крупяные и макаронные изделия — рассыпчатые и полувязкие каши, особенно овсяная, из геркулеса и гречневая, запеканки из круп и макаронных изделий.

Овощи и зелень — отварные и запеченные овощи (капуста свежая и некислая квашеная, морковь, ранние кабачки и тыква отварные с маслом, зеленый горошек, молодая фасоль; лук добавляется только после отваривания. Свежую зелень, мелко нашинкованную, можно добавлять в супы.

Ягоды — сладкие сорта (клубника, малина, земляника).

Фрукты — все, кроме очень кислых (лимон с сахаром разрешается).

Сладкие блюда — крем, мед, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов.

Соусы — молочный, яично-масляный, овощные, сладкие подливки.

Запрещаются жирная свинина, гусь, баранина, жареные блюда, тугоплавкие жиры, наваристые бульоны, копчености, консервы, какао, шоколад, щавель, шпинат, грибы, алкогольные напитки, холодные напитки, мороженое.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА

хронические заболевания кишечника чаще всего развиваются в результате несвоевременного или неправильного лечения острых заболеваний кишечника или как следствие хронических заболеваний других органов пищеварения (печени, желудка, поджелудочной железы). Для них характерны: нерегулярное опорожнение кишечника — поносы или запоры, иногда смена поносов и запоров, боли в брюшной полости, повышенное газообразование, изжоги, тошнота, отрыжка и пр.

Принципы питания при склонностях к поносам

Основные принципы лечебного питания при хронических заболеваниях кишечника с склонностью к поносам:

1. Достаточное введение в организм всех необходимых для нормальной жизнедеятельности пищевых веществ, особенно животных белков (мяса, рыбы, творога, яиц).
2. Обеспечение хорошего усвоения пищи при минимальной нагрузке органов пищеварения, что достигается оптимальным подбором наиболее легкоусвояемых продуктов и их обработкой (пища дается в протертом виде, сваренная в воде или на пару).
3. Улучшение функционального состояния органов пищеварения с помощью тренировки их в период спада болезни, что достигается постепенным расширением диеты.

Диета при обострении хронических заболеваний кишечника

При хронических заболеваниях кишечника в периоды обострения, сопровождающиеся поносами, повышенным газообразованием и болями в брюшной полости назначается следующая диета:

Напитки — чай, кофе черный, отвар шиповника, при хорошей переносимости в чай и кофе можно добавлять молоко или 10%-ные сливки.

Хлебные изделия — белый пшеничный хлеб вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенье, овсяное печенье.

Закуски — неострый тертый сыр, нежирная сельдь, печень трески.

Молоко и молочные продукты — цельное и обезжиренное молоко, свежий некислый творог, творожный сыр, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, свежая некислая сметана — в умеренных количествах, простокваша, кефир.

Жиры — масло сливочное в ограниченном количестве (40-50 г в день).

Яйца и яичные блюда — яйца всмятку диетические, белковые омлеты, снежки, безе.

Супы — на крепком обезжиренном мясном или рыбном бульоне овощном отваре с крупами и овощами (картофелем, морковью, кабачками, тыквой, цветной капустой), протертые или с мелко нашинкованными овощами и хорошо разваренными крупами, с вермишелью, фрикадельками, кнелями из мяса или рыбы.

Мясные блюда — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, мозги, печень, постная свинина) лучше свежее, свободное от сухожилий и жира (приготавливается в отварном или паровом виде — котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет и др).

Блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, паровом и рубленном виде.

Крупяные, бобовые и макаронные изделия — протертые каши из различных круп (кроме пшениной) на воде с добавлениями 1/3 молока или 10%-ных сливок, запеканки и паровые пудинги из протертых каш, отварная вермишель, пюре из зеленого горошка.

Овощи — пюре и суфле из вареных кабачков, тыквы, моркови, картофельное пюре, отварная цветная капуста с маслом.

Фрукты и ягоды — сладкие сорта ягод (клубника, малина, земляника) и фруктов (яблоки, груши).

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов, зефир, пастила, мармелад.

Соусы и пряности — сметанные и молочные соусы, сладкие подливы, овощные соусы, приготовленные без поджаривания муки и корней; тмин, укроп, корица, ванилин.

Витамины — сырые овощные и нектислые ягодные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещаются жирные сорта мяса и рыбы, сдобные изделия из теста, закусочные консервы, копчености, соленья, маринады, грибы, острые специи, редька, репа, редис, чеснок, лук, кислые сорта ягод и фруктов.

Всю пищу варят или готовят на пару, жарить продукты запрещается. Запрещаются холодные и очень горячие блюда.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

которая чаще всего является следствием таких заболеваний, как пороки сердца, склероз сердечной мышцы, общий атеросклероз сосудов, гипертоническая болезнь и др. Основные жалобы больных — одышка, сердцебиение, нарушение сердечного ритма, отеки, повышенная утомляемость, сниженная работоспособность.

Основное и наиболее стойкое проявление болезни — отеки (задержки жидкости в организме). Обусловлены они не только нарушением приспособительных механизмов в самой сердечно-сосудистой системе, но и существенными нарушениями обменных процессов в органах, тканях и клетках организма. Следовательно, все виды лечения, и прежде всего диетическое лечение, должны быть направлены на ликвидацию или уменьшение степени нарушения обмена веществ, а значит, на восстановление нарушенных функций аппарата кровообращения.

Если у сердечного больного нет в данный момент несомненных признаков недостаточности кровообращения, то к его рациону не предъявляется особых требований. Но следует учесть, что мясо рекомендуется употреблять в вареном виде, так как в этом случае в нем содержится меньше экстрактивных веществ, возбуждающих нервную и сердечно-сосудистую систему. Поваренная соль употребляется в умеренных количествах (6-8 г в день), количество жидкости ограничивается до 1-1,2 л.

Питание при хронической сердечно-сосудистой недостаточности

Основные принципы лечебного питания при хронической сердечно-сосудистой недостаточности:

1. Ограничение соли до 2-4 г в день, а при больших отеках полное ее исключение.
2. Ограничение жидкости до 0,8-1 л в день.
3. Частые приемы пищи небольшими порциями (5-6 раз в день).
4. Введение в пищу продуктов, которые усиливают выведение жидкости из

организма.

Мочегонным действием прежде всего обладают молоко и продукты, содержащие соли калия. Много солей калия в овощах и плодах — картофеле, капусте, зелени петрушки, черной смородине, персиках, кизиле, абрикосах, винограде, бананах, вишне. Особенно богаты солями калия сухофрукты — курага, изюм, финики, чернослив, инжир, шиповник и др.

Диета при хронической сердечно-сосудистой недостаточности

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — некрепкий чай, кофе, фруктовые, ягодные, овощные соки, в том числе томатный; минеральные негазированные воды по назначению врача.

Хлебные изделия — пшеничный хлеб вчерашней выпечки или подсушенный, ржаной из муки обойного помола, сухари, печенье и другие изделия из несдобного теста.

Закуски — нежирная ветчина, докторская колбаса, неострый сыр, винегреты, салаты.

Молоко и молочные продукты — молоко и творог, кефир, простокваша, ацидофилин, кумыс, неострые сорта сыра, ограничиваются сметана, сливки, мороженое.

Жиры — растительное масло (до 30 г в день), сливочное масло (до 20 г в день).

Яйца и яичные блюда — белковые омлеты, цельные яйца (3-4 штуки в неделю).

Супы — преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), крупяные, молочные, фруктовые; нежирный мясной суп 1 раз в неделю.

Блюда из мяса и птицы — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, печень, постная свинина), лучше свежее, свободное от сухожилий и жира (приготавливается в отварном или паровом виде — котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет и др.), периодически разрешается нежесткое мясо в отварном виде (куском).

Блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, паровом, рубленном виде и куском.

Крупяные и макаронные изделия — каши, пудинги из овсяной, гречневой, рисовой, пшенной круп, из макарон и вермишели, крупяные и макаронные запеканки, плов.

Овощи и зелень — винегреты и салаты с растительным маслом из разнообразных овощей (картофель, капуста цветная и белокочанная, тыква, кабачки, помидоры, огурцы свежие и малосольные), разрешаются также лук, чеснок, хрен, петрушка, укроп, ограничиваются фасоль, горох, бобы, грибы.

Фрукты и ягоды — любые; ограничивается виноград и виноградные соки.

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов.

Соусы — молочный, фруктовый, на овощном отваре.

Витамины — особо показаны витамины С и Р (рутин) в виде готовых препаратов или в виде отвара шиповника; много аскорбиновой кислоты и рутина содержится в цитрусовых плодах, черной смородине, фруктовых и овощных соках.

Запрещаются жирное мясо, крепкие мясные бульоны, мозги, внутренности, икра, сало, крем, сдоба, соленые, жирные закуски, шпинат, щавель, какао, шоколад, алкогольные напитки.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ

развитие хронического гастрита с секреторной недостаточностью чаще всего вызывают различные нарушения питания. Прежде всего, питание в недостаточном количестве, несбалансированное питание, нарушения в режиме питания, переедание, поспешная еда. Почти закономерно к развитию хронического гастрита ведет частое употребление алкогольных напитков.

Больным хроническим гастритом, страдающим кишечными нарушениями — вздутиями, урчанием в кишечнике, болями, поносами, — уже в начале диетического лечения целесообразно исключить или ограничить в рационе молоко, сырые овощи и фрукты; пищу употреблять преимущественно в измельченном виде, ограничить употребление жареных блюд.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ НЕФРИТЕ С ЯВЛЕНИЯМИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

это стадия в течении различных хронических заболеваний почек, которая характеризуется нарушением азотовыделительной функции почек, задержкой в организме азотистых шлаков и сопровождается снижением аппетита, вплоть до полного отвращения к еде, сухостью и горечью во рту, жаждой, неприятным привкусом во рту, иногда тошнотой, рвотой, поносами. Вместе с этим у больных в этой фазе могут наблюдаться кожный зуд, сухость кожных покровов, шелушение кожи, повышенная кровоточивость, бледность и желтушность кожных покровов.

Очень частым проявлением болезни является гипертония почечного происхождения. Ведущим методом лечения хронических заболеваний почек в стадии хронической почечной недостаточности является правильно построенный диетический режим.

Питание при хронической почечной недостаточности

Основные принципы лечебного питания при хронической почечной недостаточности:

1. Ограничение белка (до 40-60 г), в основном, растительного, при одновременном введении в организм животного белка, содержащего необходимое количество незаменимых аминокислот.
2. Исключение или резкое ограничение поваренной соли (в зависимости от выраженности гипертонического синдрома).
3. Исключение веществ и напитков, раздражающих почки (алкоголь, азотистые экстрактивные вещества, крепкий кофе, чай, какао, шоколад, острые, соленые закуски).
4. Включение в диету пищевых продуктов, содержащих незначительное количество белка и обладающих высокой энергетической ценностью (различные блюда из саго, безбелковый хлеб из маисового или пшеничного крахмала).
5. Обеспечение достаточной энергетической ценности рациона (2800-3000 ккал) за счет жиров и углеводов.
6. Максимальная витаминизация диеты с помощью различных соков (арбузный, дынный, сливовый, вишневый и др.).
7. Выравнивание водно-солевого баланса.

Все блюда готовят без соли. Мясо и рыбу используют в отваренном виде, исключая азотистые экстрактивные вещества.

Мучные блюда и блюда из круп ограничиваются или исключаются полностью, заменяют их безбелковым хлебом и различными блюдами из саго.

Питание при хронической почечной недостаточности

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — некрепкий чай, кофе некрепкий натуральный с молоком, отвар шиповника, сладкие фруктово-ягодные и овощные соки.

Хлебные изделия — хлеб безбелковый из маисового или пшеничного крахмала.

Закуски — салаты овощные и фруктовые, винегрет без солений.

Молоко и молочные продукты — молоко и творог (до 50г), кефир, простокваша, ацидофилин, сметана, сливки.

Жиры — преимущественно растительные (до 30 г в день), сливочное масло (до 20 г в день).

Яйца и яичные блюда — белковые омлеты (1 штука в день).

Супы — преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), крупяные без соли, молочные, фруктовые.

Блюда из мяса и птицы — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, мозги, печень, постная свинина) в отварном или запеченном (после предварительного отваривания) виде, а также в тушеном (с удалением сока); мясо и птицу готовят куском (55-60 г в сутки).

Блюда из рыбы — нежирная рыба в отварном или запеченном (после отваривания) виде.

Крупяные и макаронные изделия — рассыпчатые и полувязкие каши, особенно овсяная, из геркулеса и гречневая, запеканки из круп и макаронных изделий.

Овощи и зелень — картофель, капуста цветная и белокочанная, тыква, кабачки, помидоры, морковь, свекла, зеленый салат, огурцы свежие, лук в сыром и отварном виде. Свежую зелень, мелко нашинкованную, можно добавлять в супы.

Фрукты и ягоды — любые; особенно рекомендуются сухофрукты.

Соусы — молочный, яично-масляный, овощные, сладкие подливки.

Запрещаются жирная свинина, гусь, баранина, жареные блюда, тугоплавкие жиры, наваристые бульоны, соленья, копчености, консервы, какао, шоколад, щавель, шпинат, грибы, алкогольные и газированные напитки.

Распределение пищи должно быть равномерным, не менее 5-6 приемов в день.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

который чаще всего развивается после перенесенного острого панкреатита. Причиной возникновения острого панкреатита могут быть различные поражения печени и желчных путей, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, нарушения ритма питания, длительные перерывы между приемами пищи, а также слишком обильная еда и другие диетические нарушения. Эти же нарушения могут приводить к обострению хронического панкреатита.

Основным признаком хронического панкреатита являются внезапно возникающие боли в животе. Боли могут быть тупыми или острыми, чаще в левом подреберье, одновременно могут быть и в правом подреберье или опоясывающие. Боли, как правило, усиливаются после еды. Приступы болей нередко сопровождаются повышением температуры, рвотой, послаблением стула.

В период острого болевого приступа необходим абсолютный покой, холод на живот и следует воздержаться от приема пищи до уменьшения болей.

Принципы питания при хроническом панкреатите

Основные принципы лечебного питания при хроническом панкреатите:

1. Увеличение количества белка в диете (мяса, рыбы, творога) до 140 г.
2. Ограничение углеводов до 300-350 г, особенно легкоусвояемых (сахара, меда и пр.).
3. Исключение продуктов, обладающих сильным сокогонным действием (мясных и рыбных бульонов, отвара капусты).
4. Ограничение в рационе жиров до 70-80 г.
5. Прием пищи в протертом виде, т.е. исключение продуктов, механически раздражающих слизистую желудка.
6. Недопустимость обильного разового приема пищи.
7. Сохранение принципа частого и дробного питания (через каждые 3-4 часа).
8. При обострении болезни ограничение количества пищи вплоть до полного прекращения питания (однако голодание — с приемом только жидкости — не должно быть больше 1-2 дней).

Меню диеты при хроническом панкреатите

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — слабый несладкий чай.

Хлебные изделия — пшеничный хлеб белый и ржаной вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий, овсяное печенье.

Закуски — неострый тертый сыр, нежирная сельдь, печень трески.

Молоко и молочные продукты — цельное и обезжиренное молоко, свежий некислый творог, творожный сыр, простокваша, йогурт, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, свежая некислая сметана — в умеренных количествах, кефир.

Жиры — масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное рафинированное — всего не более 50 г в день.

Яйца и яичные блюда — резко ограничивается употребление яичных желтков (не более 1 желтка в день), яйца используются преимущественно для добавления в кулинарные изделия; омлет паровой или запеченный готовят только из белков.

Супы — овощные (кроме капусты), крупяные (кроме пшена), с вермишелью, фруктовые и молочные.

Мясные блюда — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, постная свинина) лучше свежее, свободное от сухожилий и жира (приготавливается в отварном или паровом виде — котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет и др.), периодически разрешается нежесткое мясо в отварном виде (куском).

Блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыбы (щука, судак, окунь, треска, плотва), в отварном, паровом и рубленном виде.

Крупяные и макаронные изделия — рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, несладкие запеканки из круп, макаронные изделия (отварные и в виде запеканок), рекомендуются гречневая, геркулесовая и рисовая крупы.

Овощи и зелень — морковь, свекла, тыква, спаржа, шпинат, зеленый салат, кабачки, помидоры — в сыром, вареном и запеченном виде; из зелени — петрушка, сельдерей.

Фрукты и ягоды — всякие свежие и отварные фрукты (исключая груши) в виде несладких компотов, киселей, желе, муссов.

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и

фруктов, сахар, натуральный мед, джем, мармелад, варенье.

Соусы и пряности — сметанные и молочные соусы, сладкие подливы, овощные соусы, приготовленные без поджаривания муки и корней; соль, лимонная кислота, тмин, укроп, корица, ванилин.

Витамины — сырые овощные и нектислые ягодные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещаются мясные, рыбные и крепкие овощные навары, особенно грибные, жирные сорта мяса и рыбы, жареные мясо и рыба, свиное сало, говяжий и бараний жир, соленья, копчености, маринады, всякие острые закуски, колбаса, мясные и рыбные консервы, бобовые, твердые сыры, все сорта капусты, репа, редис, брюква, свежие и соленые огурцы, чеснок, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, холодные напитки, сырые непротертые овощи и фрукты, мороженое, шоколад, какао, любые алкогольные напитки, горчица, перец, уксус, красный перец, орехи.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

которая возникает главным образом из-за нарушений нормальной деятельности нервной системы (чрезмерное нервное напряжение, сильные психические потрясения, длительные или часто повторяющиеся тяжелые переживания). Большую роль в возникновении язвенной болезни играет несоблюдение правильного режима питания: нерегулярное, с длительными перерывами, а также слишком обильная еда. Основные признаки язвенной болезни: периодически возникающие боли в верхней половине живота, изжога, отрыжка, рвота.

Лечение язвенной болезни должно быть комплексным, включающим в себя ряд методов, среди которых ведущее место принадлежит лечебному питанию.

Принципы питания при язвенной болезни

Основные принципы лечебного питания при язвенной болезни:

1. Создание наибольшего покоя слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки.
2. Исключение продуктов, обладающих сильным сокогонным действием.
3. Исключение продуктов, механически раздражающих слизистую оболочку желудка (вся пища дается в протертом виде).
4. Недопустимость обильного приема пищи за один прием.
5. Частое и дробное питание — прием пищи через каждые 3-4 часа.
6. Исключение слишком холодной или горячей пищи (температура пищи не ниже 15 и не выше 45-55С).
7. Ограничение поваренной соли до 10-12 г в день.
8. Высокая пищевая ценность рациона, определяемая содержанием в нем достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, главным образом А, В и С.

Меню диеты при язвенной болезни

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — слабый чай, чай с молоком или сливками, слабое какао с молоком или сливками.

Хлебные изделия — пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, сухари белые, булочки пониженной кислотности, печенье несдобное.

Закуски — паюсная малосольная икра (в небольшом количестве).

Молоко и молочные продукты — наиболее ценный продукт для питания больных язвенной болезнью, так как в нем содержатся все необходимые вещества для восстановительных процессов в организме. Кроме цельного молока рекомендуются сухое и сгущенное, сливки, свежая некислая сметана, свежий некислый творог, однодневная простокваша с сахаром.

Жиры — масло сливочное несоленое (15-20 г в чистом виде и 20-25 г для приготовления блюд), масло топленое несоленое высшего сорта, рафинированное подсолнечное и оливковое масла (25-30 г). Общее количество жиров в диете не должно превышать 100-110 г, следует учитывать, что 40 г животного жира содержится в продуктах, включенных в рацион.

Яйца и яичные блюда — яйца всмятку, яичница на пару, глазунья на пару.

Супы — молочные супы из протертых круп, молочные супы-пюре из овощей (кроме капусты), на отваре из круп (без овощного отвара), молочный суп с мелкой вермишелью или лапшой домашнего приготовления.

Блюда из мяса и птицы — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, мозги, печень, постная свинина) лучше свежее, свободное от сухожилий и жира (приготавливается в отварном или паровом виде — котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет и др.), периодически разрешается нежесткое мясо в отварном виде (куском).

Блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, паровом, рубленном виде и куском.

Крупяные и макаронные изделия — каши протертые молочные, пудинги из молотой крупы, приготовленные на пару, мелкая вермишель и мелкие макароны отварные, лапша домашняя отварная.

Овощи и зелень — пюре овощное (кроме капустного), овощные паровые пудинги, ранние кабачки и тыква отварные с маслом; свежую зелень, мелко нашинкованную, можно добавлять в супы.

Ягоды — сладкие сорта (клубника, малина, земляника).

Фрукты — мягкие, сладкие и невяжущих сортов в вареном, протертом или запеченном виде.

Сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов.

Соусы — молочный, яично-масляный.

Витамины — сырые овощные и некислые ягодные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещаются мясные, рыбные и крепкие овощные отвары, особенно грибной, жирные сорта мяса и рыбы, жареные блюда, тугоплавкие жиры (говяжье и свиное сало, бараний жир), сырая непротертая растительная клетчатка, соленые блюда, острые закуски, консервы, колбасы, сдобное тесто, черный хлеб, холодные напитки, мороженое, алкогольные напитки.

Литература

1. Федеральный Закон « О защите прав потребителей». - Российская газета, 25 января 1996г.
2. Ковалев Н.И., Сальникова Л.К.. Технология приготовления пищи. - М.: Экономика, 1988 г.
3. Павлова Л.В. Смирнова В.А. Практические занятия по технологии приготовления пищи -М.: Экономика, 1988.
4. Сборник технологических нормативов « - М.: ТОО « Пчелка», 1996.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России. -М: МП« Вика» 1992 г.
- 6.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М Экономика 1981
7. Сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания. - М Экономика, 1986.
8. Сборник рецептов блюд диетического питания. - Киев: техника 1988.
9. ГОСТ Р 50647 - 97 « Общественное питание. Термины и определения».
10. ГОСТ Р 50763 -95 , Общественное питание. Кулинарная продукция реализуемая населению. Общие технические условия».
11. ГОСТ Р 50763 - 95 « Общественное питание. Классификация предприятий».
12. ОСТ - 28 - 1 - 95, Общественное питание. Требования к производственному персоналу.

Дополнительная

- 1.СанПиН42-'113- 6777-91 Санитарные правила для предприятий общественного питания, включая кондитерские цехи и предприятия вырабатывающие мягкое мороженное.
2. Сан П и Н 42 - 113 - 4117 - 86 Санитарные правила . Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов.
3. Справочник технолога - общественного питания. - М: Экономика 1984 г.
4. Журналы: Питание и общество.
Стандарты и качество.