

ВИТАЛИЙ
ШЕВЧЕНКО

ДИЕТА

ДОЛГОЖИТЕЛЯ



Питаемся правильно

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СОВЕТЫ И СЕКРЕТЫ
ДЛЯ ДОЛГОЙ
И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Виталий Пименович Шевченко
Диета долгожителя. Питаемся
правильно. Специальные
меню на каждый день.
Советы и секреты для
долгой и здоровой жизни

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9756189

*Диета долгожителя. Питаемся правильно. Специальные меню на
каждый день. Советы и секреты для долгой и здоровой жизни.:*

Центрполиграф; Москва; 2014

ISBN 978-5-227-05511-8

Аннотация

Эта книга – практическое пособие для всех, кто желает с помощью рационального подхода к питанию и без лишней нагрузки на кошелек излечиться от хронических недугов и прожить длинную, здоровую и полноценную жизнь. Вы получите подробную информацию по всем аспектам правильного питания и выбору продуктов, простые и доступные рекомендации для тех, кто хочет похудеть или, наоборот, набрать вес. Узнаете, как нужно питаться беременным женщинам и

пожилым людям. Отдельно поговорим о лечебном голодании и традиционных христианских постах. Приведены специальные диеты при различных патологических состояниях и заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, почек, сахарном диабете, проблемах с кожей... Все диеты дополнены ежедневными меню из самых доступных продуктов, и даже даны рецепты блюд, с которыми можно «вкусно» нарушить диету! Книга адресована врачам-гастроэнтерологам, терапевтам, диетологам и диетсестрам, курортологам и конечно же всем, кому дорого свое здоровье.

Содержание

О диете и питании	6
Основы пищеварения	22
Полость рта и ротоглотки	23
Желудок	24
Поджелудочная железа и печень	25
Кишечник	26
О здоровом образе жизни. При каких симптомах нужно бить тревогу	28
Изменение пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке	42
Супы	45
Блюда из рыбы	61
Блюда из мяса и птицы	68
Блюда из творога	79
Конец ознакомительного фрагмента.	80



Виталий Пименович Шевченко

Диета долгожителя. Питаемся правильно. Специальные меню на каждый день. Советы и секреты для долгой и здоровой жизни

О диете и питании

Не хлебом единым жив человек. Когда Иисус в пустыне постился сорок дней и сорок ночей, «приступил к Нему искушитель и сказал: Если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сделались хлебами. Он же сказал ему в ответ: не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божьих» (Мф., 4: 3—4).

«Диета» в переводе с греческого дословно обозначает

«образ жизни». В процессе развития человечества понятие «диета» постепенно приобретало несколько другой смысл, и в настоящее время слово «диета» обозначает определенный метод питания, лечебный фактор.

Питание – мощный, один из основных, фактор поддержания жизни. Без питания нет жизни, как нет ее без движения, без энергии. При зарождении науки о питании диету как лечебный фактор впервые начали применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Питание – не просто акт жевания и глотания, это чрезвычайно сложный комплекс превращения пищи. На уровне желудочно-кишечного тракта происходит первое взаимодействие человеческого организма с пищей, осуществляется расщепление (диссимиляция) ее на основные компоненты и начинается процесс ассимиляции (соединение, сотворение) других компонентов.

Аппарат пищеварения, начиная с ротовой полости, превращает огромное многообразие химических веществ пищи в ограниченное, нужное (или необходимое) количество соединений, которые всасываются слизистой кишечника и поступают в кровь, далее идет самый сложный биохимический процесс обмена веществ на мельчайшем, клеточном и субклеточном, уровнях.

В основе любой диеты как определенного вида питания лежит характеристика, включающая следующие обязательные элементы: химический состав (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), энергетическая цен-

ность (калорийность), физические свойства пищи (объем, масса, температура), режим питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи, особенности кулинарной обработки, определенный перечень рекомендуемых и запрещенных блюд и продуктов, желательных и нежелательных продуктов.

Академиком А.А. Покровским впервые было сформулировано правило соответствия ферментных систем организма химическим структурам пищи. На восстановление расстроенных ферментных механизмов и должно в первую очередь быть направлено лечебное питание при различных заболеваниях.

Диетическое лечение зачастую не уступает лекарственному и физическому, а в большинстве случаев играет главную роль.

Для больных с патологией органов пищеварения очень важно регулярное ритмичное питание с соблюдением равномерных промежутков времени между приемами пищи. Перерыв между приемами пищи не должен превышать в дневное время 5 часов, а между последним вечерним и первым утренним – 10–11 часов. Наиболее целесообразно четырехразовое питание, поскольку оно благоприятствует ритмичному возбуждению пищевого центра головного мозга и выделению пищеварительных соков. Увеличение числа приемов пищи до 5–6 раз в сутки показано при обострении заболевания; такой режим способствует созданию функцио-

нального покоя органа, снижению напряжения желудочной секреции, а также выделению соков поджелудочной железы, способствует более полному освобождению желчного пузыря. Также важным существенным моментом является продолжительность приема пищи. Переваривание и усвоение пищи протекает более полноценно, если едят ее не торопясь, хорошо прожевывая. Желательно жевать до тех пор, пока не исчезнет первоначальный вкус пищи. Большое значение имеет характер тепловой обработки: более выраженное механическое воздействие оказывает продукт, который в процессе кулинарной обработки теряет много жидкости, что происходит, например, при жаренье. Таким образом, наиболее щадящими качествами обладают продукты, приготовленные на пару, запеченные в духовом шкафу или путем отваривания в воде. Жареная пища вредна: при жаренье образуются альдегиды, акролеины – продукты неполного расщепления жиров, вызывающие резкое раздражение паренхимы печени, поджелудочной железы; как и обжигаяще горячая пища (температура употребляемой пищи должна равняться температуре тела), так и жареная могут вызывать злокачественные опухоли органов ротовой полости, пищевода, желудка, кишечника.

Исследования академика И.П. Павлова и его учеников показали, что все пищевые продукты можно разделить на сильные и слабые возбудители желудочной секреции. К сильным возбудителям секреции относятся все напитки, которые со-

держат алкоголь или углекислоту (газированные напитки), кофе, горчица, хрен, корица, перец, петрушка, а также все жареные и соленые продукты, копченые изделия из мяса и рыбы, консервы, мясные отвары, блюда, содержащие экстрактивные вещества (бульон, мясные супы), овощи и крепкие отвары из них, черный хлеб. К слабым раздражителям относятся слабый раствор питьевой соды, некрепкий чай, щелочные воды, жирное молоко, творог, сливки, овощные пюре (картофель, морковь, свекла), супы из разных круп, сладкие ягоды и фрукты. Эти сведения очень важны для построения диет при различных заболеваниях, без учета фактора возбудимости секреции можно вольно или невольно навредить здоровью, особенно при заболеваниях органов пищеварения.

Основоположник отечественной диетологии М.И. Певзнер писал в своих фундаментальных работах о значении питания в жизни человека: «Химические ингредиенты пищи, вклиниваясь в межуточный обмен, могут влиять, как теперь доказано, на характер патологического процесса (самой болезни), на всю клиническую картину болезни». Такое огромное значение он придавал питанию в комплексной терапии различных заболеваний, их профилактике, продлении жизни человека. Академик А.А. Покровский отмечал, что в тех районах земного шара, где велико потребление белка, жизнь человека стала продолжительной, белки пищи при неоптимальном соотношении входящих в их состав амина-

кислот усваиваются неполно, потребность человека во многих витаминах и минеральных веществах также в определенной степени зависит от содержания в продуктах других питательных веществ. Следовательно, усвоение съеденной пищи прежде всего зависит от правильной сбалансированности ее состава.

«И благословил Бог Ноя и сынов его и сказал им: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю и обладайте ею; да страшатся и да трепещут вас все звери земные, и весь скот земной, и все птицы небесные, все, что движется на земле, и все рыбы морские: в ваши руки отданы они; все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все; только плоти с душою ее, с кровью ее, не ешьте... кто прольет кровь человеческую, того кровь прольется рукою человека: ибо человек создан по образу Божию; вы же плодитесь и размножайтесь, и распространяйтесь по земле, и умножайтесь на ней» (Быт., 9: 1–7).

Бог сказал, чем питаться человеку: звери, скот, птицы, рыбы, зелень травная (растения, овощи и фрукты), но нельзя «плоти (человека) с душою ее...».

Наш современник академик Российской академии медицинских наук профессор М.А. Самсонов подчеркивает, что диетическое питание должно основываться на физиологических потребностях здорового организма с определенной коррекцией в зависимости от особенностей имеющегося заболевания.

Этими и другими исследованиями ученых-клиницистов доказана важнейшая роль правильного питания в предупреждении развития многих заболеваний.

«Здоровье и благосостояние тела дороже всякого золота, и крепкое тело лучше несметного богатства» (Сир., 30: 15).

Если человек не занимается интенсивным физическим трудом, то его организм в среднем нуждается в получении с пищей примерно 1,1–1,3 г белков на 1 кг массы тела. Это означает, что человек, весящий 70 кг, должен получать не менее 80—100 г белка в сутки. Научкой доказано, что питательная ценность различных видов белков зависит от их аминокислотного состава. В природных белках обнаружено около 20 аминокислот, из них восемь являются незаменимыми для человеческого организма. К ним относятся триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин, лизин, метионин, фенилаланин. Незаменимые аминокислоты не синтезируются в организме и должны в определенных количествах поступать с пищей.

Белки животного происхождения не только хорошо усваиваются, но и намного повышают усвоение белков растительного происхождения, а также повышают сбалансированность аминокислотного состава пищи. Из растительных продуктов наиболее ценные белки содержатся в гречихе, сое, фасоли, картофеле, рисе и ржаном хлебе.

Известно, что в теле взрослого человека массой 70 кг содержится примерно: воды 40–45 кг, белков 15–17 кг, жиров

7—10 кг, углеводов 0,5–0,8 кг, минеральных веществ 2,5–3 кг. Традиционно принято считать, что в рационе здорового человека около 30 % общей калорийности пищи должны поставлять жиры, то есть человек должен съедать 80—100 г жиров в день. Нормальный уровень потребления жира составляет примерно 1–1,5 г в день для человека с массой тела 70 кг. При этом нельзя забывать о том, что определенный процент жира входит практически во все пищевые продукты. Например, в 100 г жирной говядины содержится до 18 г жира, свинины – до 30 г и т. д. Не следует буквально подразумевать, что жир – это только масло сливочное или растительное, жиры входят в состав различных продуктов.

Пищевая ценность жира прежде всего определяется его высокой калорийностью, ни один продукт не может сравниться по своей энергетической ценности с жиром. Но жиры выполняют не только энергетическую функцию, а и строительную, так как входят в состав клеточных структур. Кроме того, существуют резервные жиры, которые откладываются в жировых депо, где обычно сосредоточена жировая ткань.

Говоря об углеводах, следует сказать, что самая главная их функция – снабжение организма энергией. Основными углеводами пищи являются полисахариды – крахмал, моносахара – глюкоза (виноградный сахар), фруктоза (мед состоит до 40 % из фруктозы), дисахара – свекловичный сахар, молочный сахар (лактоза). К углеводам относится также и клетчатка, но она занимает как бы отдельное место по своим

функциям, здесь нужно сказать только то, что по калорийности она занимает небольшое место, так как практически не усваивается организмом, но играет очень важную роль в работе толстого кишечника. В среднем для человека, занятого преимущественно умственным или легким физическим трудом, потребность в углеводах составляет около 400–500 г в день, у лиц старшего и пожилого возраста – меньше 300–400 г. Если сопоставить потребность человека в основных питательных веществах, то можно сказать, что потребность в углеводах в 4–5 раз превышает потребность в белках и жирах. Человеку в среднем необходимо потреблять 5–6 г углеводов на 1 кг массы тела в день.

В результате непрерывно текущих процессов биологического окисления углеводов, жиров и в меньшей мере белков в организме освобождается энергия. Эти вещества в большей своей части окисляются до углекислого газа и воды, а энергия сосредотачивается в соединениях, богатых фосфором, в частности в так называемой аденозинтрифосфорной кислоте. В дальнейшем эта кислота используется как основной источник энергии во время физической работы.

Потребность человека в энергии зависит от индивидуальных особенностей организма, пола, возраста, роста, веса, уровня обменных процессов, а также от физической нагрузки, характера психической деятельности, занятий спортом, условий жизни, климатических условий. Даже при относительном покое (сон, отдых) для поддержания основных

физиологических функций – работы сердца, легких, температуры тела – необходим приток энергии. Суточная потребность в энергии зависит от суточных энергетических затрат, которые складываются из расхода энергии на основной обмен, усвоения пищи и физической нервно-мышечной деятельности.

Энергозатраты и энергетическую ценность (калорийность) пищи выражают в килокалориях (ккал); 1 ккал – это количество тепла, необходимое для нагревания 1 л воды на 1 °С. Основной обмен – это энергозатраты организма в состоянии полного покоя, обеспечивающие функции всех органов и систем и поддержание температуры тела. У взрослых людей основной обмен примерно равен 1 ккал на 1 кг массы тела в час. Для мужчин с массой тела 70 кг он составляет 1700–1800 ккал, у женщин он ниже на 5–10 %, а у пожилых – на 10–15 %. Расход энергии на физическую деятельность (всего 25–35 % от общих суточных энергозатрат) зависит от характера деятельности и особенностей отдыха.

Витамины, минералы и микроэлементы – это незаменимые компоненты пищи, регулирующие процессы обмена веществ и необходимые организму в минимальных количествах. Первопроходцем в изучении витаминов был наш соотечественник Н.И. Лукин. Он впервые в опытах на животных обнаружил в пище наличие веществ, которые по своим свойствам, биологической ценности отличаются от белков, жиров, углеводов и минеральных веществ. Витамины почти

не синтезируются организмом и поступают с пищей. Только некоторые витамины могут образовываться в кишечнике в результате жизнедеятельности обитающих в нем микроорганизмов.

Каждому культурному человеку нужно иметь представление об основных функциях питания. На сегодня их известно пять: первая функция питания как источника энергии; вторая – поставщика пластического, «строительного» материала, к которому прежде всего относятся белки, в меньшей мере минеральные вещества, жиры и углеводы; третья – как источника биологически активных веществ, так называемых регуляторов жизнедеятельности, к которым относятся витамины и другие подобные им по действию вещества, практически не синтезируемые организмом; четвертая функция питания – участие пищи в выработке иммунитета; пятая – в процессе переваривания некоторых белков образуются вещества, обладающие свойствами гормонов, в частности морфиноподобного действия, так называемые эндорфины.

Гиппократ в свое время говорил, что лекарство должно быть пищей, а пища – лекарством. Сочетание диетической терапии с фармакологической, с одной стороны, повышает эффективность лечения, а с другой – смягчает или предупреждает побочные действия лекарств, которые в этих условиях дают эффект при меньшей их дозировке. Химический состав, пищевая и биологическая ценность диет должны быть максимально приближенными к уровню и характе-

ру обменных нарушений, которые наблюдаются при том или ином заболевании. Другими словами, при диетической терапии любых заболеваний речь идет о лечебном воздействии пищи.

При помощи диеты можно активно воздействовать на основные факторы, лежащие в основе патогенеза (механизма развития) различных заболеваний. Химический состав рациона оказывает существенное влияние на функциональное состояние высших отделов центральной нервной системы. Дефицит белка в пище снижает устойчивость организма к стрессовым ситуациям. Недостаток в пище полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) понижает возбудимость коры головного мозга, и, напротив, избыток в пище насыщенных жирных кислот, содержащихся в животных жирах, повышает возбудимость ее. Диета с ограничением поваренной соли благотворно влияет на динамику корковой деятельности и сосудодвигательных нервных центров. Положительное влияние оказывают соли магния, усиливающие процессы торможения в коре головного мозга.

Чрезмерное введение в рацион животных жиров, рафинированных (очищенных) углеводов, избыточная энергетическая ценность пищи отрицательно влияют на метаболизм (обмен веществ), оказывая выраженное гиперлипидемическое действие. Напротив, растительные жиры, богатые ПНЖК, благотворно влияют на жировой обмен. Жиры животного происхождения повышают свертываемость крови,

растительного происхождения, напротив, способствуют разжижению крови, тем самым тормозят развитие атеросклероза.

Содержащиеся в растительных продуктах пищевые волокна (клетчатка) усиливают выведение холестерина из организма, положительно влияют на липидный обмен.

Включение в диету продуктов моря повышает содержание в ней полноценного белка, липотропных веществ, витаминов группы В, органического йода и микроэлементов. Органический йод повышает синтез гормона щитовидной железы тироксина и тем самым стимулирует процессы окисления поступающих в организм жиров. В морской капусте и продуктовых водорослях содержатся полисахариды, близкие по структуре к лекарственному препарату гепарину, который опосредованно участвует в липидном обмене и снижает сгущение крови.

Исследования показывают, что витамины С и Е, содержащиеся во фруктах, овощах и хлебных злаках, могут снизить или отсрочить риск развития ишемической болезни сердца. Эти витамины, известные как антиоксиданты, нейтрализуют свободные радикалы (комплексы кислорода) в организме, которые могут поразить стенки клеток и способствовать развитию заболеваний. Витамин С содержится в цитрусовых, дыне, зеленом перце, капусте, картофеле, томатах, наибольшее количество его содержится в шиповнике. Витамин Е содержится в растительных маслах, зародышах пшеницы, оре-

хах, оливках и семечках.

Огромную роль в образовании бляшек, отложений на внутренней стенке артерий, играет холестерин пищи. Его много содержится в субпродуктах: печени, почках, мозгах, а также в сливочном масле и желтке. Кроме пищевого холестерина, различают также холестерин, вырабатываемый печенью, так что при некоторых заболеваниях холестерин крови может повышаться, несмотря на ограничения в пище.

Холестерин циркулирует с кровью по организму как часть комплексов, называемых липопротеидами. Основными его типами являются липопротеиды низкой плотности и липопротеиды высокой плотности. Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) содержат «плохой» холестерин, так как он является основным участником отложений на сосудистой стенке и повышает риск развития ишемической болезни сердца. Употребление насыщенных жиров повышает содержание этого холестерина в крови. И наоборот, холестерин липопротеидов высокой плотности (ЛПВП), который можно назвать «хорошим» холестерином, предохраняет сосудистую стенку от отложений и препятствует развитию ИБС. Кроме холестерина, важную роль в развитии атеросклероза играет повышенное содержание в крови триглицеридов, относящихся к жирам. Жиры имеют большую энергетическую ценность – 9,3 ккал в 1 г, в то время как в 1 г белков и углеводов содержится примерно по 4 ккал. Придерживаясь этих цифр, можно рассчитать общую калорийность рациона за день.

Энергетическая ценность пищевого рациона играет важную роль в профилактике и лечении ишемической болезни сердца. Больным с нормальной массой тела или небольшим ее дефицитом назначают диету с энергетической ценностью 2600–2800 ккал. При избыточной массе тела калорийность рациона нужно снижать за счет ограничения животных жиров и углеводов (сахаров), главным образом мучных и макаронных изделий, сахара и других сладостей, хлеба. Целесообразно проводить различные контрастные (разгрузочные) дни, важное значение имеет режим питания. Распределение рациона в течение дня должно быть равномерным, количество приемов пищи – 5–6 раз в день, и по калорийности распределение должно быть примерно следующее: завтрак – 20–25 %, второй завтрак – 10 %, обед – 30–35 %, полдник – 10 %, ужин – 20 %, на ночь – 5–10 %. Примерный химический состав рациона на день: белков – 90–100 г, жиров – 80 г (из них растительных 35–40 г), углеводов 350–380 г.

Общая суточная масса пищи должна быть 3–3,5 кг, из них – 2–2,5 л жидкости, включая ту часть жидкости, которая находится в супах, кашах и других блюдах.

Все блюда при заболеваниях сердца и сосудов готовятся без соли, мясо и рыба – в отварном или запеченном виде. Для улучшения вкусовых качеств добавляют укроп, салат, сельдерей и прочую зелень.

При составлении своего ежедневного меню нужно помнить, что жир должен составлять менее 25 % общей калорий-

ности, а насыщенные жиры должны составлять менее 7 % в день. Считается, что при оценке количества ежедневного потребления пищи любой продукт, содержащий менее 5 % ежедневного объема, является незначительным, только те питательные вещества, которые дают 20 % или более от ежедневной потребности, имеют значение.

Как мы уже говорили, насыщенные жиры должны составлять в рационе менее 7 %. Их много содержится в свином сале, баранине, утке, индюшатине, твердых маргаринах, пальмовом и кокосовом маслах, шортенинге (жир, добавляемый в тесто для рассыпчатости) и некоторых других продуктах.

Насыщенный жир остается твердым при комнатной температуре. В противоположность этому моно- и полиненасыщенные жиры находятся в жидком состоянии при комнатной температуре и изготавливаются из продуктов в основном растительного происхождения. Мы уже говорили о целебности полиненасыщенных жирных кислот в профилактике и лечении ишемической болезни сердца. Их много в подсолнечном, кукурузном, соевом, хлопковом, оливковом маслах.

Диета – это Божественный образ жизни.

Здоровье – это большая часть счастья, данного нам Богом.

Основы пищеварения

Общепринятой среди диетологов в настоящее время считается концепция «пищеварительно-транспортного конвейера».

Полость рта и ротоглотки

В полости рта происходит механическое измельчение пищи, смачивание ее слюной и превращение в более или менее однородную массу (пищевой комок). Хотя слюна содержит ряд ферментов, но лишь амилаза расщепляет полисахариды до моносахаров (отсюда известный пример: если в течение нескольких минут тщательно разжевывать кусочек хлеба, то во рту становится сладко, так как образуется глюкоза).

В ротоглотке происходит сложный физиологический процесс – проглатывание пищевого комка.

Желудок

В полости желудка пища задерживается до 3 ч, а затем медленно, небольшими порциями, перемещается в тонкую кишку. Основные функции желудка:

- резервуарная (депонирующая);
- пепсинно-кислотное пищеварение.

Железы желудка выделяют протеолические ферменты: пепсин, химозин и парапепсин, которые под действием выбрасываемой соляной кислоты денатурируют и расщепляют белки пищи.

Помимо этого происходит набухание пищевой массы, увеличивается проницаемость клеточных структур пищи, что способствует дальнейшему процессу пищеварения.

Поджелудочная железа и печень

После обработки в желудке пищевой комок попадает в полость тонкой кишки, в которой происходит наиболее полная переработка пищевых веществ. В полость тонкой кишки изливаются желчь и кишечный сок, нейтрализующие кислый желудочный химус. Под воздействием желчных кислот (холеная и дезоксихолевая) происходит активация панкреатической липазы и в меньшей степени амилазы и протеазы. Наиболее важно участие желчи во всасывании нутриентов. Желчные кислоты необходимы для эмульгирования и расщепления жиров, жирных кислот, других жироподобных веществ.

Ферменты поджелудочной железы (трипсин, химотрипсин, эластаза, липаза, амилаза, протеаза), желчные кислоты и ферменты кишечного сока (например, энтерокиназа) начинают кишечное полостное пищеварение.

Кишечник

Внутрикишечное пищеварение включает следующие этапы:

- слияние части транспортных везикул с лизосомами, цистернами эндоплазматической сети и аппарата Гольджи (пристеночное пищеварение);
- последующее слияние транспортных везикул с мембраной энтероцитов (мембранное пищеварение);
- внутриклеточное пищеварение после проникновения неполностью расщепленных субстратов внутрь энтероцитов.

Благодаря совокупности механизмов, осуществляющих заключительные стадии гидролиза (расщепления) и начальные этапы транспорта через мембрану, продукты гидролиза, образующиеся в зоне мембранного пищеварения, всасываются и поступают во внутреннюю среду организма.

И.А. Морозов (1993) сформулировал новые представления о деятельности пищеварительного конвейера как многокомпонентной системы, включающей процессы ассимиляции пищи от ее поступления в желудочно-кишечный тракт до включения во внутриклеточные метаболические процессы.

Этапы деятельности пищеварительного конвейера в тонкой кишке:

- гидролиз в просвете кишки;

- транспорт поли-, олиго– и мономеров через слизистые наложения (пристеночный слой), гидролиз в пристеночном слое, осуществляемый панкреатическими и энтероцитарными ферментами;

- транспорт нутриентов в зону гликокаликса, сорбция/десорбция на гликокаликсе, связывание с акцепторными гликопротеидами и активными центрами панкреатических и энтероцитарных ферментов, гидролиз нутриентов в щелочной каемке (мембранное пищеварение), доставка продуктов гидролиза к основанию микроворсинок;

- образование эндоцитозных инвагинаций у основания микроворсинок энтероцитов, их отшнуровка и формирование транспортных везикул;

- транспорт эндоцитозных везикул к базолатеральной клеточной поверхности, в процессе транспорта – внутриклеточное интравезикулярное пищеварение; слияние части транспортных везикул с лизосомами, цистернами эндоплазматической сети и пластинчатого комплекса (Гольджи);

- включение части нутриентов во внутриклеточный метаболизм.

О здоровом образе жизни.

При каких симптомах нужно бить тревогу

Все можно, да не все нужно. «Все мне позволительно, но не все полезно» (1 Кор., 6: 12).

Великий ученый академик И.П. Павлов говорил: «Человек – высший продукт земной природы. Человек – сложнейшая и тончайшая система. Но для того, чтобы использовать сокровища природы, чтобы этими сокровищами наслаждаться, человек должен быть здоровым, сильным и умным». Еще он писал о том, что «человек может жить до ста лет».

«Когда люди начали умножаться на земле и родились у них дочери, тогда сыны Божии увидели дочерей человеческих, что они красивы, и брали их себе в жены, какую кто избрал. И сказал Господь (Бог): не вечно Духу моему быть пренебрегаемым человеками (сими), потому что они плоть; пусть будут дни их сто двадцать лет» (Быт., 6: 1–3).

Этимися словами впервые Богом определяется продолжительность жизни человека – сто двадцать лет.

«Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок ДО гораздо мень-

шей цифры» (академик И.П. Павлов). Думается, насколько это глубоко и точно относится к здоровому образу жизни!

Бытует мнение о полезности алкоголя в профилактике развития атеросклероза. Умеренное употребление алкоголя (не более 100 г водки в день) не должно оказывать отрицательное воздействие на здоровье. Но нужно помнить: алкоголь является мощным средством, эффекты от которого не всегда можно предсказать.

Чревоугодие не одобряется религией. Протоиерей Серафим Слободский относит его к греховным страстям, к особому виду идолопоклонства, нарушающему вторую заповедь закона Божьего: «Не сотвори себе кумира». Чревоугодие – это объедение и пьянство. О людях, которые выше всего ставят чувственные удовольствия от еды и выпивки, апостол Павел говорил в Послании к Филиппийцам: «Их бог – чрево».

Длительное чрезмерное употребление алкоголя может способствовать ожирению или похуданию, повышению артериального давления, может привести к застойной сердечной недостаточности, вызвать внезапную остановку сердца (после обильного приема алкоголя) даже у здоровых людей, может привести к необратимому поражению печени. Если вы придерживаетесь строгой диеты, алкоголь не только добавит «пустые» калории, но он может повысить вероятность вашего чрезмерного потворства своим слабостям в питании.

«Ной начал возделывать землю и насадил виноградник;

и выпил он вина, и опьянел, и лежал обнаженным в шатре своем. И увидел Хам... наготу отца своего, и, выйдя, рассказал двум братьям своим... пошли задом и покрыли наготу отца своего; лица их были обращены назад, и они не видали наготы отца своего. Ной проспался от вина своего и узнал, что сделал над ним меньший сын его... Потом сказал: благословен Господь Бог... И жил Ной после потопа триста пятьдесят лет. Всех же дней Ноевых было девятьсот пятьдесят лет, и он умер» (Быт., 9: 20–29). Этим в Ветхом Завете сказано, откуда появилось впервые вино, что после чрезмерного употребления его пьянеют до дурного состояния («лежал обнаженным»), до стыда; но вместе с тем можно трактовать дальнейшее повествование таким образом, что вино пить можно умеренно, что в вине есть целебность: «всех же дней было девятьсот пятьдесят лет», то есть Ной прожил после употребления вина еще триста пятьдесят лет, речь идет о долголетию, о вреде и пользе вина.

Какие причины побуждают людей к пьянству? Одиночество, страх, потеря смысла жизни. Утеря самого родного, близкого человека. Разочарование в самом себе («годы прошли, а так мало достиг в жизни»). Семейные невзгоды; непонимание друг друга, супружеская неверность, развод. Неблагоприятное окружение, где все пьют, ведут неправильный образ жизни, бездельничают («С кем поведешься, от того и наберешься»). Длительные стрессовые ситуации. Есть много других причин, их не перечислить, но все они, как правило,

имеют духовную основу, поэтому и основным методом борьбы с недугом пьянства является метод духовный. «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам», – призывает Иисус Христос (Мф., 6: 33), «это Царствие Божие внутри вас есть» (Лк.: 17, 21). Другим важным методом является нелегкий труд – труд и труд, чтобы не было в голове места мысли о выпивке (в народе говорят: «Душить себя работой»). При этом работа должна быть честной, необходимы целеустремленность и желание довести дело до конца, «Царство Небесное силою берется» (Мф., 11: 12). Без помощи Божией, без Церкви, без духовных средств исцеления от недуга пьянства трудно, а то и невозможно достичь. Нужно изменить свою психологию, не забывать про назидательные книги, ведь в этих книгах порой кроется кладезь опыта и ума, мудрости, которые помогают изменить образ жизни к лучшему. Хорошо, если рядом будет духовно опытный человек, как говорят, «правильный человек».

Важное значение в развитии ишемической болезни сердца имеет психоэмоциональное напряжение, стрессы. Одним из наилучших способов преодоления стрессового периода являются употребление сбалансированной пищи, выполнение достаточно большого количества физических упражнений и полноценный сон. Принимайте перед сном теплую ванну и сосредотачивайте свое внимание просто на наслаждении, которое доставит вам ночной отдых.

Если что-то вас беспокоит, оставляйте полчаса каждый

день на обдумывание этой проблемы, записывайте положительные факты (или моменты), которые могли бы помочь решению этой ситуации, действуйте как можно более активно. Проводите курс массажа у дипломированного массажиста. Читайте хорошую книгу, посмотрите смешной фильм. Поделитесь своими чувствами с близким сочувствующим другом. Совершайте пешие прогулки, плавайте в бассейне или открытых водоемах или выполняйте какие-либо другие физические упражнения.

Нужно помнить, что выполнение физических упражнений так же важно, как питание и сон. Физические упражнения снижают риск заболеваний сердца, развития диабета, ожирения, потери прочности костей, а также благотворно влияют на артериальное давление, снижают уровень холестерина, устраняют бессонницу, регулируют массу тела, повышают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, ускоряют сжигание калорий в покое. Люди сжигают основную часть калорий (от $\frac{2}{3}$ до $\frac{3}{4}$), просто поддерживая основные функции организма: работа сердечно-сосудистой системы, дыхание, пищеварение и т. д. Скорость сжигания калорий в состоянии покоя называется интенсивностью обмена веществ (основным обменом). Хотя люди имеют разную величину основного обмена (в среднем 1600–1800 ккал), его можно повысить при регулярном выполнении физических упражнений.

Специалисты по физкультуре рекомендуют начинать с вы-

полнения программ физических упражнений низкого уровня, таких как быстрая ходьба, катание на велосипеде или плавание. Постепенно увеличивайте нагрузку и время выполнения упражнений, так чтобы через 12 недель вы выполняли умеренные физические упражнения по одному часу три раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом перед началом выполнения любой программы физических упражнений. Принимайте теплый и холодный контрастный душ до и после любой физической деятельности, даже после короткой прогулки. Пейте много воды до и после выполнения физических упражнений. Планируйте семейные активные физические занятия на открытом воздухе, такие как путешествия, катание на велосипеде, катание на лыжах или плавание. Нужно подчеркнуть – не бросайте занятия, если они вам надоели, попытайтесь выполнять какие-нибудь другие физические упражнения.

Ограничьте время, проводимое у телевизора, до двух-трех часов в день или менее.

Дети – наше будущее, от них во многом зависит будущее здоровье нашей нации. Чтобы воодушевить детей на выполнение физических упражнений, сделайте их семейной традицией. Почти все могут совершать пешие прогулки, пусть они будут интересными и полезными. Также нужно наставить детей на правильное питание, чтобы оно стало основным в здоровом образе жизни. Говорите детям исподволь, как бы невзначай, о вреде пьянства.

Пьянство – это беда как отдельных людей, семьи, так и всего общества. Святитель Тихон Задонский так пишет о всепугубном действии пьянства: «Оно порождает ссоры, драки с последующими кровопролитиями и убийствами, сквернословие, кощунство, хулу, досады и обиды ближним. Оно приучает лгать, льстить, грабить и похищать, чтобы было чем удовлетворить страсть. Оно разжигает гнев и ярость. Оно приводит к тому, что люди валяются в грязи, как свиньи в болоте... Пьянство приводит к убожеству и нищете... Оно отнимает славу и доброе имя, напротив, приводит к бесславию, презрению и омерзению. Домашним, родным, друзьям пьяный причиняет скорбь и печаль, а у врагов вызывает насмешку».

Приводите известные вам примеры, но осторожно, не вступая в споры.

«Работник, склонный к пьянству, не обогатится» (Сир., 19: 1).

Апостол Петр напутствовал: «Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого проглотить (1 Пет., 5: 8).

Апостол Павел о страстях говорил: «Не упивайтесь вином, от которого бывает распутство» (Еф., 5: 18). Страсть есть одержимость демоническими силами, властвующими над человеком.

Позволяйте детям принимать участие в приготовлении блюд из продуктов, имеющихся под рукой, – это воспиты-

вает, дает время для анализа событий дня, кроме того, это экономит деньги на покупку замороженных продуктов или полуфабрикатов. При покупке старайтесь выбирать низкокалорийные продукты, при этом отдавайте предпочтение свежим овощам и фруктам, молочным продуктам. Избегайте при формировании детей как личностей вычурности в питании, пища должна быть простой и разнообразной.

«Мы повелеваем вам, братья, во имя Господа Иисуса Христа: не общайтесь с братьями, которые впустую проводят время и не живут согласно учению, которое вы получили от нас. Вы и сами знаете, как вам следовать нашему примеру. Мы не проводили время праздно, когда находились у вас, и не жили ни на чьем иждивении, наоборот, мы работали день и ночь, чтобы не быть в тягость никому из вас. Мы поступали так, несмотря на то что имели полное право на помощь от вас, но мы хотели показать вам пример. Когда мы были у вас, то оставили вам правило: кто не работает, тот не ест.

Однако некоторые среди вас бездельничают, нигде не работают и тратят время впустую. Мы повелеваем таким во имя Господа Иисуса Христа начать зарабатывать себе на пропитание. А что касается вас, братья, вы также не прекращайте делать то, что положено.

Обратите особое внимание на того, кто не следует указаниям, которые мы вам даем в этом письме. Не общайтесь с таким человеком, чтобы ему стало стыдно за свое поведение» (2 Фес., 3: 6-14).

Таким образом, мы немного поговорили о здоровом образе жизни, о вреде и пользе некоторых привычек. Это имеет непосредственное отношение к профилактике заболеваний, в том числе ишемической болезни сердца, имеет отношение к продлению жизни человека.

Так как закупорка артерий атеросклеротическими бляшками происходит постепенно в течение всей жизни, особенно важно снизить контролируемые факторы риска, сколько бы вам ни было лет. К факторам риска относятся неправильное питание, курение (бросьте эту вредную привычку!), высокий уровень холестерина в крови, высокое кровяное давление, диабет, ожирение, стрессы, отсутствие физической нагрузки (гиподинамия), наследственность.

«И когда они ели, Иисус, взяв хлеб, благословил, преломил, дал им и сказал: примите, ядите; сие есть Тело Мое. И, взяв чашу, благодарив, подал им: и пили из нее все. И сказал им: сие есть Кровь Моя Нового Завета, за многих изливаемая. Истинно говорю вам: Я уже не буду пить от плода виноградного до того дня, когда буду пить новое вино в Царствии Божием» (Мк., 14: 22–25).

Следите за своим весом! Всякое внезапное, быстрое отклонение от нормальных величин вашей массы тела в сторону уменьшения (похудание) или увеличения (ожирение) говорит о развивающейся или уже развившейся у вас болезни – поспешите к врачу.

ПРИ КАКИХ СИМПТОМАХ НУЖНО БИТЬ ТРЕВОГУ

Одиннадцать симптомов, которые означают *«спешите к доктору»*:

- необъяснимая сыпь;
- необъяснимая боль в мышцах или суставах;
- устойчивая лихорадка или кашель;
- чрезмерная жажда и (или) постоянная усталость;
- неясность зрения или головокружение;
- длительные нарушения нормального цикла сна или привычка все время что-то есть;
- значительная прибавка в весе или внезапная потеря веса;
- рецидивирующие головные боли;
- изменения размера и цвета родимых пятен и родинок на коже;
- длительное состояние подавленности или чувства тоски;
- распухшие нёбные миндалины (гланды).

ПРИ КАКИХ СИМПТОМАХ ТРЕБУЕТСЯ СРОЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

- Боль или давление в области груди или живота.
- Неукротимая рвота.
- Потеря сознания, равновесия или координации.
- Головокружение с внезапным чувством слабости или сильным изменением зрения.

- Одышка или затрудненное дыхание.
- Необъяснимое чувство жжения в горле, груди или животе, не снимаемое антацидными средствами.
- Онемение, слабость или паралич лица, руки или ноги.
- Неконтролируемое кровотечение.
- Трудности при разговоре (произношение, связанность слов) или понимании.
- Боль в челюсти, шее, спине или плече, спускающаяся в одну или обе руки.
- Сильнейшая боль в любом месте вашего тела.
- Одержимость мыслью об убийстве или самоубийстве.

Многих распространенных в настоящее время хронических заболеваний можно было бы избежать, лишь строго соблюдая режим труда и отдыха и правильно питаясь. Исследования ученых о роли влияния образа жизни на здоровье, проведенные за последние годы на больших группах людей, показали, что мужчины в среднем могут продлить жизнь на 13, а женщины на 9 лет, если не будут употреблять алкоголь, будут регулярно правильно питаться и спать 8 ч в ночное время. Очень полезен в перерыве между работой дневной сон в течение одного часа, когда есть такая возможность, – в таких случаях как бы восстанавливается работоспособность. Здоровый мужчина 45 лет, соблюдая эти простые правила, сможет прожить еще 33 года, а женщина – 36 лет. Выполняя приведенные требования хотя бы на 70 %, как утверждает Х.Д. Янес, мужчина будет жить еще 28 лет, а женщина 34

года; выполнение их на 50 % дает еще не менее 22 лет мужчинам и 29 лет женщинам.

Сон занимает важное место в здоровом образе жизни наряду с правильным питанием и физическими упражнениями. Трудности с засыпанием, поверхностный сон, преждевременное пробуждение и другие нарушения сна в наше беспокойное время довольно частое явление. Бывают и у практически здоровых людей нарушения засыпания: ложатся в постель, а сон не приходит. Ошибки при засыпании часто начинаются с детства. Ребенок должен засыпать сразу, как только он лег в кровать. В результате этого появляется условный рефлекс на засыпание, который не утрачивается и в зрелом возрасте. Нельзя рассказывать сказку (какая бы она хорошая ни была) перед сном, это неправильно, так как не дает ребенку быстро уснуть. Совсем другое дело, если мама или бабушка укладывает ребенка с колыбельной песней тихо, негромко; монотонность усыпляет. И для детей, и для совершенно взрослых людей хорошим средством от бессонницы является мед (если нет к нему аллергии и человек хорошо переносит его). За 1–1,5 ч до сна выпивают чуть больше полстакана теплой кипяченой воды, в которой растворена столовая ложка меда. Засыпанию способствует также теплая (не слишком горячая) общая ванна перед сном. Хорошо использовать самовнушение: расслабить мышцы лица и конечностей, дышать спокойно, при этом внушать себе мысленно спокойствие, веру в лучшее, в хорошее, в удачное и

светлое завтрашнее. Применение снотворных нежелательно, особенно если это входит в систему: применение таблеток по собственному усмотрению иногда оказывается плачевным.

Думается, будет уместным сказать еще важные слова: в наше бурное время очень многие и многие люди – кто от богатства своего, кто от безделья, кто от так называемой «престижности», кто от своей необразованности или криминальности натуры – взяли себе в привычку еженедельно, а то и через день посещать ночные бары, рестораны, казино и другие заведения, которых в крупных городах развелось ныне как грибов в лесу. Люди проводят там всю ночь до утра, а днем спят. Не делайте этого! Запомните: это очень пагубно для здоровья, и, когда придет пора полной зрелости, когда придет мудрость, но не будет здоровья, ох, как же вы будете вспоминать с содроганием и проклятием эти пустые дни, ночи, месяцы и годы!

Эти слова в первую очередь относятся к молодым людям. Мудрейший Цицерон говорил: «Потери наших сил гораздо чаще являются последствием порывов юности, чем разрушительного действия лет. Невоздержанная и сластолюбивая молодость передает старости изношенное тело».

Философ Сенека указывал: «Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться».

У древних римлян была поговорка: «Я человек, и ничто

человеческое мне не чуждо».

Не претендуя на оригинальность, хочу неназойливо и непоучительно сказать: будьте благоразумными, постоянно воспитывайте в себе совесть, порядочность, обязательность и придерживайтесь этих правил всю жизнь.

«И сейчас, братья, когда вы уже научились от нас жить так, чтобы жизнь наша была угодна Богу, мы умоляем вас ради Господа Иисуса: продолжайте так жить. Вы помните, какие наставления от Господа Иисуса мы вам давали.

Бог хочет, чтобы вы были святы. Пусть среди вас не будет разврата и безнравственности, учитесь властвовать над своим телом и своими желаниями, чтобы вам быть святыми и достойными чести» (1 Фес., 4: 1–4).

«Живите так, чтобы ваша жизнь вызывала уважение окружающих и чтобы вам не быть зависимыми от других» (1 Фес., 4: 12).

Изменение пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке

В процессе тепловой обработки пищевые вещества претерпевают различные изменения. Белки сворачиваются, в связи с чем легче расщепляются ферментами в пищеварительном тракте. В процессе варки значительная часть жидкости и растворенных в ней веществ переходит в отвар. Соединительнотканый белок (коллаген) при длительной варке превращается в клейкое вещество (глютин), которое при охлаждении застывает. Это свойство коллагена учитывается при приготовлении студней и заливных блюд. Коллаген легче распадается в кислой среде, поэтому маринованное мясо лучше жарится и тушится.

Тепловая обработка способствует окислению и разложению жиров. Бульон, приготовленный при сильном кипении жидкости, становится мутным в результате эмульгирования жиров и приобретает сальный привкус вследствие расщепления жиров на стеариновую и пальмитиновую кислоты. Во время жаренья пищевых продуктов образуется токсическое вещество акролеин. Длительное нагревание жиров до 180°C приводит к их разложению. Продолжительное хранение жиров, особенно на свету, способствует окислению с образованием окислов и перекисей, оказывающих отрицательное

влияние на организм.

Во время приготовления кулинарных изделий углеводы расщепляются. Моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) и дисахариды (сахароза, мальтоза, лактоза) подвергаются гидролизу в процессе брожения теста и под влиянием органических кислот фруктов и ягод. Полисахариды (крахмал, пектиновые вещества и клетчатка) также претерпевают различные изменения.

При кулинарной обработке продуктов происходит ферментативный и кислотный гидролиз полисахаридов крахмала. Сухое нагревание крахмала во время выпечки изделий, подсушивания муки для соусов способствует образованию декстрина, придающего пище приятный запах и вкус. Под влиянием тепловой обработки овощи и фрукты становятся мягкими вследствие превращения пектиновых веществ, входящих в состав растительных продуктов, в растворимый пектин. В кислой среде овощи и фрукты плохо развариваются из-за нарушения процесса перехода протопектина в пектин. Клеточные оболочки при высокотемпературной обработке утрачивают эластичность, становятся хрупкими и разрушаются.

В процессе тепловой обработки витамины С и группы В поступают в отвар, активность витаминов А, Е, D, К и группы В, находящихся в продукте, снижается мало, а витамина С – значительно. Последний разрушается при соприкосновении с кислородом воздуха и в щелочной среде. Для сохра-

нения максимального количества витамина С не рекомендуется длительно хранить сырые овощи, фрукты, зелень в измельченном виде и готовые блюда из них. Овощи должны закладываться при варке в кипящую, подсоленную воду; варить их следует под закрытой крышкой; рекомендуется избегать частого перемешивания пищи, увеличивающего ее соприкосновение с кислородом воздуха, и переваривания, использовать овощные отвары, содержащие витамин С. Вкусовые качества и аромат блюд улучшаются при наличии экстрактивных веществ, которые возбуждают секреторную функцию желудка и других органов пищеварения, повышают аппетит и способствуют процессу усвоения пищи. В мясе и рыбе содержатся растворимые в воде вещества – креатин, креатинин, пуриновые основания, аминокислоты, органические кислоты. Однако следует помнить, что при болезнях органов пищеварения показаны в основном химически щадящие диеты. В связи с этим при приготовлении блюд необходимо стремиться к максимальному удалению из продуктов экстрактивных веществ. Именно поэтому мясо и рыба используются большей частью после отваривания или приготовления на пару. Запекание разрешается только после предварительного отваривания. Бульон, в который при варке переходят экстрактивные вещества, допускается лишь диетой № 2.

Супы

Супы включаются в меню всех диет как первое блюдо. Исходя из технологии приготовления и используемых продуктов их делят на слизистые, пюреобразные, прозрачные, молочные, заправочные, вегетарианские, фруктовые, холодные. Одна порция – 400–500 мл. Температура теплых супов должна быть 60–62 °С, холодных – 12–15 °С.

Слизистые супы не содержат экстрактивных веществ мяса и рыбы, грибов и овощей, лишены растительной клетчатки, входят в меню максимально механически и химически щадящих диет (№ 0, 1а, 4). Супы диеты № 1а можно готовить с добавлением молока, диет № 0 и 4 – с использованием вместо молока вторичного мясного или рыбного бульона.

Слизистые супы готовят следующим образом: крупу перебирают, промывают в теплой воде (кроме манной и молотых), засыпают в кипящую воду и варят до готовности. Манная крупа варится в течение 10–15 мин., рисовая – до 50 мин., перловая и ячневая – более 3 ч. Затем отвар процеживают через сито, не протирая крупу, и снова варят. Супы, приготовленные из молотой крупы, не протирают. Для улучшения вкусовых качеств и внешнего вида в суп можно добавить яично-молочную смесь. Ее готовят, тщательно размешивая взбитые венчиком яичные желтки в горячем молоке или сливках. Смесь вливают в суп, затем добавляют са-

хар, соль и размешивают. Слизистый суп с добавлением яично-молочной смеси можно подогреть, но не доводить до кипения, чтобы не образовались хлопья в результате сворачивания яичного желтка. Сливочное масло согласно карточке-раскладке добавляют в готовое блюдо (табл. 1).

Таблица 1

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп перловый молочный слизистый					
Рекомендуемые диеты	1а, 1б, 1, 0, индивидуальная					
Крупа перловая	40	40				
Молоко	150	150				
Яйцо	1/4 шт.	10				

Сахар	2	2				
Вода	350	350				
Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное	5	5				
или масло подсолнечное	5	5				
Выход						
а) со сливочным маслом	—	400	7,37	9,79	22,47	207
б) с растительным маслом	—	400	7,37	11,17	22,40	219

Пюреобразные супы готовятся из овощей, круп, мяса, рыбы. Они обладают нежной консистенцией и хорошо усваиваются организмом, входят в состав механически щадящих диет № 1б, 4, 4б, 5а, 5п, 13. Вареные или тушеные продукты пропускают 2–3 раза через мясорубку с частой решеткой или протирают через сито, затем добавляют молочный соус или густой крупяной отвар для получения равномерной конси-

стенции. Супы заправляют яично-молочной смесью, сливочным маслом или сметаной. Супы-пюре, приготовленные из овощей, можно витаминизировать сырыми соками из моркови, помидоров или дрожжевым отваром. При подаче можно посыпать мелко нашинкованной зеленью (табл. 2).

Таблица 2

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп-пюре из картофеля и моркови вегетарианский с гренками					
Рекомендуемые диеты	1, 5а, 5п, 5					
Картофель — 25%	100	75				
Морковь	30	24				
Лук репчатый	6	5				
Петрушка (корень)	5	4				
Молоко	150	150				
Вода	450	450				
Сливки 10%	20	20				
Яйцо	¼ шт.	10				
Соль	0,5	0,5				
Выход						
Хлеб пшеничный для гренок	—	500	11,83	8,77	45,91	314

Супы молочные высокопитательны, хорошо усваиваются организмом, слабо возбуждают желудочную секрецию, улучшают функцию печени благодаря липотропному действию метионина, входящего в состав молока. Эти супы рекомендуются для диет № 1, 5а, 5п, 5, 13, 15. Диетой № 2 разрешается молочный суп, приготовленный пополам с водой. Молочные супы готовят с макаронными изделиями, крупами, ово-

щами (морковь, тыква, цветная капуста). Макароны изделия и некоторые крупы (пшено, рис, перловая, овсяная) предварительно кипятят в течение нескольких минут в воде. Молочные супы варятся на медленном огне, чтобы молоко не пригорело (табл. 3).

Таблица 3

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп перловый молочный протертый					
Рекомендуемые диеты	1а, 1б, 1, 0, индивидуальная					
Рис	30	30				
Молоко	150	150				
Вода	450	450				
Соль	0,5	0,5				
Сахар	2	2				
Яйцо	¼ шт.	10				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	500	7,61	9,88	30,59	224
Наименование блюда	Суп овсяный молочный					
Рекомендуемые диеты	1, 5а, 5п, 5, 12, 13, 15					
Овсяные хлопья «Геркулес»	30	30				
Молоко	250	250				
Вода	275	275				
Сахар	2	2				

Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	500	10,34	13,48	28,82	277
Наименование блюда	Суп маняный молочный					
Рекомендуемые диеты	1, 5а, 5п, 5, 12, 13, 15					
Крупа манная	30	30				
Молоко	250	250				
Вода	275	275				
Сахар	2	2				
Соль	0,5	0,5				
Яйцо	1/4 шт.	10				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	500	11,40	13,08	34,17	300

Супы вегетарианские готовят на отваре из овощей (моркови, петрушки, цветной и белокочанной капусты, картофеля). Овощные отвары содержат безазотистые экстрактивные вещества, способствующие некоторому повышению желудочной секреции. Вегетарианские супы включаются во все диеты. Для приготовления отвара овощи очищают, моют 2 раза в свежей холодной воде, затем опускают в кипящую воду и варят на медленном огне до готовности. Отвар процеживают и используют для приготовления различных супов.

Супы заправочные вегетарианские, борщ, щи, свекольник рекомендуются больным, которым противопоказаны экстрактивные вещества мяса и рыбы. Для улучшения вкусовых качеств овощи и коренья лучше пассеровать (слегка обжарить) или потушить в масле при отсутствии противопоказаний по диете. На диету № 5 овощи тушат в небольшом количестве овощного отвара. Супы варят непродолжительное время, так как при длительном кипячении разрушаются витамины, ухудшаются вкусовые качества и внешний вид пищи. Готовый суп до подачи должен постоять 15–20 мин. Масло можно добавить в кастрюлю перед подачей на стол. Сметану и зелень кладут в тарелку перед выдачей блюда. Щи и борщ вегетарианские готовят на овощном отваре и включают в меню диет № 2 (овощи мелко шинкуют), 5, 12, 15.

В состав борща входят свекла, коренья, капуста, картофель томатный сок. При закладке овощей в кастрюлю следу-

ет учитывать время доведения их до готовности.

Свекольный отвар готовят следующим образом: красную свеклу очищают, промывают, мелко нарезают или натирают на терке, заливают двойным по весу количеством горячего овощного отвара, добавляют томатный сок, доводят до кипения оставляют на 30 мин., процеживают и добавляют в готовый борщ. Полученное блюдо заправляют маслом, сметаной и мелко нарезанной зеленью (табл. 4–9).

Сметана в рецептах используется 20 %-ной жирности, сливки – 10 %-ной жирности.

Таблица 4

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование	Суп рисовый вегетарианский					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 4в, 5п, 5, 12, 13, 15					
Рис	20	20				
Картофель — 25%	69	52				
Морковь	19	15				
Лук репчатый	12	10				
Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное	5	5				
Овощной отвар	450	450				
Хлеб пшеничный	10	10				
Вода	10	10				
Соль	0,5	0,5				
Выход	—	500	11.07	10.69	28.66	258

Таблица 5

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Щи из свежей капусты вегетарианские					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 5, 12, 13, 15					
Капуста белокочанная — 20%	125	100				
Картофель — 25%	69	52				
Морковь — 20%	19	15				

Помидоры — 15%	24	20				
Лук репчатый	12	10				
Петрушка (корень)	7	5				
Петрушка (зелень)	7	5				
Масло сливочное	5	5				
Овощной отвар	450	450				
Сметана 20%	10	10				
Соль	0,5	0,5				
Выход	—	510	3,98	6,04	17,24	145

Таблица 6

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп перловый с овощами вегетарианский					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 4в, 5, 12, 13, 15					
Крупа перловая	20	20				
Картофель — 25%	69	52				
Морковь — 20%	19	15				
Помидоры —15%	24	20				
Лук репчатый	12	10				
Петрушка (корень)	7	5				
Петрушка (зелень)	7	5				
Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное	5	5				
Сметана 20%	10	10				
Выход	—	510	4,04	6,16	25,84	218

Таблица 7

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп из сборных мелкошинкованных овощей вегетарианский					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4в, 5, 12, 13, 15					
Картофель — 25%	69	52				
Капуста белокочанная — 20%	60	48				
Морковь — 20%	19	15				

Зеленый горошек консервированный — 35%	31	20				
Лук репчатый	12	10				
Петрушка (корень)	7	5				
Петрушка (зелень)	7	5				
Масло сливочное	5	5				
Соль	0,5	0,5				
Овощной отвар	450	450				
Сметана 20%	10	10				
Выход	—	510	3,44	5,99	15,33	513

Таблица 8

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Борщ с мелкошинкованными овощами вегетарианский					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 5, 12, 13, 15					
Свекла — 20%	100	80				
Капуста белокочанная — 20%	70	56				
Морковь — 20%	25	20				
Лук репчатый	12	10				
Петрушка (корень)	7	5				
Томат-пюре	10	10				
Масло сливочное	5	5				
Сахар	2	2				
Лимонная кислота	0,1	0,1				
Овощной отвар	450	450				
Сметана 20%	10	10				
Выход	—	510	3,36	5,81	16,35	13

Таблица 9

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры		
Наименование блюда	Суп с вермишелью вегетарианский					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5, 12, 13, 15					
Овощной отвар	350	350				
Морковь	19	15				

Лук репчатый	12	10				
Петрушка (корень)	7	5				
Масло сливочное	5	5				
Картофель — 25%	69	52				
Вермишель	40	40				
Петрушка (зелень)	7	5				
Сметана 20%	10	10				
Выход	—	510	6,24	6,42	39,14	248

Супы на мясном бульоне содержат экстрактивные вещества, повышающие секреторную функцию желудка и улучшающие аппетит. Протертые супы на мясном бульоне рекомендуются для диет № 4б, 13, непротертые – для диет № 2, 3, 4в, 12, 15, слизистые и прозрачные на вторичном мясном бульоне – для диеты № 4. Следует помнить, что супы всех четырех диет готовят на вторичном мясном бульоне.

На мясном бульоне готовят прозрачные и заправочные супы с крупами, овощами, щи, борщ, рассольник. Способ их приготовления в основном тот же, что и супов на овощном отваре. Для приготовления мясного бульона говяжьи кости разрубают, телячьи и свиные с целью улучшения цвета и вкуса бульона предварительно поджаривают в духовом шкафу. Нарубленные кости кладут в холодную воду, доводят до кипения и варят на медленном огне около 4 ч. При быстром

кипении бульон становится мутным и невкусным из-за разложения жира. Жир снимают с поверхности бульона по мере его образования. За час до окончания варки в бульон добавляют корни и лук. Готовый бульон процеживают. Мясо-костный бульон готовят так: кости варят около 3 ч, затем добавляют мясо и продолжают варить около 1,5 ч.

Прозрачные мясные супы не обладают высокой питательной ценностью, но являются сильными возбудителями желудочной секреции. Их готовят на костном или мясном бульоне, осветленном «оттяжкой». Для приготовления одной порции «оттяжки» 50 г мяса, пропущенного через мясорубку, смешивают с $У_2$ яичного белка, полученную массу солят, разводят ее в 50 мл воды и настаивают 1 ч. Горячий бульон процеживают, добавляют в него «оттяжку», поджаренные морковь и корни, размешивают и варят в закрытой посуде на медленном огне около часа, после чего снова процеживают.

Прозрачные супы на мясном бульоне готовятся с фрикадельками, кнелями, яйцом, крупами, мучными и макаронными изделиями. Продукты, добавляемые в прозрачные супы, готовят отдельно, хранят на мармите и кладут в тарелку перед раздачей пищи больным вместе с мелко нарезанной зеленью (табл. 10–17).

Таблица 10

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Бульон вторичный мясной с клнеями					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4б, 4в, 12, 15					
Бульон мясной вторичный	450	450				
Морковь	5	4				
Петрушка (корень)	4	3				
Соль	0,5	0,5				
Говядина 1-й катего- рии — 26,4%	54	40				
Молоко	15	15				
Мука пшеничная 1-го сорта	2	2				
Соль	0,25	0,25				
Яйцо	1/10 шт.	4				
Зелень укропа	7	5				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	500	8,75	11,02	2,35	314

Таблица 11

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Бульон мясной с яичными хлопьями					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4, 4б, 4в, 12, 15					
Бульон мясной вторичный	500	500				
Морковь	5	4				
Петрушка (корень)	4	3				
Соль	0,5	0,5				
Яйцо	½ шт.	20				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	500	2,58	2,93	0,2	64

Таблица 12

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп вермишелевый на курином бульоне					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4б, 4в, 12, 15					
Бульон куриный	400	400				
Морковь	5	4				
Петрушка (корень)	4	3				
Соль	0,25	0,25				
Вермишель	40	40				
Масло сливочное	5	5				
Зелень укропа	7	5				
Выход	—	500	4,45	4,17	27,63	169

Таблица 13

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами на вторичном мясном бульоне					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4б, 4в, 12, 15					
Бульон мясной вторичный	450	450				
Петрушка (корень)	4	3				
Морковь	19	15				
Картофель	69	52				
Помидоры	24	20				
Рис	20	20				
Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное	5	5				
Зелень укропа	7	5				
Выход	—	500	3,02	4,11	24,87	152

Таблица 14

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп перловый с овощами на вторичном мясном бульоне					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4б, 4в, 12, 15					
Бульон мясной вторичный	450	450				
Петрушка (корень)	4	3				
Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное	5	5				
Крупа перловая	20	20				
Картофель — 25%	69	52				
Морковь — 20%	19	15				
Помидоры — 15%	24	20				
Зелень укропа	7	5				
Выход	—	500	3,48	4,13	23,89	150

Таблица 15

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп из сборных овощей на вторичном мясном бульоне					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4б, 4в, 12, 15					
Бульон мясной вторичный	450	450				
Картофель — 25%	69	52				
Капуста белокочанная — 20%	60	48				
Морковь — 20%	19	15				
Зеленый горошек консервированный — 25%	31	20				
Петрушка (корень)	4	3				
Петрушка (зелень)	7	5				
Масло сливочное	5	5				
Соль	0,5	0,5				
Сметана 20%	10	10				
Выход	—	510	3,22	5,96	13,9	128

Таблица 16

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Щи из свежей капусты с мелкошинкованными овощами на вторичном мясном бульоне					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4б, 4в, 12, 15					
Бульон мясной вто- ричный	450	450				
Капуста белокочанная — 20%	125	100				
Картофель — 25%	69	52				
Морковь — 20%	30	24				
Помидоры	29	25				
Петрушка (корень)	7	5				
Масло сливочное	5	5				
Соль	0,5	0,5				
Сметана 20%	10	10				
Выход	—	510	3,81	6,01	16,41	141

Таблица 17

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4б, 4в, 12, 15					
Бульон мясной вторичный	450	450				
Петрушка (корень)	4	3				
Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное	5	5				
Овсяные хлопья «Геркулес»	20	20				
Картофель	69	52				
Морковь	19	15				
Помидоры	24	20				
Зелень укропа	7	5				
Выход	—	500	3,82	5,15	20,61	714

Супы на рыбном бульоне. Рыбный бульон можно готовить из дважды промытых в холодной воде пищевых отхо-

дов (голова без жабр и глаз, кости, плавники, кожа). Отходы варят вместе с кореньями на медленном огне в котле под крышкой в течение часа, периодически снимая пену и жир. Используется и бульон после варки рыбы.

На рыбном бульоне готовят прозрачные, пюреобразные и заправочные супы. Прозрачные супы осветляют «оттяжкой» из рыбной икры. На одну порцию бульона (500 мл) берут 10 г тщательно растертой рыбной икры, смешанной сначала с небольшим количеством воды, затем – с 50 мл воды. Полученную массу вливают в горячий бульон, добавляют соль, варят до 30 мин. на слабом огне и снова процеживают (табл. 18).

Таблица 18

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп рыбный с фрикадельками					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4в, 12, 15					
Бульон рыбный	450	450				
Петрушка (корень)	7	5				
Картофель — 25%	69	52				
Морковь — 20%	19	15				
Масло сливочное для фрикаделек	5	5				
Рыба	61	40				
Хлеб пшеничный	10	10				
Вода	10	10				
Яйцо	1/8 шт.	5				
Соль	0,5	0,5				
Выход	—	500	10,04	5,84	14,64	154

Фруктовые и ягодные супы готовят из свежих, суше-

ных и консервированных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков с добавлением риса, лапши, вермишели, пудинга из риса и манной крупы. Фруктовый или ягодный отвар, используемый для приготовления супов, готовится из сушеных плодов и ягод, предварительно дважды промытых в свежей воде. Их заливают кипятком и варят на слабом огне в закрытой посуде до готовности. В готовый отвар добавляют сахар. Суп можно готовить из свежих фруктов и ягод, предварительно промытых холодной водой. Из них отжимают сок, отжимки кипятят на медленном огне в закрытой посуде и процеживают. В отвар добавляют сахар или мед, отжатый сок. При подаче суп заправляют сметаной или сливками (табл. 19).

Таблица 19

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суп фруктовый с рисом					
Рекомендуемые диеты	2, 3, 4б, 12, 13, 15					
Чернослив — 25%	40	30				
Сахар	20	20				
Крахмал картофельный	10	10				
Вода	350	350				
Рис	20	20				
Сметана 20%	20	20				
Выход	—	520	2,66	4,2	60,36	297

Блюда из рыбы

Для больных с патологией органов пищеварения из рыбы готовят паровые, вареные, запеченные, жареные блюда. Протертые блюда делают реже, так как рыба хорошо разваривается и оказывает механически щадящее действие на слизистую и рецепторный аппарат ЖКТ. Количество экстрактивных веществ в рыбе уменьшается при отваривании и припускании в воде.

Таблица 20

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Треска отварная (филе с кожей и реберными костями)					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 4б, 15а, 5п, 12, 13, 15					
Треска потрошенная обезглавленная крупная	158	122				
Соль	0,5	0,5				
Морковь	6	5				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	105	19,24	4,34	0,07	611

Таблица 21

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Минтай отварной					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 4б, 4в, 15а, 5п, 12, 13, 15					
Минтай неразделанный	203	122				
Морковь	6	5				
Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	105	16,10	4,53	0,07	810

Вареную рыбу готовят следующим образом: порционные куски укладывают в сотейники, глубокие противни или котлы, заливают горячей водой из расчета 2 л на 1 кг рыбы, добавляют коренья, репчатый лук, морковь и варят на слабом огне 15–20 мин. (табл. 20, 21).

Для улучшения вкусовых качеств рыбу можно жарить или запекать.

Рыбу жарят целиком или кусками на растительном или сливочном масле, предварительно посолив (табл. 23, 24).

Рыбу запекают на противнях, смазанных маслом или политых соусом, в духовке до образования розовой корочки. Готовое блюдо поливают соусом и посыпают сухарной крошкой (табл. 22).

Таблица 22

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Треска, запеченная в молочном соусе					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 4в, 5, 12, 13, 15					
Треска потрошенная крупная	167	122				
Молоко	50	50				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Соль	0,5	0,5				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	140	21,49	20,96	5,79	316

Таблица 23

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Треска, жаренная в растительном масле					
Рекомендуемые диеты	2, 12, 15					
Треска потрошенная обезглавленная крупная	155	119				
Соль	0,5	0,5				
Мука пшеничная 1-го сорта	1	1				
Масло растительное	10	10				
Выход	—	100	15.9	10.93	4.06	917

Таблица 24

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Минтай жареный					
Рекомендуемые диеты	2, 12, 15					
Минтай неразделанный (всех размеров)	193	116				
Мука пшеничная 1-го сорта	6	6				
Соль	1	1				
Масло растительное	10	10				
Выход	—	100	15,9	10,93	4,06	917

Котлетная масса готовится из рыбного филе без костей, пропущенного через мясорубку с частой решеткой вместе с черствым хлебом, размоченным в воде или молоке. В фарш, приготовленный из нежирной рыбы, можно добавить 5 г сливочного масла на 100 г мякоти. Из полученной массы готовят котлеты, биточки, рулет, фрикадельки, кнели, суфле и др. (табл. 25–30).

Таблица 25

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суфле из отварного минтая паровое					
Рекомендуемые диеты	1а, 1б, 4, 5а, 5п					
Минтай неразделанный (всех размеров)	202	93				

Молоко	30	30				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Соль	0,5	0,5				
Яйцо	1/2 шт.	20				
Масло сливочное	2	2				
Выход	—	105	18,71	5,61	4,95	614

Таблица 26

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суфле из отварной рыбы паровое (треска)					
Рекомендуемые диеты	1а, 1б, 4, 5а, 5п					
Треска потрошенная обезглавленная	110	80				
Молоко	30	30				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Соль	0,5	0,5				
Яйцо	1/2 шт.	20				
Масло сливочное	2	2				
Выход	—	105	18,49	5,32	4,95	114

Таблица 27

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Кнели рыбные отварные					
Рекомендуемые диеты	1а, 1б, 1, 4, 5а, 5п, 5					
Треска потрошенная обезглавленная крупная	110	80				
Молоко	30	30				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Соль	0,5	0,5				
Яйцо	1/4 шт.	10				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	105	15,48	6,28	4,92	813

Таблица 28

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Фрикадельки рыбные отварные					
Рекомендуемые диеты	16, 1, 4, 46, 5а, 5п, 5					
Минтай неразделанный	174	80				
Хлеб пшеничный 1-го сорта	18	18				
Вода	21	21				
Соль	0,5	0,5				
Яйцо	1/8 шт.	5				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	110	15,30	5,15	12,27	815

Таблица 29

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Биточки (котлеты) рыбные паровые из трески					
Рекомендуемые диеты	2, 12, 15					
Минтай неразделанный	110	80				
Хлеб пшеничный 1-го сорта	18	18				
Вода	21	21				
Соль	0,5	0,5				
Яйцо	1/8 шт.	5				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	110	14,90	4,86	8,76	913

Таблица 30

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Котлеты рыбные жареные					
Рекомендуемые диеты	2, 12, 15					
Треска потрошенная обезглавленная крупная	110	80				
Хлеб пшеничный	18	18				
Вода	21	21				
Яйцо	1/8 шт.	5				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				

Масло сливочное	10	10				
Выход	—	110	15,39	11,29	12,07	321

Блюда из мяса и птицы

(табл. 31–44)

В лечебном питании используются говядина и свинина нежирных сортов, телятина, а также куры, цыплята, индейка, кролик. Исключаются говядина, свинина, баранина жирных сортов, гусь, утка.

Из вырезки делают бифштекс, лангет, филе, из толстого и тонкого края – антрекот. Мелкорубленные полуфабрикаты нарезают кусочками по 5–8 г (бефстроганов), 10–15 г (азу), 20–40 г (гуляш, рагу). Из рубленого мяса готовят натуральные полуфабрикаты (без хлеба) и котлетную массу (с хлебом). Котлетную массу делают из мяса, освобожденного от сухожилий и фасций и пропущенного 2 раза через мясорубку, с добавлением размоченного черствого белого хлеба из расчета 15 г хлеба на 100 г мяса. Вместо хлеба можно вводить вязкую рисовую или манную кашу, свежий некислый творог. В котлетную массу добавляют по показаниям лук, соль, размешивают и пропускают через мясорубку, затем добавляют 30 % молока или воды. Фарш взбивают и готовят различные изделия: котлеты – овальной формы с заостренными концами, биточки – круглой формы, шницель – овальной формы, тефтели – шаровидной формы, зразы, фрикадельки, рулеты и др.

Из кур можно делать натуральные котлеты, котлетную и

кнельную массу.

Кнели. Мясо пропускают 3–4 раза через мясорубку с частой решеткой, смешивают с охлажденным белым соусом, со взбитыми белками. Полученную массу опускают ложками в кипящую воду и варят.

Суфле из говядины. Мясо пропускают 2–3 раза через мясорубку с частой решеткой, соединяют с молочным соусом, смешивают, затем добавляют желтки, взбитые в пену белки. Смешанную массу кладут в форму, смазанную маслом, и готовят на водяной бане. Готовое суфле при подаче поливают молочным соусом.

Мясное пюре. Вареное нежирное мясо пропускают 3 раза через мелкую решетку мясорубки, добавляют молочный соус и хорошо протирают. Пюре подают со сливочным маслом.

Рулет мясной паровой. Котлетную массу раскладывают слоем в 1,5 см на марлю, смоченную водой. В середину помещают сваренное вкрутую и мелко нарезанное яйцо. Затем, приподнимая марлю с одной стороны, соединяют края котлетной массы, вместе с марлей кладут на решетку паровой кастрюли и варят.

Фрикадельки мясные паровые. Котлетную массу разделяют в виде шариков (по 10–12 шт. на порцию) и варят на пару в паровой кастрюле. При подаче поливают молочным соусом.

Паровые блюда (котлеты, биточки, кнели, рулеты) гото-

влят из нежирного сырого или вареного мяса и птицы. Варят в пароварочных шкафах, паровых коробках.

В лечебном питании широко используется мясо кролика. Применяются блюда из мяса и птицы преимущественно в вареном и реже в жареном виде. В некоторых диетах (№ 1, 5) необходимо ограничивать азотистые экстрактивные вещества. Содержание их уменьшается при варке мяса в воде или на пару небольшими кусками. Для удаления экстрактивных веществ из мяса рекомендуется опустить его в холодную воду, варить на медленном огне до готовности, затем нарезать его кусочками по 30–40 г и варить в другой воде 15–20 мин.

В диетах № 2, 15 необходимо сохранять азотистые экстрактивные вещества. Для достижения этого мясо кусками по 1,5–2,5 кг погружают в кипящую воду, кладут лук, коренья и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Мясо готово, если при прокалывании вилкой оно выделяет прозрачный сок. Готовое мясо режут на порции, заливают водой или бульоном и снова варят 15–20 мин.

Кур, язык варят целиком. Отваренный язык опускают в холодную воду и снимают с него кожу. Сваренный язык и курицу режут на порции, снова варят в воде или бульоне.

Гуляш из отварного мяса. Вареное мясо режут мелкими кубиками, заливают горячим бульоном, добавляют соль и тушат под крышкой в течение 1 ч. Муку разводят бульоном, в котором тушат мясо. Соусом заливают мясо и морковь, нарезанную мелкими кубиками, тушат 30 мин. Блюдо можно

посыпать мелко нарезанной зеленью.

При приготовлении гуляша из вареного мяса муку и мясо не жарят.

Бефстроганов из отварного мяса. Мясо варят, охлаждают, режут соломкой. Готовят белый соус, заливают им мясо, добавляют соль, перемешивают и варят при медленном кипении 10 мин. В готовое блюдо добавляют масло, мелко нарубленную зелень.

Таблица 31

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суфле из отварного мяса					
Рекомендуемые диеты	1а, 1б, 4, 5а, 5п					
Говядина 1-й категории	121	89				
Говядина 2-й категории	126	89				
Соль	1	1				
Молоко пастеризованное	50	50				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Яйцо	1/2 шт.	20				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	120	21,06	21,83	5,93	430

Таблица 32

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Кнели мясные отварные					
Рекомендуемые диеты	1а, 1б, 4, 5а, 5п					
Говядина 1-й категории	121	89				
Говядина 2-й категории	126	89				
Соль	0,5	0,5				
Молоко	50	50				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Яйцо (белок)	¼ шт.	6				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	115	19,19	19,53	5,82	527

Таблица 33

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Кнели мясные отварные					
Рекомендуемые диеты	1а, 1б, 4, 5а, 5п					
Говядина 1-й категории	110	89				
Говядина 2-й категории	115	89				
Соль	0,5	0,5				
Молоко	20	20				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	85	17,24	12,36	5,07	620

Таблица 34

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Фрикадельки мясные паровые					
Рекомендуемые диеты	16, 1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5, 12, 13, 15					
Говядина 1-й категории	121	80				
Говядина 2-й категории	126	80				
Хлеб пшеничный	15	15				
Вода	20	20				
Соль	1	1				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	110	17,78	18,02	7,28	326

Таблица 35

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Фрикадельки мясные паровые в молочном соусе					
Рекомендуемые диеты	16, 1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5, 12, 13, 15					
Говядина 1-й категории	121	89				
Говядина 2-й категории	126	89				
Хлеб пшеничный	15	15				
Вода	21	21				
Масло сливочное	5	5				
Молоко	50	50				

Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Соль	0,5	0,5				
Выход	—	140	19,71	19,68	13,01	830

Таблица 36

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Котлеты (биточки) мясные паровые					
Рекомендуемые диеты	16, 1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5, 12, 13, 15					
Говядина 1-й категории	121	89				
Говядина 2-й категории	126	89				
Хлеб пшеничный	15	15				
Вода	21	21				
Масло сливочное	5	5				
Соль	1	1				
Выход	—	115	17,78	18,02	7,28	326

Таблица 37

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Котлеты мясные паровые, запеченные в молочном соусе					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 5, 12, 13, 15					
Говядина 1-й категории	121	89				
Говядина 2-й категории	126	89				
Хлеб пшеничный	15	15				
Вода	21	21				
Соль	0,5	0,5				
Масло растительное	5	5				
Молоко	50	50				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Выход	—	115	17,78	18,02	7,28	326

Таблица 38

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Рулет мясной, фаршированный омлетом					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5п, 5, 12, 13, 15					
Говядина 1-й категории	121	89				
Говядина 2-й категории	126	89				
Хлеб пшеничный	15	15				
Вода	20	20				
Соль	1	1				
Масло сливочное	2	2				
Молоко	10	10				
Яйцо	¼ шт.	10				
Выход	—	130	19.33	19.48	7.82	428

Таблица 39

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Котлеты мясные жареные					
Рекомендуемые диеты	2, 12, 15					
Говядина 1-й категории	121	89				
Говядина 2-й категории	126	89				
Хлеб пшеничный	15	15				
Вода	20	20				
Соль	1	1				
Масло топленое	10	10				
Выход	—	100	17,77	24,19	7,28	931

Таблица 40

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Мясо отварное					
Рекомендуемые диеты	1 непротертая, 2, 3, 4в, 5п, 5, 12, 13, 15					
Говядина 1-й категории	110	81				
Говядина 2-й категории	115	81				
Петрушка (корень)	4	3				
Соль	0,5	0,5				
Морковь	4	3				
Выход	—	50	15,07	12,96	—	717

Таблица 41

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Бефстроганов из отварного мяса					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 4в, 5, 12, 13, 15					
Говядина 1-й категории	121	89				
Говядина 2-й категории	126	89				
Соль	1	1				
Морковь	6	5				
Молоко	50	50				
Мука пшеничная	5	5				
Сметана 20%	10	10				
Масло сливочное	5	5				
Петрушка (зелень)	7	5				
Выход	—	115	19.05	20.23	10	402

Таблица 42

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Гуляш из отварного мяса					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 4в, 5, 12, 13, 15					
Говядина 1-й категории	121	89				
Говядина 2-й категории	126	89				
Соль	1	1				
Морковь	6	5				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Масло сливочное	5	5				
Петрушка (зелень)	7	5				
Овощной отвар	70	70				
Выход	—	120	17.73	17.96	5.3	425

Таблица 43

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Суфле паровое из отварной курицы					
Рекомендуемые диеты	1а, 1б, 4, 4б, 5а, 5п					
Куры 1-й категории потрошенные	261	179				

Куры 2-й категории потрошенные	270	179				
Яйцо	1/2 шт.	20				
Молоко	50	50				
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5				
Соль	1	1				
Масло сливочное	5	5				
Выход	—	130	20,71	23,97	6,55	432

Таблица 44

Продукты	Расход на 1 порцию, г		Химический состав на 100 г продукта, г			ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Наименование блюда	Куры отварные					
Рекомендуемые диеты	1, 2, 3, 4в, 5п, 5, 12, 13, 15					
Куры 1-й категории по- трошенные	129	114				
Куры 2-й категории по- трошенные	172	114				
Яйцо	½ шт.	20				
Морковь	5	4				
Петрушка (корень)	5	4				
Соль	1	1				
Выход	—	75	14,01	14,17	0,54	618

Блюда из творога (табл. 45–54)

В питании используется творог (обезжиренный, 9– и 20 %-ной жирности) в натуральном виде или в блюдах. Из творога можно готовить холодные блюда с добавлением молока, сливок, сметаны, сахара. Можно дать протертый творог.

В лечебном питании широко используют пресный кальцинированный творог с малой кислотностью. Пресный творог готовят так: на 1 л молока добавляют 2 ст. л. 3 %-ного раствора уксуса, доводят до кипения, после остывания откидывают на марлю. Для приготовления кальцинированного творога на 1 л кипяченого молока добавляют 2–2,5 ст. л. 10 %-ного раствора хлористого или молочнокислого кальция, размешивают, охлаждают и откидывают на марлю.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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