

Питание при бронхиальной астме



Илья Валерьевич Мельников

Питание при бронхиальной астме

Серия «Здоровое питание»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184223

Аннотация

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

Содержание

ПИТАНИЕ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ	4
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ	4
КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА	7
РЕЖИМ ПИТАНИЯ	8
ПИТАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

ПИТАНИЕ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

ПИТАНИЕ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ

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

При бронхиальной астме без указаний на непереносимость пищевых продуктов рекомендуют так называемую гипоаллергенную диету. В этом случае из питания исключают продукты с высокой антигенной потенцией и продукты со свойствами неспецифических раздражителей. К первым относятся яйца, цитрусовые, рыба, крабы, раки, орехи. Ко

вторым – перец, горчица и другие острые и соленые продукты. Питание вне периода обострения должно быть полноценным, но не избыточным. Ограничивают крепкие мясные и рыбные бульоны, поваренную соль, острые и соленые продукты, пряности, приправы, сахар и содержащие его продукты, мед, шоколадные изделия. Рекомендуется употреблять в достаточном количестве витамины С, Р, А, группы В. Они нормализуют реактивность организма. Употребление с пищей солей кальция и фосфора нормализует работу кишечника и улучшает обменные процессы.

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

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

дафния и крабы, креветки, раки. Поэтому больным с перечисленными видами аллергии, особенно в периоды обострения заболевания, необходимо исключить из рациона соответствующие продукты.

КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА

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

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

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

ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ

Масло сливочное 25 г

Кефир 150 г

Крупа 50 г

Мясо 150 г

Рыба 100 г

Творог 100 г

Сметана 40 г

Помидоры 20 г

Лук репчатый 40 г

Морковь 75 г

Картофель 200 г

Капуста 250 г

Зелень 25 г

Яблоки 200 г

Хлеб ржаной 250 г

Хлеб пшеничный 150 г.

СОДЕРЖАНИЕ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Первый завтрак: мясной паштет, гречневая каша, чай.

Второй завтрак: свежие яблоки.

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

Полдник: отвар шиповника.

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

На ночь: кефир.

ПИТАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

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

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

Потребность в большем количестве пищи выражают в тепловых единицах – калориях. В настоящее время по международной системе измерения (СИ) энергетическая ценность пищи выражается в джоулях ($1 \text{ ккал} = 4,184 \text{ кДж}$). Калорийность пищи составляет то количество энергии, которое образуется в организме в результате усвоения пищи. Калория – это такое количество тепла, которое необходимо для

нагревания 1 л (большая калория) и 1 мл (малая калория) воды, имеющей температуру 15 градусов Цельсия, на один градус. Каждый грамм белка и каждый грамм углеводов любой пищи при сгорании в организме (при окислении) образует тепло, по количеству равное 4 ккал, а при сгорании 1 г жира образуется 9 ккал. Зная величину потребности в энергии можно определить потребности в основных пищевых веществах – белках, жирах и углеводах. Важное значение для жизнедеятельности организма имеют также минеральные вещества, витамины и вода.

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.