

Илья Мельников

# Диетическое питание и диеты



Кулинария

Илья Мельников

**Диетическое питание и диеты**

«Мельников И.В.»

## **Мельников И. В.**

Диетическое питание и диеты / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», — (Кулинария)

Диетическое питание в последние годы заметно меняет свой статус из сугубо лечебного в профилактическое. Им интересуются не только больные, но и люди практически здоровые, стремящиеся контролировать свой вес, нормализовать рацион питания, исключить из меню жирные, острые и тому подобные «тяжелые» блюда. Рост читательской аудитории и объясняет издание этой книги, рассказывающей о диетическом питании, способах приготовления блюд, диетах при различных заболеваниях.

© Мельников И. В.

© Мельников И.В.

## Содержание

Как приготовить некоторые диетические блюда	6
Салаты	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Илья Мельников**

## **Диетическое питание и диеты**

Питание, которое назначается для воздействия на болезненный процесс в организме и содействия выздоровлению, называется диетическим, или лечебным. Доказано, что путем правильного подбора продуктов питания, установления их количества и кулинарных методов приготовления можно не только питать больного, но и лечить его или, по крайней мере, предохранять от хронического заболевания. Как не одинаковы заболевания, так разнообразно и диетическое питание. Это питание разделяется по характеру заболевания на группы, которые называются диетами, по которым назначаются соответствующие блюда. Каждая диета обозначается номером. Составленный на основании современных научных требований диетический рацион является неотъемлемой и очень существенной частью общего плана лечебных мероприятий при всех без исключения заболеваниях. Без точно подобранной диеты даже самое активное лечение не может быть достаточно эффективным. Лечебное, или диетическое питание необходимо не только в условиях больницы, клиники, профилактория, санатория, но и в амбулаторных, домашних условиях, так как здесь оно может быть использовано длительно. Особенно велика его роль при всех хронических заболеваниях желудочно – кишечного тракта, почек, болезней обмена веществ, сердечно – сосудистой системы и др. Продолженное после лечения в больнице диетическое питание является важнейшим фактором предупреждения очередных обострений болезни и ее прогрессирования. Однако прежде чем воспользоваться диетой, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Только он может точно определить характер заболевания, учесть особенности его протекания и назначить соответствующую диету. Тем, кто хочет похудеть, совсем не обязательно голодать или пользоваться «модными» диетами. Правильней и надежней ограничивать в течение продолжительного времени калорийность рациона за счет ограничения в нем углеводов, устраивать разгрузочные дни, заниматься физкультурой, контролировать массу тела. Здесь будет перечисленно только несколько лечебных диет, которые чаще других могут понадобиться в домашней обстановке, а также приводятся примерные меню для каждой приведенной диеты.

## **Как приготовить некоторые диетические блюда**

### **Салаты**

Диетические салаты отличаются некоторыми особенностями в приготовлении. Так, вместо майонеза их нужно заправлять растительным маслом, сметаной, вместо уксуса сдабривать соком лимона или лимонной кислотой. Если врач рекомендует ограничивать соль, солить не следует, в винегрет не добавляют соленых огурцов. При склонности к полноте в салаты не добавляют картофеля. Раскладка продуктов приводится в граммах на порцию.

## **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.