

Индекс массы тела

Способ № 1

Чтобы охарактеризовать свой вес наиболее точно, следует рассчитать так называемый индекс массы тела. Его вычисляют таким образом: индекс массы тела = вес, кг: (рост, м x рост, м):

1. Свой рост в метрах, а не в сантиметрах (т.е. 170 см = 1,7 м), возведите в квадрат (1,7 X 1,7 = 2,89).
2. Свою массу тела в килограммах (90 кг) разделите на полученное число: 90 : 2,89 = 31,1. Число «31,1» как раз и будет Вашим индексом массы тела.
3. Полученный индекс массы тела сравните с таблицей, приведенной ниже, где напротив значений индекса массы тела дана их оценка.
Например, мужчина из описанного примера ростом 170 см и весом 90 кг имеет индекс массы тела 31,1, что сразу позволяет поставить ему диагноз "Ожирение" и посоветовать изменить диету и расширить физическую активность.

Трактовка индивидуального индекса массы тела

Значение индекса массы тела	Оценка веса
Менее 18,5	Недостаточная масса тела
18,6 – 24,9	Нормальная масса тела
25 – 29,9	Избыточная масса тела
30 -39,9	Ожирение
40 и более	Резко выраженное ожирение

Способ № 2

Возьмем обычную сантиметровую ленту и измерим окружность талии.

Окружность талии измеряется в самом узком месте между нижними ребрами сверху и верхним краем костей таза снизу.

Более опасным считают центральное ожирение (мужского типа), когда жир откладывается на животе; менее опасным – женский тип ожирения, когда жир откладывается на ягодицах и бедрах.

Риск сердечно-сосудистых заболеваний повышается у мужчин с окружностью талии более 94 см и особенно увеличивается при окружности талии более 102 см, у женщин соответственно при окружности талии более 80 см и более 88 см.

Как рассчитать норму калорийности суточного рациона?

Вычислите величину калорийности суточного рациона «X» по одной из формул, представленных в таблице.

Формулы для расчёта калорийности суточного рациона питания

Возраст	Женщины	Мужчины
18-30 лет	$(0,0621 \times \text{Вес} + 2,0357) \times 240 = X$ ккал	$(0,063 \times \text{Вес в кг} + 2,9857) \times 240 = X$ ккал
31-60 лет	$(0,0342 \times \text{Вес в кг} + 3,5377) \times 240 = X$ ккал	$(0,0484 \times \text{Вес в кг} + 3,6534) \times 240 = X$ ккал
Старше 60 лет	$(0,0377 \times \text{Вес в кг} + 2,7545) \times 240 = X$ ккал	$(0,0491 \times \text{Вес в кг} + 2,4587) \times 240 = X$ ккал

Примечание. Полученная величина «X» действительна при низкой физической активности. При умеренной физической активности её следует умножить на коэффициент 1,2, при высокой активности - на коэффициент 1,5.

Как сократить калорийность суточного рациона?

Если Вы хотите похудеть, уменьшите калорийность Вашего суточного рациона на одну пятую часть, т.е. на 20%. Это и есть рекомендуемая для Вас калорийность суточного рациона.

Помните: уменьшение калорийности рациона до величины 1200 Ккал в сутки опасно для здоровья!

Распределение калорийности по времени приёма пищи

Время приема пищи	Рекомендуемая доля калорийности суточного рациона питания
Завтрак	25%
Второй завтрак	15%
Обед	35%
Полдник	10%
Ужин	15%

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

6 кирпичей для вашей личной пищевой пирамиды



Как стандартное жилище каждый норовит обустроить по своему неповторимому вкусу - и только тогда почувствует себя дома действительно уютно и комфортно - так *стандартные пищевые пирамиды нуждаются в "индивидуальном дизайне" в зависимости от сезона, вкусовых пристрастий, образа жизни и материального положения своего "строителя"*.

Пищевая пирамида - популярный в последнее время способ наглядно представить себе состав диеты, а вернее, здорового сбалансированного меню. Мы очертим основные принципы подгонки общего меню к вашим индивидуальным запросам в летний период. Главное условие - все элементы пирамиды должны входить в Ваш рацион ежедневно.

Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой. Широко распространенное мнение о том, что основной источник витаминов - овощи и фрукты, на самом деле заблуждение. Другое дело, что мы в принципе не "добираем" растительной пищи как необходимого элемента в структуре питания. Поэтому основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1\2 чашки приготовленной пасты, или 1\3 чашки приготовленного риса. Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы). Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1\3 - 1\2 чашки сока, или 1\4 чашки сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста. Когда иммунная система ослаблена, это вызывает обострение различных

хронических заболеваний. Так что поддержание иммунитета - это первоочередная задача. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А. И пейте свежесжатые соки, причем не только фруктовые, но и овощные! Обратите внимание: если недоступны свежие фрукты, покупайте быстрозамороженные овощные смеси и фрукты, а также сухофрукты.

Кирпич 4 пищевой пирамиды - мясной В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1\2 чашки бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 1\4 чашки яичного порошка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1\4 чашки обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты. Причем не обязательно мидии и устрицы - кальмары тоже вполне подойдут. И обязательно покупайте рыбу (источник кислот омега-3 и омега-6). Если у Вас нет времени на ежедневное приготовление свежей рыбы, купите консервы - лосося или тунца в собственном соку. Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью. Вегетарианцам на заметку: железа в овощах и фруктах по количеству больше, но усваивается оно хуже, чем содержащееся в мясе. Поэтому женщинам детородного возраста не рекомендуется полностью исключать мясо из рациона: у них возрастает риск развития железодефицитной анемии, проявляющейся хронической слабостью, усталостью, снижением работоспособности.

Кирпич 5 пищевой пирамиды - молочный Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный. И на самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Среди орехов стоит выделить бразильские, богатые селеном. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

Принципы здорового питания

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых – продукты растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель ешьте несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше – свежие и выращенные в местности проживания не менее 400 г в день).
4. Чтобы поддержать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25), необходима ежедневная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменяйте животный жир на растительные масла.
6. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира или молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Употребляйте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку в день. Следует употреблять йодированную соль.
10. Если вы употребляете спиртные напитки, то содержание чистого спирта в них не должно превышать 20 г в день.
11. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность.
Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество, масла, соли и сахара, используемое в процессе приготовления.
12. Способствуйте вскармливанию новорожденных только грудью примерно в течение первых 6 месяцев. Вводить прикорм следует постепенно, не отказываясь совсем от грудного вскармливания.

Питание при заболеваниях суставов

Нормализация веса приводит к уменьшению риска развития остеоартроза и его прогрессирования.

Чтобы похудеть, следует употреблять меньше жира. Для этого, существуют следующие правила:

- Избегайте "невидимых" жиров, которые могут скрываться в кондитерских изделиях, выпечке, пирогах, шоколаде, колбасных изделиях и в самых различных закусках. Чтобы определить содержание "скрытого" жира в продукте, внимательно читайте информацию на этикетках.
- Покупайте только постное мясо. Перед тем, как начнете готовить мясо, срежьте с него весь видимый жир. Лучше мясо не жарить, а готовить на гриле значительная часть жира будет стекать, а не пропитывать готовый продукт. Если вы все-таки жарите мясо, то используйте очень небольшое количество масла.
- Заменяйте как можно чаще мясо на блюда из рыбы и птицы. Не забывайте, что особенно полезна жирная рыба. Она содержит жирные кислоты, которые необходимы Вашему организму.
- Старайтесь использовать обезжиренное молоко и молочные продукты: в них мало жира, но много кальция, который Вам необходим.
- Употребляйте достаточное количество черного хлеба, злаковых и круп. Они содержат много клетчатки, и от них практически не полнеют
- В рационе должно быть больше овощей, фруктов, ягод. Всемирная организация здравоохранения рекомендует съедать не менее пяти плодов в день, так как они содержат пищевые волокна, витамины и антиоксиданты, которые защищают наш организм от вредных воздействий.
- Сократите употребление сахара. Меньше добавляете его к кашам, чаю, кофе и другим напиткам. Избегайте продуктов со "скрытым" сахаром: его очень много в газировках, в кетчупе и в других соусах. Чтобы найти такой сахар, внимательно читайте этикетки продуктов.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ

ЛЕТНИЙ ВАРИАНТ	ЗИМНИЙ ВАРИАНТ
<p>1-й завтрак - 8 часов. Салат из свежих помидоров и огурцов Омлет белковый паровой из двух яиц. Каша гречневая на воде с растительным маслом - 250 г Кофейный напиток-1 стакан</p>	<p>1-й завтрак - 8 часов. Салат из квашеной капусты домашнего приготовления с малым содержанием соли. Мясо отварное-60 г. Каша овсяная на воде с растительным маслом- 250 г. Кофейный напиток -1 стакан</p>
<p>2-й завтрак-11 часов. Яблоко свежее, ягоды-100 г</p>	<p>2-й завтрак - 11 часов. Яблоко свежее – 100 г.</p>
<p>Обед - 14 часов Суп овощной вегетарианской -250 г Мясо отварное-60 г .Кабачки тушеные-150 г .Компот из фруктов без сахара-200 г (можно с ксилитом -15 г).</p>	<p>Обед-14 часов. Суп перловый вегетарианский - 250 г. Куры отварные-100 г. Рис отварной с растительным маслом-50 г Компот из сухофруктов без сахара - 200 г (можно с ксилитом).</p>
<p>Полдник -17 часов. Салат фруктовый, несладкий-200 г (или фрукты, ягоды). Сухарики из дневной нормы</p>	<p>Полдник-17 часов. Чернослив размоченный-50 г Отвар шиповника без сахара - 200 г (можно с ксилитом-15 г).</p>
<p>Ужин - 19 часов. Рыба отварная - 100 г Картофель отварной с растительным маслом — 150 г. Чай - 1 стакан.</p>	<p>Ужин - 19 часов. Пудинг из обезжиренного творога паровой -100 г. Каша гречневая на воде с растительным маслом -150 г. Чай-1 стакан.</p>
<p>На ночь кефир - 1 стакан</p>	<p>На ночь кефир - 1 стакан</p>
<p>На весь день. Хлеб пшеничный белый - 150г. Хлеб ржаной - 100 г Сахар –30 г.</p>	<p>На весь день. Хлеб пшеничный белый - 150г. Хлеб ржаной - 100г Сахар – 30 г.</p>

Рекомендации по лечебному питанию при подагре

Не переедать, придерживаться умеренности в питании.

Жидкости употреблять не менее 1,5 – 2 л. в сутки, в том числе – вода, щелочные минеральные воды, фруктовые, ягодные и овощные соки.

Рекомендуется	Исключить и/или ограничить
<p>Использовать продукты, бедные пуринами: молоко, швейцарский сыр, куриные яйца, икру, картофель, морковь, салат, хлеб, гречневую и перловую крупы, рис, пшено, овсяную муку, яблоки, груши, сливы, абрикосы, апельсины, виноград, лесные и грецкие орехи.</p> <p>Состав пищевого рациона: Хлеб преимущественно белый, хлеб черный, сливочное масло, творог, сметана, простокваша, неострый сыр, яичные блюда, супы молочные, овощные (без бобовых и щавеля), мясо и рыба 2-3 раза в неделю в вареном виде, нежирные сорта мяса (можно вываренное, а потом поджаренное), мучные либо крупяные блюда во всех видах, не используются перечисленные бобовые).</p> <p>Желательно употребление растительных масел.</p> <p>Из приправ разрешается: уксус, лавровый лист, майонез, лимон.</p> <p>Показаны: настой шиповника, брусничного листа.</p>	<p>Ограничить в диете жир</p> <p>Ограничить в пищевом рационе бобовые: горох, бобы, фасоль, чечевицу.</p> <p>Исключить из пищевого рациона продукты, богатые пуринами: внутренние органы животных (печень, почки, мозги). Сардины, шпроты, треска, судак, сельдь. Жареное мясо, мясные и рыбные супы, некоторые овощи (щавель, шпинат, брюссельская капуста, цветная капуста), грибы.</p> <p>Исключить алкогольные напитки, а также возбуждающие нервную систему пищевые вещества: крепкий чай, кофе.</p>

Принципы питания при ИБС.

Пища должна быть разнообразной, сбалансированной по калорийности, питательным веществам и содержать ограниченное количество холестерина.

Ограничить:	Добавить в рацион:
<ol style="list-style-type: none">1. Субпродукты (печень, почки, мозги, икра).2. Яичный желток (не более одного в неделю).3. Жирную говядину, баранину, свинину.4. Жирную птицу (гусь, утка, курица).5. Животные жиры в чистом виде (сливочное масло, топленое масло, сало, твердые маргарины).6. Пальмовое и кокосовое масла.7. Жирные молочные продукты (сливки, цельное молоко, сметана, жирные ряженка, кефир, творог, сыры, сливочный йогурт).8. Майонез и соусы на его основе.9. Сладости с высоким содержанием жира (пудинги, кондитерские изделия с кремом на основе масла и сметаны, сливочное мороженое, шоколад, какао).10. Соль (не более 5 г в сутки — чайная ложка без верха).11. Алкоголь (для мужчин не более 30-50 мл водки, или 150-200 мл красного сухого виноградного вина, или 500 мл пива).	<ol style="list-style-type: none">1. Овощи, фрукты, ягоды, зелёный салат и лук, петрушку, укроп, шпинат, сельдерей, чеснок.2. Постное мясо и птицу (желательно белое мясо)3. Яичный белок.4. Морскую рыбу, морепродукты (не креветки)5. Растительные масла (оливковое, рапсовое, кукурузное, подсолнечное, соевое, хлопковое), включая приготовление пищи. Необходимо помнить, что растительные масла более калорийны, чем животные.6. Мягкие маргарины (не более столовой ложки в день).7. Молочные продукты с пониженным содержанием жира (0,5-1%).8. Каши из круп (особенно овсянки), отруби, хлеб из муки грубого помола.9. Грецкие орехи (под контролем калорийности).10. Бобовые (белая и красная фасоль, горох), сою.11. Зеленый чай.

Рекомендации по антиатеросклеротической диете

Продукты	Рекомендуются*	Ограниченный прием**	Не рекомендуются***
Жиры	Ограничить прием всех жиров.	Подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, хлопковое масло, мягкие маргарины с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот до- 2-2,5 ст.л.	Сливочное масло, животный жир, свиное сало, пальмовое и кокосовое масло, твердые маргарины.
Мясо, яйца	Курица без видимого жира и кожи, индейка, телятина, кролик, дичь. Яичный белок.	Постная говядина, телячья или куриная колбаса без видимого жира. Яйца: 1-2 в неделю.	Мясо с видимым жиром, колбасы, сосиски, паштеты, утка, гусь, кожа домашней птицы, субпродукты, яичный желток.
Рыба	Все виды рыбы, особенно морская- не менее 2-3 раз в неделю. Жирная рыба: треска, камбала, сельдь, сардины, тунец, лосось. Морской гребешок, устрицы.	Рыба, приготовленная на рекомендуемом масле, морские ракообразные (крабы, омары) и моллюски (мидии).	Икра рыб. Рыба, жаренная на не рекомендуемом масле или жире. Креветки, кальмары.
Молочные продукты	Обезжиренное или 0,5% жирности молоко, творог, кефир, йогурт, сыры 20% жирности.	Частично обезжиренное молоко (1%), сыры средней жирности.	Цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, сметана, жирные творог, сыры > 30% жирности, плавленые сыры, мороженое.
Фрукты, овощи	Все свежие и замороженные овощи, кукуруза, бобовые, вареный или печеный картофель. Свежие или сушеные фрукты, несладкие консервированные фрукты. Грецкие орехи, миндаль.	Картофель, приготовленный на рекомендуемом масле. Фрукты в сиропе, засахаренные фрукты. Арахис, фисташки, фундук.	Картофель, приготовленный на животном жире, картофель фри, картофельные чипсы.
Злаки и выпечка	Хлеб из муки грубого помола, овсяная каша, неполированный рис, макаронные изделия (группа А). Овсяное печенье, нежирные пудинги, щербет.	Белый хлеб, сладкие каши, полированный рис, макаронные изделия из белой муки. Несладкое печенье, песочные и бисквитные пирожные, приготовленные на рекомендуемом масле.	Сдобные булки, пирожные, бисквиты, кондитерские изделия, приготовленные на не - рекомендуемых жирах.

Супы	Овощные супы.	Супы в пакетах, на нежирных мясных бульонах.	Супы-пюре на жирных мясных бульонах.
Напитки	Чай, некрепкий кофе, минеральная вода, фруктовые соки без сахара, безалкогольные напитки.	Сладкие напитки, нежирные напитки из какао, алкогольные напитки.	Кофе со сливками, какао.
Сладости	Фруктовое мороженое, желе, сладости без сахара.	Мармелад, мед, сиропы, пастила, сахар, сорбитол, глюкоза, фруктоза, арахисовое масло.	Масляные кремы, шоколад, ириски, помадки.
Приправы	Травы, специи, горчица, перец, уксус, нежирные приправы.	Низкокалорийный майонез, соевый соус.	Обычный майонез или другие жирные приправы.

*Продукты содержат мало холестерина, жиров и много клетчатки, они должны использоваться регулярно в качестве основы рациона. **Продукты содержат ненасыщенные жиры или небольшое количество насыщенных жиров и должны употребляться в небольших количествах не чаще 1-2 раз в неделю. ***Продукты содержат большое количество холестерина, насыщенных жиров и/или сахара. Их следует исключить из пищевого рациона.

Советы по приготовлению пищи:

Перед приготовлением срежьте жир с мяса, а с птицы снимайте кожу. Охлаждайте мясной бульон и снимайте с него верхний слой жира. Мясо запекайте на решетке, чтобы жир стекал вниз, подавайте к мясу овощи. Избегайте жареной пищи, ешьте пищу вареную, приготовленную на пару или в микроволновой печи. При выпечке заменяйте целое яйцо яичным белком и двумя чайными ложками растительного масла. Вместо майонеза заправайте овощные салаты лимонным соком и специями.

Питание при сахарном диабете

Диета для человека, а не человек для диеты.

Таблица замены углеводных (хлебных) единиц.

Продукты, которые необходимо учитывать по углеводным единицам:

- Злаки, крупы, мучные продукты
- Жидкие молочные продукты
- Фрукты
- Овощи (только те, которые содержат много углеводов и мало клетчатки) - картофель

Углеводная единица-10-12 граммов чистых углеводов - содержится в следующих порциях продуктов:

Молочные продукты		
Молоко, кефир, сыворотка, сливки	1 стакан	250мл
Сырник (средний)	1 штука	75г
Вареники	2-4 штуки	
Творожная масса, глазированные сырки	1 сырок	50г
Крупы		
Крупа любая сырая	1ст.л.	15-20г
Крупа варёная (каша)	2ст.л.	45-60г
Хлебобулочные кондитерские изделия		
Крахмал, мука	1ст.л.	15г
Вермишель, лапша	1,5-2ст.л.	45-60г
Панированные сухари	1ст.л.	15г
Хлеб (белый, чёрный, с отрубями)	1кус.	25г
Сухари, сушки	4 шт.	15-20г
Крекеры крупные	3 шт.	20г
Слоёное, дрожжевое тесто		25-35г
Блины, блинчики, оладьи	1шт.	Среднего размера
Пирожок	Менее 0,5	
Овощи		
Картофель (небольшой)	1шт.	80г
Пюре картофельное	1,5-2ст.л.	90-100г

Жаренный картофель	1,5-2ст.л.	
Чипсы		20-25г
Кукуруза	0,5початка	160г
Горошек зелёный	7ст.л.	120г
Фасоль	7 ст.л.	120г
Морковь	3шт.	
Свекла	1шт.	
Фрукты		
Ананас	1 ломтик	90г
Банан	0,5шт.	90г
Груша	1шт.	90-100г
Дыня	1 ломтик	130г
Арбуз	1 ломтик	250-300г
Персик	1шт.	120г
Абрикос	3шт.	120г
Сливы	3-4шт.	120г
Мандарины	3шт.	170г
Апельсин	1шт.	170г
Яблоко	1шт.	100г
Манго		80-90г
Хурма	1шт.	80-90г
Клубника	10шт.	120-160г
Вишня	15шт.	120г
Сухофрукты		20г
Земляника, крыжовник, брусника	1 стакан	140-170г
Мясные продукты		
Пельмени	4шт.	
Колбаса варёная, сосиски	2шт.	
Котлета	1шт.	

План питания на 1500 ккалорий (на 12 углеводных (хлебных) единиц)

Может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей и целей лечения

1-завтрак на 2 углеводные единицы (у.е.) (в 7.30-8.00)

- Овощной салат (без масла) или овощи в любом виде
- стакан вареной крупы (РИС, ГРЕЧКА, ОВСЯНКА ИЛИ ВЕРМИШЕЛЬ) – 1 у.е.
- 1 КУСОК ЛЮБОГО ХЛЕБА, ВЕСОМ 30 Г – 1 у.е., 2 КУСКА НЕЖИРНОЙ КОЛБАСЫ ИЛИ 2 СОСИСКИ ИЛИ 2 КУСКА ТВЕРДОГО СЫРА (НЕЖИРНЫЙ ТВОРОГ)
- СТАКАН ЧАЯ ИЛИ КОФЕ С САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕМ

2- ЗАВТРАК НА 2 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ (В 10.30- 11.00)

- 1 ФРУКТ 1 УЕ (1 КРАСНОЕ ИЛИ ЗЕЛЕНОЕ ЯБЛОКО ВЕСОМ 100 Г, ИЛИ 1 ГРУША ,ИЛИ 1 АПЕЛЬСИН ,ИЛИ 1 ПЕРСИК, ИЛИ 2 СЛИВЫ, ИЛИ 2 МАНДАРИНА ,ИЛИ 12-15 ЯГОД КЛУБНИКИ, ИЛИ 1 СТАКАН (200Г) ЧЕРЕШНИ ИЛИ СМОРОДИНЫ)
- 1 КУСОК ХЛЕБА (1УЕ) ВЕСОМ 30Г + СЫР ИЛИ КОЛБАСА ВЕСОМ 30Г

ОБЕД НА 3 УГЛЕВОДНЫЕ ЕДИНИЦЫ (В 13.30-14.00)

- ОВОЩНОЙ САЛАТ БЕЗ МАСЛА ИЛИ ОВОЩИ В ЛЮБОМ ВИДЕ
- ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ (ЕСЛИ МАЛО КАРТОФЕЛЯ ИЛИ КРУПЫ – МОЖНО НЕ УЧИТЫВАТЬ)
- ГАРНИР: 1 СТАКАН ВАРЕНОЙ КРУПЫ (2УЕ)
- 1 КУСОК ХЛЕБА ВЕСОМ 30Г (1 УЕ) + ПОСТНОЕ МЯСО ИЛИ РЫБА ТИПА ТРЕСКИ – 100ГР.

Полдник на 1 углеводную единицу (в 16.30-17.00)

- 1 стакан кефира или молока (1 у.е.) + 90 г нежирного творога

Ужин на 1 углеводную единицу (в 19.30-20.00)

- овощной салат без масла)
- ½ стакана любой вареной крупы, или 1 картошка размером с яйцо, или 1,5 столовые ложки картофельного пюре + 1 кусок хлеба весом 30 г (2уе)
- мясная поджарка, или грибы, или котлета, или рыба, или соевые продукты – 100 гр.

2 – ужин на 2 углеводные единицы (в 22.30 – 23.00)

- 1 фрукт (1 у.е.) + 1 кусок хлеба (1УЕ) + 30 г обезжиренного творога или вареного мяса

ВСЕГО: 12 УГЛЕВОДНЫХ ЕДИНИЦ В СУТКИ

Равномерно распределяйте углеводы в течение дня, ешьте меньше, но чаще
Если у Вас повышен вес тела, постарайтесь сократить потребление жирной пищи в 2 раза. Именно жиры способствуют полноте

«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»

Диетические рекомендации при артериальной гипертензии

Доказано, что соблюдение диеты приводит к снижению артериального давления.

Рекомендуются обезжиренные или с пониженным содержанием жира молочные продукты, злаки, фрукты, овощи, орехи, бобы. Предпочтение следует отдавать продуктам, богатым белком и содержащим микроэлементы - калий, кальций, магний (эти микроэлементы обладают гипотензивным эффектом). Диета основана на приеме 2000 калорий в день, необходимых для ежедневных энергетических затрат.

Употребление «здоровой» пищи

Исследования показывают, что употребление здоровой пищи может и предотвратить гипертензию, и помочь в нормализации уже повышенного АД

Диета с низким содержанием натрия

- Ваша суточная норма натрия должна составлять 2000-3000 мг, т.е. 1-1,5 чайные ложки поваренной соли.
- *Сокращение употребления соли способствует снижению давления*

Как защититься от соли

- Записывайте в Ваш дневник количество натрия, которое Вы потребляете ежедневно
- Для определения количества натрия в продуктах используйте указания на упаковке и список продуктов с данными о содержании в них соли
- Не досаливайте пищу
- Не держите солонку на столе

Уменьшите в рационе количество готовых блюд, включая консервированные, запеченные, засушенные

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд	Не рекомендуются следующие продукты и блюда
<p>Хлеб и хлебобулочные изделия Хлеб бессолевой ржаной и пшеничный, лучше из муки грубого помола, хрустящие хлебцы, сухари, несдобное печенье.</p> <p>Супы Преимущественно вегетарианские, овощные (щи, борщи, свекольники) и крупяные.</p> <p>Блюда из мяса и птицы Нежирные сорта говядины, курица или индейка «без шкурки», преимущественно в отварном или запеченном виде.</p> <p>Блюда из рыбы Разнообразная рыба нежирных сортов (треска, окунь, судак, навага, щука, мерлуза и др.) в запеченном виде или в отварном, с последующим обжариванием.</p> <p>Блюда из яиц Не более 1 яйца в день в любом виде.</p> <p>Блюда из овощей и зелени Картофель, цветная и белокочанная капуста, тыква, кабачки, помидоры, баклажаны, огурцы свежие. Ограничиваются фасоль, горох, бобы, щавель, шпинат, грибы.</p> <p>Блюда из ягод, фруктов и фруктовые соки Любые. Ограничиваются виноград и виноградный сок.</p> <p>Блюда из круп и макаронных изделий Различные рассыпчатые или полувязкие каши и пудинги.</p> <p>Блюда из молока и молочных продуктов Молоко и творог в натуральном виде и в составе блюд, кефир, простокваша, йогурт, неострые сорта сыра.</p> <p>Сладости Сахара до 50 г в день. Мёд, варенье, джем должны употребляться вместо сахара.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Жирные сорта мяса. • Крепкие мясные и рыбные бульоны. • Крепкий чай, кофе, какао. • Бараний, говяжий, свиной жир или сало. • Внутренние органы животных. • Острые, соленые, жирные блюда.

Ожирение и артериальная гипертония

Ожирение – избыточное накопление жира в организме, представляющее опасность для здоровья.

Чем опасен лишний вес?

Лишний вес увеличивает риск развития гипертонии. Избавление от избыточного веса очень важно для людей, у которых уже развилась гипертония. Потеря даже 4-5 лишних килограммов может способствовать существенному снижению АД.

Рекомендации по снижению массы тела

- Уменьшить суточную калорийность пищи до 1800 ккал в сутки
- Уменьшить потребление таких калорийных продуктов, как жиры, алкоголь, сахар, варенье, конфеты.
- Исключить продукты, возбуждающие аппетит (специи, соленья и т.д.)
- Увеличить приём низкокалорийных продуктов (сырые овощи)
- Ограничить приём поваренной соли до 5 гр. (1 чайная ложка без верха) в день
- Ешьте не реже 3-х раз в день
- Тщательно пережевывайте пищу
- Выходите из-за стола, как только поели
- Больше двигайтесь (быстрая ходьба не менее 1 часа в день ежедневно)

Много ходить – долго жить.

Справочная таблица

Калорийность основных продуктов питания (ккал на 100 г)

Молоко 3%, кефир	59	Готовая рыба (навага, треска и др.)	70-106
Сметана 30%	294	Говядина готовая	267
Сливки 20%	206	Свинина готовая	560
Творог жирный	226	Куры готовые	160
Творог 9%	156	Хлеб ржаной	190
Сырки творожные	315-340	Хлеб пшеничный	203
Творог нежирный	86	Булки, сдоба	250-300
Брынза	260	Сахар	374
Плавленые сыры	270-340	Карамель	350-400
Сыр твердый	350-400	Шоколад	540
Мороженое	226	Мармелад, пастила, зефир	290-310
Масло сливочное	748	Халва	510
Маргарины	744	Пирожное	350-750
Масло растительное	896	Варенье, джемы	240-280
Майонез	627	Колбаса вареная, сосиски	260
Овощи	10-40	Колбаса полукопченая	70-450
Картофель	83	Колбаса сырокопченая	500
Фрукты	40-50	Яйца куриные (2 шт.)	157
Компоты, фруктовые соки	50-100	Сельдь	234
Консервы рыбные в масле	220-280	Консервы рыбные в томате	130-180

При избыточном весе необходимо значительное снижение суточной калорийности (до 1200-1800 ккал в сутки).

Содержание калия в растительных продуктах

Содержание	Вид продуктов
Высокое	<ul style="list-style-type: none">• орехи• горох желтый• капуста брюссельская• картофель• ревень• редька• шпинат• щавель• изюм• курага
Среднее	<ul style="list-style-type: none">• горошек зеленый• кабачки• баклажаны• капуста цветная• лук зеленый• порей• редис• репа• салат• свекла• томаты• морковь• вишня• слива• хурма• черешня
Низкое	<ul style="list-style-type: none">• капуста белокочанная• лук репчатый• огурцы• перец сладкий• спаржа• арбуз• дыня• алыча• тыква• груша• брусника• голубика• клубника• клюква• шиповник• черника

Содержание белка в продуктах животного происхождения

Наименование продукта (на 100 г готового продукта или количества штук)	Белок, г
Мясо (1 жареный антрекот)	30
Птица (1/4 курицы)	20
Рыба	20
<i>Молочные продукты:</i> творог	15
Молоко, кефир (1 стакан)	7
Сметана (1/2 стакана)	3
Сырок, масса творожная (1 шт.)	7
Сыр голландский	23
Масло сливочное	0,4
Яйцо (1 шт.)	6
<i>Крахмалсодержащие продукты:</i> хлеб(25г), кусок толщиной 1 см	2
Каша овсяная, манная, пшенная (1 стакан)	4
Каша гречневая, рисовая (1 стакан)	6
Картофель	2
<i>Продукты растительного происхождения:</i> огурец (1), морковь (2), абрикосы (4), груша (1), яблоко (1), смородина (3/4 стакана), малина (1/2 стакана)	1
Капуста (1), перец сладкий (4), свекла (1), банан (1) клубника (3/4 стакана)	2
Соя	34
Орехи (фундук)	16

Содержание кальция в продуктах питания

Наименование продукта (на 100 г продукта)	Ca, мг
Говядина	10-30
Рыба отварная	20-30
Молоко 3%-ное	100
Сметана	100
Сыр твердый	600
Сыр плавленый	300
Йогурт	120
Фрукты и орехи	
Яблоки сушеные	45
Курага	170
Инжир	57
Апельсины	35
Арахис	70
Миндаль	254
Кунжут	1150
Овощи и хлеб	
Сельдерей	240
Капуста	60
Лук	60
Оливки	77
Хлеб ржаной	60
Хлеб пшеничный	30

При сбалансированном питании в организм должно поступать около 350 мг магния. Главным источником магния являются: орехи, зелень, мясо, морепродукты, арбузы.

Основные источники магния.

Кол-во магния в мг на 100 г продуктов

Злаки и хлебобулочные изделия	
Пшеничные отруби	590
Тыквенные семечки	535
Семечки подсолнуха	420
Халва	303
Проросшие зерна пшеницы	250
Соя	247
Овсяная крупа	142
Фасоль	130
Рис	130
Горох	107
Хлеб с отрубями	90
Макароны	17
Овощи	
Зелень	100-170
Картофель	30
Шпинат	50
Фрукты	
Бананы	35
Арбуз	224
Яблоки	5
Абрикосы	11
Апельсины	11
Персики	10
Курага	130
Молочные продукты	
Сыр	30
Яйца куриные	22
Молоко коровье	20
Шоколад	290
Мясо	
Говядина	20
Курица	20
Рыба	
Морская рыба	24-73
Треска	22
Лосось	30
Креветки	95
Форель	25
Ягоды	
Клубника	13

Содержание витамина К в продуктах (мкг/100 г)	
Говяжья печень	93
Сыр	35
Сливочное масло	30
Яйцо	11
Соевое масло	193
Брокколи	175
Капуста	125
Салат	129
Кресс-салат	200
Кочанный салат	120
Шпинат	415
Цветная капуста	80
Зеленые томаты	80
Фасоль	45
Огурцы, цуккини	30
Картофель	16
Зеленый чай	712
Примечание:	
Суточная потребность витамина К – 0,03-1,5 мкг/кг/сут (до 105 мкг/сут)	

ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА

Рекомендуется исключить из рациона: В пищу можно употреблять: 1. Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и др.)

В пищу можно употреблять: 1. Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и др.)

1. Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и др.)
1. Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты и др.)
2. Орехи (фундук, миндаль, арахис и др.)
3. Рыба и рыбные продукты (свежая и соленая рыба, рыбные бульоны, консервы из рыб, икра и др.), раки, крабы, креветки
4. Птица (гусь, утка, индейка, курица и др.) и бульоны из них
5. Шоколад и шоколадные изделия
6. Кофе
7. Копченые изделия
8. Уксус, горчица, майонез и прочие специи
9. Хрен, редис, редька
10. Томаты, баклажаны, перец, свекла
11. Грибы
12. Яйца
13. Молоко пресное
14. Клубника, земляника, дыня, ананас
15. Сдобное тесто
16. Мед
17. Печень (свиная, говяжья)
18. Категорически запрещается употреблять все алкогольные напитки
19. Сладкие газированные воды ("Фанта", "Кока-кола", "Пепси" и др.), содержащие красители и консерванты
20. Жевательные резинки 1. Мясо говяжье нежирное, отварное, постную свинину, телятину, кролика
 1. Мясо говяжье нежирное, отварное, постную свинину, телятину, кролика
 2. Супы: крупяные, овощные
 - на вторичном говяжьем бульоне
 - вегетарианские
 3. Масло сливочное, оливковое, подсолнечное
 4. Картофель отварной
 5. Каши: гречневая, геркулесовая, рисовая
 6. Молочно-кислые продукты — однодневные (творог, кефир, простокваша)
 7. Огурцы свежие, петрушка, укроп

8. Яблоки печеные, арбуз
9. Чай
10. Сахар
11. Компоты из яблок, сливы, смородины, вишни, из сухофруктов
12. Белый несдобный хлеб

Пищевой рацион включает около 2800 ккал.
(Это 150г. белков, 200г углеводов, 150г. жиров)

Питание при бронхиальной астме

При бронхиальной астме нежелательно употреблять в пищу большое количество молока, яиц, крабов, орехов, перца, горчицы и других приправ. Особенно важно диету соблюдать в период обострения бронхиальной астмы. Питание должно быть 3-5- разовым , и последний прием, пищи должен быть не менее чем за 2 часа до сна.

Аспириновая бронхиальная астма.

Следует исключить мед, малину, малиновое варенье и пищевые продукты, содержащие большое количество пищевых красителей.

1. Содержат салицилаты:

1.1 Природные в пищевых продуктах:

Естественно встречающиеся:

Фрукты: абрикосы, яблоки, грейпфруты, виноград, лимоны, персики, дыни, апельсины, сливы, чернослив.

Ягоды: черная смородина, вишня, ежевика, малина, земляника, клубника, клюква, крыжовник.

Овощи: огурцы, перец, помидоры, картофель, редис, репа.

Смешанная группа: миндальный орех, разные сорта смородины, изюм, зимняя зелень.

Содержащие добавленные салицилаты: напитки из корнеплодов, мятные конфеты, кондитерские изделия с добавками зелени.

1.2 Синтетические салицилаты:

- газированные напитки - мятные конфеты

- зимняя зелень - импортные конфеты

1.3 Лекарства, содержащие аспирин или вещество, имеющее с ним общие свойства:

аспирин	анальгин	аскофен	цитрамон	индометацин
теофедрин	седалгин	пироксикам	пенталгин	напроксен
алка-зельтцер	ибупрофен	Бутадион	все препараты «бронхикум»	

1.4 Травы:

- ива белая, первоцвет, лабазник, тысячелистник, мята, ромашка.

2. Содержат желтый пищевой краситель тартразин.

2.1 Лекарства:

метотрексат	анузол (свечи)	фенобарбитал	преднизолон	бактрим
тавегил	нистатин	колхицин	тетрациклин	алупент
витамины гр.В	ампициллин	кодеин	аскорбиновая кислота в драже	

2.2 Продукты подкрашенные тартразином (желтого цвета).

- желе, маргарин, мороженое, окрашенные булочные изделия, икра, масло сливочное, пудинги, сыры, сухое и консервированное молоко

3. Болеутоляющие средства, которые хорошо переносятся:

- парацетамол, делагил

Лечебное питание при инфаркте миокарда

В целях уменьшения нагрузки на сердечно-сосудистую систему рекомендуется дробное (5-6-разовое) питание малыми порциями. Разрешается легко усваиваемая, негрубая пища, бедная холестерином и животными жирами, не вызывающая повышенного газообразования.

- Пища должна содержать достаточное количество калия, растительной клетчатки и не более 4-5 г поваренной соли.

- В первые заболевания дни рекомендуются каши, кисели, суфле, кефир, творог, фруктовые соки, минеральные воды, сухари, несдобное печенье.
- Количество принимаемой в сутки жидкости составляет 1-1.5 л (при отсутствии артериальной гипертензии).
- В диету необходимо включать продукты, способствующие опорожнению кишечника (чернослив, курагу, свеклу, винегрет, растительное масло и др.).

Три варианта диеты для больных инфарктом миокарда:

I — для острого периода (первые 7-8 дней);

II — для подострого периода (2-3-я неделя);

III — для периода рубцевания (начиная с 4-й недели).

Для I варианта все блюда готовятся в протертом виде.

Для II и III вариантов — в непротертом.

В каждый из трех рационов включаются витамины А — 0.5 мг, В1 и В2 -по 2 мг, никотиновая кислота — 15 мг, витамин С — 100 мг.

Примерное меню диеты при инфаркте миокарда представлено в табл.

Время приема пищи	I вариант	II вариант	III вариант
1 завтрак 7ч.	Натощак настой чернослива (100г), каша гречневая протертая (90г), творог	Каша рисовая (100г), белковый омлет (50г)	Каша гречневая (125г), творог с молоком (130г)
8ч.	Кофе протертый	Кофе некрепкий	Кофе некрепкий с

	(50г), суррогатный (100г) с сахаром	(200г), сахар из дневной нормы	молоком (200г)
2 завтрак 11ч.	Яблочное пюре (100г), отвар шиповника (100г) с сахаром	Цветная капуста отварная в сухарях (150г), отвар шиповника (100г)	Яблочное пюре (100г), отвар шиповника (100г) с сахаром
Обед 14ч. 30мин.	Бульон с белковыми хлопьями (150г), отварная курица (50г), желе из черной смородины (100г)	Борщ вегетарианский (250г), отварное мясо под лимонным соусом (55г), морковное пюре (125г), желе лимонное (50г)	Суп морковный протертый (250г), курица отварная с овощным гарниром (80г), желе из черной смородины (50г)
Полдник 17ч.	Протертый творог (50г), тертая морковь (100г), отвар шиповника(100г)	Фруктовый салат (100г), отвар шиповника(100г)	Яблоко (100г), отвар шиповника(100г)
Ужин 19ч.	Отварная рыба (50г), овощное пюре (100г), чай с лимоном (150г)	Бефстроганов (50г), каша гречневая (120г), чай (один стакан)	Отварная рыба с картофельным пюре (85-150г), творог сладкий (50г), чай с лимоном (200г)
На ночь 21ч.	Чернослив размоченный (50г)	Простокваша (200г)	Чернослив размоченный (50г)
На весь день	Хлеб белый в виде сухарей (120г), сахар (30г)	Хлеб белый (100г), Хлеб черный (50г), сахар (50г)	Хлеб белый (50г), Хлеб черный (100г), сахар (50г), масло (10г)

Энергетическая ценность и химический состав диеты при инфаркте миокарда.

Состав диеты	I вариант	II вариант	III вариант
Энергетическая ценность, ккал.	1239	1800	2025
Белки, г	40 (животные)	60	90
Жиры, г	30 (20 животные)	50	50

Углеводы, г	200	250	300
Поваренная соль, г	1,5-2 (в продуктах)	То же + 2г на руки больному	То же + 5г на руки больному
Свободная жидкость, мл	600	800	1000
Общая масса рациона, г	1700	2000	2200
Температура пищи, С	Не выше 50*	Обычная	Обычная

Лечебное питание при ожирении

Лечебное питание является важнейшим мероприятием в комплексной программе лечения ожирения.

Чем опасен лишний вес?

Лишний вес увеличивает риск развития гипертонии. Избавление от избыточного веса очень важно для людей, у которых уже развилась гипертония. Потеря даже 4-5 лишних килограммов может способствовать существенному снижению АД.

Рекомендации по снижению массы тела

- Уменьшить суточную калорийность пищи до 1800 ккал в сутки
- Уменьшить потребление таких калорийных продуктов, как жиры, алкоголь, сахар, варенье, конфеты.
- Исключить продукты, возбуждающие аппетит (специи, соленья и т.д.)
- Увеличить приём низкокалорийных продуктов (сырые овощи)
- Ограничить приём поваренной соли до 5 гр. (1 чайная ложка без верха) в день
- Ешьте не реже 3-х раз в день
- Тщательно пережевывайте пищу
- Выходите из-за стола, как только поели
- Больше двигайтесь (быстрая ходьба не менее 1 часа в день ежедневно)

Много ходить – долго жить.

Справочная таблица

Калорийность основных продуктов питания (ккал на 100 г)

Молоко 3%, кефир	59	Готовая рыба (навага, треска и др.)	70-106
Сметана 30%	294	Говядина готовая	267
Сливки 20%	206	Свинина готовая	560
Творог жирный	226	Куры готовые	160
Творог 9%	156	Хлеб ржаной	190
Сырки творожные	315-340	Хлеб пшеничный	203
Творог нежирный	86	Булки, сдоба	250-300
Брынза	260	Сахар	374
Плавленые сыры	270-340	Карамель	350-400
Сыр твердый	350-400	Шоколад	540
Мороженое	226	Мармелад, пастила, зефир	290-310
Масло сливочное	748	Халва	510
Маргарины	744	Пирожное	350-750
Масло растительное	896	Варенье, джемы	240-280
Майонез	627	Колбаса вареная, сосиски	260
Овощи	10-40	Колбаса полукопченая	70-450
Картофель	83	Колбаса сырокопченая	500
Фрукты	40-50	Яйца куриные (2 шт.)	157
Компоты, фруктовые соки	50-100	Сельдь	234
Консервы рыбные в масле	220-280	Консервы рыбные в томате	130-180

При избыточном весе необходимо значительное снижение суточной калорийности (до 1200-1800 ккал в сутки).

Необходимо многократное (до 5-6 раз в сутки) питание малыми порциями, что устраняет чувство голода.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд в составе диеты №8.	Ограничить, исключить
Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб черный, преимущественно с отрубями, 100-150 г в день. Если масса тела уменьшается медленно, количество хлеба следует уменьшить, так как хлеб богат углеводами. Полезен белковый хлеб, так как он содержит в 2 раза	Острые закуски, пряности ; ограничение соли (до 5 г) в пище; ограничение жидкости (до 1-1.5 л). Блюда из картофеля ограничивают. Блюда и гарниры из круп, бобовых и

<p>меньше углеводов по сравнению с обычным хлебом.</p> <p>Супы: преимущественно овощные; 2-3 раза в неделю разрешаются супы на мясном, рыбном бульоне (не более 1/2 тарелки).</p> <p>Блюда из мяса и птицы: нежирные сорта мяса (тощая говядина, 1-2 раза в 10 дней нежирная баранина, кролик, постная свинина), нежирная птица, диетические сосиски. Мясо и птица употребляются в отварном, иногда в заливном виде — до 100-150 г в день.</p> <p>Блюда из рыбы: нежирные сорта рыбы (судак, треска, щука, сазан, навага) преимущественно в отварном, заливном виде.</p> <p>В суточном рационе должно быть не менее 400-500 г содержащих белок продуктов (мясо, рыба, творог). Следует также употреблять продукты моря (мидии, кальмары и др.).</p> <p>Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени: капуста, салат, редис, огурцы, кабачки, помидоры.</p> <p>Блюда из яиц: 1 яйцо всмятку 1 раз в 1-2 дня.</p> <p>Молоко и молочные продукты и блюда из них: молоко, простокваша, кефир, сметана (1-2 столовые ложки в блюда), неострый сыр, творог обезжиренный 100-200 г в день в натуральном виде или в виде сырников, пудингов, творожников.</p> <p>Фрукты, ягоды: кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква, крыжовник) до 200 г в день в сыром виде и в виде компотов без сахара.</p> <p>Закуски: салаты, винегреты, заливная нежирная рыба, нежирная ветчина,</p>	<p>макаронных изделий: не рекомендуются или употребляются лишь изредка за счет уменьшения количества хлеба.</p> <p>Конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, мороженое исключить.</p> <p>Жирное мясо, алкоголь, острые, пряные, копченые блюда, перец исключить.</p> <p>Вместо сахара целесообразно применять сахарозаменители.</p>
--	--

<p>докторская колбаса.</p> <p>Напитки: чай, чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок, фруктово-ягодный сок из кислых сортов фруктов и ягод. Общее количество жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотами, напитками) составляет 4-5 стаканов в сутки.</p> <p>Жиры: сливочное и растительное масло 40 г в день (для приготовления пищи).</p> <p>Соль: блюда готовятся без соли, выдается 5 г соли на день для добавления в блюда.</p>	
--	--

Примерное меню диеты № 8 (1635 ккал)

Первый завтрак

Творог кальцинированный — 100 г

Морковь тушеная — 200 г

Кофе с молоком без сахара — 200 г

Второй завтрак

Салат из свежей капусты без соли со сметаной — 170 г

Обед

Щи вегетарианские (1/2 порции) — 200 г

Мясо отварное — 90 г

Горошек зеленый без масла — 50 г
Яблоки свежие — 100 г

Полдник

Творог кальцинированный — 100 г
Отвар шиповника — 180 г

Ужин

Рыба отварная (судак) — 100 г
Рагу из овощей (1/2 порции) — 125 г

На ночь- кефир — 180 г

На весь день - хлеб ржаной — 150 г

Содержание в диете белков - 84 г, жиров - 76.5 г

Примерное меню диеты № 8а для больных ожирением (1200 ккал).

Первый завтрак

Мясо отварное — 90 г
Салат овощной на растительном масле — 150 г
Кофе с молоком без сахара — 200 г

Второй завтрак

Яблоки свежие — 100 г

Обед

Борщ вегетарианский (1/2 порции) — 250 г
Рыба отварная — 100 г
Капуста, тушенная на растительном масле — 150 г

Полдник

Молоко (1 стакан) — 180 г

Ужин

Рулет мясной, фаршированный омлетом, запеченный — 90 г

На ночь

Кефир (1 стакан) — 180 г

Содержание в диете белков — 68.8 г, жиров — 64 г, углеводов - 86.4 г.

Если масса тела не уменьшится или даже будет увеличиваться, то следует перейти на более строгую диету со следующим суточным количеством продуктов.

Мясо (нежирное) — 250-300 г или рыба — 300-350 г

Кефир, простокваша, молоко (нежирные) — 2-3 стакана

Масло — 5 г

Хлеб черный — 50 г

Сахар — 5 г

Овощи, бедные углеводами, — 600-800 г

Фрукты, бедные углеводами, или ягоды — до 600 г

Дополнительное количество воды — 500 г

Поливитамины — 2-3 драже

Один раз в неделю необходимо определять массу тела. Если в течение первых двух недель масса тела уменьшилась на 3 кг или более, то можно приступить к расширению диеты, добавляя хлеба 50 г, масла 5 г, сахара 5 г. Если масса тела продолжает уменьшаться, через месяц производится вторая аналогичная прибавка. Эту диету следует соблюдать до тех пор, пока не наступит уменьшение массы тела до необходимого уровня.

Кроме основной диеты № 8, необходимо 1-2 раза в неделю проводить разгрузочные дни. а) углеводные (преимущественно фруктово-овощные); б) жировые (главным образом сметанные); в) белковые; г) комбинированные и комплексные.

Углеводные разгрузочные дни.

К ним относятся яблочные, огуречные, компотные и сыроовощные дни. Эти диеты содержат углеводы преимущественно в виде растительной клетчатки, достаточное количество микроэлементов, витаминов, мало белков. В этих диетах практически отсутствуют жиры.

Чаще всего применяются яблочные дни (1.5 кг сырых или печеных яблок на сутки на 5 приемов через 3 ч); огуречные дни (2 кг огурцов на 5 приемов в течение дня), огурцы имеют малую калорийность и содержат тартроновую кислоту, которая уменьшает превращение углеводов в жиры; сыроовощные дни (наряду с огурцами и яблоками употребляются помидоры, редис, салат, репа, редька, гранаты, кислые сорта слив, вишня, клюква, красная смородина, арбузы, другие фрукты и ягоды — 1.5-2 кг на день); компотные дни (1-1.5 л компота из 150-200 г сухофруктов на день).

Углеводные разгрузочные дни хорошо переносятся больными, обеспечивают удовлетворительную насыщаемость.

Противопоказания к углеводным разгрузочным дням: обострение хронического гастрита, язвенной болезни, хронического колита.

Жировые разгрузочные дни.

Использование жиров в разгрузочных днях тормозит переход углеводов в жиры, уменьшает гиперинсулинизм. Чаще всего рекомендуют сметану или сливки. Сметану назначают на пять приемов по 75-100 г, два раза больной получает кофе с молоком (без сахара). Сливки назначают в количестве 500-750 мл в день равными порциями каждые 3 ч с кофе или чаем без сахара.

Противопоказания к жировым разгрузочным дням: холецистит, гепатит, выраженный атеросклероз, хронический колит.

Белковые разгрузочные дни.

Повышают специфическое динамическое действие пищи, обеспечивают достаточную насыщаемость, не вызывают гиперинсулинизма. Используют кефир, творог, простоквашу, мясо, рыбу.

Творог употребляется по 100-150 г 4 раза в день с 15 г сметаны, простокваша или кефир — по 1.5 л в день (6 раз по 250 мл).

Нежирное мясо рекомендуется в отварном виде по 250-350 г в сутки без соли (по 50-60 г 5 раз в день с капустным гарниром). Можно использовать нежирные сорта рыбы (треска, судак) в том же количестве.

Комбинированные разгрузочные дни.

Предусматривают различные сочетания продуктов.

Рисово-яблочный день — больной получает 3 порции рисовой каши (25 г риса, 150 мл молока на каждую порцию) и 800 г сырых или печеных яблок.

Творожно-простоквашные дни — (3 порции творога и 3 порции простокваши по 200-300 мл).

Комбинированный разгрузочный день:

завтрак — 100 г сыра и 1 стакан черного кофе без сахара;

обед — 2 яйца всмятку и 1 стакан черного кофе без сахара;

ужин — 200 г творога и 1 стакан слабого чая без сахара.

5 способов, как начать сбрасывать вес сегодня

Линн Грегор

Вы готовы к тому, чтобы похудеть, но не знаете, с чего начать? Больше не переживайте по этому поводу. Следуйте нашим пяти советам, как начать сбрасывать вес сегодня.

Больше не нужно откладывать. Больше не нужно ждать понедельника. Больше не

нужно искать идеальную диету. Больше не нужны диеты, которые требуют фантастических сумм и к тому же еще и не приносят пользы. Следуйте этим простым и эффективным советам и вы начнете сбрасывать вес уже сегодня и продолжите это делать и завтра.

1. Носите с собой записную книжку и ручку.

Проверьте, что Вы действительно пишете в этой записной книжке! Каждый съеденный Вами продукт должен быть записан и, желательно сразу после того, как Вы его съели. Если за завтраком Вы умяли дочкины шоколадные хлопья, запишите. «Совсем чуть-чуть» тушеной говядины, которую Вы готовите на ужин? Запишите! Съели - записали. Записывание того, что мы едим и пьем вынуждает нас знать, что мы буквально «тащим в рот».

2. Задавайте вопрос «Зачем?»

Каждый раз, когда Вы начинаете что-либо поглощать, задайте себе один лишь вопрос: Зачем? Зачем я это ем? Голодна ли я, устала ли, одинока, раздражена или просто скучаю? Правильный ответ прост: это голод. Если Вы не голодны - не ешьте. Узнайте у себя, что Вам нужно, чтобы побороть это желание. Вздремните, почитайте, покричите на шефа, позвоните подруге – просто не ешьте, если не голодны.

3. Ешьте, чтобы похудеть.

Если Вы будете пропускать приемы пищи, Вы не потеряете в весе. Это правда. Почему так? Потому что Вы будете так голодны, что и не заметите того, что стали чаще перекусывать, есть больше, чем хотите съесть на самом деле, а потом и вовсе перестанете чувствовать себя несчастной и спокойно распрощаетесь со всеми запретами. Есть нужно всем, и любой организм заслуживает полноценного трехразового питания. И перекусов тоже, (если, конечно, ответ на вопрос в пункте 2 - голод). И забудьте эти ничтожные диетические порции. Они лишь оставляют вас голодной и только усиливают чувство голода. Еда должна содержать злаки, овощи, фрукты, белковую пищу, и даже небольшое количество жиров.

4. Помните о своих любимых вещах.

Если Вы хотя бы однажды пытались полностью исключить из своего рациона любимые продукты, постепенно теряя над собой контроль, а потом жадно опустошали всю упаковку с печеньем, то Вы знаете, о чем речь. Не можете без шоколада? Съедайте по кусочку великолепного и вкуснейшего шоколада каждое утро. Наслаждайтесь им. Смакуйте. Усыдьтесь поудобнее, расслабьтесь, не делайте ничего, а только наслаждайтесь его вкусом и самим процессом. И что бы Вы не сделали, никогда не вините себя.

Немного того, что Вы так любите, сделает Вас довольнее и счастливее. И придаст сил для борьбы с лишним весом.

5. Найдите часть тела, которая может двигаться (это не язык) и двигайте ею!

Двигаться можно всегда. Если у Вас проблемы с коленями, то Вы все равно можете тренировать свои руки или даже заниматься аквааэробикой. Запишитесь в студию танцев или на карате. Гуляйте с собакой по утрам, катайтесь на велосипеде с детьми после школы или слушайте любимую музыку, крутя педали старого велотренажера.

Та же работа по дому может стать неплохим спортом, если вы двигаетесь достаточно активно. Активнее работайте пылесосом, выше тянитесь руками, мойте окна, а когда моете пол щеткой, то работайте, пока не выступит пот. Отговорка, чтобы не быть в движении, просто нет.

Каждый день, с понедельника по воскресенье начинайте с пяти минут движения и постепенно добавляйте к этому по 1 - 5 минут каждую неделю, пока вы не будете двигаться по 60 минут в день. Вы можете разделить это время по своему усмотрению: 10 минут - уборке пылесосом с утра, 15 минут – прогулке на работе в обеденный перерыв, 30 минут - велосипедной прогулке с любимым (детьми, собакой) после ужина и 5 минут - на вынос мусора (в быстром темпе). Вы сделали это!

Вот они - 5 простых и идеальных советов для начала борьбы с лишним весом и долгосрочной его поддержки. Начинайте прямо сейчас!

Лечебное питание при запорах

Перечень рекомендуемых блюд	Исключить и ограничить
Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный из муки грубого помола или с добавлением пшеничных отрубей, вчерашний, при отсутствии противопоказаний и хорошей переносимости более целесообразен черный хлеб; печенье сухое, несдобное, лучше с добавлением отрубей; сухари (лучше ржаные).	Исключаются овощи, богатые эфирными маслами: репа, редька, лук, чеснок, редис, грибы. Блюда и гарниры из круп, макаронных изделий разрешаются в ограниченных количествах, однако можно употреблять рассыпчатые каши из гречневой, ячневой, пшенной круп.

Супы: на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульонах, овощном наваре; борщи, свекольники из сборных овощей, с перловой крупой, гречневой крупой, цветной капустой.

Блюда из мяса: мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, индейка), отварное, запеченное, преимущественно куском.

Блюда из рыбы: рыба нежирная (судак, лещ, треска, карп, щука, хек) в отварном, заливном виде; при хорошей переносимости — немного вымоченной сельди.

Блюда и гарниры из овощей: разнообразные овощи в сыром и вареном виде в качестве гарниров, салатов.

Особенно рекомендуются свекла, морковь, помидоры, листовный салат, кабачки, тыква, цветная капуста. Капуста белокочанная и зеленый горошек разрешаются в отварном виде при хорошей переносимости.

Сладкие блюда, фрукты, ягоды: свежие, спелые, сладкие фрукты и ягоды в сыром виде и в блюдах в повышенном количестве, а также в виде соков.

Сушеные фрукты и ягоды в размоченном виде в различных блюдах. Особенно рекомендуются чернослив, курага, урюк, инжир.

Полезен сливовый сок. Сливы содержат органические кислоты, способствующие опорожнению кишечника, поэтому настоятельно рекомендуется чернослив в любом виде.

Разрешаются мармелад, пастила, зефир, ирис, молочные и сливочные карамели, варенье, джемы, повидло, сладкие фрукты, ягоды, сахар, мед.

Блюда из яиц: 1-2 яйца в день (всмятку, в виде омлета или в блюда по кулинарным показаниям). Яйца вкрутую способствуют развитию запоров.

Не рекомендуются яблочный и виноградный соки.

Исключаются тугоплавкие животные жиры: свиное, говяжье, баранье сало, комбижир.

<p>Молочные продукты: рекомендуются кефир однодневный, ацидофилин, простокваша, ряженка, свежий нектислый творог (в натуральном виде, в виде запеченных пудингов, ватрушек, ленивых вареников). Молоко при хорошей переносимости в блюдах и к чаю. Сметана нектислая в виде приправы к блюдам в небольшом количестве. Сыр неострый.</p> <p>Соусы и пряности: зелень петрушки, укропа, кинзы, сельдерея, лавровый лист, корица, гвоздика. Фруктовые соусы, белый соус с небольшим количеством сметаны.</p> <p>Закуски: сыр неострый, икра черная, ветчина без сала, телятина, курица, рыба заливная, сельдь вымоченная, овощные и фруктовые салаты.</p> <p>Напитки: чай некрепкий, отвар шиповника, кофе суррогатный некрепкий, соки фруктовые сладкие (сливовый, абрикосовый), овощные (томатный, морковный и др.).</p> <p>Жиры: масло сливочное, оливковое (добавлять в готовые блюда, давать в натуральном виде). Подсолнечное и другие растительные масла разрешаются при хорошей переносимости.</p>	
---	--

При составлении дневного рациона необходимо предусмотреть содержание в диете не менее 25-30 г пищевых волокон в сутки. Пищевые волокна стимулируют моторику кишечника, способствуют его опорожнению.

Приводим содержание пищевых волокон в граммах на 100 г продукта в различных пищевых продуктах.

Апельсины -1,4	Морковь -1,2
Вишня -0,5	Отруби пшеничные -8,2
Горошек консервированный -1,1	Персики (мякоть и кожура) -0,9
Грибы сушеные -19,8	Петрушка -1,5
Груши- 0,6	Ревень сырой -1,0
Капуста белокочанная -1,0	Репа -1,4

Капуста квашеная -1,0	Сливы -0,5
Капуста цветная- 0,9	Томаты свежие -0,8
Картофель -1,0	Хлеб белково-отрубный -2,1
Клубника- 4,0	Хлеб зерновой -1,3
Крупа гречневая -1,1	Хлеб ржаной -1,1
Крыжовник -2,0	Чернослив -1,6
Курага -3,2	Яблоки-0,6
Лук зеленый -0,9	Яблоки сушеные -5,0
Малина -5,0	

Физиологические эффекты пищевых волокон: увеличение насыщения, подавление аппетита, снижение гиперхолестеринемии, желчегонный эффект; увеличение массы фекалий, разжижение кишечного содержимого, ускорение продвижения кишечного содержимого.

Целесообразно включать в рацион больного, страдающего запорами, пшеничные отруби, способствующие опорожнению кишечника.

Рекомендует применять их следующим образом: пшеничные отруби залить кипятком (чтобы они набухли и стали мягче), затем надосадочную жидкость слить, разбухшие отруби добавлять в компоты, кисели, супы. В первые 2 недели назначают по 1 чайной ложке 3 раза в день, далее увеличивают дозу до 1-2 столовых ложек 3 раза в день; после достижения послабляющего эффекта дозу снижают до 1.5-2 чайных ложек 3 раза в день. Лечение продолжается не менее 6 недель.

Примерное меню диеты: 1-й завтрак: салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай. 2-й завтрак: яблоко свежее. Обед: щи вегетарианские со сметаной, мясо отварное с тушеной свеклой, компот из сухофруктов. Ужин: голубцы овощные, крупеник из гречневой крупы с творогом, чай. На ночь: кефир.

Лечебное питание при неспецифическом язвенном колите

При легкой форме заболевания существенных ограничений в диете не требуется.

- Не рекомендуется употреблять очень острые, раздражающие желудочно-кишечный тракт продукты.
- Ограничивается употребление молока при диарее.
- Ограничивают количество жиров до 55-60 г и добавляют в блюда по 5-10 г сливочного масла.

- Увеличивают содержание белка в среднем до 110-120 г (65% — животного происхождения, таких как нежирное мясо, рыбу (в виде паровых котлет, кнелей, фрикаделей, отварного мяса, отварной рыбы), яйца всмятку и в виде паровых омлетов.
- Молочные продукты в периоде обострения не рекомендуются.
- Содержание углеводов — 250 г при максимальном ограничении клетчатки.

При тяжелом течении обострения неспецифического язвенного колита применяется максимально щадящая, бесшлаковая диета. Она состоит из жизненно необходимых легко усваивающихся веществ (аминокислоты, глюкоза, минеральные вещества, поливитамины, пептиды, небольшое количество растительного жира). Эти вещества почти полностью всасываются в верхних отделах тонкой кишки.

Лечебное питание при хроническом неязвенном колите

При хроническом колите с преобладанием диареи	При хроническом колите с преобладанием запоров
<ul style="list-style-type: none"> • В период выраженного обострения заболевания с диареей рекомендуется щадящий рацион для уменьшения перистальтики и 	<ul style="list-style-type: none"> • В рацион включаются продукты, содержащие повышенное количество пищевых волокон и ускоряющие продвижение

<p>устранения раздражения слизистой оболочки кишечника.</p> <ul style="list-style-type: none"> • В первые 2-3 дня разрешаются крепкий горячий чай без сахара, отвары шиповника или черники, кисели, кефир (трехдневной давности), простокваша, протертый творог, белые сухари. 	<p>кишечного содержимого.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рекомендуются свекла, морковь, тыква, чернослив, абрикосы, курага, овощные и фруктовые соки, печенье и хлеб с добавлением отрубей. • Эффективно также назначение отрубей (пшеничных, ржанных). Одну столовую ложку отрубей заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 мин, затем сливают воду и распаренную кашу добавляют в каши, творог, кефир, супы, гарниры или употребляют в чистом виде, запивая водой. Дозу отрубей можно постепенно увеличивать от 1 до 6-8 столовых ложек в день (при отсутствии усиления болей и поносов).
---	---

В период стойкой ремиссии больному хроническим колитом можно назначить общий стол с исключением жирного мяса, острых и соленых блюд, специй, консервированных и копченых блюд, сдобного теста, алкоголя.

Особенности питания при язвенной болезни

Принимать пищу не менее 4 раз в сутки, малыми порциями в теплом виде.

Рекомендуется	Не рекомендуется
----------------------	-------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Отварные или приготовленные на пару мясо и рыба нежирных сортов • Салаты, заправленные растительным маслом (подсолнечным, оливковым, соевым) • Вчерашний или слегка подсушенный хлеб • Вареные овощи • Молочные продукты • Натуральные фруктово-ягодные соки • Отвар шиповника • Чай с молоком • Минеральная вода без газа 	<ul style="list-style-type: none"> • Крепкие мясные и рыбные бульоны • Жирные сорта мяса (особенно баранина и свинина) • Жареные блюда • Любые копчености • Колбасы • Грибы • Консервы • Маринады • Свежий хлеб, сдоба, блины (трудно перевариваются) • Приправы и пряности: <ul style="list-style-type: none"> ➤ чеснок ➤ перец ➤ тмин ➤ лук ➤ лавровый лист ➤ хрен ➤ горчица ➤ уксус • Крепкий чай • Кофе • Газированные воды • Алкогольные напитки
--	--

Примерное меню диеты: (Протертый вариант) – 1-й завтрак : яйцо в всмятку, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком. 2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром. Обед: суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый. Полдник: отвар шиповника, сухарики. Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком. На ночь: молоко.

Непротертый вариант: 1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком. 2-й завтрак: творог свежий некислый, отвар шиповника. Обед: суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, морковь отварная, компот из разваренных сухофруктов. Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром и сухарики. Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, рулет морковно-яблочный, чай с молоком. На ночь: молоко.

Лечебное питание при хроническом гастрите.

Пища принимается небольшими порциями через каждые 2-3 ч.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд.	Исключить и /или ограничить.
Разрешаются: манная, рисовая каши, ягодные и фруктовые кисели, молочные или	

слизистые супы, яйца всмятку, омлеты, протертые овощи, сливочное масло, отвар шиповника, протертый творог.

Через 2-3 дня по мере ликвидации острых симптомов больных переводят на диету № 1.

Больным рекомендуются следующие продукты и блюда: супы из картофеля, моркови, молочные с вермишелью, лапшой, вегетарианские щи; свежий творог, простокваша, кефир, несоленое сливочное масло; яйца всмятку, омлеты; нежирное мясо (говядина, телятина, куры, кролик) в отварном виде или в виде паровых котлет, фрикаделей; постная ветчина; докторская колбаса; любые каши; пудинги; овощи хорошо разваренные, измельченные; фрукты сладкие протертые, отварные или печеные; кисели, некрепкий чай; хлеб белый, черствый, сухари, сухое печенье, сушки.

На период обострения из рациона исключаются блюда, оказывающие сильное раздражающее действие на слизистую оболочку (соленья, копчености, наваристые супы, маринады, острые приправы, жареное мясо, рыба), плохо переносимые продукты (молоко, виноградный сок, сметана).

Необходимо ограничить употребление соли, крепкого чая, кофе, исключить алкогольные напитки, в том числе пиво.

По мере ликвидации воспаления больным хроническим аутоиммунным гастритом показана постепенно нарастающая функциональная стимуляция функциональных желез. Для этого назначают диету № 2.

Больному разрешается следующий набор продуктов и блюд: хлеб черствый белый, сухари, сухое печенье, бисквит; молоко разбавленное (при хорошей переносимости), кефир, простокваша; сливочное и растительное масло; яйца всмятку, омлеты; супы нежирные без острых приправ; протертые борщи; мясные и куриные бульоны; овощные навары; уха; мясо отварное, нежирное или в виде паровых котлет, кнелей, фрикаделей; нежирная колбаса вареная, сосиски, нежирная ветчина; черная икра; овощи отварные, протертые; фрукты мягкие, сладкие без кожуры; отвары шиповника, соки черной смородины, капусты, лимонный, березовый, клюквенный, разведенные кипяченой водой. Питание должно быть дробным, 5-6 раз в день небольшими

Однако больные должны избегать употребления жирных сортов мяса и рыбы, тугоплавких животных жиров, жареных пирогов и картофеля, блинов, консервов, копченостей, перца, горчицы, уксуса и т.д. Больным с секреторной недостаточностью запрещается также грубая, раздражающая пища, ограничиваются или исключаются черный и свежий хлеб, свежие изделия из теста, жареное мясо, сливки, капуста, виноград, продукты, вызывающие брожение в кишечнике

порциями

Диета

Показания:

- Острые гепатиты и холециститы в стадии выздоровления
- Хронический гепатит
- Холецистит и желчнокаменная болезнь вне обострения
- Цирроз печени без ее недостаточности

Общая характеристика диеты:

- Физиологически нормальное содержание белков и углеводов в диете при ограничении тугоплавких жиров, азотистых экстрактивных веществ и холестерина. Все блюда готовятся в вареном виде или на пару.

Химический состав и энергоценность (суточный рацион):

- Белки-100г
- Жиры-80-90г (30%- растительные)
- Углеводы -400-450г
- Энергоценность – 2800-3000ккал.

Рекомендуемые продукты и блюда	Исключаемые продукты и блюда
<ul style="list-style-type: none">• Хлеб любой вчерашней выпечки• Супы овощные, крупяные, молочные, борщи и щи вегетарианские• Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы• Молочные продукты невысокой жирности, любые крупы• Различные овощи, крупы, ягоды	<ul style="list-style-type: none">• Свежий хлеб, сдобные булочные изделия• Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошки, соленые щи• Жирные сорта мяса, рыбы, птицы• Копчености, консервы• Сливки, молоко 6% жирности• Бобовые, щавель, редис, зеленый лук, чеснок, маринованные овощи• Шоколад, кремовые изделия, черный кофе, какао• Свиное, баранье и говяжье сало• Кулинарные жиры.

Понедельник

Первый завтрак: омлет белковый паровой-110г, каша манная молочная -1/2 порции, чай

Второй завтрак: творог свежеприготовленный (кальцинированный пресный)-100г, отвар шиповника

Обед: суп овсяный с овощами (вегетарианский, протертый)-1/2 порции, суфле из отварного мяса, паровое -100г, пюре овощное -100г, желе фруктовое

Полдник: яблоки печеные -100г

Ужин: рыба отварная -100г, картофельное пюре, чай

На ночь: кисель

Вторник

Первый завтрак: суфле творожное, каша рисовая молочная протертая, чай

Второй завтрак: яблоко печеное с сахаром

Обед: суп перловый с овощами вегетарианский протертый, котлеты мясные паровые с морковным пюре, кисель

Полдник: отвар шиповника

Ужин: кнели рыбные паровые с картофельным пюре, запеканка манная со сладкой подливкой, чай.

На ночь: кефир

Среда

Первый завтрак: мясные паровые тефтели, манная каша на молоке, чай.

Второй завтрак: свежие фрукты, чай

Обед: овощной суп с макаронами, мясной рулет, компот

Полдник: отвар шиповника, сухарики с сахаром

Ужин: свекольные котлеты, печенье с яблочным вареньем, чай

На ночь: ряженка.

Четверг

Первый завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай

Второй завтрак: яблоко и печенье

Обед: суп вегетарианский на растительном масле, котлеты мясные паровые, каша гречневая протертая с оливковым маслом, компот из сухофруктов

Полдник: отвар шиповника

Ужин: рыба отварная с соусом белым на овощном отваре, овощное пюре, ватрушка с творогом, чай.

На ночь: кефир.

Пятница

Первый завтрак: омлет белковый паровой, овсяная протертая каша, чай

Второй завтрак: морковное пюре, отвар из шиповника.

Обед: суп-пюре картофельный, суфле мясное паровое, яблоко печеное

Полдник: протертый компот:

Ужин: творожный пудинг, чай

На ночь: отвар из шиповника или нежирный кефир.

Суббота

Первый завтрак: творожный пудинг, каша овсяная молочная, чай

Второй завтрак: груша печеная

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, кура отварная, рис отварной, компот из сухофруктов

Полдник: отвар шиповника, печенье

Ужин: рыба отварная с белым соусом на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай

На ночь: кефир или другие кисломолочные напитки

Воскресенье

Первый завтрак: белковый омлет из 2 белков -100г, каша манная молочная-150г, чай с молоком - 1 стакан

Второй завтрак: свежие фрукты

Обед: суп рисовый с протертыми овощами - 1/2 порции, куры отварные в белом соусе-115г, каша гречневая протертая - 150г, молочное желе -125г

Ужин: рыба отварная -85г, овощное пюре - 150г, чай с молоком

На ночь: нежирные кисломолочные продукты.

Лечебное питание при остром гломерулонефрите.

- Ограничение поваренной соли и воды
- Ограничение белка;
- Исключение из рациона экстрактивных веществ и полное обеспечение потребности организма больного в витаминах и минеральных веществах;
- Выбор продуктов определяется вкусами больного и переносимостью тех или иных блюд;
- Используют картофельные, яблочные, арбузные, сахарные, компотные, кефирные и другие дни;
- На весь день больному дают 1.2 кг очищенного от кожуры печеного или отварного картофеля, или 1.5 кг спелого арбуза, или 1.5 л компота, приготовленного из свежих яблок или сухофруктов, или 1.2 кг бананов, или 1.2 кг печеной или отварной тыквы с сахаром. Общее количество продуктов делят на 5 порций и дают больному 5 раз в день;
- Количество жидкости, рекомендуемой больному (отвар шиповника, разведенный фруктовый сок, некрепкий чай, молоко), определяется следующим образом: к величине суточного диуреза добавляют 400 мл жидкости;
- В арбузный или компотный дни жидкость больному не дают. Разгрузочные безнатриевые дни способствуют нормализации АД, схождению отеков, улучшению общего состояния. Можно также рекомендовать рисовую (200 г рисовой каши, сваренной на молоке, 4-5 раз в день) или картофельную диету (300 г жареного на растительном или сливочном масле картофеля 4-5 раз в день).

В первые дни больные получают диету № 7а. Состав диеты:

белки — 20-30 г, жиры — 65 г, углеводы — 350 г, хлеб (бессолевого) — 100-150 г на день, сахар — 70 г на день, варенье, джем, повидло — 50 г на день, масло сливочное — 20-40 г; суточная энергетическая ценность диеты — около 2000 ккал. Количество свободной жидкости составляет около 400-450 мл в сутки (преимущественно кипяченая вода).

Примерное меню диеты № 7а:

I завтрак: варенье, 1 стакан или 1/2 стакана чая с молоком, гречневая каша с молоком.

II завтрак: печеное яблоко или жареный картофель.

Обед: овощное рагу или овощные картофельные котлеты, салат из моркови и яблок с лимоном.

Полдник: 1/2 стакана некрепкого чая с сахаром или вареньем.

Ужин: пирог с яблоками или отварные макароны с маслом, печеное яблоко с сахаром, 1/2 стакана отвара шиповника (тщательно дважды процеженного через двойной слой марли).

Через 2-3 дня больного переводят на диету № 7б.

Состав диеты:

белки — 40-50 г, жиры — 80 г, углеводы — 400 г, соль не разрешается; суточная энергетическая ценность — 2000-2500 ккал. Общее количество жидкости, включая содержащуюся в продуктах, составляет 1.5 л в сутки. За сутки принимается 200 г бессолевого хлеба, 40 г сливочного масла, 40-50 г сахара.

Примерное меню диеты № 7б:

I завтрак: гречневая рассыпчатая каша с молоком, варенье, стакан чая с молоком; можно вместо каши приготовить рисовые биточки или морковно-яблочные котлеты.

II завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: 1/2 порции вегетарианского борща, 50 г отварного мяса, жареный картофель, желе из лимона или несколько долек лимона с сахаром.

Полдник: яблоко печеное с сахаром.

Ужин: котлета из капусты, кисель из чернослива, 1 стакан кефира на ночь.

Через 2-3 дня назначается диета № 7.

Состав диеты:

белки — 70-80 г, жиры — 70-80 г, углеводы — 450 г, соль не разрешается, суточная энергетическая ценность — 3000 ккал. Общее количество жидкости (в том числе и содержащейся в продуктах) — 1500-1700 мл.

Диета № 7 включает следующие продукты:

мясо и рыбу отварные; молочные продукты (молоко, творог, кефир, простоквашу, сыр, сметану); яйца (всмятку и в виде омлетов); некрепкий чай; фруктовые соки; мучные блюда; макароны, вермишель, лапшу; овощи (кроме редиса, сельдерея, шпината); соусы немясные и неострые. Острые специи, приправы и алкоголь запрещаются.

Примерное меню диеты № 7:

I завтрак: биточки рисовые, котлеты морковные, чай с молоком.

II завтрак: пудинг творожный с морковью, свежие фрукты.

Обед: борщ вегетарианский; бефстроганов из отварного мяса с картофельным пюре, кисель.

Ужин: сырники, кефир.

За день потребляется 350 г бессолевого хлеба.

Лечебное питание при хроническом гломерулонефрите.

- Для улучшения вкусовых качеств разрешаются в небольших количествах горчица, перец, лук, чеснок, уксус, хрен;
- Диета должна содержать физиологические количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и должна быть витаминизирована;
- При гипертонической форме хронического гломерулонефрита рекомендуется ограничение поваренной соли до 6-8 г в сутки;
- Диета преимущественно молочно-растительная с включением картофеля, большого количества овощей, фруктов, разрешаются также нежирное мясо, рыба;
- При упорной и стойкой артериальной гипертензии проводятся разгрузочные дни (фруктово-рисовые, картофельные, овощные и др.), что способствует снижению АД;
- При очень стойкой артериальной гипертензии количество поваренной соли можно уменьшить до 3-5 г в сутки;
- Количество белков в диете по современным представлениям должно составлять 1г на 1 кг массы тела больного;
- Количество употребляемой жидкости в течение суток, учитывая жидкие блюда, не должно превышать 600-800 мл и зависит от величины суточного диуреза;
- В рацион обязательно включаются обладающие мочегонным действием арбуз, тыква, дыня, виноград, бананы.

Лечебное питание при хроническом пиелонефрите.

- Рекомендуется питание с полноценным содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов;
- Молочно-растительная диета;
- Разрешаются также мясо, отварная рыба;
- В суточный рацион необходимо включать блюда из овощей (картофель, морковь, капуста, свекла) и фруктов, богатых калием и витаминами С, Р, группы В (яблоки, сливы, абрикосы, изюм, инжир и др.), молоко, молочные продукты (творог, сыр, кефир, сметана, простокваша, сливки), яйца (отварные всмятку, омлет);
- Суточная энергетическая ценность диеты составляет 2000-2500 ккал;
- На протяжении всего периода заболевания ограничивается прием острых блюд и приправ;
- При отсутствии противопоказаний больному рекомендуется употреблять до 2-3 л жидкости в сутки в виде минеральных вод, витаминизированных напитков, соков, морсов, компотов, киселей. Особенно полезен клюквенный сок или морс, так как он обладает антисептическим влиянием на почки и мочевыводящие пути;
- Ограничение жидкости необходимо лишь тогда, когда обострение заболевания сопровождается нарушением оттока мочи либо артериальной гипертензией;
- В периоде обострения хронического пиелонефрита ограничивается употребление поваренной соли до 5-8 г в сутки, а при нарушении оттока мочи и артериальной гипертензии — до 4 г в сутки;
- Рекомендуется включать в диету арбузы, дыни, тыкву, которые обладают мочегонным действием и способствуют очищению мочевыводящих путей от микробов, слизи;
- Целесообразно назначать на 2-3 дня преимущественно подкисляющую пищу (хлеб, мучные изделия, мясо, яйца);
- Затем на 2-3 дня подщелачивающую диету (овощи, фрукты, молоко). Это меняет рН мочи и создает неблагоприятные условия для микроорганизмов.

Лечебное питание при железодефицитной анемии.

При железодефицитной анемии больному показана диета, богатая железом. Максимальное количество железа, которое может всосаться из пищи в желудочно-кишечном тракте, — 2 г в сутки. Железо из продуктов животного происхождения всасывается в кишечнике в значительно больших количествах, чем из растительных продуктов. Лучше всего всасывается железо из телятины (22%), из рыбы (11%); из яиц, фасоли, фруктов всасывается 3% железа, из риса, шпината, кукурузы - 1%.

Диета больного железодефицитной анемией должна включать 130 г белков, 90 г жира, 350 г углеводов, 40 мг железа, 5 мг меди, 7 мг марганца, 30 мг цинка, 5 мкг кобальта, 2 г метионина, 4 г холина, витамины групп В и С.

- Больному рекомендуются следующие продукты, содержащие железо: говяжье мясо, рыба, печень, почки, легкие, яйца, крупа овсяная, гречневая, бобы, белые грибы, какао, шоколад, зелень, овощи, горох, фасоль, яблоки, пшеница, персики, изюм, чернослив, сельдь, гематоген;

Для нормального кроветворения необходимо получать с пищей, кроме железа, также другие микроэлементы.

- Суточная потребность взрослого человека в меди составляет около 2-3 мг. К продуктам, богатым медью, относятся зерновые (пшеница, рожь, овес, ячмень), крупы (гречневая, овсяная, перловая), бобовые (горох, фасоль), грибы, земляника, клубника, клюква, черная смородина, арбуз, хрен, почки, печень, говядина. Обеднение организма медью ведет к анемии;
- Марганец благотворно влияет на образование гемоглобина, стимулирует окислительные процессы в организме. Суточная потребность организма в марганце составляет 5-7 мг. Марганцем богаты продукты растительного происхождения (из пшеницы, ржи, овса, ячменя), крупы (овсяная, перловая, пшеничная, рисовая), бобовые (фасоль, горох), петрушка, щавель, укроп, свекла, тыква, шпинат, клюква, малина, черная смородина;
- Цинк стимулирует образование гемоглобина и эритроцитов. Суточная потребность человека в цинке составляет 10-15 мг. Цинком богаты дрожжи, печень, почки, легкие, говядина, сыр голландский, бобовые, зерна злаков, грибы, яйца куриные, куриное мясо;
- Кобальт входит в состав цианокобаламина (витамина В12), потенцирует всасывание железа в кишечнике и его использование в процессе синтеза гемоглобина и эритроцитов. Суточная потребность человека в кобальте составляет 0.05-0.2 мг. Кобальтом богаты печень, почки, молоко, рыба, бобовые, зерновые злаки и крупы, крыжовник, черная смородина, малина, петрушка, свекла, груши, вишня, арахис, миндаль, абрикосы;

- При отсутствии противопоказаний (сахарный диабет, ожирение, аллергия, диарея) больному следует рекомендовать мед. В меде имеется до 40% фруктозы, которая способствует повышению всасывания железа в кишечнике. Кроме того, мед содержит микроэлементы в форме, наиболее удобной для всасывания. Более предпочтительны сорта темного меда, так как они содержат железа в 4 раза, меди в 2 раза, марганца в 14 раз больше, чем светлые сорта. Суточная доза меда составляет 100 г (в 3-4 приема). При пониженной секреторной функции желудка мед употребляется непосредственно перед едой, а при высокой кислотности — за 1.5-2 ч до еды
- При железодефицитной анемии может быть рекомендован также фитосбор, включающий листья крапивы, череды, земляники, черной смородины. Высушенные листья указанных растений смешивают в равных частях. Одну столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 2 ч, процеживают и принимают до еды по 1/3 стакана 3 раза в день ежедневно в течение 6 недель. Одновременно рекомендуется принимать отвар или настой плодов шиповника по 1 стакану в течение дня. Настой шиповника содержит железо и витамин С.

Основные витамины и их функционирование в организме человека

Водорастворимые витамины

Витамин	Витамер	Основные продукты - источники
Витимин С	Аскорбиновая кислота, дегидроаскорбиновая кислота	Шиповник, облепиха, черная смородина, зелень, белокочанная капуста, цитрусовые
Витамин В1 (тиамин)	Тиамин	Печень, почки, мясо, птица, крупы.
Витамин В2 (рибофлавин)	Рибофлавин	Творог, сыр, печень, почки, дрожжи, орехи
Пантотеновая кислота (устар, витамин В5)	Пантотеновая кислота	Печень, почки, дрожжи, рыба, желток, зеленые овощи и фрукты, стручковые
Витамин В6	Пиридоксаль Пиридоксин Пиридоксамин	Печень, мясо, птица, крупы, хлеб
Витамин В12 (кобаламины)	Цианокобаламин Оксикобаламин	Печень, почки, мясо, рыба, молоко, кисломолочные продукты, творог и сыр
Ниацин (витамин РР)	Никотиновая кислота Никотинамид	Печень, почки, дрожжи, сыр, мясо, рыба, зерновые
Фолат	Фолиевая кислота, полиглутаматы фолиевой кислоты	Печень, петрушка, салат

Жирорастворимые витамины

Витамин	Витамер	Основные продукты - источник
Витамин А	Ретинол, ретиналь, ретиноевая кислота, ретинола ацетат	В форме ретинола: печень говяжья, свиная, птицы и трески, творог, масло сливочное. В форме бета-каротина (провитамин А): морковь, зелень, перец, салат, абрикосы, облепиха, помидоры
Витамин Д (кальциферолы)	Эргокальциферол (витамин Д2), холекальциферол (витамин Д3)	Жир печени трески, икра зернистая осетровая, яйца, масло сливочное
Витамин Е (токоферолы)	Токоферолы	Масло растительное, орехи грецкие, миндаль, фундук
Витамин К	Филлохинон (витамин К1), Менахиноны (витамин К2)	Капуста, шпинат, крапива, картофель, стручковые

Содержание витамина С в 100 г съедобной части продуктов

Количество витамина С (мг)	Пищевые продукты
Очень большое (100 и более)	Шиповник сухой и свежий, перец сладкий красный и зеленый, смородина черная, петрушка, укроп
Большое (40-99)	Капуста цветная и белокочанная, щавель, шпинат, рябина, апельсины, клубника, лимоны, смородина белая
Умеренное (15 — 39)	Печень, лук зеленый, брюква, зеленый горошек, томаты, редис, картофель молодой, салат, кабачки, дыня, мандарины, крыжовник, морошка, кизил, малина, айва, брусника, черешня, вишни, клюква, смородина красная, капуста квашеная, перец фаршированный (консервы)
Малое (5—14)	Кумыс, лук репчатый, огурцы, картофель, свекла, тыква, морковь, баклажаны, арбуз, абрикосы, бананы, яблоки, груши, сливы, виноград, зеленый горошек (консервы), икра кабачковая (консервы), сок томатный
Очень малое (1—4)	Сыр, инжир, соки (яблочный, сливовый, гранатовый, виноградный); компот из яблок (консервы), варенье сливовое, чернослив, урюк
Менее 1 мг	Творог, молоко, кефир, сметана, клюква лежалая, изюм

Содержание тиамина (В1) в 100 г съедобной части продуктов

Количество тиамина (мг)	Пищевые продукты
Очень большое (более 0,4)	Свинина мясная, горох, фасоль, крупа овсяная, гречневая, пшено
Большое (0,2 — 0,4)	Печень говяжья и свиная, сардельки свиные, колбаса любительская, свинина жирная, горошек зеленый, хлеб из муки 2-го сорта, ячневая крупа
Умеренное (0,1-0,19)	Телятина, мясо кролика, ставрида, карп, хек, макароны, крупа манная, кукурузная и перловая, хлеб из муки высшего сорта, картофель, капуста цветная
Малое (0,06-0,09)	Говядина, баранина, куры, яйца, рис, капуста белокочанная, морковь, сливы, томаты
Очень малое (0,01—0,05)	Молоко, творог, сыр, сельдь, виноград, абрикосы, апельсины, яблоки, груши, свекла, лук, огурцы

Содержание рибофлавина(B2) в 100 г съедобной части продуктов

Количество рибофлавина (мг)	Пищевые продукты
Очень большое (0,3 и более)	Печень говяжья, яйца, сыр, скумбрия, творог
Большое (0,15-0,29)	Кефир, говядина, мясо кури, колбасы вареные, сельдь, треска, крупа гречневая, горошек зеленый, шпинат
Умеренное (0,10-0,14)	Молоко, сметана, свинина, мясо кролика, хек, камбала, крупа овсяная, хлеб из муки 2-го сорта, капуста цветная, лук зеленый, перец сладкий, укроп
Малое (0,05-0,09)	Крупа манная и перловая, морковь, картофель, хлеб из муки высшего сорта, капуста белокочанная, абрикосы, клубника, малина
Очень малое (0,01-0,04)	Рис, пшено, свекла, огурцы, томаты, сливы, яблоки, виноград, персики, черешня, лимоны

Содержание ниацина(PP) в 100 г съедобной части продуктов

Количество ниацина (мг)	Пищевые продукты
Очень большое (3 и более)	Говяжья печень, почки, язык, мясо кури и кролика, телятина, говядина, баранина, крупа гречневая, кофе
Большое (2 — 2,9)	Свинина, колбасы вареные, треска, горох, фасоль, горошек зеленый, перловая и ячневая крупа, хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, орехи
Умеренное (Г—1,9)	Сельдь, ставрида, хек, судак, хлеб пшеничный из муки высшего сорта, рис, пшено, рвсяная, кукурузная, манная крупа, макароны, морковь
Малое (0,5-0,9)	Хлеб ржаной, картофель, капуста цветная, томаты, персики, абрикосы, сливы, шоколад
Очень малое (менее 0,5)	Сыр, творог, молоко, яйца, капуста белокочанная, вишни, виноград, яблоки, клубника, груши, свекла

Содержание фолатина в 100 г съедобной части продуктов

Количество фолатина (мкг)	Пищевые продукты
Очень большое (50 и более)	Печень, почки, зелень петрушки, фасоль, шпинат, салат
Большое (20-40)	Творог, многие сыры, паста «Океан», крупы, хлеб, макароны, горошек зеленый, укроп, лук порей, капуста цветная и белокочанная ранняя
Умеренное (10—19)	Яичный желток, некоторые виды рыбы (сельдь, ставрида, хек, судак и др.), кабачки, баклажаны, перо лука, капуста белокочанная поздняя, свекла, ревень, клубника, инжир
Малое (5-9)	Молоко, кефир, сметана, мясо животных и птиц, многие виды рыбы, яйца цельные, картофель, морковь, редис, арбуз, дыня, апельсины, смородина
Очень малое (1—4)	Яичный белок, вареные колбасы, огурцы, абрикосы, груши, сливы, виноград

Содержание витамина А и каротина в 100 г съедобной части продуктов

Количество витамина (мг)	Пищевые продукты
<p>Витамин А: очень большое (более 3) большое (0,3-0,5) умеренное (0,1 — 0,29)</p> <p>малое (0,02-0,07)</p> <p>Каротин: очень большое (2 и более)</p> <p>большое (1 — 1,8)</p> <p>умеренное (0,2 — 0,5)</p> <p>малое (0,03-0,1)</p> <p>очень малое (0,01—0,02)</p>	<p>Печень говяжья, свиная, тресковая Масло сливочное, яйца, икра кетовая Сметана и сливки 20 % жирности, сыр, творог жирный, почки, палтус, шпроты (консервы), икра осетровых Мясо куриное, сметана и сливки 10 % жирности, творог полужирный, молоко, кефир, сельдь жирная, карп, терпуг, кета</p> <p>Облепиха, морковь красная, шпинат, перец красный, лук зеленый, щавель</p> <p>Печень говяжья, салат, абрикосы, тыква, томаты, морковь желтая, перец зеленый сладкий, рябина черноплодная</p> <p>Масло сливочное, сыр, маргарин молочный, горошек зеленый, дыня, айва, черешня, смородина красная, сок томатный</p> <p>Творог жирный, сметана, сливки, масло подсолнечное, кабачки, огурцы, арбуз, яблоки, апельсины, мандарины, вишни, сливы, клубника, смородина черная</p> <p>Молоко, кефир, картофель, баклажаны, свекла, груши, лимоны, капуста, виноград</p>

Содержание кальция в 100 г съедобной части продуктов

Количество кальция (мг)	Пищевые продукты
Очень большое (более 100)	Сыр голландский, сыр плавленый, молоко, кефир, творог, фасоль, петрушка, лук зеленый, паста «Океан» Сметана, яйца, гречневая и овсяная крупа, горох, морковь, ставрида, сельдь, сазан, икра Масло сливочное, скумбрия, окунь, судак, треска, пшено, крупа перловая, хлеб из муки 2-го сорта, капуста, горошек зеленый, редис, свекла, абрикосы, вишни, сливы, виноград, апельсины, клубника. Мясо и мясные продукты, крупа манная, макароны, хлеб из муки высшего сорта, картофель, огурцы, томаты, арбуз, яблоки, груши
Большое (51 — 100)	
Умеренное (25 — 50)	
Малое (менее 25)	

Содержание фосфора в 100 г съедобной части продуктов

Количество фосфора (мг)	Пищевые продукты
Очень большое (более 300)	Сыр голландский, фасоль, икра, сыр плавленый, крупа овсяная, перловая, печень говяжья. Творог, мясо кури, рыба, гречневая крупа, пшено, горох, шоколад. Говядина, свинина, колбасы вареные, яйца куриные, крупа кукурузная, хлеб из муки 2-го сорта. Молоко, сметана, рис, манная крупа, макароны, хлеб из муки высшего и 1-го сорта, картофель, морковь. Масло сливочное, капуста, лук зеленый, огурцы, свекла, томаты, абрикосы, арбуз, груши, сливы, яблоки, виноград, вишни, клубника, смородина.
Большое (201-300)	
Умеренное (101-200)	
Малое (51-100)	
Очень малое (менее 50)	

Содержание магния в 100 г съедобной части продуктов

Количество магния (мг)	Пищевые продукты
Очень большое (более 100)	Отруби пшеничные, морская капуста, овсяная крупа, урюк, фасоль, чернослив, пшено.
Большое (51 —100)	Скумбрия, сельдь, кальмары (филе), паста «Океан», яйца, гречневая и перловая крупа, горох, хлеб из муки 2-го сорта, укроп, петрушка, салат.
Умеренное (25 — 50)	Куры, сыр, крупа манная, горошек зеленый, свекла, морковь, вишни, смородина черная, изюм.
Малое (менее 25)	Молоко коровье, творог, мясо животных, колбасы вареные, ставрида, хек, треска, рис, макароны, хлеб из муки высшего сорта, томаты, картофель, капуста, абрикосы, виноград, яблоки.

Содержание калия в 100 г съедобной части продуктов

Количество калия (мг)	Пищевые продукты
Очень большое (более 500)	Урюк, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, горох, картофель.
Большое (251-400)	Говядина, свинина мясная, треска, хек, скумбрия, кальмары (филе), крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, черешня, смородина черная и красная, виноград, абрикосы, персики.
Умеренное (150 — 250)	Мясо кури, свинина жирная, судак, пшено, крупа гречневая, хлеб из муки 2-го сорта, морковь, капуста, кабачки, тыква, клубника, груши, сливы, апельсины.
Малое (менее 150)	Молоко, творог, сметана, сыр, крупа манная, рис, макароны, хлеб из муки высшего сорта, огурцы, арбуз, брусника, клюква.

Содержание натрия в 100 г съедобной части продуктов

Количество натрия (мг)	Пищевые продукты
Очень большое (более 800)	Колбасы (диетическая, молочная, вареная отдельная, полукопченая, копченая), сыры (голландский, плавленый «Новый», брынза).
Большое (400-600)	Хлеб пшеничный, консервы рыбные, булочки городские, масло соленое сливочное, паста «Океан».
Умеренное- (50— 110)	Мясо животных и птиц, рыба свежая, молоко, кефир, мороженое, масло сливочное несоленое, яйца, шоколад, лук зеленый, свекла.
Малое (20-49)	Творог, сметана, макароны, пшено, перловая, манная и овсяная крупа, рис, картофель, томаты, виноград, яблоки, морковь, хлеб бессолевой, печенье, большинство конфет.
Очень малое (менее 20)	Арбуз, груши, клюква, лимоны, сливы, черешня, капуста, огурцы, зеленый горошек, кабачки.

Содержание железа в 100 г съедобной части продуктов

Количество железа (мг)	Пищевые продукты
Очень большое (более 3)	Печень свиная и говяжья, язык говяжий, мясо кролика и индейки, крупа (гречневая, пшено, ячневая, овсяная), черника, персики, икра осетровых..
Большое (2 — 3)	Мясо курицы, говядина, баранина, колбасы копченые, скумбрия, горбуша, паста «Океан», яйца, крупа манная, хлеб из муки 2-го сорта, айва, хурма, груши, яблоки, сливы, абрикосы, шпинат, щавель.
Умеренное (1 — 1,9)	Свинина, колбасы вареные, сосиски, икра кеты, рис, макароны, укроп, томаты, свекла, капуста, редис, лук зеленый, брюква, морковь, арбуз, крыжовник, вишни, смородина черная, клубника, черешня
Малое (0,4-0,9)	Сардины, сайра, палтус, треска, судак, сельдь, сыр, творог, хлеб из муки высшего сорта, картофель, горошек зеленый, огурцы, тыква, виноград, клюква, лимоны
Очень малое (0,1—0,3)	Молоко, кефир, сметана, апельсины, мандарины

Профилактика онкозаболеваний с помощью соблюдения культуры питания

Рекомендуется	Исключить и /или ограничить
<ul style="list-style-type: none">• Пить как можно больше биокефира• Принимать колибактерин или бификол• В рацион питания обязательно включить антиоксиданты (антиокислители): облепиху, шиповник, сладкий перец, мелиссу, пижму, смородину.• Больше употреблять пищу, богатую витаминами А, Е, С.• Необходимо включать в пищевой рацион такие микроэлементы, как селен, калий, кальций, цинк, медь, которые имеют важное значение в профилактике рака. Они содержатся в малине, молоке, белых сушеных грибах, сое, шпротах, судаке, растительных маслах, инжире, яичном желтке, твороге, капусте, кураге. Селена много в говядине, горохе, свекле, желтке яиц, пшенице.	<ul style="list-style-type: none">• Не злоупотреблять дрожжевыми продуктами. Доказано, что дрожжи служат стимулятором роста злокачественных опухолей.• Ограничить употребление копченостей, маринада, солонины, консервантов.• Не употреблять пережаренную пищу, ибо в ней имеются химические канцерогены.• Не курить и не злоупотреблять алкоголем.• Избегать приема блюд из жирных сортов мяса и жирной рыбы (желательно, употреблять мясо молодых животных и дичи не жирное, а рыбу преимущественно морскую)• Ограничить употребление углеводов, особенно сахара.

Никогда не переedayте. Возьмите себе за правило съесть не более того, что вам хотелось бы съесть.

Ешьте медленно, все тщательно пережевывайте.

Доказано, что избыточное питание не только расчищает дорогу злокачественным новообразованиям, но и способствует их безудержному росту.

Антистрессовое питание

Когда вы находитесь в состоянии стресса, правильное питание — последнее, что приходит на ум. Возможно, вы даже убеждаете себя в том, что у вас просто нет времени на то, чтобы поесть, пока все не образуется. Однако такая экономия времени может обернуться неприятностями: ведь организму в состоянии стресса нужно очень много полезных веществ, чтобы выкарабкаться из этого состояния и чтобы с каждым днем не чувствовать себя еще более уставшим и измотанным.

Витамины группы В — натуральное противоядие против стресса и усталости, и люди с недостатком этих витаминов чаще всего страдают депрессией и плохой памятью. Витамины группы В содержатся в молочных продуктах, яйцах, овощах с темно-зелеными листьями, орехах, дрожжевых экстрактах и бананах, поэтому старайтесь употреблять больше этих продуктов. Банан и горсть несоленых орешков кешью — прекрасный перекус на работе или дома.

Исследования в очередной раз подтвердили важность завтраков. Вне зависимости от того, какой напряженный у вас впереди день, попробуйте перекусить хотя бы немного. Помните, простой молочный коктейль с фруктами или банан придадут организму необходимую энергию.

Зачастую в состоянии стресса желудок не принимает пшеницу, поэтому если вы чувствуете тошноту от употребления злаков, ешьте на завтрак воздушный рис или овсянку, а не кукурузные хлопья или тосты, в которых содержится пшеница. Также лучше избегать круассанов и сдобных булочек, так как уставшему организму будет тяжело переварить такие калорийные продукты.

Возможно, необходимый толчок с утра вам придаст яичница с беконом или с копченой рыбой, что очень полезно.

Запомните правило: долой кофеин! Если чашка кофе помогает вам сфокусироваться, лучше работать в напряженных условиях, не стоит от нее отказываться. Но помните, что кофеин (содержащийся в кофе, чае, кока-коле и в горячем шоколаде/какао) увеличивает уровень адреналина, производимого организмом, а большое количество адреналина, накопившегося за долгий срок, может очень быстро истощить организм.

Если вы собираетесь отказаться от кофеина, помните, что первые 24 часа будут самыми сложными, сначала могут возникнуть головные боли и повышенное чувство усталости. Чтобы избавиться от этой привычки пить много кофе, необходимо употреблять много воды и сока, очень много фруктов или свежевыжатый сок (ведь фруктоза, содержащаяся во фруктах, стимулирует работу мозга). Если вы часто ездите в командировки, берите с собой бутылку воды и несколько пакетиков травяного чая — всего-то нужна чашка кипятка, чтобы превратить пакетик сухой ромашки или мяты в ароматный противострессовый чай.

В конце тяжелого дня расслабиться и спокойно уснуть помогут продукты, содержащие много крахмала: макароны, картофель, хлеб и рис (например, в ризотто).

Позаботьтесь о своем организме, и он будет лучше подготовлен к борьбе со стрессами и трудностями современной жизни. Не пытайтесь создавать себе еще больше проблем и уходить в еще более глубокий стресс, соблюдая сложную диету, — просто помните, что один маленький шаг в правильном направлении намного лучше, чем вообще никакого. Даже если вы найдете в своем напряженном дне время только для употребления фруктов и овощей, различных фруктовых соков или воды, бутерброда с хлебом из непросеянной муки или свежего салата, вы поможете своему телу побороть любой стресс, который навалится на вас в течение дня.

Добавьте следующие продукты в ваш список покупок:

- молочные продукты. яйца;
- овощи с темно-зелеными листьями;
- орехи и дрожжевой экстракт;
- бананы;
- травяные чаи. минеральную воду или фруктовые соки вместо чая или кофе.

Чтобы жить долго и счастливо, нужно много трудиться. Если вы сегодня уже сыты по горло работой и бытовыми домашними сценами — выбросьте все из головы и облачитесь в кухонный передник. Сейчас самое время доказать миру то, что вы далеко не пропащий человек...

РИЗОТТО С ЗАПЕЧЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ

Это прекрасный антистрессовый ужин. Продукты, содержащие крахмал, помогают расслабиться после напряженного дня. Сложные жиры, содержащиеся в рисе, производят успокаивающий эффект на мозг. В рисе содержатся также белок и большинство витаминов группы В. Помидоры — тоже источник многих полезных веществ, а базилик давно признан успокаивающей травой.

Время приготовления: 30 минут + 1 час.

Калорийность: в 1 порции — 573 ккал.

Состав: 450 г маленьких помидоров, 2 столовых ложки оливкового масла, 1,5 л куриного или овощного бульона, 25 г несоленого сливочного масла, 3 полоски бекона, мелко порезанная 1 луковица, 400 г риса, 125 мл сухого белого вина, 1 горсть базилика, 50 г свеженатертого сыра пармезан.

Способ приготовления. Разогреть духовку до 200 °С. Положить помидоры на противень и побрызгать 1 столовой ложкой оливкового масла.

Запекать примерно 30 минут, пока кожура не станет темно-красной.

Достать из духовки и дать остыть 10 минут, чтобы о них не обжечься.

Далее очистить помидоры от кожуры и положить в миску. В кастрюле подогреть бульон и дать ему медленно закипеть.

В большой кастрюле растопить сливочное масло и перемешать с оливковым. Добавить порезанный бекон, лук и чеснок и обжаривать 10 минут, пока лук не станет мягким. Добавить рис и перемешивать 2—3 минуты, чтобы прогреть зернышки и чтобы они пропитались маслом.

Добавить помидоры и вино и готовить еще пару минут.

Поварешкой постепенно добавлять горячий бульон в кастрюлю, постоянно помешивая, на небольшом огне. Перед тем как добавлять новую порцию, вам нужно убедиться, что предыдущая полностью впиталась. Повторять, пока весь бульон не впитается — это займет около 20 минут. Приправить солью и черным перцем, и, если вы не следите за калориями, добавить кусочек сливочного масла. Снять с огня.

Порвать листья базилика на кусочки и посыпать ими сверху. Добавить тертый сыр и сразу же подавать.