

Диетическое питание

при болезнях
желудочно-кишечного
тракта



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Виктория Рижская
Диетическое питание при
болезнях желудочно-
кишечного тракта
Серия «Рецепты здоровья»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14346129

Диетическое питание при болезнях желудочно-кишечного тракта:

АСТ; М.; 2011

ISBN 978-5-17-070989-2

Аннотация

Заболевания органов пищеварения в большинстве случаев вызваны неправильным питанием. И спасение, следовательно, кроется там же – в питании. Это самый простой, естественный и надежный способ поправить свое здоровье.

Эта книга, помимо сведений о рациональном питании, содержит описание диет при различных болезнях желудочно-кишечного тракта и рецепты приготовления вкусных лечебных блюд.

Для широкого круга читателей.

Содержание

Питание в жизни человека	5
Что нужно знать о питании	7
Что такое здоровое питание	7
Основные компоненты пищи	8
Группы пищевых продуктов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Виктория Рижская
Диетическое питание при
болезнях желудочно-
кишечного тракта

© Авт.-сост. В. Рижская, 2010

Питание в жизни человека

«Никто не умирает от старости, люди умирают от болезней», – говорили в давние времена. В то же время существенная часть наших заболеваний является прямым следствием порочных традиций и заблуждений в питании. На то, как и что мы едим, влияют окружающая среда, социальный статус, стресс, культурные факторы, характер, воспитание и многое другое. По некоторым оценкам, от неправильного питания развивается до 90 % всех болезней, и в 80–85 % случаев возможно их излечение одной лишь диетой.

Правильное питание дает поразительные результаты. Особенно важную роль играет питание во время болезни. Недаром такое питание называется лечебным.

Человек здоровый чаще всего довольно невнимателен к тому, что он ест. Заболев, люди бросаются на поиски наимоднейших импортных препаратов и забывают о таком надежном и постоянно действующем лечебном средстве, как пища.

Увлечение лекарственными препаратами, иногда в непозволительно больших количествах и различных комбинациях, нередко приводит к возникновению аллергии и другим осложнениям, не принося при этом ощутимой пользы. К лекарствам нужно относиться разумно и всегда, когда это возможно, заменять их таким естественным целебным сред-

ством, как пища и лечебное питание.

С едой организм получает все необходимое для построения клеток органов и систем, и от того, как и в каком объеме поступают в него составные части пищи, будет зависеть его состояние. А если вы заболели, значение правильного питания еще более увеличивается.

Здесь вы найдете характеристику пищевых продуктов, широко используемых в ежедневном рационе здорового и больного человека, рекомендации по приготовлению диетических блюд в домашних условиях, советы по применению лекарственных растений при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и многие другие полезные сведения по диетическому питанию и диетам.

Желаем вам здоровья!

Что нужно знать о питании

Что такое здоровое питание

В основу классических систем питания положены четыре главных принципа:

1. Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Состав пищи должен отвечать физиологическим потребностям организма в питательных веществах.
3. Разнообразие употребляемых для питания продуктов.
4. Оптимальный режим питания, то есть регулярность приема пищи и правильность ее употребления.

Основные компоненты пищи

Каждому человеку нужно полноценное питание с учетом возраста, пола, характера работы, двигательной активности, индивидуальных особенностей и климатогеографических условий. Такое питание называется сбалансированным, рациональным, или физиологически обоснованным. Оно обеспечивает жизнедеятельность организма, достаточный уровень умственной и физической трудоспособности, правильный обмен веществ, высокую сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, оказывает содействие активному долголетию.

Ежедневно для нормального развития и поддержания жизнедеятельности организма человек должен получить с пищей и водой около 70 разнообразных ингредиентов (аминокислот, органических и жирных кислот, витаминов, неорганических веществ и т. п.), многие из которых не синтезируются в организме и потому жизненно необходимы.

При условии правильного питания пища должна обеспечивать организм шестью основными составными компонентами: белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными (неорганическими) веществами, водой.

Чтобы получить все эти питательные вещества, человеку нужно каждый день употреблять разнообразные продукты. В природе не существует идеальных продуктов пита-

ния, которые бы содержали весь комплекс веществ, необходимых человеку. Еда должна включать разнообразные пищевые продукты как растительного (фрукты, овощи, ягоды, крупы, хлебобулочные изделия), так и животного (молочные, рыбные, мясные продукты, яйца) происхождения.

Рациональным считают такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, сопротивляемость к неблагоприятным факторам окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

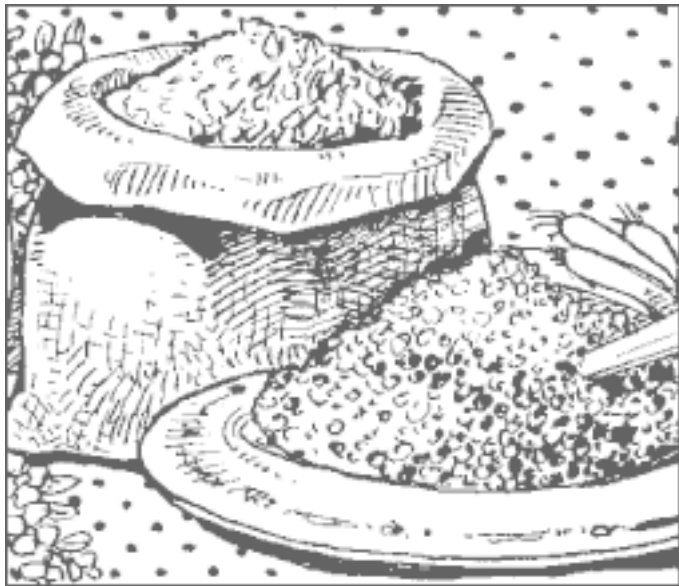
Для нормальной жизнедеятельности человека пища должна быть *сбалансированной*, то есть соотношение пищевых продуктов должно быть оптимальным. Сбалансированное питание характеризуется оптимальным (то есть отвечающим физиологическим потребностям организма) количеством и соотношением всех компонентов пищи. Оно содержит нужные питательные вещества, которые должен получать организм человека в оптимальном количестве и определенных соотношениях, которые отвечают энергетическим потребностям. Белки должны составлять 12 %, жиры – 30–35 % общего количества. 1 г белковой пищи дает 4 ккал, 1 г жиров – 9 ккал, а 1 г углеводов – 4 ккал.

Группы пищевых продуктов

Все пищевые продукты животного и растительного происхождения по содержанию в них питательных веществ и ингредиентов условно разделяют на пять групп.

Первая группа – крупяные и хлебобулочные изделия

Хлебобулочные и крупяные изделия являются источником энергии для организма и обеспечивают его углеводами, белками, витаминами, неорганическими веществами и небольшим количеством жиров. К изделиям этой группы относят продукты из пшеницы, кукурузы, ржи, проса, ячменя, овса, гречки, риса.



Включение злаковых в здоровую диету целесообразно, так как они являются важнейшим источником сложных углеводов, а значит, дают энергию без избыточного количества калорий, содержащихся в жирах. Например, в 100 г отварных макарон или риса содержится не менее 25 г сложных углеводов и совсем нет простых сахаров. Кроме того, большинство злаков богаты витаминами В и Е, хотя в них и нет витаминов В₁₂, А или С. И все злаковые, при условии их минимальной очистки, богаты волокнами.

К сожалению, большинство из нас едят злаки в наименее

питательной форме: в виде белого риса, изделий из высокоочищенной муки. В этих продуктах имеется недостаток как отрубей, так и зародыша, которые обычно удаляются при помоле (но сохраняются в продуктах из цельного зерна). Очищенная белая пшеничная мука, например, теряет 80 % витаминов и минеральных веществ, имеющихся в цельном зерне, и сохраняет только 7 % волокон.

Исследования показали, что у людей, которые употребляют неочищенные цельные злаки, значительно снижен уровень желудочно-кишечных заболеваний. Это большей частью обусловлено наличием волокон в неочищенном зерне. Недостаток таких волокон вызывает запоры. Кроме того, доказано, что диета, богатая водорастворимыми волокнами, которые содержатся, например, в овсе, может способствовать поддержанию низкого уровня холестерина в крови.

Поскольку многие из нас употребляют злаковые в основном в виде хлеба, самый легкий способ получить максимальную пользу от зерновых продуктов – вместо белого хлеба есть хлеб из непросеянной пшеничной или овсяной муки. Можно также заменить каши из очищенных круп на каши из цельного зерна (например, овсянку), вместо белого риса употреблять коричневый и есть больше обычных злаков, типа ячменя, проса и гречки. Есть еще один способ увеличить потребление злаковых – посыпать каши, йогурт и фрукты пшеничными отрубями, проросшей пшеницей, рисовыми отрубями или проросшим рисом. Можно также добавлять

эти злаки в тесто для выпечки оладий и хлеба.

Однако, питаясь одними злаковыми, вы не получите необходимое количество белков, поскольку белки в злаковых растениях не содержат некоторых невосполнимых аминокислот. Чтобы получить из блюда на основе злаков белки с полным набором аминокислот, в него следует добавить бобовые, орехи, молочные продукты или немного мяса – они содержат недостающие аминокислоты. Если в рецепт не входят эти ингредиенты, завершите трапезу стаканом молока, небольшим количеством сыра, чашечкой йогурта на десерт или же другим источником белков с полным набором аминокислот.

Особенности приготовления злаковых:

- Поскольку крупы сухие, для придания мягкости их можно кипятить, варить при слабом кипении, держать на пару или вымачивать, что дает разнообразные результаты. При кипячении получаются наиболее рассыпчатые, сухие каши.
- Чтобы предотвратить слипание зерен, убедитесь, что вода закипела, – лишь после этого медленно засыпьте крупу.
- Паровая обработка наиболее пригодна для размягчения дробленых зерен (например, ячмень, овес, дробленая пшеница). Однако при паровой обработке таких круп кастрюлю не следует накрывать крышкой, а чтобы избежать склеивания, крупу нужно регулярно помешивать.
- Вымачивание круп (доведя до кипения крупу оставляют

замоченной в воде) придает своеобразный вкус.

Вторая группа – овощи и фрукты

Овощи содержат большое количество клетчатки, неорганических веществ, воды, витаминов и углеводов. В сущности, все они очень полезны. Например, 100 г отварной капусты брокколи обеспечат организм половиной дневной нормы витамина А, всем необходимым количеством витамина С и почти 10 % нужного вам железа – и все это содержится лишь в 23 калориях. А стограммовая порция молодой зелени (10 калорий) даст даже больше витаминов А и С, чем необходимо в день, около 20 % дневной потребности в кальции, 10 % нормы железа и треть необходимого количества фолиевой кислоты. Даже такие крахмалистые овощи, как картофель, тыква или сладкая кукуруза, содержат в одной порции меньше калорий, чем столовая ложка сливочного масла.

Кроме того, в большинстве овощей мало натрия и жиров и много нужных для нормального пищеварения волокон – непереваримой составляющей растений.



Овощи оберегают ваше здоровье, снижая, например, степень вероятности заболевания раком, уменьшают уровень холестерина в крови, могут снизить риск развития атеросклероза, активизируют функции организма.

Особенности приготовления овощей:

- Перед приготовлением свежих овощей хорошо промойте их под струей воды от грязи, насекомых, поверхностных пестицидов и бактерий.
- Зелень, растущую в песке (типа шпината), следует слегка вымочить, несколько раз меняя воду, но при этом надо учитывать, что длительное замачивание может привести к вымыванию питательных веществ.

- Не нарежьте заранее свежие овощи, так как пребывание на воздухе разрушает витамины А и С, а свет снижает содержание рибофлавина и витамина К.

- Обработка овощей паром придает им мягкость без потери свежести, улучшает вкусовые качества и сохраняет больше витаминов и минеральных веществ по сравнению с варкой. Используйте для этого пароварку или другую емкость с плотной крышкой. По возможности, не допускайте соприкосновения овощей с кипящей водой и располагайте их достаточно свободно, чтобы обеспечить хорошую циркуляцию пара.

- Отваривать овощи лучше в небольшом количестве воды, поскольку вода вымывает питательные вещества.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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