

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет технології виробництва і переробки продукції  
тваринництва, стандартизації та біотехнології

Кафедра переробки продукції тваринництва та  
харчових технологій

# **ДІЄТОЛОГІЯ**

**конспект лекцій**

**для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
ОПШ «Готельно-ресторанна справа» спеціальності 241 –  
«Готельно-ресторанна справа» денної форми здобуття вищої  
освіти**

Миколаїв  
2023

УДК 615.874.2  
Д44

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва, стандартизації та біотехнології Миколаївського національного аграрного університету від 17.05.2023 р., протокол № 10.

Укладачі:

О. М. Савінок – канд. техн. наук, доцент, кафедра переробки продукції тваринництва та харчових технологій, Миколаївського національного аграрного університету;

Рецензенти:

Л.В. Агунова – кандидат технічних наук, завідувачка кафедри технології м'яса, риби та морепродуктів Одеського національного технологічного університету;

Г.І. Калиниченко – кандидат с.-г. наук, доцент кафедри технології виробництва продукції тваринництва Миколаївського національного аграрного університету.

©Миколаївський національний аграрний  
університет, 2023

**ЗМІСТ**

ВСТУП	стор. 4
Тема 1. Вступ. Історія дієтології.	6
Тема 2. Основи та загальні принципи лікувального та дієтичного харчування	12
Тема 3. Дієтотерапія. Класифікація дієтичних продуктів. Лікувальне харчування.	19
Тема 4. Основні завдання лікувального та дієтичного харчування.	29
Тема 5. «Нетрадиційне» харчування	40
Тема 6. Основні продукти харчування людини.	48
Перелік рекомендованих літературних джерел та законодавчо-нормативних актів	58
ДОДАТКИ	61

## ВСТУП

### Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення курсу «Дієтологія» є формування у здобувачів вищої освіти компетентностей у сфері готельно-ресторанної справи, надання знань щодо основних дієт, які розповсюджені в світі, раціонального використання біологічно активних речовин, здатних підвищувати імунітет, нормалізувати обмінні процеси, сприяти ефективному симбіотичному лікуванню захворювань; нових продуктів оздоровчого харчування для різних верств населення та захворювань.

**Завданням дисципліни є:** розвинути у здобувачів здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; забезпечити розуміння предметної області і специфіки професійної діяльності; забезпечити здатність розробляти нові послуги (продукцію) з використанням інноваційних технологій виробництва та обслуговування споживачів; забезпечити здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організовувати споживання готельних та ресторанних послуг для різних сегментів споживачів.

**Об'єкт дисципліни:** основи дієтичного харчування, які базуються на захворюваннях; біологічно-активні речовини, які входять до харчових продуктів, пріоритетні раціони харчування при різних захворюваннях; нові продукти оздоровчого харчування з високим вмістом вітамінів, природних імуномодуляторів.

**Предмет навчальної дисципліни:** основні дієти, які застосовуються в харчуванні хворих людей, дієти оздоровчого спрямування; біологічно-активні речовини, основні складові продуктів харчування; принципи використання різних біологічно-активних добавок в продуктах оздоровчого харчування, що підвищують імунітет; асортимент та основні показники якості продуктів оздоровчого харчування.

### Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми діяльності суб'єктів готельного і ресторанного бізнесу, що передбачає

застосування теорій та методів системи наук, які формують концепції гостинності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов

**Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 03. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності ) (СК)**

СК 01. Розуміння предметної області і специфіки професійної діяльності

СК 07. Здатність розробляти нові послуги (продукцію) з використанням інноваційних технологій виробництва та обслуговування споживачів.

СК 08. Здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організовувати споживання готельних та ресторанних послуг для різних сегментів споживачів.

**Програмні результати навчання:**

РН 10. Розробляти нові послуги (продукцію), використовуючи сучасні технології виробництва та обслуговування споживачів.

РН 16. Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності.

## Тема 1.

### ВСТУП. ІСТОРІЯ ДІЄТОЛОГІЇ.

1. Вступ. Сучасні концепції харчування.
2. Історія дієтології.

#### 1. Вступ. Сучасні концепції харчування.

Однією з основних сучасних концепцій харчування є теорія збалансованого харчування. В основі цієї теорії лежить уявлення про необхідність не лише адекватного постачання енергією, але й дотримання певних співвідношень між основними поживними речовинами та між багатьма незамінними факторами їжі для забезпечення нормальної життєдіяльності. Головна роль в харчуванні належить незамінним факторам їжі – це близько 24 органічних з'єднань та деякі неорганічні іони.

Біологічна цінність білків залежить від їх амінокислотної формули, від того, наскільки остання наближається до еталонної, наприклад, до білків молока, домашнього сиру (містить 20 амінокислот), яєць. Найоптимальніше співвідношення амінокислот, в першу чергу незамінних, досягається шляхом розширення асортименту білкових продуктів тваринного та рослинного походження: м'ясопродуктів, рибодуктів, молокопродуктів, яєць, хлібу, круп.

Оптимальне співвідношення між жирами тваринного та рослинного походження прийнято рівним 7:3. Використовування свіжого рослинного масла, яке не піддавалося термічній обробці, гарантує надходження до організму багатьох біологічно цінних речовин, перш за все, поліненасичених жирних кислот.

Існують певні вимоги щодо складних і простих вуглеводів. До складних вуглеводів належать крохмаль у складі хліба, круп, картоплі, а до простих - солодкі на смак вуглеводи: цукор, глюкоза в чистому вигляді або у складі продуктів харчування. Вважають, що оптимальним співвідношенням між складними і простими вуглеводами є 4:1. Якщо в раціоні (дієті, меню) широко

представленні хліб, крупи, різні свіжі овочі та фрукти, це сприяє збалансованості дієти і щодо мінеральних речовин та вітамінів.

## **2. Історія дієтології.**

Гіппократ і його учні залишили письмові джерела про способи використання їжі з лікувальною метою. Під словом "дієта" вони розуміли взагалі здоровий спосіб життя, а також правильне харчування. Гіппократ та його учні виходили з уявлень, що тіло людини складається з твердих і рідких частин, найголовніші з яких – кров, слиз, жовта й чорна жовч. Темперамент людини ставився в прямий зв'язок із переважанням в організмі тієї чи іншої рідини. Розрізняли сангвініків із переважанням крові, холериків – жовчі, флегматиків – слизу й меланхоліків – чорної жовчі. Вважалося, що зовнішнє середовище може змінювати темпераменти, тому надавалося великого значення побуту й харчуванню.

Причину всіх захворювань вбачали в неправильному змішуванні соків у тілі людини, які виділяються різними органами і здатні зменшувати сухість і вологість, холод і жар. Зважали, що значний вплив на характер соків спричиняє їжа, яка згущує й розчинює їх. Звідси найкращими засобами, які дозволяли регулювати співвідношення соків, а, отже, впливали на хворобу, вважали послаблюючі та кровопускання, а також утримання від їжі. Усі ці засоби широко використовували лікарі давніх і середніх віків. Такому уявленню сприяло і спостереження, що тяжкі хворі втрачають апетит, віддають перевагу рідкій їжі і напоям. Тому тізана (вівсяна юшка) знайшла широке використання у харчовому раціоні лікарень і шпиталів багатьох країн.

Гіппократ та його учні вчили, що лікар повинен знати властивості кожного поживного продукту і способи послабити й посилити його дію. При призначенні дієти вважали необхідним враховувати вік хворого, а також клімат і сезон року. Мета лікування, на думку Гіппократа та його учнів, полягала в підтриманні природних сил організму, чому лікар допомагав призначенням відповідного режиму харчування та дієти.

Після Гіпократата більш детальні відомості з дієтотерапії зустрічаються у знаменитого римського лікаря грека Асклепіада (128-56 рр. до н. е.). Представники його школи розробили детальні вказівки до споживання харчових речовин і напоїв при лікуванні різних захворювань. Це дало привід деяким авторам вважати Асклепіада родоначальником дієтотерапії.

Багато рекомендацій з дієтотерапії є у римського лікаря Клавдія Галена (200-130 рр. до н. е.), який склав широку енциклопедію з усіх галузей медицини.

Подальше найповніше уявлення про дієту розвинуто в працях великого вченого Середньовіччя Абу Алі Ібн Сіні (Авіценни). Свої погляди на дієту він виклав у знаменитій праці "Канон лікарської науки". На думку Ібн Сіні, лікування ґрунтується на трьох основних положеннях: режимі харчування, використанні ліків і хірургічному втручанні.

До поняття "режим харчування" Ібн Сіна відносив якість і кількість їжі під час її приймання. Він розрізняв їжу об'ємну, але мало поживну (овочі і фрукти), та їжу малого об'єму, але поживну (яйця й м'ясо). При необхідності підняти сили хворого, коли шлунок його слабкий і не може перетравити велику кількість їжі, Ібн Сіна рекомендував обмеження в харчуванні. Крім того, він розрізняв поживні речовини за швидкістю проникнення і за здатністю продукувати густу або рідку кров. Наприклад, до числа речовин, які добре всмоктуються, він відносив вино.

Зразком м'якої і поживної їжі, з якої народжується рідка кров, Ібн Сіна вважав сироп, м'ясний сік, яйця "в мішечок". До грубої і малопоживної їжі він відносив сир, в'ялене м'ясо, баклажани та інші овочі. Яловичину і варені яйця Ібн Сіна вважав грубою, але дуже поживною їжею

В епоху Відродження з'являються нові уявлення, створюються нові теорії, робляться спроби переглянути погляди на організм, хворобу. Найповніше нові погляди розкрилися у вченні Парацельса. Прибічники цього вчення, яких стали називати ятрохіміками, намагались пояснити процеси, які відбуваються в організмі, не змішуванням соків, а хімічними процесами. Вони впровадили нові

види лікарських засобів та їх дози, дали пояснення травленню як хімічному процесу у вигляді бродіння, викликаного слиною, соком підшлункової залози і особливо жовчю.

Ідеї Парацельса далі розвинув Ван Гельмонт. Травлення їжі, на його думку, залежить від шлункового соку. Він перший вказав, що причина подагри полягає в затримці солей і відкладанні їх у суглобах. Йому ж належить заслуга відкриття вуглекислоти. По іншому тлумачили процеси травлення ятрофізики — представники іншого напрямку. Механізм травлення вони пояснювали фізичними властивостями — "механічним перетиранням їжі стінками шлунка, впливом тепла" і т.п. Секрецію й екскрецію травних залоз вони розглядали як результат механічної дії кров'яного тиску

У давньоруській літературі з'являються вказівки про лікувальне значення їжі, але з аскетичним відтінком: проповідувалось утримання від їжі й пиття під час хвороби. Найдавнішим пам'ятником вважають "Ізборник Святослава" (1073), в якому даються поради утримуватися від певної їжі протягом різних сезонів. Наприклад, у квітні заборонялось їсти ріпу, у травні — поросят, у вересні — пити молоко і т.п. Тут є відомості, яку їжу необхідно вживати в піст, на свята, повідомляється, що не всяка їжа є корисною. Подібні відомості наведені в інших джерелах XII–XIII ст.

Чудовою медичною і культурною пам'яткою часів Київської Русі є книга "Мазь", написана онукою Володимира Мономаха Євпраксією (1108–1180). У третій частині цієї книги є відомості про вплив їжі, який може бути холодним або теплим, в залежності від наявності в ній солодкості. Наприклад, вино, мед, м'ясо мають теплі властивості, а миртова олія — холодні. Дуже повчальні поради відносно гігієни шлюбу, пологів і вагітності.

З інших письмових джерел, що стосуються харчування, слід згадати "Монастирські їдальні обіходники", в яких наведена письмова регламентація монастирського харчування, яка дає уявлення не тільки про монастирський побут, а й про характер харчування.

З кінця XVIII ст. після робіт Антуана Лавуазьє (1743-1794) - одного з основоположників сучасної хімії - і його послідовників, коли з'явилося розуміння процесів обміну речовин, почалась зовсім нова фаза розвитку проблем харчування здорової і хворої людини. Досягнення в області хімії і природознавства в кінці XVIII і на початку XIX ст. стали основою для розвитку вчення про харчування. В одночасно в цей період почалось вивчення складу харчових продуктів. Немецький хімік Юстус Лібіх (1803-1873) в 40-х роках XIX ст. провів обґрунтування значень основних харчових речовин та дав їх першу наукову класифікацію.

М.І. Пирогов, основоположник лікувального харчування у шпиталях, створив оригінальну систему етапного лікування на війні. Він рішуче боровся з існуючою системою неповноцінного, переважно вуглеводного харчування поранених і хворих без врахування їх смаків і звичок. М.І. Пирогов рекомендує не відмовляти їм ні в м'ясі, ні у вині, але не вважав за потрібне нав'язувати їм їжу насильно.

На всіх стадіях раньового процесу М.І. Пирогов рекомендує поживну їжу, мотивуючи тим, що при пораненні відбувається інтенсивний розпад тканин і для їх відновлення необхідна достатня кількість поживних речовин ззовні.

Досвід Другої світової війни довів усю справедливість тверджень М.І. Пирогова про значення повноцінного харчування поранених і хворих

Мечникову належить ідея використання антагонізму молочнокислих мікроорганізмів до "дикої" мікрофлори кишок для боротьби із процесами гниття й бродіння. В 1909 році він порекомендував для цього використати молоко, заквашене болгарською паличкою.

У 1900 році Ф. Моро виділив з фекалій грудної дитини ацидофільну паличку, яка здатна приживлятися в кишках і яку використали для лікування кишкових захворювань у дітей. Ці праці послужили основою для широкого виробництва кисломолочних продуктів у багатьох країнах світу.

Значний внесок у розвиток дієтології здійснила українська школа терапевтів (В.П. Образцов, М.Д. Стражеско, Ф.Г. Яновський, М.М. Губерґріц та

ін.). Експериментальні та клінічні спостереження М.Д. Стражеска про кишкові соки й ферменти, про молочну дієту, про процеси обміну речовин і роль харчування для хворих зробили багатий внесок у розуміння дієтичного харчування.

Найширше коло питань дієтології було вирішено в лабораторіях Інституту харчування очолюваного проф. М.І.Певзнером. Вони побудували умови для створення і поглибленої перевірки лікувальних дієт. На основі цих досліджень була створена групова система харчування з особливою номенклатурою дієт. В основі побудови цих дієт — засоби павловської фізіології, згідно з якими за допомогою якісно різного харчування можна на власний розсуд змінювати функції організму в необхідному напрямі, активно впливати на обмін речовин і роботу внутрішніх органів, на функцію кори головного мозку.

Останнім часом широко дискутується питання оптимізації дієтичного харчування при різних формах патології. Має місце думка, що існуючий принцип поділу дієт за нозологіями, тобто кожній групі споріднених захворювань свою дієту, не тільки застарів, а й завдав певної шкоди.

У країнах Західної Європи та США прийняті інші принципи в дієтичному лікуванні хворих. У Німеччині існують основна (шпитальна), лікувальні та спеціальні дієти. Основна дієта призначається при відсутності необхідності у спеціальному лікувальному харчуванні. Ця дієта побудована на принципах раціонального харчування, її призначають більшості хворих, які знаходяться в лікарні. Лікувальних дієт 4: дві — для лікування гастроентерологічних хворих, ще дві — для лікування обміну речовин (розширені та суворі дієти).

Спеціальні дієти призначаються рідко. Вони потребують особливих підходів та спеціалізованих харчових продуктів. Це — лактозна непереносимість, ниркова недостатність, підвищений рівень ліпідів у крові та ін. У США також існує дуже проста система дієтичного харчування. Як і в Німеччині, більшість хворих одержує основну шпитальну дієту, яка має три варіанти: полегшена, м'яка і рідка. Від основної дієти полегшена відрізняється

способом приготування страв (тільки варена їжа). Полегшена дієта призначається хворим, які видужують.

М'яка дієта складається з рідких і напіврідких страв. Вона призначається у післяопераційний період, при значному загостренні шлунково-кишкових захворювань, а також ослабленим хворим. Спеціальні дієти використовуються при непереносимості окремих харчових речовин, при ожирінні тощо. Для індивідуалізації харчування використовується основна дієта, до якої вносять доповнення та зміни за таблицею еквівалентної заміни продуктів.

### **Питання для самоконтролю.**

1. Значення дієтології в розвитку нації.
2. Історія дієтології в стародавні часи.
3. Історія дієтології в 20-му сторіччі.
4. Дієтологія сучасності.

## **Тема 2**

### **ОСНОВИ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ЛІКУВАЛЬНОГО ТА ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ**

1. Принципи лікувального та дієтичного харчування.
2. Види щадіння та вимоги до дієт.
3. Роль дієтичного харчування в якості профілактичного чинника.

#### **1. Принципи лікувального та дієтичного харчування.**

Відомо, що харчування є одним з найважливіших чинників зовнішнього середовища, що визначає фізичний та психологічний розвиток, стан здоров'я і працездатність людини.

Особливе значення набуває харчування в умовах хвороби. При лікуванні багатьох захворювань застосування одних тільки медикаментозних засобів не дає належного ефекту, якщо воно не поєднується з відповідним видом дієтотерапії.

Встановлений тісний зв'язок між деякими лікарськими препаратами і харчовими речовинами. Виявлено, що деякі компоненти їжі можуть утрудняти

всмоктування лікарських речовин. Наприклад, двовалентні іони кальцію, що містяться в їжі, можуть зв'язувати препарати тетрациклінового ряду і знижувати їх терапевтичний ефект. Відомо також, що деякі лікарські препарати порушують всмоктування харчових речовин. Ці дані необхідно враховувати при розробці лікувальних дієт для хворих, що потребують застосування антибіотиків.

Завдяки правильно розробленому лікувальному харчуванню, вдається посилити ефект лікувальних заходів, в деяких випадках значно понизити дозу лікарських засобів, або взагалі відмінити медикаментозну терапію, що проводиться.

Цей факт набуває особливе звучання на сучасному етапі, коли отримали широке поширення такі патологічні стани, як лікарські хвороби, імунодефіцит, ферментопатії та ін.

Харчування є постійно діючим чинником, що визначає течію обмінних процесів в організмі. У зв'язку з цим, шляхи диференційованої дії харчових речовин на процеси метаболізму пропонується обрати в якості показників їх корисності і шкідливості.

Аналіз течії метаболічних процесів у нормі і при ряді патологічних станів дозволив академіку А. А. Покровському розробити і запропонувати нам до певної міри інтегральну схему метаболічного потоку.

Було показано, що стан гомеостазу, який є основою нормальної життєдіяльності організму, може бути досягнутий тільки внаслідок точної і злагодженої роботи метаболічного конвеєра, спадкоємність і злагоджена діяльність якого залежить від нормального функціонування відповідних ферментних систем.

Отже, в основі порушення гомеостазу, що завжди має місце при патологічних станах, у більшості випадків лежить дезорганізація ферментних процесів, функціональна діяльність яких багато в чому залежить від характеру харчування.

Вивчення розладів біохімічної адаптації організму до їжі при різних захворюваннях дозволить цілеспрямовано використовувати аліментарний чинник для розробки найбільш адекватних патогенетично-збалансованих раціонів лікувального харчування.

Дієтичне харчування є важливим елементом комплексного лікування хворих. В основу лікувального (дієтичного) харчування покладено основні принципи раціонального харчування здорових людей, які кількісно та якісно змінюються залежно від захворювання:

- *Закон кількісної, якісної відповідності та збалансованості* – це забезпечення фізіологічних потреб хворої людини в нутрієнтах та енергії;

- *Закон адекватності* – це забезпечення відповідності між особливостями метаболізму і перебігом патологічного процесу, властивостями, складом їжі і можливостями хворого її засвоювати;

- *Закон щадіння* – це обмеження або виключення інгредієнтів їжі, які подразнюють хворий орган або переобтяжують його;

- *Закон різноманітності* – це використання широкого асортименту продуктів, різноманітних страв та продуктів спеціального призначення;

- *Закон динамічності* – це перехід від щадіння органу до його тренування.

## **2. Види щадіння та вимоги до дієт.**

Основною вимогою дієтичного харчування є *принцип щадіння хворого органу*. Виділяють такі види щадіння:

- *Функціональне* (певний нутрієнтний склад раціону);

- *Механічне* (отримання *ніжної консистенції*: подрібнення, збивання, протирання, видалення клітковини та сполучної тканини; *кулінарна обробка* – варіння та припускання);

- *Хімічне* (видалення екстрактивних речовин, ефірних олій, органічних кислот, мінеральних солей, продуктів окислення жирів);

- *Термічне щадіння* (температура гарячих страв повинна бути від 60°C, холодних – не нижчою ніж 15°C).

Велике значення для дієтичного харчування має зменшення проміжків між прийманням їжі до 2-4 годин (5-6 разове харчування) та помірні навантаження до і після прийому їжі.

У нашій країні використовується номерна система дієт. Найбільш поширені дієти № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15. До складання лікувальних дієт ставляться такі основні вимоги:

- Індивідуалізація харчування;
- Забезпечення травлення при порушеннях секреції ферментів травлення;
- Забезпечення засвоєння нутрієнтів організмом;
- Стимуляція відновлюючих процесів у органах і тканинах;
- Компенсація нутрієнтів, які витрачаються хворим організмом;
- Спрямована зміна режиму і умов харчування.

### **3. Роль дієтичного харчування в якості профілактичного чинника.**

Велика роль в дієтичному харчуванні відводиться органолептичним властивостям їжі, оскільки апетит у хворої людини нерідко понижений. Для підвищення достоїнств дієтичних блюд використовуються різні харчові добавки. Так, з метою присмачення їжі, бідною кухарською сіллю, слід використовувати овочеві і фруктові соки, кисло-солодкі соуси, чорнослив. Широкого поширення в дієтології набувають замітники кухарської солі. При цукровому діабеті і ожирінні замість цукру використовується сорбіт і ксиліт. Замінники цукру мають виражену послаблюючу і жовчогінну дію.

Перспективним є використання і деяких нехарчових добавок, наприклад, водорозчинних похідних клітковини. Ці препарати нешкідливі, некалорійні, мають водовбираючі властивості. Завдяки цим якостям вони значно збільшують об'єм їжі, що створює в шлунку почуття насичення. Вони мають також і послаблюючу дію, що підвищує виведення шлаків з організму.

Дієтичні страви з метилцелюлозою показані при ожирінні, спастичному коліті, при ускладненні жовчовідтоку.

Хороший апетит має бути не лише від високих органолептичних властивостей, але і від різноманітності меню. Між тим, звертає на себе увагу

дуже обмежений асортимент блюд з відвареного м'яса. Необхідно використовувати різноманітність затверджених рецептур, а також створювати нові раціональні поєднання продуктів в лікувальних блюдах.

Значення дієтичного харчування розглядають, головним чином, в аспекті його лікувальної дії. Проте, в умовах НТП дієтичне харчування набуває особливого значення також в якості профілактичного чинника. Однією з причин цього є почастищення захворювань, пов'язаних з порушенням збалансованості харчування. На сьогоднішній день в харчуванні населення економічно розвинених країн переважають продукти тваринного походження. Зросла доля рафінованих продуктів, з'явилася тенденція до зменшення в добовому раціоні баластних вуглеводів.

Наслідком такого харчування став прогрес хвороб, що класифікуються сьогодні як хвороби порушеного метаболізму – ожиріння, атеросклерозу, подагри, жовче- і сечокам'яної хвороб, діабету та ін.

Посилення ролі дієтхарчування в якості профілактичного чинника пов'язане з впливом на організм в умовах НТП ряду шкідливих чинників, які ще мають місце, незважаючи на величезні засоби, що витрачаються нашою державою на охорону природи.

На промислових підприємствах дієтхарчування має бути диференційованим не лише залежно від захворювання, але і від характеру виконуваної роботи, з урахуванням виробничих шкідливих чинників. Наприклад, доля мінеральних солей і водорозчинних вітамінів має бути значно підвищена в дієтичному раціоні працюючих в умовах підвищеної температури. Збільшується кількість вітаміну А у осіб, працюючих в умовах дії хімічно індиферентного пилу, з метою забезпечення нормальної функції слизових оболонок. Також збільшується норма вітамінів групи В для збереження нормальної функції шкіри (бажана і диференціація і залежно від статі).

Встановлено, що багато харчових речовин і деякі нехарчові компоненти їжі мають виражену захисну дію на організм. У зв'язку з цим, при правильному

підборі продуктів і способом їх технологічної обробки, харчування може посилити резистентність організму до шкідливих чинників.

Враховуючи зміни умов існування сучасної людини, дієхарчування повинне набувати масового характеру. Проте, незважаючи на неухильне зростання в забезпеченні дієхарчуванням людей, що потребують його, ця проблема ще далека від свого втілення.

У зв'язку з цим важливого значення набуває реалізація дієтичних блюд не лише в спеціалізованих відділеннях, але і на підприємствах харчування незалежно від профілю, у тому числі в дитячих установах, кафе, а також ресторанах. У них разом із звичайною продукцією, може виготовлятися простий набір дієтичних страв.

Зростаюча поширеність ожиріння, її велика питома вага в групі хвороб обміну речовин і тісний зв'язок з гормонально-обмінними і соматичними захворюваннями, що знижують працездатність і тривалість життя, дозволяють розглядати цю патологію як одне з найважливіших медичних і соціальних завдань. Основним методом лікування цієї патології є дієтотерапія – дієта №8, якій приділяється дуже багато уваги на сторінках газет і журналів.

Проте, в переважній більшості випадків така дієта не забезпечується: немає замінників цукру, лікувальних сортів хліба, як гарнір часто використовуються каші, макаронні вироби, в той час, коли є овочеві салати. Враховуючи поширеність ожиріння, цій дієті слід приділити особливу увагу.

При підборі продуктів для дієтичного харчування має бути звернена увага не лише на видалення з них речовин, які чинять негативний вплив на хворий орган, наприклад, екстрактивних речовин, ефірних олій тощо. Необхідно також максимально використовувати можливості захисної дії на організм за допомогою їжі, що важливо в харчуванні як здорової, так і хворої людини.

Професором М.М. Эйдельманом розроблена класифікація захисних речовин їжі залежно від характеру їх дії.

До I групи віднесені речовини, що безпосередньо беруть участь в процесі знешкодження. Це джерела мобільних метильних груп – метіонін і його

активна форма – вітаміни і холін, лецитин, пангамова кислота, а також вітамін В6, що посилює ліпотропний ефект метіоніну.

II-гу групу захисних речовин складають стимулятори і учасники окиснення, особливо ліпіди, що протидіють накопиченню їх в тканинах. Це вітаміни РР, В2, С, Р, ліпоєва кислота, вітаміни К і В6.

У III-тю групу захисних речовин включені компоненти їжі, що посилюють процеси виділення кінцевих продуктів обміну з організму. Такий вплив робить клітковина, пектинові речовини, вітаміни групи В, солі магнію, ПНЖК.

З усієї маси харчових речовин виділені ті, які мають найбільш виражену захисну дію. Складено перелік продуктів, що містять ці речовини і не містять тих чинників, які протидіють захисному ефекту. Це полегшує завдання при складанні цілеспрямованих дієт.

При оцінці якості дієтичних раціонів зазвичай обмежуються визначенням кількості ккал, білків, жирів і вуглеводів. При цьому не враховують міру їх збалансованості, кількість вітамінів, мінеральних речовин і їх співвідношення.

Між тим, окрім відповідності отриманих даних аналізу вкладення, найважливішим показником є міра збалансованості раціонів.

З метою забезпечення якіснішого контролю якості харчування, слід використовувати не лише результати лабораторних досліджень, але і розрахункові дані з урахуванням 1) таблиць хімічного складу продуктів, 2) відповідних коефіцієнтів, 3) норм споживання для кожної групи населення.

Таким чином, дієтичне харчування в сучасних умовах НТП повинно будуватися цілеспрямовано з урахуванням відповідності хімічної структури їжі, стану метаболічних процесів.

Лікувальні дієти повинні відповідати принципам збалансованого харчування і бути диференційованими залежно від статі, віку і характеру трудової діяльності.

Дієтотерапія повинна носити масовий характер і включати елементи захисного харчування. Відповідно до цього мають бути розширені і критерії

оцінки якості продукції підприємств громадського харчування взагалі і у тому числі дієтичного.

### **Питання для самоконтролю.**

1. Основні принципи лікувального харчування.
2. Основні принципи дієтичного харчування
3. Види щадіння та вимоги до дієт.
4. Класифікація захисних речовин їжі залежно від характеру їх дії
5. Роль дієтичного харчування в якості профілактичного чинника.

### **Тема 3**

#### **ДІЄТОТЕРАПІЯ. КЛАСИФІКАЦІЯ ДІЄТИЧНИХ ПРОДУКТІВ.**

#### **ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ**

1. Значення дієтичної терапії у лікуванні та профілактиці захворювань.
2. Загальні відомості про дієтичне харчування та його організацію.
3. Групи дієтичних продуктів.
4. Характеристика основних лікувальних дієт.
5. Лікувальне харчування, гомеопатія, фітотерапія і лікувальні мінеральні води.
6. Основні принципи організації дієтичного харчування.

#### **1. Значення дієтичної терапії у лікуванні та профілактиці захворювань.**

Профілактичне та лікувальне (дієтичне) харчування є невід'ємною частиною комплексної терапії та профілактики різних захворювань, в тому числі хвороб серцево-судинного та кишково-шлункового тракту.

Дотримання належної дієти полегшує стан хворих, зменшує можливість повернення хвороби, підвищує ефективність лікування.

В основу лікувального харчування можуть бути покладені дієтичні столи за схемою М. І. Певзнера. У процесі лікування хворих можуть переводити з одного столу на інший, у залежності від плинущу захворювання під впливом лікування.

У процесі лікування гарні результати при різних захворюваннях дає введення так званих "розвантажувальних" днів. Призначаються яблучні, цукрові, молочні, фруктові-сирні й інші дні, звичайно один раз (день) у тиждень.

Одним з факторів ризику (ФР) розвитку хвороб системи кровообігу (ХСК) є надлишкова маса тіла НМТ. У виникненні НМТ, порушень ліпідного обміну, АГ(артеріальної гіпертензії), порушень толерантності до вуглеводів визначальним є нераціональне харчування. Ступінь ризику розвитку ХСК збільшується через високий вміст жирів у харчуванні, особливо деяких насичених жирних кислот (НЖК), через надмірне вживання калорійної їжі та солі.

Виникнення певних захворювань зумовлюють такі недоліки в харчуванні:

- надмірне споживання жирів, насичених жирів, холестерину, рафінованого цукру, солі, алкоголю;
- недостатнє споживання поліненасичених жирів, складних вуглеводів і клітковини, вітамінів та мінералів.

Програма профілактики і лікування АГ в Україні включає:

- розробку і забезпечення населення санітарно-просвітніми матеріалами про шкідливість паління, малорухливого способу життя, ожиріння, надмірного вживання солі, алкогольних напоїв, а також психо-соціального перевантаження;
- визначення раціонів харчування для осіб з підвищеним артеріальним тиском з урахуванням їх способу життя та стану здоров'я;
- сприяння налагодженню виробництва збагачених калієм харчових продуктів з низьким вмістом кухонної солі.

У дієтичному харчуванні широко застосовують різні механічні та хімічні дієти, що щадять, мета яких полегшити функціонування пошкоджених органів і систем, порушених процесів обміну речовин, а також сприяти відновлювальним процесам. Для правильного вибору продуктів і способів кулінарної обробки необхідно знати їх хімічний склад.

Інтенсивність механічно дратівної дії на шлунково-кишковий тракт рослинних продуктів залежить від кількості харчових волокон (клітинних оболонок), головним чином целюлози (клітковини), геміцелюлози, пектинових речовин і лігніну.

Для зменшення вмісту харчових волокон в овочах видаляють старе листя, грубі черешки, зелені незрілі екземпляри. Механічна міцність м'яса залежить від характеру м'язових волокон і сполучної тканини: м'ясо молодих тварин (телятина, курчата) і багатьох видів риби тонковолокнистої і містить відносно мало сполучнотканинних білків.

Хімічне щадіння досягається підбором продуктів і спеціальних кулінарних прийомів. З кулінарних прийомів виключають жарку, пасерування (овочі для страв припускають, борошно - підсушують).

З метою термічного щадіння температура гарячих страв повинна бути не вище  $60^{\circ}\text{C}$ , а холодних - не нижче  $15^{\circ}\text{C}$ , так як гарячі страви мають сокогінну дію і послаблюють моторику шлунку, а холодні - знижують секрецію шлунка і посилюють його моторику.

## **2. Загальні відомості про дієтичне харчування та його організацію.**

Дієтичне харчування передбачає вживання термічно оброблених продуктів харчування. На сьогоднішній день, у європейських країнах існують три види дієт: основна (стаціонарна), лікувальна та спеціальна дієти. Основна дієта призначається при відсутності необхідності в спеціальному лікувальному харчуванні. Ця дієта побудована на принципах раціонального харчування, та її призначають більшості пацієнтів, які знаходяться в лікарні. Дієта фізіологічно повноцінна: білки – 100 г, жири – 100 г, вуглеводи 400–450 г, енергія 2700–3000 ккал з підвищеним вмістом вітамінів, обмежують лише важко-перетравлювані та гострі продукти. Не рекомендується переїдати, зловживати спиртними напоями, нерегулярно вживати їжу. При складанні меню харчового раціону враховують кліматичні умови, характер роботи, а також індивідуальні звички.

Існують чотири лікувальні дієти: дві – для лікування гастроентерологічних хворих, дві – для лікування обміну речовин (розширені та суворі дієти). Спеціальні дієти призначаються рідко.

Вони потребують особливих підходів та спеціалізованих дієтичних продуктів (лактозна непереносимість, недостатність нирок, підвищений рівень ліпідів у крові та ін.).

Оскільки останнім часом набули значного поширення алергічні захворювання, то для їх лікування застосовують так звані гіпоалергенні елімінаційні дієти, які ґрунтуються на усуненні з раціону харчових алергенів, а також харчових речовин, що викликають реакції з вживаними продуктами. У лікуванні алергічних захворювань використовують також режим повного голодування, яке дозволяє істотно підвищити ефективність комплексного лікування. Штучне харчування. Існують такі хворобливі стани, при яких доводиться тимчасово зовсім припинити вживання їжі звичайним шляхом, і тому для підтримання сил хворого застосовується штучне харчування. Це буває при різкому затрудненні ковтання (у деяких випадках при гострих запаленнях і травмах ротової порожнини, при багаторазовому блюванні, при коматозних станах, при деяких психічних станах, через відмову від їжі тощо).

Штучне харчування буває двох видів: внутрішньо-кишкове (ентеральне) та позакишкове (парентеральне). Штучне харчування часто використовують у комплексному лікуванні післяопераційних хворих, спрямоване воно на корекцію обміну речовин.

Перехід від одного дієтичного раціону до іншого здійснюється поступово, шляхом розширення асортименту входять до нього продуктів і прийомів їх кулінарної обробки.

### **3. Групи дієтичних продуктів.**

Лікувальне (дієтичне харчування) – це застосування з лікувальною або профілактичною метою спеціальних харчових раціонів і режимів харчування (дієт) для хворих людей. Обидва поняття дуже близькі, але трохи відмінні за своїм значенням. Лікувальне харчування розглядається як метод комплексної

терапії у разі гострих захворювань або загострення хронічних, особливо в умовах лікарні. Під дієтичним харчуванням розуміють головним чином харчування людей із хронічними захворюваннями поза загостренням, наприклад харчування в санаторіях-профілакторіях і дієтичних їдальнях. Головне значення дієтичного харчування – вторинна профілактика рецидивів і прогресування хронічних захворювань.

Таблиця 1 – Найбільш важливі групи дієтичних продуктів, які використовують у дієтичному харчуванні (М. А. Самсонов)

Групи продуктів	Дієтичні продукти
I група	Продукти, що містять різноманітні харчові природні та синтетичні есенціальні речовини (вітаміни, макро- і мікроелементи, незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти), які дозволяють компенсувати їх дефіцит в організмі
II група	Продукти, страви, вироби, що містять природні та синтетичні захисні фактори ( $\beta$ -каротин, антиоксиданти, селен та ін.)
III група	Продукти, страви, напої, вироби, що виготовлені з використанням цукрозамінників (ксиліт, сорбіт) та підсолоджуючих речовин (сахарин, аспартам, цикломат та ін.)
IV група	Продукти, страви, вироби та напої, що мають низьку калорійність та збагачені вітамінами
V група	Продукти, напої та вироби, до складу яких входить підвищена кількість розчинних та нерозчинних харчових волокон, що сприяють виділенню з організму продуктів обміну речовин і токсичних агентів
VI група	Молочні і кисломолочні продукти зниженої жирності, а також ферментовані, і такі продукти, напої, вироби, що містять еубіотики
VII група	Спеціалізовані дієтичні продукти, вироби, напої для людей похилого та старечого віку
VIII група	Продукти, напої і вироби, які призначені для хворих, що мають ферментні порушення травної системи
IX група	Рідкі та порошкоподібні продукти для ентерального харчування хворих

У номенклатурі дієт особливе місце займає дієта № 15, фактично вона є не лікувальним, а раціональним харчуванням.

У системі підприємств громадського харчування згідно з наказом Міністерства охорони здоров'я та Міністерства торгівлі для людей з відповідними захворюваннями повинні бути забезпечені дієти (1, 2, 5, 7/10, 9, 11) поза періоди загострень.

Таблиця 2 – Номенклатура основних дієт

Номери дієт	Показання до призначення
1	Виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, хронічний гастрит із збереженою і підвищеною секрецією
2	Хронічний гастрит із зниженою секрецією
3	Хронічні захворювання кишок з дискинетичними закрепками
5	Хронічні захворювання гепатобіліарної системи (печінки та жовчних шляхів)
5п	Хронічний панкреатит
6	Подагра; сечокам'яна хвороба з уратурією
7	Гострі і хронічні захворювання нирок
8	Ожиріння
9	Цукровий діабет
10	Захворювання серцево-судинної системи
11	Туберкульоз
13	Гострі інфекційні захворювання
15	Захворювання, що не потребують спеціальних лікувальних дієт

Однак громіздка номенклатура дієт не відповідає сучасним вимогам до організації харчування. Групові дієти не є оптимальними для всіх хворих, оскільки можливе порушення одного з найважливіших принципів лікувального харчування – його індивідуалізації. У зарубіжній дієтологічній практиці у лікарнях застосовують 2-4 базові дієти, кожен з яких можна адаптувати до конкретного хворого. Велике значення у цьому має комп'ютеризація лікувального харчування.

Характеристика кожної дієти включає:

- 1) показання і мету призначення;

- 2) загальну характеристику – головні особливості хімічного складу, продуктового набору і кулінарної обробки;
- 3) склад основних нутрієнтів і енергетичну цінність;
- 4) режим харчування;
- 5) перелік рекомендованих, обмежуваних і протипоказаних продуктів і страв, основні способи їх приготування.

Дієти, що застосовуються в їдальні за місцем роботи і на інших підприємствах системи громадського харчування, дещо відрізняються від лікувального харчування в лікарнях. Це обумовлено тим, що, як правило, у їдальнях хворі харчуються не в період загострення хвороби, вони продовжують звичайну трудову діяльність. Тому дієти повинні по можливості задовольняти фізіологічну потребу людини в основних харчових речовинах і в енергії з урахуванням характеру та інтенсивності праці, а також необхідний ступінь механічного та хімічного щадіння. Найбільш поширені дієти № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15.

### **5. Характеристика основних лікувальних дієт.**

Дієта № 1. Показання: виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки при нерізкому загостренні і в період одужання, гострий гастрит у період одужання, нерізке загострення хронічного гастриту з збереженою секрецією. Загальна характеристика: фізіологічно повноцінна дієта з обмеженням сильних збудників секреції шлунка, його подразників слизової оболонки, довго затримуються й важко перетравлюваних продуктів і страв. Хімічний склад і енергоцінність: білки-90-100 г (60 % тварини), жири -100 г (30 % рослинні), вуглеводи-400-420 г; 2800 - 3000 ккал.

Дієта № 2. Показання: хронічний гастрит із секреторною недостатністю, гострі гастрити у період одужання, хронічний ентерити і коліти після загострення. Загальна характеристика: фізіологічно повноцінна дієта з помірним механічним щадіння і помірною стимуляцією травних органів. Хімічний склад і енергоцінність: білки - 90 -100 г (60 % тварини), жири-90 -100 г (25 % рослинні), вуглеводи-400-420 г; 2800-3000 ккал.

Дієта № 3. Показання: хронічні захворювання кишечника з запорами. Загальна характеристика: фізіологічно повноцінна дієта з включенням продуктів і страв, що стимулюють випорожнення кишечника. Хімічний склад і енергоцінність: білки-90 - 100 г (55% тварини), жири-100-120 г (30-40% рослинні), вуглеводи-420 - 450 г; 2800-3200 ккал.

Дієта № 4. Показання: гострі захворювання і загострення хронічних захворювань кишечника з сильними проносами. Загальна характеристика: дієта зниженої за рахунок жирів і вуглеводів енергоцінності. Хімічний склад і енергоцінність: білки - 90 г, жири -70 г, вуглеводи-250 г; 2000 ккал.

Дієта № 5. Показання: гострі гепатити та холецистити в стадії одужання, хронічний гепатит, холецистит і жовчнокам'яна хвороба поза загостренням, цироз печінки без її недостатності. Загальна характеристика: фізіологічно нормальний вміст білків і вуглеводів при обмеження тугоплавких жирів, азотистих екстрактивних речовин і холестерину. Всі страви готують у вареному вигляді або на пару. Хімічний склад і енергоцінність: білки -100 г, жири - 80-90 г (30 % рослинні), вуглеводи - 400-450 г; 2800-3000 ккал.

Дієта № 6. Показання: подагра, сечокам'яна хвороба (уратурія). Загальна характеристика: виключення продуктів, що містять багато пуринів, щавлевої кислоти, деяке обмеження білків, жирів і вуглеводів, хлористого натрію, збільшення кількості олужнюючих продуктів і вільної рідини.

Дієта № 7. Показання: гострий нефрит у період одужання, хронічний нефрит поза загострення. Загальна характеристика: обмеження білків і хлориду натрію, вилучення екстрактивних речовин. Хімічний склад і енергоцінність: білки -70 г, жири - 80 г, вуглеводи 350-400 г; 2500-7 .700 ккал.

Дієта № 9. Показання: цукровий діабет легкої і середньої тяжкості. Загальна характеристика: дієта з помірно зниженою за рахунок легкозасвоюваних вуглеводів і тваринних жирів з виключенням цукру і солодошів і застосуванням ксиліту і сорбіту. Хімічний склад і енергоцінність:

білки - 90-100 г, жири-75-80 г (30 % рослинні), вуглеводи 300-350 г (полісахариди); 2300-2500 ккал.

Дієта № 10. Показання: захворювання серцево-судинної системи з недостатністю кровообігу. Загальна характеристика: невеликий зниження енергоцінності за рахунок жирів і вуглеводів, обмеження хлориду натрію і речовин, що збуджують серцево-судинну і нервову системи. Хімічний склад і енергоцінність: білки -90 г (55 - 60% тварини), жири-70 г (25-30% рослинні), вуглеводи-350-400 г; 2500 - 2600 ккал.

Дієта № 11. Показання: туберкульоз легень, кісток, лімфатичних вузлів, суглобів при нерізкому загостренні або загасання; виснаження після інфекційних хвороб, операцій, травм. Загальна характеристика: дієта підвищеної енергоцінності з переважним збільшенням білків, особливо молочних, вітамінів і мінеральних речовин. Хімічний склад і енергоцінність: білки - 110-130 г (60 % тварини), жири-100 - 120 г, вуглеводів 400-450 г; 3200-3500 ккал.

Дієта № 13. Показання: гострі інфекційні захворювання. Загальна характеристика: зниження енергоцінності переважно за рахунок жирів і вуглеводів з підвищенням вмісту вітамінів. Хімічний склад і енергоцінність: білки-75-80 г (60-70% тварини), жири-60-70 г, вуглеводи 300 - 350 г; 2200-2300 ккал.

Дієта № 14. Показання: сечокам'яна хвороба (фосфатурія). Загальна характеристика: фізіологічно повноцінне харчування з обмеженням олузнюючих і багатих кальцієм продуктів. Хімічний склад і енергоцінність: білки-90 г, жири-100 г, вуглеводи -400 г; 2800-3000 ккал.

Дієта № 15. Показання: різні захворювання, не потребують спеціальних лікувальних дієт. Загальна характеристика: фізіологічно повноцінне харчування з виключенням важко перетравлюваних і гострих продуктів і уведенням вітамінів в підвищених кількостях. Хімічний склад і енергоцінність: білки - 90-95 г, жири - 100-105 г, вуглеводи - 400 г; 2800-2900 ккал.

У разі одного і того самого захворювання можуть бути призначені різні дієти з урахуванням характеру перебігу хвороби, супутніх захворювань або ускладнень. Наприклад, у разі хронічного гастриту із зниженою секрецією, але без різко вираженої атрофії слизової оболонки шлунку призначають дієту № 2, спрямовану на стимуляцію секреції шлункових залоз. Однак під час загострення гастриту показана дієта № 1, а у разі його поєднання з хронічним панкреатитом – дієта № 5п.

Гомеопатія – це метод лікування, в основу якого покладений принцип подібності: «подібне лікується подібним». Для лікування захворювання потрібно застосовувати малі дози речовин, які у великих дозах викликають у здорової людини явища, подібні до клінічної картини (скарги і симптоми) у пацієнта.

Фітотерапія – це лікування з використанням рослин. Фітотерапія характеризується м'якою, поступовою, різносторонньою дією біологічно активних компонентів окремих лікарських рослин на організм людини без побічних негативних змін.

Лікувальні мінеральні води, що містять миш'як, давно використовуються в світовій курортній практиці у вигляді пиття, ванн, зрошувань, душів, аерозолів, інгаляцій, для підводного масажу.

Забезпечення адекватного харчування для хворого відіграє важливу роль у процесі його одужання. Клінічно завдання харчування включають в себе як підтримка ваги тіла хворого в період одужання, так і забезпечення адекватного харчування для підтримки імунної активності організму.

В основу дієтичного харчування повинен бути покладений принцип раціонального харчування здорової людини, яке якісно і кількісно змінюється відповідно до захворювання того чи іншого органу або системи органів. При цьому з дієти виключаються певні харчові речовини або останні піддаються спеціальній технологічній обробці.

Велике значення для дієтичного харчування мають: збільшення частоти прийомів їжі до 5-6 разів; зменшення проміжків між прийомами їжі до 2-4 год;

різноманітність меню для попередження зниження апетиту хворих; виключення втоми перед прийомом і після прийому їжі.

У перекладі з латини слово "раціон" означає добову порцію їжі, а слово "раціональний" відповідно перекладається як розумний, або доцільний. Раціональне харчування – це харчування здорової людини, побудоване на наукових засадах, здатне кількісно і якісно задовольнити потребу організму в енергії.

Найважливішим принципом збалансованості харчування є правильне співвідношення основних харчових речовин - білків, жирів і вуглеводів. Це співвідношення виражається формулою 1:1:4, а при важкій фізичній праці - 1:1:5, в літньому віці - 1:0,8:3. Збалансованість передбачає і взаємозв'язок з показниками калорійності.

#### **Питання для самоконтролю.**

1. Призначення дієтичної терапії у лікуванні та профілактиці захворювань.
2. Загальні відомості про дієтичне харчування та його організацію.
3. Групи дієтичних продуктів.
4. Номенклатура дієт.
5. Характеристика основних лікувальних дієт.
6. Лікувальне харчування, гомеопатія, фітотерапія і лікувальні мінеральні води.
7. Основні принципи організації дієтичного харчування.

### **Тема 4**

#### **ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО ТА ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ.**

1. Основні завдання та принципи харчування.
2. Хвороби, спричинені неправильним харчуванням.
3. Функції їжі та фактори забезпечення.
4. Загальні правила харчування.
5. Розвантажувальні дієти.

## 6. Ефективність розвантажувальних дієт.

### 1. Основні завдання та принципи харчування.

Термін «харчування» в широкому розумінні цього слова характеризує всю суму біологічних явищ (надходження і перетворення харчових речовин в організмі), які лежать в основі забезпечення енергією і структурними речовинами будь-якої, фізіологічної функції.

Харчування – одна з основних фізіологічних потреб людини. Від нього залежить ріст і розвиток організму, його фізична і розумова працездатність, стійкість проти несприятливих факторів і, нарешті, тривалість життя. Неправильне харчування спричинює різні захворювання і насамперед захворювання органів травлення.

Наука про харчування розглядає різні питання, головними серед них є:

1. Які речовини і в яких кількостях повинні надходити до організму з їжею для росту, відтворення і здійснення життєво важливих функцій.

2. До яких наслідків призводить відсутність, або навпроти, надлишок надходження з їжею харчових речовин.

3. В чому полягає конкретна біологічна роль кожного продукту харчування.

4. Які продукти і в яких кількостях потрібні для задоволення потреби організму в харчових речовинах.

Фізіологічні та біохімічні дослідження в галузі обміну речовин, енергії та процесів травлення є підставою, на якій розробляє наукові і практичні висновки гігієна харчування. Ґрунтуючись на результатах зазначених досліджень і загальних соціальних законах про харчування, гігієна розробляє найдоцільніші харчові раціони і режими харчування щодо різних контингентів населення в умовах їх праці та побуту.

Одним із важливих принципів раціонального харчування є дотримання енергетичного балансу організму, тобто кількість енергії, яка надходить до організму з їжею, має відповідати енергетичним витратам організму.

Раціональним харчуванням буде лише тоді, коли до організму з харчовими продуктами надходять усі поживні речовини, вітаміни та мінеральні солі в кількостях, необхідних для його нормальної життєдіяльності. Потреба людини в поживних речовинах визначається її масою, віком та рівнем рухової активності.

Різноманітність їжі ще один принцип раціонального харчування. Змішана їжа не лише покращує апетит і секрецію травних соків, що сприяє кращому її засвоєнню, але й компенсує нестачу деяких поживних речовин в окремих продуктах.

Однією з основних сучасних концепцій харчування є теорія збалансованого харчування. В основі цієї теорії лежить уявлення про необхідність не лише адекватного постачання енергією, але й дотримання певних співвідношень між основними поживними речовинами та між багатьма незамінними факторами їжі для забезпечення нормальної життєдіяльності. Головна роль в харчуванні належить незамінним факторам їжі – це близько 24 органічних з'єднань та деякі неорганічні іони.

Біологічна цінність білків залежить від їх амінокислотної формули, від того, наскільки остання наближається до еталонної, наприклад, до білків молока, домашнього сиру (містить 20 амінокислот), яєць. Найоптимальніше співвідношення амінокислот, в першу чергу незамінних, досягається шляхом розширення асортименту білкових продуктів тваринного та рослинного походження: м'ясопродуктів, рибодуктів, молокопродуктів, яєць, хлібу, круп.

Оптимальне співвідношення між жирами тваринного та рослинного походження прийнято рівним 7:3. Використовування свіжого рослинного масла, яке не піддавалося термічній обробці, гарантує надходження до організму багатьох біологічно цінних речовин, перш за все, поліненасичених жирних кислот.

Існують певні вимоги щодо складних і простих вуглеводів. До складних вуглеводів належать крохмаль у складі хліба, круп, картоплі, а до простих -

солодкі на смак вуглеводи: цукор, глюкоза в чистому вигляді або у складі продуктів харчування. Вважають, що оптимальним співвідношенням між складними і простими вуглеводами є 4:1. Якщо в раціоні (дієті, меню) широко представлені хліб, крупи, різні свіжі овочі та фрукти, це сприяє збалансованості дієти і щодо мінеральних речовин та вітамінів.

Основні поживні речовини – це білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінеральні солі. Для дорослих людей оптимальним співвідношенням між білками, жирами та вуглеводами є 1:1:4. У харчуванні спортсменів це співвідношення дещо інше – 1:0,8:4, тобто зменшена кількість жирів, оскільки при фізичних навантаженнях основним джерелом енергії є вуглеводи, тому що при окисленні вимагають вдвічі менше O<sub>2</sub> ніж жири. В раціональному харчуванні за рахунок білків забезпечується в середньому 14% калорійності добового пайку, за рахунок жирів – 30%, вуглеводів – до 56%, що найбільш задовольняє енергетичні та пластичні потреби організму і забезпечує відчуття ситості, добру засвоюваність тощо.

Заміна одних поживних речовин іншими допускається в межах не більше 25% встановлених норм, до того ж особливу обережність варто дотримувати у відношенні білків, які є пластичним матеріалом.

## **2. Хвороби, спричинені неправильним харчуванням.**

Незадовільний стан харчування призводять до:

- зниження імунного і гуморального захисту організму і як наслідок до збільшення кількості інфекційних та неінфекційних захворювань, передчасному виснаженню організму і зростанню смертності;
- гальмування фізичного та психічного розвитку молодого організму і як наслідок зниження соціального статусу особи;
- ускладнення виконання організмом репродуктивної функції (зниження ймовірності запліднення, кволе та хворе потомство з незначною потенціальною тривалістю життя, низьким соціальним статусом та генетичними вадами).

Хвороби, що пов'язані із недостатнім або надлишковим харчуванням, називаються аліментарними. Розлади харчування організму – це патологічні стани, обумовлені нестачею або надлишком необхідних для життєдіяльності харчових речовин, а також недостатністю або надлишковою енергетичною цінністю їжі. Аліментарні захворювання в основному виникають внаслідок тривалих порушень харчування.

До захворювань недостатності харчування належать при білковій та білково- енергетичній недостатності:

- аліментарна дистрофія, при вітамінній та мінеральній недостатності;
- цинга (вітамін С), пелагра (вітамін РР), бері-бері (вітамін В1), анемія (вітамін В12), ендемічний зоб (І), карієс).

Досконалість регулюючих систем організму не абсолютна, тому будь-яка формула збалансованого харчування не може бути однаково адекватною для всіх процесів життєдіяльності організму людини. Крім цього важливу роль відіграють індивідуальні генетичні особливості метаболізму і функцій органів і систем.

Наприклад, у разі споживання великої кількості насичених жирів або холестерину в одних людей ліпідний обмін суттєво не змінюється, тоді як в інших він порушується навіть у разі меншого їх споживання. Отже, один і той самий нутрієнт спричиняє індивідуальні метаболічні процеси організму, які доповнюються фізіологічними чинниками: віком, статтю, фізичною активністю тощо. Можна виділити такі хвороби з аліментарним фактором ризику: атеросклероз (тваринні жири, холестерин, легкозасвоювані вуглеводи), злоякісні пухлини (копчені продукти, тваринні жири), цукровий діабет (легкозасвоювані вуглеводи, тваринні жири), подагра (пуринові основи, нуклеїнові кислоти, сечова кислота та інші азотовмісні екстрактивні речовини). Тому необхідне державне регулювання харчування населення.

На відміну від інших існуючих чинників їжа є найвищою мірою складним, багатокomпонентним чинником, який забезпечує оптимальний ріст і

розвиток, адаптацію до негативного впливу навколишнього середовища, здоров'я та тривалість життя людини. До організму людини з їжею надходить понад 600 різноманітних нутрієнтів (з яких абсолютно незамінних є 66), які сприяють виконанню їжею різноманітних функцій у процесі життєдіяльності організму, та забезпечують сталість його внутрішнього середовища. Академік О.О. Покровський класифікував компоненти їжі на аліментарні - харчові та неаліментарні - нехарчові.

Класифікація нутрієнтів. Аліментарні речовини поділяються на макронутрієнти та мікронутрієнти. До макронутрієнтів належать білки, жири, вуглеводи та макроелементи, до мікронутрієнтів - мікроелементи та вітаміни.

Нутрієнти, які не синтезуються в організмі або утворюються в недостатній кількості, називаються незамінними, або есенціальними. До них належать незамінні амінокислоти, незамінні жирні кислоти, мінеральні речовини та вітаміни. Вони входять до структури тканинних білків, ліпідів, ферментів, гормонів і забезпечують функціонування організму.

До неаліментарних речовин належать баластні речовини (за теорією адекватного харчування О.М. Уголева ці речовини віднесені до аліментарних, які необхідні у харчуванні у певних межах - від 20 до 65 г/добу), попередники синтезу біологічно активних речовин, флаворні та шкідливі речовини - отруйні й антиаліментарні речовини.

### **3. Функції їжі та фактори забезпечення.**

Енергетична – забезпечення організму енергетичними речовинами: вуглеводи, жири, білки - хліб, цукор, жири, кондитерські вироби, макарони, крупи та інші.

Пластична – забезпечення організму пластичними речовинами для побудови клітин, тканин і органів Білки, мінеральні речовини, ліпіди, вуглеводи та інші - м'ясо, риба, молочні продукти, яйця, бобові та інші.

Біорегуляторна – забезпечення речовинами для утворення ферментів та гормонів вітаміни, біомікроелементи, білки, ПНЖК - овочі, фрукти, ягоди, яйця, олії, м'ясо, риба, молочні продукти.

Імуннорегуляторна – забезпечення речовинами, з яких утворюються в організмі імунозахисні речовини білки, вітаміни, ПНЖК, біомікроелементи – м'ясо, риба, яйця, овочі, фрукти.

Пристосувально-регуляторна – забезпечення організму нутрієнтами, які відіграють специфічну роль у регуляції функцій організму: вітаміни, амінокислоти, харчові волокна, мінеральні речовини – овочі, фрукти, ягоди, хліб з висівками, крупи.

Реабілітаційна – забезпечення організму нутрієнтами з лікувальними властивостями (продукти спеціального призначення). Певний вміст нутрієнтів та певна кулінарна обробка – продукти спеціального призначення.

Мотиваційно-сигнальна – постачання організму смаковими, екстрактивними речовинами та регуляція харчової мотивації (апетиту). Смакові, екстрактивні та ароматичні речовини – антиоксиданти, ефірні олії, фітонциди, органічні кислоти тощо. Їжа забезпечує вказані функції за наявності в ній визначеного вмісту білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин.

Оскільки у кожному продукті харчування переважають нутрієнти певного призначення, то розрізняють такі групи продуктів: енергетичного призначення - хлібобулочні, макаронні, круп'яні, кондитерські вироби, картопля, цукор, жири і жирові продукти; пластичного призначення - м'ясо, риба, молоко і продукти з них, яйця; біорегуляторного, імунорегуляторного, пристосувально-регуляторного і реабілітаційного призначення – овочі, фрукти, ягоди; печінка тварин і риб, продукти дієтичного і спеціального призначення; сигнально-мотиваційного призначення - приправи, спеції, пряні овочі, цибуля, часник, петрушка тощо.

#### **4. Загальні правила харчування.**

1. Їжу треба приймати 3-4 рази на день. Якщо ж частіше приймати їжу, шлунок переповнюється, можлива втрата апетиту.

2. Холодна вода, випита після жирної їжі, сприяє затримці їжі в шлунку, а після свіжих фруктів і ягід посилює газоутворення і спостерігається здуття кишечника. Пиття під час прийняття їжі сповільнює травлення.

3. Прийняття їжі в певні години сприяє утворенню умовного рефлексу на час, завдяки чому їжа краще перетравлюється.

4. Оптимальна температура страви, яку споживають, 70°C. Саме така температура посилює аромат їжі, підтримує жири в рідкому стані, збільшує виділення шлункового соку.

5. Під час прийняття їжі не слід читати і розмовляти, бо нервові збудження, що виникає при цьому, значно погіршує виділення травних соків і порушує весь процес травлення.

6. Після їжі потрібний відпочинок.

7. Їсти треба не поспішаючи, щоб порція їжі була в ротовій порожнині в середньому 15-20 с. Адже тут вона і подрібнюється, обволікається слиною, що полегшує ковтання та проходження їжі по стравоходу і подальшу переробку в шлунку. Погано подрібнена їжа може пошкодити слизову оболонку травних органів і спричинити їх запалення. Крім того, вже в ротовій порожнині починається процес розщеплення вуглеводів завдяки ферментам, які є в слині. Кваплива їда сприяє переїданню, оскільки при цьому людина встигає переповнити свій шлунок ще до того, як з'явиться відчуття ситості.

Дуже шкідливо їсти багато перед сном, оскільки органи травлення залишаються без відпочинку, що призводить до виснаження секреторного апарату. Крім того, повний шлунок давить на серце й утруднює його роботу, велика кількість білків подразнює нервову систему, у результаті чого сон стає неспокійним. Систематичне переїдання перед сном і малорухливий спосіб життя сприяють ожирінню і різним важким захворюванням.

## **5. Розвантажувальні дієти.**

Треба відразу сказати, що саме розвантажувальні дієти, насамперед, мають на меті повного й постійного щажения деяких уражених органів і навіть

систем, а так само реальне полегшення й поліпшення їхніх нормальних функцій. Крім та саме розвантажувальна дієти сприяють нормалізації обміну речовин, а так само виведенню з організму всіляких продуктів, що нагромадилися, обміну, по-перше натрію й зайвої рідини, а крім того зменшення саме жирової маси тіла, і звичайно ж підвищення ефективності всіх основних дієт

*Основний обмін залежить від віку, статі, росту, маси тіла, умов проживання та індивідуальних особливостей.*

Основний обмін збільшується при:

- збільшенні мускулатури;
- підвищенні температури тіла;
- зростанні функцій щитоподібної залози;

Основний обмін зменшується при: У старінні організму;

- накопиченні жиру;
- ослабленні функцій щитоподібної залози;
- недоїданні та виснаженні організму.

*Специфічно-динамічна дія їжі (СДД)* - витрати енергії на процеси перетравлення та засвоєння їжі і залежать від нутрієнтного складу їжі.

Білки, жири і вуглеводи мають неоднакову здатність стимулювати основний обмін організму, його інтенсивність. Найбільших витрат енергії потребують білки, менших - вуглеводи та жири. Встановлено, що при змішаному харчуванні та оптимальному співвідношенні білків, жирів та вуглеводів затрати становлять 10-15 % від основного обміну. Прийом білків підвищує основний обмін на 30-40 %, прийом жирів - на 4-14 %, а вуглеводів - на 4-7 %. Прийом жирів до початку їжі не тільки не підвищує швидкості основного обміну, але навіть знижує її.

*Енергія на трудову діяльність* - затрати енергії на виконання фізичної та розумової праці і залежить від її інтенсивності.

За переважаючими речовинами, розвантажувальні дієти умовно ділять на:

- умовно білкові дієти (це, звичайно ж, сирні, м'ясні, і навіть рибні) розвантажувальні дієти;

- умовно вуглеводні (це, звичайно ж, цукрові, фруктові, а так само рисово - фруктові та інші) розвантажувальні дієти;

- умовно жирові (насамперед це зметані, і вершкові) розвантажувальні дієти;

- умовно магнієві й калієві (це дієти зі збільшенням магнію або ж допустимо калію) розвантажувальні дієти;

- дієти з переважним уживанням якоїсь рідини (як правило, це соки, або чай).

За переважаючими харчовими продуктами, дієти діляють на:

- абсолютно вегетаріанські розвантажувальні дієти – коли під час дієти вживається тільки лише рослинна їжа;

умовно молочні розвантажувальні дієти (коли під час дієти вживається тільки лише молоко, кефір, або допустимо сир);

- умовно цукрові розвантажувальної дієти;

- умовно м'ясні й так само рибні розвантажувальні дієти;

- абсолютно рідинні (коли під час дієти вживаються тільки лише соки всіляких овочів і фруктів, а так само відвар шипшини, і будь-які мінеральні води).

Варто так само відзначити те раціон розвантажувальних дієт, так само як і більшість раціонів деяких спеціальних дієт, у край неповноцінні за своєю енергоцінністю і за хімічним складом, і, звичайно ж, саме тому їх призначають тільки на 1 або ж максимум 2 дні, не частіше ніж 1 або 3 рази на тиждень.

### **6. Ефективність розвантажувальних дієт.**

Під час розвантажувальної дієти, організм змушений використовувати власні ресурси для отримання енергії для життєдіяльності, тому втрата ваги неминуча. Оскільки предки часто відчували нестачу в їжі, організм людини генетично запрограмований на боротьбу з наслідками голодування. За різкого зменшення споживання їжі, метаболізм сповільнюється, щоб зберегти енергію.

При поверненні до нормального режиму харчування, уповільнений обмін речовин призводить до того, що організм запасає більше енергії, що сприяє зростанню ваги. Можливе збільшення ваги – через уповільнення метаболізму при споживанні такої ж кількості калорій, що й раніше.

При голодуванні організм намагається регулювати витрату калорій, зменшуючи апетит, при цьому зменшується відчуття голоду. Але як тільки припиниться голодування, вироблення гормонів, що регулюють апетит, почнеться з подвоєною силою, наслідком є відчуття звирячого апетиту і людина з'їдає набагато більше, ніж їй потрібно насправді. Це призводить до збільшення ваги.

Дослідження показали, що розвантажувальні дні (оптимально два дні на тиждень) допомагають скинути зайву вагу, але ненадовго. В одному дослідженні учасники, які влаштовували розвантажувальні дні тричі на тиждень, дійсно скинули вагу, навіть коли у звичайні дні їли все, що хотіли, не обмежуючи свій раціон. Тим не менш, вони не могли підтримувати втрату ваги з плином часу.

Деякі розвантажувальні дієти нібито можуть очистити організм від токсинів і шлаків. Тим не менше, немає ніяких доказів того, що голодування сприяє очищенню організму зсередини, або того, що організм навіть потребує подібної детоксикації. Організм від природи «оснащений» механізмами видалення токсинів – вони виводяться через шкіру (з потом), через печінку, товстий кишківник і нирки (з сечею).

Дослідження голодування у гризунів і людини вказують на зв'язок між обмеженням споживання калорій і довголіттям. В одному дослідженні чоловіків і жінок з надлишковою вагою розвантажувальна дієта (тобто харчування з істотним обмеженням споживаних калорій) привела до поліпшення показників старіння, таких як рівень інсуліну і температура тіла.

Дотримання розвантажувальної дієти також може підвищити тривалість життя за рахунок запобігання розвитку вікових захворювань, включаючи хворобу Альцгеймера, хвороби серця і діабет. Одне дослідження показало, що

якщо влаштувати розвантажувальний день хоча б один раз на місяць, як це роблять мормони, можна істотно знизити ризик закупорки артерій (нарощування бляшок, що може привести до серцевого нападу та інсульту). Проте, неясно, що саме сприяє поліпшенню здоров'я серця: власне дотримання розвантажувальної дієти, чи здоровий спосіб життя мормонів в цілому (вони також утримуватися від споживання кави, алкоголю та паління). Дослідникам поки невідомо, чи справді голодування і розвантажувальні дієти благодійно впливають на тривалість життя, так як тривалі дослідження в цій області поки не проводилися.

### *Наскільки безпечні розвантажувальні дієти.*

Дотримання розвантажувальної дієти протягом одного-двох днів, не заподіє шкоди здоров'ю людини, за умови вживання достатньої кількості рідини. Однак, дотримання розвантажувальної дієти протягом тривалого періоду часу може бути дуже шкідливим. Для здоров'я і нормальної роботи організм потребує різноманітних вітамінів, мінералів та інших поживних речовин, які людина отримує з їжі. Недостатній баланс в кількості цих поживних речовин в період дотримання розвантажувальної дієти може призвести до появи різних неприємних симптомів, таких як втома, запаморочення, запор, зневоднення, освіта каменів в жовчному міхурі і непереносимість холоду. Навіть короткострокове голодування не рекомендується людям з ослабленою імунною системою і хворим на діабет, тому що це може привести до небезпечних для здоров'я перепадів рівня цукру в крові. Розвантажувальні дієти також протипоказані людям, які страждають хронічними захворюваннями, вагітним і жінкам, що годують немовлят.

Перш ніж пробувати будь-яку нову дієту, особливо розвантажувального типу, яка має на увазі голодування або істотне обмеження споживання калорій, слід проконсультуватися з лікарем, щоб запобігти можливим ризикам для здоров'я.

### **Питання для самоконтролю.**

1. Мета призначення лікувальних дієт.

2. Що лежить в основі кожної дієти?
3. Як за переважаючими речовинами у харчових продуктах умовно поділяють дієти?
4. Яка періодичність призначення дієт?
5. Основні відмінності між розвантажувальними та спеціальними дієтами?
6. Рекомендовані дієти при ожирінні, атеросклерозі, цукровому діабеті, нирковій недостатності.

## Тема 5

### «НЕТРАДИЦІЙНЕ» ХАРЧУВАННЯ

1. Види нетрадиційного харчування. Переваги і недоліки більшості модних теорій харчування.

2. Вегетаріанське харчування. Співвідношення продуктів при дотриманні вегетаріанства. Протипоказання при дотриманні вегетаріанства.

3. Основи роздільного харчування. Основоположники діючих нині підходів до роздільного харчування.

4. Різні типи «модних» дієт.

#### 1. Види нетрадиційного харчування.

До нетрадиційного харчування відносяться:

- вегетаріанство – харчування рослинною їжею;
- вітаріанізм (сироїдіння) - харчування сирої (не підданої тепловій обробці) їжею, переважно рослинного походження;
- фрукторіанізм - різновид синоїдіння, при якому використовуються лише фрукти, ягоди та овочі;
- макробіотичне харчування - переважне харчування рослинною їжею, що базується на концепціях східної філософії;
- роздільне харчування та багато інших.

У деяких випадках не можна заперечувати ідеї нетрадиційного харчування. Так, вегетаріанське харчування в якості короткострокових курсів може використовуватись при ряді захворювань (наприклад, при подагрі).

Недолік більшості модних теорій харчування полягає в тому, що вони не враховують фізіологічні особливості організму, національні системи

харчування та екстраполюють свої спостереження та висновки на всіх людей в цілому.

При цьому найбільш чутливими до відхилень від раціонального харчування є діти, підлітки, вагітні жінки і матері-годувальниці. На жаль, більшість нетрадиційних дієт не має суворого наукового обґрунтування.

## **2. Вегетаріанське харчування. Співвідношення продуктів при дотриманні вегетаріанства. Протипоказання при дотриманні вегетаріанства.**

Вегетаріанство - це загальна назва систем харчування, що виключають або обмежують споживання продуктів тваринного походження і оснований на продуктах рослинного походження. Витоки вегетаріанства сягають у далеку давнину.

### ***Виділяють три види вегетаріанського харчування:***

веганство - суворе вегетаріанство, при якому виключаються будь-який вид м'яса тварин, птахів, рослин, морепродуктів, а також яйця, молоко і молочні продукти, а в деяких випадках навіть мед;

- лактовегетаріанство - молочно-рослинне вегетаріанство, при якому в харчуванні допустиме вживання молока та різних молочних продуктів;

- лактоово вегетаріанство - молочно-яєчно-рослинне вегетаріанство, рослинна їжа поєднується з молочними продуктами та яйцями свійських птахів.

Суворих вегетаріанців називають веганами або старовегетаріанцями.

У наш час частіше зустрічаються младовегетаріанці або оволактовегетаріанці.

Всі види вегетаріанства допускають теплову кулінарну обробку їжі, тим самим принципово відрізняючись від прихильників вітаріанізму - вчення про вживання тільки сирієї вегетаріанської їжі.

При вегетаріанстві людина використовує близько 300 видів овочів, коренеплодів, бульб, бобових рослин, листя, стебел, нирок, зерен, квіток, близько 600 видів фруктів і близько 200 видів горіхів. Джерелами білка служать горіхи, бобові (особливо соя, сочевиця, квасоля, горох), а також шпинат, цвітна

капуста, кольрабі та пшениця. Джерелами жиру є рослинна олія - оливкова, соняшникова, лляна, конопляна, гірчична, кокосова, бобова, кукурудзяна, горіхова, макова, мигдальна, бавовняна та ін.

Вегетаріанцям рекомендовані такі пропорції в харчуванні:

- 25 % - сирі листяні та кореневі овочі за сезоном у формі салатів;
- 25 % - свіжі фруктові або добре розмочені сухофрукти;
- 25% - зелені та кореневі овочі, приготовлені на вогні;
- 10 % - білки (горіхи, сир, кисломолочні продукти);
- 10 % - вуглеводні (всі видні круп'яних і хлібних продуктів, цукор);
- 5% - жири (масло, маргарин, рослинні олії).

Виключається застосування приправ та оцту.

Для більш повного забезпечення потреби у білках рекомендується поєднання таких продуктів:

- рис з бобовими або кунжутом;- пшеницю з бобовими, арахісом, кунжутом та соєю;
- бобові з кукурудзою або пшеницею;
- сою з рисом та пшеницею, з пшеницею та кунжутом або з арахісом та кунжутом;
- кунжут з бобовими, з арахісом та соєю, із соєю та пшеницею;
- арахіс із насінням соняшника.

### ***Основні недоліки вегетаріанства.***

Тривале застосування ортодоксального вегетаріанства або веганства з роками призводить:

- до різкого дефіциту заліза, цинку, кальцію, вітамінів А, В2, В12, Е, незамінних амінокислот, оскільки вони відсутні в рослинній їжі або є в недостатній кількості;
- хоча вміст кальцію, заліза, міді, цинку в раціонах веганів кількісно може бути достатнім, але засвоюваність їх із рослинних продуктів низька;
- при виключенні із раціону всіх продуктів тваринного походження, можуть розвиватися дисбіоз, гіповітаміноз та білкова недостатність.

*Суворе вегетаріанство не рекомендовано для:*

- дітей, підлітків, вагітних жінок, матерів-годувальниць, спортсменів;
- жінкам у період постменопаузи та людям похилого віку, через високий ризик розвитку остеопорозу (веганство не може забезпечити підвищену потребу в легкозасвоюваному кальції).

Лактовегетаріанство і тим більше лактоово вегетаріанство не викликає таких заперечень як веганство. Воно може бути рекомендовано при ряді захворювань (звичайно у вигляді розвантажувальних днів або коротких курсів):

- гіпертонічна хвороба;
- недостатність кровообігу;
- атеросклероз;
- подагра;
- ожиріння;
- сечокам'яна хвороба з уратурією;
- пієлонефрит;
- хронічна ниркова недостатність;
- гострий гепатит або цироз печінки (тільки рослинні продукти з мінімальною кількістю білків та жирів).

### **3. Основи роздільного харчування. Основоположники діючих нині підходів до роздільного харчування.**

Роздільне харчування засноване на уявленнях про сумісні та несумісні продукти та шкідливість для здоров'я вживання поєднань деяких продуктів. Поняття про сумісність продуктів засноване на уявленнях про особливості перетравлення в харчовому каналі різних продуктів і несприятливий вплив на травлення та здоров'я людини змішаної їжі.

*Рекомендації В. Хейя:*

- не можна їсти одночасно білки і вуглеводи, тому що для їх перетравлення потрібні різні умови: кисле середовище для білків і лужне для вуглеводів;

- кількість продуктів, що поповнюють рівень лугу в крові (овочі, салатні, більшість фруктів, молоко), в раціоні харчування в 4 рази перевершувала масу їжі, що збільшує кислотність шлункового соку (всі тваринні білки, більшість видів горіхів, всі вуглеводні і цитрусові).

Така пропорція відповідає співвідношенню кислотних і лужних компонентів у рідинах, що виділяються організмом. Однак він не брав до уваги той факт, що організм має власну систему регулювання.

*Правила дієт Хея:*

Вуглеводи не можна їсти разом з білками і кислими фруктами.

Овочі, салати та фрукти - основа харчування.

Білки, вуглеводи і жири необхідно їсти тільки в малих кількостях, а від рафінованої їжі, такої як сосиски і ковбаса, треба взагалі відмовитися.

Між прийомами різних видів їжі повинен бути інтервал 4-5 годин.

Продукти, багаті білками - м'ясо, риба, субпродукти, яйця, нежирні молочні продукти, бобові, горіхи та ін.

Продукти, багаті на вуглеводи - хліб, борошно, крупи, макаронні вироби, картопля, цукор та ін.

Особливу групу складають так звані «нейтральні продукти» - тваринні жири, вершкове масло, сметана, вершки, жирний сир, жирні сорти сиру (жирністю понад 45%), сухофрукти, зелень, свіжі овочі та фрукти.

Характерною особливістю «нейтральних» продуктів є те, що вони сумісні і з продуктами, багатими на білки, і з продуктами, багатими на вуглеводи. Причому бажано, щоб свіжі овочі та фрукти склали більше половини продуктів денного раціону.

Рекомендації щодо складання денного раціону при роздільному харчуванні за В. Хеєм:

Сніданок - фрукти, фруктовий салат, сир, сметана, бутерброд із хліба з висівками із маслом або сиром, сир.

Обід бажано готувати із продуктів, багатих на білки. Традиційні м'ясні чи рибні страви – без звичайного гарніру з картоплі чи макаронів, їх можна

доповнити великою порцією салату, овочами, фруктами. З перших страв – овочевий суп або овочевий бульйон, на десерт – несолодкі фрукти.

Вечерю готувати з продуктів, багатих на вуглеводи, оскільки вони швидко засвоюються організмом. Це може бути картопляна або морквяна запіканка, макарони з сиром, солодкі фрукти, тощо.

*Правила роздільного харчування за Г. Шелтоном:*

1. Ніколи не їжте вуглеводну та кислу їжу в один прийом. Хліб, картопля, горох, боби, банани, фініки та інші вуглеводні продукти не можна їсти з лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, журавлиною, помідорами та іншими кислими фруктами.

2. Ніколи не їжте концентрований білок і концентрований вуглевод в один прийом їжі. Це означає не їжте горіхи, м'ясо, яйця, сир та іншу білкову їжу разом із хлібом, злаками, тістечками, солодкими фруктами. В один прийом треба їсти яйця, рибу, молоко, сир, в інший – хліб, каші, локшину.

3. Ніколи не їжте два концентровані білки в один прийом їжі. Два білки різного виду та різного складу вимагають різних травних соків та різної їх концентрації. Ці соки виділяються в шлунок не в один і той же час. Тому завжди треба дотримуватися правила: один білок в один прийом їжі.

4. Не їжте жири із білками. Вершки, вершкове масло, сметану, рослинне масло не слід їсти з м'ясом, яйцями, сиром, горіхами та іншими білками. Жир пригнічує дію шлункових залоз і гальмує виділення шлункових соків при вживанні м'яса, яєць, горіхів.

5. Не їжте кислі фрукти з білками. Апельсин, лимон, помідор, ананас, вишню, кислу сливу, кисле яблука не можна їсти з м'ясом, горіхами, яйцями. Чим менш складні харчові суміші, чим простіше наші страви, тим більше ефективно наше травлення.

6. Не їжте крохмаль і цукор в один прийом їжі. Желе, джеми, фрукти, вершкове масло, цукор, патоку, сиропи з хлібом або в один прийом з кашами, картоплею, цукор зі злаками - все це викликає бродіння, а потім і отруєння організму.

7. Їжте лише один концентрований крохмаль в один прийом їжі. Якщо два види крохмалю (картопля або каша із хлібом) вживається в один прийом, то один із них йде на засвоєння, а інший залишається недоторканим в шлунку, як вантаж, не проходить в кишківник, затримує засвоєння іншої їжі, сприяє її бродінню, підвищенню кислотності шлункового соку, відригуванню.

8. Не їжте диню з якоюсь іншою їжею. Кавун, медову, мускусну та інші видні дині завжди треба їсти окремо.

9. Молоко краще приймати окремо або взагалі не приймати. Жир молока деякий час перешкоджає виділенню шлункового соку. Молоко засвоюється не в шлунку, а в дванадцятипалій кишці, тому на присутність молока шлунок не реагує секрецією, що заважає засвоєнню іншої їжі.

Суворо наукових доказів на підтримку роздільного харчування немає. Харчування одним продуктом за один прийом їжі не завдасть великої шкоди. Однак тривале роздільне харчування може несприятливо позначитися на кінцевому засвоєнні їжі. У літературі можна зустріти твердження, що дієта Хея - хороший спосіб схуднути, проте втрата ваги в даному випадку пов'язана зі зменшенням споживання жирів і обмеженням їжі за рахунок вживання її одного основного виду. Дієту Хея можна рекомендувати тим, хто з її допомогою намагається змінити звички в їжі і відмовитися від переїдання.

#### **4. Різні типи «модних» дієт.**

##### *Група крові та харчування.*

Дієти за групами крові засновані на статистичних дослідженнях про переносимість продуктів людьми з різним антигенним спектром.

Як і будь-які рекомендації, ґрунтуючись на середньостатистичних даних, вони можуть зовсім не підходити окремим людям.

Прибічники теорії вважають, що дієтичні уподобання осіб із різною групою крові пов'язані з історичним розвитком суспільства.

Так, перша група крові - найдавніша на землі. Колись вона текла у жилах кроманьйонців. Саме тому зараз люди з першою групою крові - найактивніші споживачі м'яса.

А друга група крові з'явилася на землі з епохою осілості, тому підходящий раціон для представників цієї групи крові - вегетаріанський.

*Різні типи «модних» дієт.*

Переважає у популярній літературі описується велика кількість дієт, спрямованих переважно зниження маси тіла. Здебільшого вони названі на ім'я авторів.

Маловуглеводні дієти: дієти за Еткінсом і за Лутцу.

Дієти, збагачені білком: дієта Мейо, Голлівудська, Кенлехтера та яєчна.

Дієти, збагачені вуглеводами: дієта доктора Хааса, Шніцера та курс дієти (з алкоголем) по Шроту, план Р, дієта Кусі, рисова дієта, картопляна.

Дієти з низькокалорійною змішаною їжею та скороченим числом калорій: дієта Брігітті, принцип «С'єш половину» (Ргін).

Дієти на основі глікемічного індексу продуктів: дієта Монтеस्कью.

### **Питання для самоконтролю:**

1. Види нетрадиційного харчування.
2. Переваги і недоліки більшості модних теорій харчування.
3. Вегетаріанське харчування.
4. Співвідношення продуктів при дотриманні вегетаріанства.
5. Протипоказання при дотриманні вегетаріанства.
6. Основи роздільного харчування. Основоположники діючих нині підходів до роздільного харчування.
7. Типи «модних» дієт.
8. Дієта за групою крові.

## **Тема 6**

### **ОСНОВНІ ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ**

1. Основні властивості продуктів харчування.
2. Молоко і молочні продукти.
3. М'ясо та м'ясопродукти.
4. Риба та морепродукти.

5. Харчові жири.
6. Яйця.
7. Зернові продукти.
8. Овочі.
9. Плоди, ягоди.
10. Цукрові продукти.

### **1. Основні властивості продуктів харчування.**

Харчові продукти - це продукти, що використовуються людиною у харчуванні в натуральному або переробленому вигляді.

Ці продукти різні за хімічним складом, за енергетичною цінністю, перетравлюваністю, за характером дії на організм людини, що обов'язково береться до уваги при побудові лікувальних дієт.

Продукти харчування характеризуються їх харчовою цінністю. Під поживною (харчовою) цінністю розуміють калорійність продукту, вміст у ньому харчових речовин і його смакові якості.

Біологічна цінність відображає якість білків у продукті, їх перетравлюваність і амінокислотну збалансованість, а також вміст інших життєво важливих, біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів, незамінних амінокислот).

Енергетична цінність - це кількість енергії (в ккал або кДж), яка звільняється в організмі людини із харчових продуктів і забезпечує його фізіологічні функції.

Біологічна ефективність є показником якості жирів харчових продуктів, що відображає в них вміст незамінних і поліненасичених жирних кислот.

### **2. Молоко і молочні продукти.**

Хімічний склад молока залежить від корму та інших факторів.

Молоко, особливо тепле, вимагає для свого перетравлювання мінімального напруження органів травлення.

Молоко - джерело легкозасвоюваного кальцію, а також різних мінеральних речовин і мікроелементів у оптимальному співвідношенні.

Бактерицидність властива лише свіжому сирому молоку.

Кип'ятіння молока призводить до втрати частини незамінних амінокислот.

Пастеризоване молоко біологічно повноцінніше від кип'яченого.

Молочнокислі продукти відрізняються від свіжого молока низкою властивостей: у сквашених продуктах збільшується вміст вітамінів групи В, особливо В2 і В12, підвищується кислотність, збільшується кількість антибіотичних речовин, що пригнічують ріст гнильних мікробів і сприяють нормалізації кишкової мікрофлори.

Молочна кислота, що утворилася під впливом молочнокислих бактерій, підвищує засвоюваність кальцію і фосфору.

Вершки більш калорійні, містять більше емульгованого жиру, менше білка, цукру, мінеральних солей.

Сметана - багата на жир, має мало білка, добре засвоюється.

Сир молочнокислий - джерело легкоперетравлюваного та засвоюваного білка, кальцію, фосфору, вітамінів групи А, В, має ліпотропну дію.

Кефір стимулює шлункову секрецію.

Кумис - освіжаючий напій - тонізує організм, поліпшує травлення, активізує обмін речовин, стимулює окисно-відновні процеси в організмі, має антибіотичну дію.

Ацидофільні продукти (ацидофільне молоко, ацидофільна паста) мають чіткі антибіотичні властивості, використовуються в лікувальному харчуванні.

### **3. М'ясо та м'ясопродукти.**

У харчуванні використовується м'ясо великої та дрібної рогатої худоби, кроликів, курей, індиків.

М'ясо містить повноцінні білки, оптимальний набір амінокислот, екстрактивні речовини, які стимулюють травлення і збуджують центральну нервову систему, є джерелом добре засвоюваних мінеральних речовин, особливо фосфору та заліза.

Пуринові речовини, які входять до складу м'яса, викликають утворення в організмі сечової кислоти. М'ясо качок та гусей містить багато жиру. Чим вища вгодованість тварин, тим більше в м'ясі жиру і менше білка.

Із субпродуктів у харчуванні найбільш широко використовується печінка - концентрат кровотворних мікроелементів та усіх вітамінів (особливо А, холіну, В2, РР).

Перетравлюваність м'яса залежить від виду, віку, вгодованості тварин, частини туші, кулінарної обробки. Варене або мелене м'ясо перетравлюється легше, але страви з меленого м'яса біологічно менш цінні.

Добре перетравлюється телятина, яловичина, кролик, індик, курка.

В дієтичному харчуванні можуть використовуватися і варені ковбаси (лікарська, діабетична, дієтична, молочна, молочні сосиски). Ці види мають мало нітритів, кухонної солі, прянощів. Інші види ковбас, а також м'ясні консерви, не використовуються в дієтичному харчуванні.

Бульйон корисний для стимуляції зниженого апетиту, при гастриті зі зниженою секрецією, при гіпотонії. Не рекомендовано вживати бульйон при безсонні, при подагрі, захворюваннях нирок, підвищеному артеріальному тиску.

Курячі бульйони в кубиках або порошках значною мірою імітують смакові якості і склад харчових речовин натурального бульйону. Вони містять жир, картопляний крохмаль, овочі, екстракт дріжджів, харчові добавки, посилювачі смаку (глутамінат натрію та ін.), фарбники, ароматизатори.

#### **4. Риба, морепродукти.**

Риба і морепродукти є джерелом повноцінних білків (від 8 до 20%), які мають усі незамінні, добре збалансовані амінокислоти. Білки риб переважно складаються з альбумінів і глобулінів, колагену і майже зовсім не містять еластину, що сприяє легкому їх засвоєнню.

У рибі багато метіоніну, який має ліпотропні властивості, та менше, у порівнянні з м'ясом, сполучної тканини, відсутній еластин, що сприяє більш легкому травленню.

Кількість жиру коливається залежно від виду, часу, місця вилову та інших факторів. До нежирних видів (близько 4% жиру), які найчастіше використовуються в лікувальному харчуванні, належать короп, щука, тріска, сріблястий хек, судак, минтай, окунь та інші.

Риб'ячий жир має високу біологічну цінність. У ньому переважають ненасичені жирні кислоти, в тому числі незамінні, є багато вітамінів А і Б, особливо в жирі печінки.

Риба – багате джерело мінеральних солей – йоду, фтору, міді, цинку, фосфору, кальцію. Різні морські риби і морські тварини (краби, лангусти, креветки, кальмари та ін.) багаті на мікроелементи і особливо йод.

М'ясо риб краще засвоюється, ніж м'ясо тварин, але менш смачне, що треба мати на увазі при складанні меню.

Морожена риба за поживними властивостям не поступається свіжій охолодженій.

Морська капуста при незначній поживній цінності має багато йоду і речовин, які покращують жировий обмін.

Ікра риб має значну харчову цінність. В ікрі осетрових і лососевих риб (чорна і червона ікра) міститься близько 30% високоцінних білків і 12 % легкозасвоюваних жирів. Вона багата лецитином, вітамінами А, Б, Е і групи В, залізом та іншими мінеральними речовинами, але, разом з тим, містить багато холестерину, повареної солі.

## **5. Харчові жири.**

Мають найбільшу зі всіх харчових продуктів енергоцінність. Вони є джерелом незамінних жирних кислот, фосфатидів (лецитин) вітамінів А, Б і Е. У харчуванні використовується масло вершкове несолене, топлене коров'яче, олії, обмежено маргарин, рідко - свинячий жир.

Вершкове масло містить 83% молочного жиру. Воно добре засвоюється, але співвідношення холестерину до лецитину в ньому дорівнює 1:0,5. Вершкове масло краще додавати в готові страви або подавати до столу окремо, але не

смажити на ньому, бо при смаженні в ньому утворюються токсичні речовини (акролеїн та ін.). Вироблене літом, вершкове масло має вітаміни А і Б, каротин.

Олії (соняшникова, кукурудзяна, бавовняна, оливкова, соєва та ін.) за способом обробки поділяються на сирі, рафіновані й нерафіновані. Найбільш повноцінними є сирі олії. Вони мають ненасичені жирні кислоти (лінолеву, ліноленову), фосфатиди, токофероли, ситостерини, вітамін Е.

Рафіновані олії біологічно менш цінні, оскільки не містять фосфатидів. Олії в харчуванні краще використовувати в натуральному вигляді (салати, вінегрети). При тривалому нагріванні в них руйнуються цінні жирні кислоти, вітамін Е і нагромаджуються шкідливі продукти окислення.

Маргарин за засвоюваністю наближається до вершкового масла, але не замінює його. Належить до продуктів, що швидко псуються. В основі його є саломас, тобто гідровані олії та жир морських тварин і риб.

До складу маргаринів залежно від рецептури входять олія, тваринні топлені жири, вершкове масло, молоко, цукор, сіль, ароматизатори, барвники, вітаміни А і D, емульгатори.

Спред (від англ. spread - розмазування, розтягування) харчовий жировий продукт емульгованого типу комбінованого складу, що базується на суміші рослинних та молочних жирів; може виготовлятися з наповнювачами. Продукт позиціонується на ринку України як аналог вершкового масла зі схожими органолептичними властивостями, однак із більш збалансованим жирнокислотним складом, нижчим рівнем холестерину та нижчою вартістю. Основними складовими їхньої рецептури є ліпіди, ПАР (емульгатори) та вода. Частка жирів повинна бути не менше 50-ти відсотків. Відмінність спреда від маргарину в тому, що в спредах обмежено застосування гідрогенізованих жирів, а в маргарині такого обмеження практично немає. У спредах вміст транс-ізомерів жирних кислот (насамперед олеїнової кислоти) в перерахунку на метилелаїдат), не повинно перевищувати 8 %.

Споживання продуктів з високим рівнем транс-ізомерів може викликати пошкодження стінок артерій. Вони практично не пропускаються оболонками мозку.

Жири із суміші пальмової та кокосової олій майже не містять транс-ізомерів і можуть бути використані в поєднанні з молочним жиром.

Суміші пальмової та кокосової олій з гідратованими рослинними оліями містять від 16-ти до 26-ти відсотків транс-ізомерів. Є також штучні аналоги молочного жиру. Такі жири містять всього 6-7 % транс-ізомерів.

Майонез столовий (провансаль) використовується як приправа до салатів і холодних страв. Його готують із рослинних олій (36-67 %), яєчного порошку, сухого молока, цукру (1-5%), солі(0,4-2%), гірчиці і оцту.

## **6. Яйця.**

Відрізняються високою поживною і біологічною цінністю. У них сконцентровані й оптимально збалансовані всі життєво важливі харчові речовини. Білок і жовток мають різні за кількістю і якістю білки, в склад яких входить повний комплекс незамінних амінокислот. У жовтку міститься жир (33%), багатий ненасиченими жирними кислотами, лецитином і холестерином у сприятливому співвідношенні. В яйцях багато вітамінів (А, Б, Е, К, групи В, холін) і мінеральних речовин (фосфору, заліза, сірки, міді та ін.).

Рекомендовано:

- легше засвоюються яйця, приготовлені некруто та у вигляді омлетів;
- людям молодого і середнього віку, що ведуть активний здоровий спосіб життя і не мають факторів ризику розвитку атеросклерозу, рекомендовано споживати 2-4 яйця в день.

## **7. Зернові продукти.**

Вони є основними продуктами харчування більшої частини населення країн світу. За рахунок зернових продуктів забезпечується не менше 40% добової потреби білка.

Білок зернових продуктів характеризується низьким вмістом лізину.

Зернові продукти (крім сої) мають невисокий вміст жирів (2-6%).

Вуглеводи представлені переважно у вигляді крохмалю. У зернових продуктах в значній кількості містяться калій, фосфор, магній, і в меншій мірі - кальцій, а також вітаміни групи В. Харчова цінність круп і макаронних виробів залежить від зерна і способу його переробки. Крупи багаті на вуглеводи (61-71%), мають помірну кількість білків (6-9%) і незначну кількість жиру (1-6%).

Білки круп і макаронних виробів бідні на незамінні амінокислоти, особливо лізин, їхня харчова цінність залежить від виду зерна і його промислової обробки.

Манна крупа виробляється з пшениці. Вона легко засвоюється, багата на білок і крохмаль, але бідна на вітаміни, мінеральні речовини і харчові волокна.

Вівсяна крупа, геркулес і толокно найбільш поживні, в них багато магнію, фосфору, калію, заліза, вітамінів, ліпотропних речовин, незамінних амінокислот, тому широко застосовуються в лікувальному харчуванні.

Гречані крупи мають багато білків та менше вуглеводів. За вмістом вітамінів групи В, мінеральних солей, особливо магнію, вони перевищують всі крупи. Багаті на грубу клітковину. Гречані крупи в поєднанні з молоком - збалансована їжа за амінокислотним складом.

Рис легко засвоюється в травному тракті. В ньому мало білків (6%), мало клітковини, вітамінів і мінеральних солей. Включається в механічно щадні дієти.

Перлова (ячмінь без оболонки) і ячмінна (подрібнений ячмінь) крупи багаті на клітковину. Засвоюваність їх невелика. Перлова крупа часто використовується для слизових відварів.

Пшоно має багато білків, не збалансованих за лізином. Швидко гіркне. Рекомендується в поєднанні з молоком.

Кукурудзяна крупа містить неповноцінний білок, мало вітамінів, багато вуглеводів.

Соя за складом містить багато білків, жирів, харчових волокон, вітамінів, мінеральних речовин, але мало вуглеводів. Засвоюваність білків сої складає

близько 80-90%. Жири сої характеризуються високим вмістом незамінних жирних кислот, лецитину та вітаміну Е.

Хліб - найпоширеніший продукт харчування. У ньому міститься до 40-50% вуглеводів, 6-8% білків, до 1% жиру. Додавання до тіста молочного білка збагачує хліб дефіцитними амінокислотами, особливо лізином. Чим тонший помел і вищий гатунок борошна, тим менше в ньому мінеральних речовин і вітамінів. Але, позбавлене клітинних оболонок, воно краще засвоюється.

Висівки багаті харчовими волокнами і вітамінами групи В, магнієм, калієм. Їх використовують з лікувальною метою як харчові добавки до борошняних виробів, каш, супів, м'ясних та овочевих страв.

## **8. Овочі**

Овочі важливі постачальники калію, засвоюваного заліза та інших мікроелементів, є головним джерелом вітамінів С і Р, каротину, в меншій мірі вітаміну К і групи В. Деякі овочі містять ферменти, органічні кислоти, протимікробні речовини (фітонциди).

Протопектин, який входить до складу рослинних продуктів, після термічної обробки перетворюється на пектин, який має властивості колоїдів, адсорбує в кишківнику холестерин, токсичні продукти, солі важких металів. У харчуванні людини овочі використовуються дуже широко. Вживаючись без термічної обробки, вони зберігають усі свої цінні для лікувального харчування властивості.

Овочі: не містять жиру, бідні білками, низькокалорійні; сприяють перетравленню інших продуктів та засвоєнню білків, жирів і вуглеводів; у поєднанні із жиром мають сильну жовчогінну дію, тому рекомендовані до вживання на початку прийому їжі (як закуски, гарніри до м'яса, овочеві супи, тощо).

Листяна зелень і овочі мають значну кількість клітковини (від чого перетравлюваність їх невелика), вітаміни, мінеральні солі, мікроелементи і широко використовуються в лікувальному харчуванні при складанні раціонів із сирової рослинної їжі.

Гриби в дієтичне харчування включають рідко через велику кількість в них грубої клітковини. Гриби повільно перетравлюються і вимагають великої напруги органів травлення.

### **9. Плоди, ягоди**

Більшість плодів і ягід є основними джерелами легкозасвоюваних вуглеводів, вітамінів С, Р, каротину.

Дуже багаті на ці вітаміни чорна смородина, шипшина, обліпиха.

Відносно менше аскорбінової кислоти має груша, виноград, черешня, яблуко (крім антонівки), брусниця, банани, гранати.

Плоди і ягоди є джерелом мінеральних солей - вони містять багато : калію (абрикоси, персики, малина, вишня, чорна смородина, червоні порічки, сливи), легкозасвоюваного заліза (яблука, сливи, чорниця, персики, груша, айва, абрикоси), бідні на солі натрію.

Пектинові речовини і клітковина в плодах і ягодах сприятливо впливають на травлення.

### **10. Цукрові продукти**

Цукор - вуглеводний продукт (в 100 г цукру міститься 98-99% вуглеводів), який складається лише із сахарози, широко використовується в харчуванні, бо легко засвоюється.

Для підвищення харчової цінності цукру замість рафінованого (білого) використовують недоочищений («коричневий»), а також фруктозу і глюкозу.

Фруктово-ягідні варення і джеми на 60-70% складаються із цукру.

Шоколад і какао мають близько 60-70% цукру, 30-40% жирів, калію, вітаміни групи В, пурини, щавлеву кислоту і теобромін, що стимулює нервову і серцеву діяльність.

Бджолиний мед - висококалорійний продукт харчування, джерело легкозасвоюваних вуглеводів - фруктози (38%), глюкози (36%), сахарози (2%), в незначній кількості тут є всі вітаміни, органічні кислоти, ферменти.

Мед є більш цінним, ніж цукор, оскільки має лікувальні властивості і використовується в лікувальному харчуванні по 50-100 г на день уроздріб. При

цьому інші цукрові продукти в меню повинні бути обмежені. В 100 г меду міститься 314 ккал, 1 г цукру може замінити 1,25 г меду.

Штучний мед має значно нижчу харчову цінність. У ньому міститься до 50% глюкози і фруктози, 30% сахарози, відсутні вітаміни й інші біологічно активні речовини, що є в натуральному меду.

### **Питання для самоконтролю.**

1. Основні продукти харчування, роль в житті людини.
2. Види молочних продуктів для різних груп населення.
3. М'ясо і м'ясопродукти. Рекомендації до споживання.
4. Риба і рибні продукти. Основні групи продуктів. Значення в раціоні людини.
5. Яйця і продукти із яєць.
6. Жири рослинного і тваринного походження. Значення в харчуванні людини.
7. Зернові продукти. Основний асортимент. Рекомендації до споживання.
8. Значення овочів та фруктів в харчуванні людини. Рекомендації до споживання.

## Перелік рекомендованих літературних джерел

1. Вибрані питання нутриціології / Л. Андріюк та ін. Львів ; Дрогобич : Коло, 2015. 118 с.
2. Гастроентерологія : підручник. У 2-х т. Т. 2. / за ред. Н. В. Харченко, О. Я. Бабака. Кіровоград : Поліум, 2016. 432 с.
3. Григоренко А. Методичні рекомендації для лікарів загальної практики - сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування, згідно наказу МОЗ № 16 від 14.01.13. Київ, 2013. 30 с.
4. Дієтологія : підручник / Н. В. Харченко та ін. ; за ред. Н. В. Харченко, Г.А. Анохіної. Київ: МЕРИДІАН, 2012. 527 с.
5. Лікувально-профілактичне харчування для робітників, зайнятих на роботах із шкідливими умовами праці. URL: <https://oppb.com.ua/news/likuvalno-profilaktychne-harchuvannya-dlya-robitnykiv-zaynyatyh-na-robotah-iz-shkidlyvymy>
6. Притульська Н., Мотузка Ю. Товарознавчі засади позиціонування продуктів для ентерального харчування. *Товари і ринки*. 2014. № 2. С. 53-59.
7. Смоляр В. И. Рациональное питание. Киев : Наукова думка, 1991. 368 с.
7. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Євлаш В. В. Фізіологія харчування : підручник. Харків : ХДУХТ, Світ книг, 2017. 316 с.
8. Коц С.М., Коц В.П. Основи медичних знань : навчальний посібник. Харків : ХНПУ, 2019. 308 с.
9. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: для підприємств громадського харчування всіх форм власності / О. В. Шалимінов та ін. Київ : АСК, 2007. 848 с. URL: <http://book4cook.in.ua/archives/278>
10. Здорове харчування – основа гармонійного розвитку : рекомендаційний покажчик літератури / уклад. О. О. Цокало ; за ред. Д. В. Ткаченко. Миколаїв : МНАУ, 2022. 56 с. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12545>
11. Азаренко Ю. М., Двінських Н. В., Кащенко О. В. Актуальність модернізації виробництва продуктів дитячого харчування. *Проблеми та досягнення сучасної біотехнології* : матеріали II міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Харків, 20 трав. 2022 р. Харків : НФаУ, 2022. С. 47-48. URL: <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/28013>.
12. Аналіз забезпечення систем харчування лікувального призначення збалансованими групами нутрієнтів / О. І. Черевко та ін. *Прогресивні техніка та технології харчових виробництв ресторанного господарства і торгівлі*. 2013. Вип. 2. С. 106-112. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pt\\_2013\\_2\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pt_2013_2_18).
13. Белінська К. О., Фалендиш Н. О. Підвищення харчової цінності продуктів для дитячого харчування з дотриманням вимог нутриціології. *Наукові праці Національного університету харчових технологій*. 2021. Т. 27, № 2. С. 170-180. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npnukht\\_2021\\_27\\_2\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npnukht_2021_27_2_19).
14. Визначення комплексу БАР хлорофіловмісних овочів та розробка нанотехнологій продуктів для здорового харчування / Р. Ю. Павлюк та ін.

*Прогресивні техніка та технології харчових виробництв ресторанного господарства і торгівлі.* 2018. Вип. 1. С. 55-78. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pt\\_2018\\_1\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pt_2018_1_7).

15. Гащук О. І., Москалюк О. Є., Чернюшок О. А. Розробка м'ясних геродієтичних продуктів – основа здорового харчування. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького.* 2014. Т. 16, № 2 (4). С. 43-48. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvlnu\\_2014\\_16\\_2\(4\)\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvlnu_2014_16_2(4)_9).

16. Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Упатова О. І., Цибань Л. С. Дієтичне харчування. Практичний курс : навчальний посібник. Харків : ХДУХТ, 2019. 201 с.

17. Омельченко З. І., Кисличенко В. С., Новосел О. М. Особливості харчування спортсменів. *Механізми розвитку патологічних процесів і хвороб та їхня фармакологічна корекція* : матеріали II наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 21 листоп. 2019 р. Харків, 2019. С. 269. URL: <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/21259>.

18. Лікувальна дієта №1, при виразці шлунку та дванадцятипалої кишки. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no1-pry-vyrazci-shlunku-ta-dvanadcyatypaloyi-kyshky>

19. Лікувальна дієта №2, "травна" на стадії одужання. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no2-travna-na-stadiyi-oduzhannya>

20. Лікувальна дієта №3, при захворюваннях кишечника. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no3-pry-zahvoryuvannya-kyshechnyky>

21. Лікувальна дієта №4, при діарейі. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no4-pry-diareyi>

22. Лікувальна дієта №5, при захворюваннях печінки та жовчного міхура. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no5-pry-zahvoryuvannya-pecinky-ta-zhovchnogo-mihura> (дата звернення 20.05.2023)

23. Лікувальна дієта №6 при подагрі та каменях у сечовому міхурі. <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no6-pry-podagri-ta-kamenyah-u-sechovomu-mihuri>

24. Лікувальна дієта №7 при захворюваннях нирок. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no7-pry-zahvoryuvannya-nyrok>

25. Лікувальна дієта №8 при ожирінні. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no8-pry-ozhyrinni>

26. Лікувальна дієта №9 при цукровому діабеті. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no9-pry-cukrovomu-diabeti>

27. Лікувальна дієта №10 при ішемічній хворобі серця. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no10-pry-ishemichniy-hvorobi-sercyu-0>

28. Лікувальна дієта №11 при туберкульозі. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no11-pry-tuberkulozi>

29. Лікувальна дієта №12 при нервових розладах. URL.: <https://harchi.info/diet/likuvalna-diyeta-no12-pry-nervovyh-rozladah>

## ДОДАТОК А

**Перелік рекомендованих та заборонених продуктів для лікувальної дієти № 1**

*Хліб та інші вироби з борошна:* рекомендується несвіжий або підсушений хліб із пшеничного борошна вищого або першого ґатунку, сухе печиво, сухий бісквіт. Пару раз на тиждень можна з'їсти добре пропечені не здобні булочки, пиріжки з яблуками, варенням, рибою, вареним м'ясом, яйцями. Заборонене споживання будь-якого свіжого хлібу, житнього хлібу, здобної або листкової випічки.

*Супи:* рекомендуються супи із незаборонених протертих овочів на морквяному та картопляному бульйоні, молочні супи із протертими геркулесовими, манними, рисовими та іншими крупами, вермішелі із протертими овочами, молочні супи-пюре із протертими овочами, супи-пюре із завчасно відвареного м'яса або протертих некислих ягід із додаванням манної крупи. Перед приготуванням супу борошно варто підсушити. Для заправки використовують вершкове масло, суміш із яєць та молока, вершки. Заборонене споживання м'ясних та риб'ячих бульйонів, грибних та насичених овочевих відварів, борщів та окрошок.

*М'ясо та птиця:* дозволено споживання нежирного м'яса, без сухожиль, фасцій та шкіри у птиці. Рекомендується яловичина, молода нежирна баранина, обрізна свинина, м'ясо курки та індички, відварені у воді або приготовані на пару, теляче, кроляче м'ясо, або м'ясо курчати цільним шматком, у вареному вигляді. Також, допускається споживання котлет, биточків, кнедлів, суфле, пюре, зраз, приготованих на пару, вареного м'яса, запеченого у духовці, варених печінки та язика. Забороняється споживання жирних та жилистих сортів м'яса та птиці, качки, гуски, консерв та копченостей.

*Риба:* рекомендується нежирна риба без шкірки, у вигляді котлет або цільним шматком, відварена у воді або приготована на пару. Заборонена жирна, солена, консервована риба.

*Молочні продукти та молоко:* дозволяються молоко, вершки, некислі кисломолочні продукти (кефір, простокваша, ацидофілін), варенням, свіжі та некислі протертий творог і сметана. Також, допускається споживання сирників у запеченому вигляді, сирного суфле, лінивих вареників та пудингів. Негострий сир можна їсти у тертому вигляді, іноді - невеликими шматочками. Заборонені кислі молочні продукти, солені та гострі сири. Обмежене споживання сметани.

*Яйця:* допускається споживання 2-3 яєць протягом доби, приготованих "в мішечок" або у вигляді парового омлету. Заборонені сильно зварені або смажені яйця.

*Крупи:* дозволяється споживання манної, рисової, гречаної, вівсяної круп. Із них можна варити напівв'язкі та протерті каші, на воді або молоці, котлети, парові суфле. Також, допускаються варені макарони, вермішель. Заборонені пшоняні, перлові, ячмінні, кукурудзяні крупи, бобові.

*Овочі:* дозволені страви із картоплі, моркви, буряка, цвітної капусти та 100 г спілих, некислих помідорів. У обмеженій кількості можна їсти зелений горошок. Овочі слід відварити у воді або приготувати на пару, протерти. Таким чином, можна приготувати пюре, суфле та пудинги. Ранні кабачки та гарбуз можна споживати у непротертому вигляді. До супів рекомендується додавати дрібно нарізаний кріп. Заборонені огірки, білокачанна капуста, ріпа, редька, бруква, шпинат, щавель, цибуля, будь-які овочі у квашеному та маринованому вигляді, гриби, консерви.

*Закуски:* рекомендується споживання салатів із варених овочів, риби та м'яса, вареного язика, печінкового паштету, лікарської, молочної, дієтичної ковбаси, заливної риби на овочевому бульйоні. Також, допускається ікра осетрових, зрідка - нежирний оселедець та форшмак, негострі види сиру, нежирна та несолена шинка. Заборонені солені та гострі закуски, будь-які консерви та копченості.

*Фрукти, солодоці:* дозволяється споживання протертих, варених та запечених солодких ягід та фруктів. Рекомендуються різноманітні киселі, желе, пюре, протерті компоти, вершковий крем. Дозволені цукор, зефір, мед, солодке

варення. Заборонені кислі або нестигли, багаті на клітковину ягоди та фрукти, сухофрукти у непротертому вигляді, морозиво, шоколад.

*Соуси, прянощі:* рекомендуються молочні соуси без пасерованого борошна, у які можна додати сметану, вершкове масло, фруктові та молочно-фруктові соуси. У обмежених кількостях дозволено споживання кропу, петрушки, ваніліну та кориці. Заборонені грибні, м'ясні, томатні соуси, гірчиці, хрін, перець.

*Напої:* дозволені слабкі чаї, чаї з молоком або вершками, німецьке какао або кава з молоком. Допускаються соки із солодких фруктів та ягід, відвар із шипшини. Заборонені газовані напої, квас, чорна міцна кава.

*Жири:* рекомендується споживання несоленого топленого вершкового масла із коров'ячого молока вищого сорту. Допускається додавання у страви рафінованих рослинних олій. Заборонені усі інші жири.

## **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів для лікувальної дієти №2**

*Хліб та інші борошняні вироби:* дозволено споживання несвіжого або підсушеного хлібу із пшеничного борошна вищого, першого та другого гатунку, нездобних булочних виробів, печива та творожних ватрушок, пирогів із відварним м'ясом, рибою, яйцями, яблуками та варенням. Заборонений свіжий хліб та здобні або слойоні борошняні вироби.

*Супи:* дозволені супи на ненасиченому, нежирному м'ясному або рибному бульйоні, на овочевих або грибних відварах із мілко нарізаними або протертими овочами, протертими крупами, локшиною, фрикадельками. Можна їсти щі, борщ зі свіжої капусти, буряковий суп, але тільки у випадку нормальної переносимості. Розсольник допускається тільки із розсолем замість солених огірків. Забороненими є молочні, горохові, квасолеві, пшеничні супи, окрошка.

*М'ясо та птиця:* рекомендується споживання нежирного м'яса, очищеного від фасцій, сухожиль та шкіри. Його можна варити, запікати, смажити без паніровки. Дозволяються котлетні вироби із яловичини, телятини, кролятини, індички, курятини, молодого нежирного баранини, свинини. Подавати

телятину, кролятину, курчатину та індичатину можна цільним шматком. Допускаються у їжу молочні сосиски, варений язик, запечені млинці із вареним м'ясом. Заборонені жирні сорти м'яса з великою кількістю сполучної тканини (наприклад, гуска та качка). Не допускаються, також, консерви та копченості. Обмежується кількість свинини та баранини.

*Риба:* дозволена риба нежирних сортів. Споживати її можна цільним шматком або у порізаному вигляді, попередньо відваривши, потушкувавши або посмаживши без паніровки.

*Молочні продукти:* допускаються у споживання кисломолочні напої, свіжий творог, сам пособі або у вигляді суфле, пудингів, сирників, лінивих вареників, мир у тертому або нарізаному вигляді, до 15 г сметани на страву. А, також, вершки, молоко, які можна додавати до страв та напоїв.

*Яйця:* можна їсти яйця, приготовані "в мішечок", омлети на пару, у запеченій або смаженій формі без утворення товстої скоринки, а, також, білковий омлет із сиром. Забороненими є яйця, зварені вкруту.

*Крупи:* дозволені каші, приготовані на воді, з додаванням молока, на м'ясному бульйоні. Крупи слід добре розварити. Із дозволених круп можна готувати на пару або запікати пудинги, готувати парові або смажені без скоринки котлети, фруктовий плов. Рекомендовані вермішель, творожна або м'ясна запіканка (м'ясо варто попередньо відварити). Заборонені бобові. Обмежена кількість пшоняної, перлової, ячмінної, кукурудзяної круп.

*Овочі:* рекомендовано споживання картоплі, кабачків, гарбуза, буряка, моркви та цвітної капусти. При нормальній переносимості допускаються у їжу білокачанна капуста та зелений горошок. Овочі можна варити, тушкувати, запікати шматочками. Це можуть бути пюре, запіканки, пудинги, овочеві котлети, запечені або смажені без утворення скоринки. Дозволяється споживання спілих помідорів. Можна додавати до страв мілко нарізану зелень. Забороненими є вирі овочі у не протертому вигляді, мариновані або солені овочі, цибуля, часник, редька, редиска, болгарський перець, огірки, бруква та гриби.

*Закуси:* дозволені салати зі свіжих помідорів, відварних овочів із додаванням м'яса, риби або яєць, але без цибулі, квашеної капусти, солених огірків. Також, дозволено їсти овочеву ікру. Допускається негострий сир, добре вимочений оселедець та форшмак з неї. Можна їсти заливні рибу, м'ясо та язик, нежирний яловичий студень, печінковий паштет, нежирну шинку, ікру осетрових, дієтичну, лікарську та молочну ковбасу. Заборонені занадто гострі та жирні закуски, консерви та копченості.

*Фрукти, ягоди, солодоці:* допускається споживання спілих фруктів та ягід. Якщо плоди дуже м'які, то допускається їх споживання у не протертому вигляді. Рекомендовані різноманітні компоти, киселі, муси. Для приготування компоту сухофрукти варто протирати. Можна запікати яблука. Дозволено додавати до чаю або у желе лимони. У випадку хорошої переносимості, можна їсти апельсини, мандарини, кавун, 100-200 г винограду без шкірки. Дозволені меренги, ірис, мармелад, ефір, цукор, мед, варення тощо. Забороненими є грубі сорти сирих фруктів та ягід. Не рекомендується споживання малини, червоної смородини, агрусу, фініків та інжиру. Заборонені, також, шоколад та кремові вироби, морозиво.

*Соуси та прянощі:* можна готувати соуси на м'ясних, рибних бульйонах, грибних та овочевих відварах. Дозволений сметанний соус, білий з лимоном та інші подібні йому. Не забороняються ванілін, кориця, допускається додавання невеликої кількості лаврового листа. Також, можна їсти кріп, петрушку та селеру. Забороненими є гострі та жирні соуси, перець, гірчиця, хрін.

*Напої:* дозволяються чаї з лимоном, кава та какао, розбавлені водою овочеві або фруктові соки, відвари із шипшини та висівок. Заборонені виноградний сік та квас.

*Жири:* рекомендується вершкове топлене масло, рослинні рафіновані олії. Заборонені свиняче сало, яловичий та баранячий жир, кулінарні жири.

## **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів лікувальної дієти №3**

*Хліб та інші борошняні вироби:* дозволяється несвіжий хліб із пшеничного борошна другого ґатунку, несвіжий зерновий хліб, при хорошій переносимості - несвіжий житній хліб. Допускається нездобне печиво, сухі бісквіти, у обмежених кількостях - нездобні випічки із фруктами та ягодами. Заборонене споживання хліба з борошна вищого ґатунку, виробів зі здобного та слойоного тіста.

*Супи:* дієтою рекомендовані до споживання супи на ненасиченому та нежирному м'ясному або риб'ячому бульйоні, овочевому відварі. Перевага надається овочевим супам, супам із перловою крупою, фруктовим супам.

*М'ясо та птиця:* дозволене споживання м'яса нежирних сортів, курятини, індичатини. Їх можна варити, запікати цільним шматком або, зрідка, у рубленому вигляді. Також, допускаються молочні сосиски. Заборонені жирні сорти м'яса. Не рекомендуються качатина та гусятина, копченості та консерви.

*Риба:* рекомендується риба нежирних сортів, які можна варити або запікати цільним шматком. Також, дозволені морепродукти. Заборонені жирні види, копчена риби, консерви.

*Молочні продукти:* дозволене застосування молока та сметани у стравах. Рекомендуються різноманітні кисломолочні напої, а, також, свіжий домашній сир та страви з нього (ліниві вареники, ватрушки, пудинги), вершки, негострі види сиру.

*Яйця:* дієтою допускається їсти до 2 яєць за добу. Це можуть бути варені яйця, парові омлети, білкові омлети. Забороненими є яйця, зварені вкруту та смажені.

*Крупи:* дозволене споживання круп у вигляді розсипчастих каш, гречаних, пшоняних, пшеничних, ячмінних запіканок, зварених на воді з молоком. Заборонені або обмежені у кількості рисова та манна крупи, вермішель, бобові культури.

*Овочі:* рекомендується споживання буряка, моркви, помідорів, салату, огірків, кабачків, гарбуза, цвітної капусти у сирому або вареному вигляді, у якості запіканок. При хорошій переносимості можна їсти варену білокачанну капусту та варений зелений горошок. Обмежується кількість картоплі. Заборонені редька, редиска, ріпа, часник, цибуля, гриби.

*Закуски:* дієтою рекомендуються салати із сирих овочів, вінегрети, заправленні рослинною олією. Дозволяється споживання овочевої ікри, салатів із фруктів, негострого сиру, нежирної шинки, вимоченого оселедця, заливного м'яса та риби. Забороненими є жирні та гострі наїдки, копченості.

*Фрукти, солодоці:* дозволено споживання свіжих, стиглих, солодких фруктів та ягід у сирому вигляді та у стравах у великих кількостях. Рекомендуються сухофрукти у розмоченому вигляді та інших стравах: курага, чорнослив, урюк, інжир. Допускається використання у їжі меду, варення, пастили, мармеладу та молочної карамелі. Заборонені різноманітні киселі, чорниця, айва, кизил, шоколадні солодоці, вироби із кремом.

*Соуси та пряноці:* дозволені соуси на ненасиченому м'ясному, риб'ячому бульйоні, томатний соус, молочний бешамель, зрідка - сметанний та фруктові соуси. Дозволено споживання кропу, петрушки, селери, лаврового листа. Забороненими є гострі та жирні соуси, хрін, гірчиця, перець.

*Напої:* рекомендовано пити чай та каву з заміників, відвар шипшини та пшеничних висівок, фруктові та овочеві соки: сливові, абрикосові, морквяні, томатні тощо. Заборонене споживання какао, натуральної кави, міцного чаю.

*Жири:* рекомендується споживання вершкового масла, додавання рослинних олій до страв. Забороненими є тваринні та кулінарні жири.

#### **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів лікувальної дієти №4**

*Хліб та інші борошняні вироби:* дозволено споживати тонко нарізані та не сильно піджарені сухарі із 200 г пшеничного хлібу вищого гатунку. Заборонені усі інші борошняні вироби.

*Супи:* рекомендуються супи на нежирному та ненасиченому м'ясному або риб'ячому бульйоні, у які додаються слизисті відвари манної та рисової круп,

відварного протертого м'яса, кнедлів та фрикадельок на пару, яєчних пластівців. Забороненими є супи із крупами, макаронними виробами та овочами, супи на насичених та жирних бульйонах, молочні супи.

*М'ясо та птиця:* лікувальною дієтою №4 рекомендується споживання нежирних та нежилистих сортів яловичини, телятини, курятини, індички, кролятини. М'ясо попередньо потрібно знежирити та очистити від фасцій, сухожилля та шкіри (у птахів). Допускаються у їжу котлети, фрикадельки, кнедлі, варені або приготовані на пару. До фаршу замість хлібу додають варений рис, потім усе пропускають 3-4 рази через найдрібнішу решітку м'ясорубки. Також, рекомендується суфле з вареного м'яса. Заборонене споживання жирного м'яса, м'яса цільним шматком та інших м'ясних виробів.

*Риба:* дозволені нежирні сорти свіжої риби, шматком або у рубленому вигляді у кнедлях, фрикадельках, котлетах, варені або приготовані на пару. Заборонене споживання жирних видів, соленої риби, ікри, консервів.

*Молочні продукти:* дієтою дозволений свіжий кальцинований або прісний кисломолочний сир у протертому вигляді, суфле. Заборонені цільне молоко та інші молочні продукти.

*Яйця:* рекомендуються у кількості 1-2 яйця за добу, варені, у паровому омлеті та додані в інші страви. Заборонені яйця, зварені вкруту та смажені.

*Крупи:* дозволені рисова, вівсяна, гречана каші у протертому вигляді, приготовані на воді або нежирному бульйоні. Заборонені пшоняна, перлова, ячмінна крупи, макаронні вироби ат бобові культури.

*Овочі:* дозволено вживати овочі тільки у вигляді відварів.

Будь-які *закуски* правилами лікувальної дієти №4 заборонені.

*Фрукти, солодощі:* рекомендовані різноманітні киселі та желе, приготовані із чорниці, айви, кизилу, черемухи, груш. Дозволяються сирі яблука у протертому вигляді. Цукор дозволений у обмеженій кількості. Забороненими є сирі фрукти та ягоди, сухофрукти. Не допускаються у їжу компоти, варення, мед та інші солодощі.

*Соуси, прянощі:* дієтою дозволене споживання тільки знежиреного бульйону та вершкового масла у складі страв.

*Напої:* рекомендується пити чай, зокрема, зелений, чорну каву, какао на воді, відвари шипшини, смородини, чорниці, гути, черемухи. При хорошій переносимості допускаються свіжі соки із ягід та фруктів, за виключенням винограду, слив та абрикос. Попередньо соки слід розвести водою. Забороненими є кава та какао з молоком, холодні та газовані напої.

*Жири:* рекомендується додавання по 5 г свіжого вершкового масла на порцію готової страви. Забороненими є тваринні та кулінарні жири.

### **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів лікувальної дієти №5**

*Хліб та інші вироби з борошна:* дозволені пшеничний хліб, приготований із борошна першого та другого ґатунків, житній хліб, приготований з обдирного та сіяного борошна. Рекомендується хліб вчорашньої випічки. Також, можна їсти нездобну випічку із вареною рибою, м'ясом, сиром, яблуками, зтяжне печиво, сухий бісквіт. Заборонені свіжий хліб, листкові та здобні борошняні вироби, смажені пиріжки.

*Супи:* супи можуть бути круп'яними на овочевому відварі, овочевими, молочними із макаронними виробами, а, також, фруктовими. Дозволені, також, вегетаріанські борщі та капустаки. Заправляти супи варто підсушеними, а не підсмаженими, борошном та овочами. Дієтою №5 протипоказані супи на м'ясних, рибних та грибних бульйонах, зелений борщ, окрошка.

*М'ясо та птиця:* допускаються у їжу м'ясо нежирних сортів, без фасцій і сухожиль, а, також, нежирна птиця без шкірки. Це може бути яловичина, молода нежирна баранина, свинина, кролятина, курятина, індичка. М'ясо можна варити, запікати шматком після відварювання або у нарізаному вигляді. Дозволене споживання голубців, плову із вареним м'ясом, молочних сосисок. Протипоказані м'ясо жирних сортів, гуска, качка, мозок, печінка, консерви, копченості, переважна кількість ковбас.

*Риба:* можна їсти нежирну рибу. Її можна відварити, запекти шматком після попереднього відварювання, а, також, приготувати кнедли, суфле або

фрикадельки. Забороненими є жирні сорти риби, копчена, солена та консервована риба.

*Молочні продукти:* лікувальною дієтою №5 рекомендовано введення до раціону молока, ацидофіліну, кефіру, простокваші. У якості приправи до страв можна використовувати сметану. Нежирний та напівжирний кисломолочний сир можна їсти сам по собі та у вигляді запіканок, лінивих вареників, пудингів. Допускаються негострі та нежирні сорти сиру. Обмежена кількість вершків, молока високої жирності, ряжанки, сметани, жирного кисломолочного сиру, соленого та жирного сиру.

*Яйця:* рекомендовано споживання запеченого білкового омлету. Протягом доби до страв можна додавати максимум 1 жовток. При нормальній засвоюваності, у їжу допускається 1 яйце, зварене "в мішечок" або у складі омлету. Заборонені яйця, сильно зварені та смажені. Хворим на сечокам'яну хворобу дозволяється до половини жовтка у стравах за добу.

*Крупи:* дозволені страви із будь-яких круп, проте, перевага надається гречаній та вівсяній. Рекомендовано споживання плову із морквою, сухофруктами, пудингів із морквою та кисломолочним сиром, варених макаронних виробів. Протипоказаними є страви із бобових.

*Овочі:* дозволене споживання тушкованих, варених, сирих овочів у вигляді салатів, гарнірів або самостійних страв. Рекомендується некисла квашена капуста, варена цибуля, пюре із зеленого горошку. Дієтою заборонене споживання шпинату, щавелю, редьки, редису, зеленої цибулі, часнику, грибів, маринованих овочів.

*Закуски:* допускаються салати зі свіжих овочів, заправлені рослинною олією, фруктові салати, вінегрети, варена заливна риба, кабачкова ікра. Також, можна їсти нежирний, вимочений оселедець, фаршировану рибу, салати із морепродуктів, вареного м'яса, риби, лікарську, молочну, дієтичну ковбасу, нежирну шинку, негострі та нежирні сорти сиру. Забороненими є жирні закуски, копченості, консерви, ікра.

*Фрукти та солодоці:* дозволяється їсти усі фрукти та ягоди, за виключенням кислих. Вони можуть бути сирими, вареними, запеченими, Допускається споживання сухофруктів, желе, компотів, киселів, мусів. Не забороняється споживання мармеладу, меренг, нешоколадних цукерок, пастили, меду, варення. Частина цукру варто замінити ксилітом або сорбітом. Заборонені шоколад, морозиво, вироби із крему.

*Прянощі, соуси:* дозволені соуси, приготовані зі сметани, молока, овочів, солодких фруктів. Борошно для них не пасерувати. До страв можна додавати петрушку, кріп, а, також, корицю та ванілін. Забороненими є перець, хрін, гірчиця.

*Напої:* можна пити чай, слабку каву з молоком (не зловживати), а, також, фруктові, ягідні та овочеві соки. Дуже корисними є відвари із пшеничних висівок та шипшини. Під час дієти №5 слід відмовитись від алкоголю, кави, холодних і газованих напоїв.

*Жири:* можна споживати вершкове масло у натуральному вигляді або у складі страв. Також, дозволяються рослинні рафіновані олії. Заборонені кулінарні жири, сало.

### **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів лікувальної дієти №6**

*Хліб та інші вироби з борошна:* рекомендується споживання пшеничного та житнього хлібу із борошна першого та другого гатунку, різноманітної випічки, утому числі, із додаванням мелених висівок. Обмежена кількість виробів із здобного тіста.

*Супи:* дозволені вегетаріанські супи: борщі, щі, овочеві супи, супи із крупами, молочні та фруктові, а, також, холодні супи. Забороненими є супи на м'ясних, грибних та рибних бульйонах, із додаванням щавлю, шпинату та бобових.

*М'ясо, птиця, риба:* лікувальною дієтою №6 допускається споживання нежирних видів та сортів. Максимум 3 рази за тиждень можна їсти по 150 г вареного м'яса або по 160-170 г вареної риби. Варені м'ясо, птицю, рибу можна, також, використовувати для приготування тушкованих, смажних,

запечених страв, страв із котлетної маси. Дозволяються поєднання риби та м'яса у рівних кількостях. Не допускаються у їжу нирки, мозок, печінка, язик, м'ясо молоді птиці та тварин, ковбас, копченостей, соленої риби, консервованих риби та м'яса, ікри.

*Молочні продукти:* можна споживати кисломолочні напої, молоко, сметану, сир, творог та творожні страви. Забороненими є солоні сири.

*Яйця:* дозволяється з'їдати до 1 яйця на добу, приготованого будь-яким способом.

*Крупи:* можна їсти усі круп'яні страви у помірних кількостях. Забороненими є бобові.

*Овочі:* рекомендується споживання у збільшених кількостях, сирих або приготованих будь-яким способом. Дозволяються страви із картоплі. Не допускаються гриби, шпинат, свіжі бобові, ревінь, щавель, цвітна капуста, портулак. Обмежується кількість солених та маринованих овочів.

*Закуски:* лікувальною дієтою №6 рекомендуються салати із свіжих або квашених овочів, вінегрети, фруктові салати, овочева ікра (баклажанна, кабачкова). Забороненими є солені закуски, консерви, копченості, ікра риби.

*Плоди, солодощі:* рекомендується підвищена кількість фруктів та ягід, сирих або приготованих будь-яким способом. Дозволяється споживання сухофруктів, молочних кремів та киселів, мармеладу, пастили, не шоколадних цукерок, меду, варення, меренг. Не допускається шоколад, інжир, малина та журавлина.

*Соуси, прянощі:* дозволені соуси на овочевому відварі, томатний, сметанний та молочний соуси. Також, допускається використання лимонної кислоти, кориці, ваніліну, лаврового листа, кропу, петрушки. Забороненими є соуси, приготовані на м'ясному, рибному та грибному бульйонах. Не допускається використання перцю, гірчиці та хрину.

*Напої:* можна пити чай із молоком або лимоном, німецьку каву з додаванням молока, фруктові та овочеві соки, морсу, воду з соками, квас.

Корисними є відвари із пшеничних висівок, шипшини, сухофруктів. Забороненими є какао, міцний чай або кава.

*Жири:* дозволено споживання вершкового, коров'ячого топленого масел та рослинних олій. Не допускається споживання баранячого, яловичого та кулінарного жирів. Обмежується кількість свинячого жиру.

#### **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів лікувальної дієти №7.**

*Хліб та інші вироби з борошна:* дозволений хліб без солі, дріжджові млинці, оладки без солі. Заборонено споживання хлібу звичайної випічки, борошняних виробів із додаванням солі.

*Супи:* рекомендується споживання вегетаріанських супів із овочами, крупами, фруктових супів, у обмеженій кількості - молочних. Дозволяється заправка із вершкового масла, сметани, кропу, петрушки, лимонної кислоти, оцту, цибулі після відварювання або пасування. Забороненими під час дієти є супи на м'ясних, рибних та грибних бульйонах, а, також, із додаванням бобових.

*М'ясо, птиця:* дієтою № 7 дозволено споживання нежирної яловичини, телятини, м'ясної та обрізної свинини, баранини, кролятини, курятини, індички - відварних, запечених або злегка обсмажених після відварювання. Подається їжі цілим шматком або у подрібненому вигляді. Також, дозволений варений язик. Забороненими є усі жирні сорти м'яса та птиці. Не допускається споживання смажених та тушкованих наїдків без попереднього відварювання, ковбасні вироби, сосиски, копченості та консерви.

*Риба:* можна їсти нежирну рибу, варену, злегка підсмажену або запечену після відварювання, що подається цілим шматком або нарізаною. Дозволяється фарширована, заливна риба, попередньо відварена. Забороненими є жирні сорти риби, солена, копчена та консервована риба, ікра.

*Молочні продукти:* під час дієти можна споживати молоко, сметану, вершки, різноманітні кисломолочні напої. Також, кисломолочний сир та страви з нього із додаванням моркви, яблук, рису. Заборонені усі сири.

*Яйця:* рекомендується споживання жовтків у складі страв. Цілі яйця "в мішечок" або у складі омлету можна їсти у кількості до 2 штук на добу, зменшивши при цьому кількість м'яса, риби та кисломолочного сиру.

*Крупи:* допускаються різні крупи, у тому числі, перлова, кукурудзяна, рисова, саго та макаронні вироби, приготовані будь-яким способом. Заборонено споживання бобових культур.

*Овочі:* рекомендується більша кількість картоплі та овочів, приготованих будь-яким способом. Не допускаються у їжу бобові культури, цибуля, часник, редька, редис, шпинат, шавель, овочі у соленому, маринованому та квашеному вигляді, усі гриби.

*Закуски:* дозволені вінегрети без додавання солінь, салати, приготовані зі свіжих овочів та фруктів.

*Плоди, солодоці:* дозволені десерти із різноманітних фруктів та ягід - сирих, варених, у якості киселів, желе. Також, можна їсти мед, варення, цукерки, фруктове морозиво. Заборонений шоколад.

*Соуси та прянощі:* дозволено споживання томатних, молочних, сметанних, фруктових та овочевих, солодких і кислих підливок, цибульного соусу, приготованого із вивареної, а потім підсмаженої цибулі. У страви можна додавати ванілін, корицю, лимонну кислоту та оцет. Забороненими є м'ясні, рибні та грибні соуси. Не допускається додавання до страв перцю, гірчиці та хрону.

*Напої:* під час дієти можна пити чай, німцну каву, різноманітні соки, відвар шипшини. Забороненими є міцна кава, какао, мінеральна вода із підвищеним вмістом натрію.

*Жири:* можна споживати несолене вершкове масло, коров'яче топлене масло та рафіновані рослинні олії. У обмежених кількостях допускається свиняче сало.

## **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів лікувальної дієти №8**

*Хліб та інші борошняні вироби:* Дозволено споживання 100-150 г/добу житнього та пшеничного хлібу із борошна грубого помелу, білково-пшеничного та білково-висівкового хлібу.

Не допускаються вироби із пшеничного борошна вищого та першого гатунку, здобні та слойоні вироби.

*Супи:* за один прийом їжі можна з'їсти 250-300 г супу, приготованого із різних овочів та невеликої кількості картоплі або круп, борщу, щі, окрошки. Два, максимум три, рази на тиждень дозволено споживання супів на ненасиченому м'ясному або рибному бульйоні із додаванням овочів та фрикадельок. Заборонено споживання молочних, картопляних, бобових супів, а, також, супів із макаронними виробами.

*М'ясо та птиця:* за одну добу можна з'їсти 150 г яловичини, телятини, кролятини, курятини, індички. М'ясо повинне бути низької жирності. У обмежених кількостях, також, допускається нежирна свинина, баранина. М'ясо переважно варять, іноді можна запекти або потушкувати крупним або мілкими шматками. Обсмажувати м'ясо можна лише злегка, після його відварювання. Дозволено споживання яловичого студня та сардельок. Забороняється: жирне м'ясо, гусяче, качине, шинка, варені та копчені сосиски та ковбаси, консерви.

*Риба:* лікувальною дієтою №8 дозволено споживання нежирних видів риби у кількості до 150-200 г/добу. Рибу можна варити, запікати, смажити. Також, допускаються морепродукти. Заборонені жирні види риби, солена, копчена, консервована риба, ікра.

*Молочні продукти:* споживати можна молоко та кисломолочні напої низької жирності. У страви дозволяється додавати сметану. За добу можна з'їдати 100-200 г нежирного творога або творога 9% жирності, у натуральному вигляді або у складі сирників, пудингів. У обмежених кількостях допускаються нежирні сорти сиру. Не дозволено споживання жирного творога, солодких сирників, вершків, солодкого йогурту, ряжанки, топленого молока, жирних та солоних сирів.

*Яйця:* за добу можна їсти 1-2 яйця, приготованих в круту, у складі омлетів, омлетів із овочами. Не допускаються смажені яйця.

*Крупи:* у обмежених кількостях крупи можна додавати до овочевих супів. Також, можна споживати розсипчасті гречану, перлову, ячмінну каші при зменшенні кількості хлібу. Усі інші крупи заборонені, зокрема, рисова, манна та вівсяна. Також, не допускаються макаронні вироби та бобові культури.

*Овочі:* дозволяється широке споживання овочів. Частину їх потрібно їсти виключно у сирому вигляді. Рекомендуються усі сорти капусти, свіжі огірки, помідори, редис, ріпа, кабачки, гарбуз, салат. Після промивання можна їсти квашену капусту. У обмежених кількостях допускаються картопляні, морквяні та бурякові страви, страви із зеленого горошку та брукви у сумарній кількості до 200 г/добу. Обмежений вміст у раціоні солених та маринованих овочів.

*Закуски:* лікувальною дієтою №8 дозволяється споживання салатів із сирих та квашених овочів, вінегретів, овочевих салатів із вареним м'ясом, рибою, морепродуктами. Також, можна їсти м'ясне або рибне заливне, нежирну шинку. Заборонені усі жирні та гострі закусочні страви.

*Фрукти, ягоди, солодоці:* можна споживати кисло-солодкі фрукти та ягоди у сирому або вареному вигляді. Допускаються несолодкі желе, муси та компоти. Для підсолодження при бажанні можна додати заміники цукру.

Заборонено споживання винограду, родзинок, бананів, інжиру, фініків, дуже солодких сортів інших плодів, цукру, кондитерських виробів, варення, меду, морозива, киселів.

*Соуси, прянощі:* Дозволені томатний, червоний соус, білий соус із додаванням овочів, слабкий грибний соус. До страв можна додавати оцет. Не допускаються жирні та гострі соуси, майонез, будь-які прянощі.

*Напої:* Можна пити чай, чорну каву, каву з молоком, майже несолодкі фруктові, ягідні та овочеві соки. Забороненими є виноградний та інші солодкі соки, а, також, какао.

*Жири:* у страви можна додавати рослинні олії та обмежену кількість вершкового масла. М'ясні та кулінарні жири заборонені.

## **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів лікувальної дієти №9**

Лікувальна дієта №9 – нормалізація обміну вуглеводів; попередження порушення обміну жирів; визначення витривалості до вуглеводів (визначення кількості вуглеводів, засвоюваних організмом).

*Хліб та інші вироби із борошна:* споживання житнього, білково-висівкового, білково-пшеничного, пшеничного із борошна другого гатунку хлібу у кількості близько 300 г/добу. Також, можна їсти вироби із нездобного тіста при обов'язковому зменшенні кількості хлібу у раціоні. Заборонене споживання виробів із здобного та слойоного тіста.

*Супи:* можна їсти овочеві супи, борщі, м'ясну та овочеву окрошку, слабкі та нежирні м'ясні, рибні, грибні бульйони з додаванням овочів, дозволених круп, картоплі та фрикадельок. Не допускаються насичені та жирні бульйони, молочні супи з манною та рисовою крупами, локшиною.

*М'ясо та птиця:* рекомендовано споживати нежирну яловичину, телятину, обрізну та м'ясну свинину, баранину, крольчатину, курятину, індичатину. М'ясо можна тушкувати, варити або смажити після попереднього відварювання цілим шматком або у січеному вигляді. Допускаються дієтичні та діабетичні ковбаси, варений язик, в обмеженій кількості - печінка. Заборонене споживання жирних сортів, качкитини, гусятини, копченостей, консервів.

*Риба:* допускає споживання нежирних сортів риби – можна запікати, варити, зрідка смажити. Рибні консерви, також, дозволені, але приготовані мають бути у власному соці або томаті. Не допускається споживання жирних сортів риби, соленої та консервованої в олії риби, ікри.

*Молочні продукти:* дозволені кисломолочні напої та молоко, нежирний або напівжирний кисломолочний сир та страви з нього, в обмеженій кількості – сметану. Також, можна їсти нежирний та несолоний сир. Заборонені солоні сорти сирів, вершки, солодкі сирки.

*Яйця:* дозволені у кількості до 1,5 штуки/добу, варені яйця, у складі білкових омлетів. Обмежена кількість жовтків.

*Крупи:* допускають виключно у межах норми вуглеводів. Можна їсти гречану, ячмінну, пшоняну, перлову та вівсяну каші. Також, не заборонені бобові культури. Зовсім заборонені або різко обмежені: манна, рисова крупи та макаронні вироби.

*Овочі:* при врахуванні норми вуглеводів у раціоні дієти дозволена картопля, а, також, морква, буряк, зелений горошок. Бажаним є споживання овочів, що містять менше 5% вуглеводів. До таких належать капуста, кабачки, гарбуз, огірки, помідори, салат, баклажани. Овочі можна варити, тушкувати, запікати, зрідка – смажити. Не допускаються солені та мариновані овочі.

*Закуски:* дозволене споживання вінегретів, салатів зі свіжих овочів, овочевої ікри, соленого оселедцю, м'яса, заливної риби, салатів із морепродуктів, нежирного яловичих драглів, несолоного сиру.

*Плоди та солодоці:* у будь-якому вигляді можна їсти кисло-солодкі ягоди та фрукти. Дозволене споживання желе, мусів, компотів із заміниками цукру. У обмеженій кількості допускається мед. Забороненими є виноград, родзинки, банани, інжир, фініки, цукор, варення, цукерки, морозиво.

*Соуси, прянощі:* соуси повинні бути нежирними, на ненасичених грибних, рибних, м'ясних бульйонах, овочевих відварах. Дозволений томатний соус. У обмежених кількостях можна використовувати перець, хрін та гірчицю. Не допускається споживання жирних, гострих та солоних соусів.

*Напої:* можна пити чай, каву з молоком, овочеві соки, соки з майже несолодких ягід або фруктів, шипшиновий відвар. Забороненими є солодкі соки, зокрема, виноградний, лимонади із цукром.

*Жири:* дозволяються топлене та вершкове несолоне масло. До страв можна додавати рослинні олії. Заборонені кулінарні та м'ясні жири.

### **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів лікувальної дієти №10**

*Хліб та інші вироби з борошна:* дозволене споживання вчорашнього або трохи підсушеного пшеничного хлібу із борошна першого та другого гатунку, дієтичного безсольового хлібу, сухого печива та бісквіту. Заборонене

споживання свіжого хліба, виробів із здобного та слоїного тіста, млинців, оладок.

*Супи:* за один прийом їжі дозволяється їсти 250-400 г вегетаріанських супів із додаванням різних круп, картоплі, овочів, бажано подрібнених. А, також, молочних, фруктових та холодних супів. Модна додавати сметану, лимонну кислоту та зелень. Забороненими є супи з бобових культур, на м'ясних, риб'ячих, грибних бульйонах.

*М'ясо та птиця:* лікувальна дієта №10 дозволяє споживання нежирних сортів яловичини, телятини, свинини (м'ясної та обрізної), крольчатини, курятини, індичатини. Очищене від сухожилів, фасцій та шкіри м'ясо відварюють, а потім запікають або обсмажують. Допускаються страви із вареного м'яса цілим шматком або у січеному вигляді. Можна їсти заливне варене м'ясо, у обмежених кількостях - Лікарську та Дієтичну варені ковбаси. Заборонені усі жирні сорти м'яса: качатину, гусятину, мозок, печінка, нирки, копченості, консерви, ковбаси.

*Риба:* споживати можна нежирні види риби у вареному вигляді. При бажанні, після варіння рибу можна трохи обсмажити. Риба може бути приготована як цілим шматком, так і у рубленому вигляді. Допускаються варені морепродукти. Забороненими є жирні види риби, солена, копчена, консервована риба та ікра.

*Молочні продукти:* при нормальній засвоюваності дієтою дозволено споживання нежирного молока. Також, дозволені кисломолочні напої, страви із домашнього сиру з додаванням круп, моркви, фруктів та сам кисломолочний сир у натуральному вигляді. Обмежена кількість споживання сметани та вершків - їх можна лише додавати у страви, те саме стосується і сиру. Не допускаються солоні та жирні сири.

*Яйця:* за тиждень дієти можна з'їдати максимум 2 яйця, приготованих «в мішечок», у вигляді омлетів на пару або запечених, білкових омлетів. Можна додавати яйця до страв. Забороненими є зварені в круту та смажені яйця.

*Крути:* із різноманітних круп можна готувати каші на воді та молоці, запікати пудинги тощо. Дозволені варені макарони. При нестабільній стенокардії заборонено споживання бобових.

*Овочі:* овочі можна їсти вареними, запеченими, рідше – сирими. Дозволені картопля, морква, буряк, цвітна капуста, гарбуз, кабачки, помідори, салат, огірки. У обмежених кількостях лікувальна дієта №10 допускає споживання білокачанної капусти та зеленого горошку. До страв можна додавати зелену цибулю, кріп, петрушку. Заборонено споживання солених, маринованих, квашених овочів. Не допускаються шпинат, щавель, редька, редис, часник, ріпчаста цибуля, гриби.

*Закуски:* допускається споживання салатів зі свіжих помідорів, огірків, тертої моркви, вінегрети із рослинною олією, фруктові салати, овочева ікра, салати із морепродуктами, заливна відварна риба. Не дозволені гострі, жирні, солоні закуски, копченості, ікра риб.

*Фрукти, солодоці:* можна їсти м'які, стиглі, свіжі ягоди та фрукти - у вигляді сухофруктів, компотів, киселів, мусів, желе, варення, молочних киселів та кремів. Дозволені невелика кількість меду та не шоколадних цукерок. Не допускається шоколад та тістечка.

*Соуси, прянощі:* дозволені соуси на ненасиченому овочевому відварі, сметанні, молочні, томатний соус, цибульний соус із попередньо вивареної та обсмаженої цибулі, фруктові підливки. До страв можна додавати лавровий лист, ванілін, корицю, лимонну кислоту. Заборонені соуси на м'ясному, рибному, грибному бульйонах, гірчиця, перець, хрін.

*Напої:* можна пити слабкий чай, кавові напої із молоком, фруктові та овочеві соки, відвар шипшини, у обмеженій кількості - виноградний сік.

*Жири:* дозволене споживання несолоного вершкового та топленого масла, рослинні олії у натуральному вигляді. Заборонені м'ясні, кулінарні жири.

### **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів лікувальної дієти №11**

*Хліб та інші вироби з борошна:* дозволяється споживання пшеничного, житнього хлібу, пиріжків, печива, бісквітів, здоби тощо.

*Супи:* дозволені будь-які.

*М'ясо, птиця, риба:* допускаються різні види м'яса, птиці та риби, за виключенням дуже жирних. Кулінарна обробка може бути будь-якою. Можна споживати субпродукти, ковбаси, шинку, сосиски; такі рибні продукти, як балик, шпроти, консерви із сардин тощо, морепродукти. Заборонені дуже жирні сорти м'яса, птиці та риби.

*Молочні продукти:* дозволяється споживання повного асортименту молочних продуктів. Обов'язковою є присутність у раціоні творога та сиру.

*Яйця:* дозволені яйця, приготовані будь-який способом.

*Крупи:* дозволені різні крупи. Наполегливо рекомендуються гречана та вівсяна. Допускаються макаронні вироби. Також, можна їсти добре розварені бобові культури у вигляді пюре.

*Овочі, фрукти, ягоди:* можна їсти у будь-якій кулінарній обробці. Частина з них обов'язково повинна бути представлена сирими плодами.

*Закуски:* дозволені різноманітні закуски. Перевага надається листяним та овочевим салатам.

*Солодощі:* можна їсти різні солодкі страви, варення мед та інші солодощі. Заборонені торти та тістечка із великою кількістю крему.

*Соуси, прянощі:* дозволено споживання м'ясного червоного, молочного бешамель, сметанного, яєчно-молочного та інших соусів, а, також, прянощів у помірних кількостях. Не рекомендуються гострі та жирні соуси.

*Напої:* обмежень немає. У обов'язковому порядку рекомендується споживання овочевих та фруктових соків, відварів із пшеничних висівок та шипшини.

*Жири:* вершкове масло, рослинні олії - можна споживати у натуральному вигляді. Топлене масло можна використовувати при приготування страв. Заборонені баранячий, яловичий та кулінарний жири.

## **Перелік рекомендованих та заборонених продуктів лікувальної дієти №12**

*Хліб, вироби з борошна:* допускається несвіжий або підсушений дієтичний хліб, бісквіт та печиво із нездобного тіста. Заборонено споживання свіжого хлібу, виробів зі слоїного тіста.

*М'ясо, птиця:* м'ясо обов'язково повинне бути нежирним. Дозволено споживання телятини, яловичини, кролятини, індички, печінки та язика. Усе це можна варити або запікати. Не допускаються жирні сорти м'яса, ковбаси, напівфабрикати та консерви.

*Риба:* дозволено споживання нежирної риби: окуня, щуки, тріски, морепродуктів. Заборонені ікра, консерви, солена та смажена риба.

*Молочні продукти:* дозволено споживання молока, творога, кефіру, сметани, нежирного сиру.

*Яйця:* допускаються яйця, приготовані виключно "в мішечок". Їх кількість не повинна перевищувати 2 штук/добу. Заборонено споживання смажених та яєць, зварених в круту.

*Крути:* дозволено споживання усіх видів круп, із яких можна готувати каші, пудинги, супи.

*Овочі:* рекомендовано споживання усіх овочів, за виключенням гострих. Допускаються картопля, морква, буряк, гарбуз, кабачки, капуста, помідори.

Заборонено споживання щавлю, редьки, часнику та ріпчастої цибулі, огірків та редису.

*Плоди, солодоці:* їсти можна свіжі фрукти та сухофрукти, мед, не шоколадні цукерки. Забороненим є шоколад у будь-якому вигляді.

*Соуси:* дозволені томатний, сметанний соуси, соуси на овочевому відварі та із вивареної цибулі. Забороненими є будь-які гострі соуси. Не допускається використання гірчиці, хрону, перцю.

*Напої:* можна пити трав'яні чаї, відвар із шипшини, овочеві та фруктові соки.

Заборонене споживання чорного чаю, кави, какао, а, особливо, алкогольних напоїв.

*Жири:* споживати можна рослинні олії та топлене вершкове масло. Заборонені сало та інші тваринні жири.

Навчальне видання

# Дієтологія

конспект лекцій

Укладач: **Савінок** Оксана Миколаївна

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. 5,18.

Тираж прим. Зам. № \_\_

Надруковано у видавничому відділі  
Миколаївського національного аграрного університету  
54020, м. Миколаїв, вул.. Георгія Гонгадзе,9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.