

## Диетическое питание

**Диетическое питание**— это применение с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для больных (с острыми заболеваниями или обострениями хронических заболеваний) людей.

В основу диетического питания положен принцип рационального питания здорового человека, которое качественно и количественно изменяется в соответствии с заболеванием того или иного органа или системы органов. На короткий или продолжительный срок могут изменяться требования к энергетической ценности и химическому составу рациона, сбалансированности в нем пищевых веществ, набору продуктов и способам их кулинарной обработки, некоторым органолептическим показателям пищи, режиму питания.

### **Большое значение для диетического питания имеют:**

- увеличение частоты приемов пищи до 5-6 раз;
- уменьшение промежутков между приемами пищи до 3 -4 часов;
- разнообразие меню для предупреждения снижения аппетита;
- исключение утомления перед приемом и после приема пищи;
- кулинарная обработка продуктов. Она позволяет значительно улучшить вкусовые качества диетических блюд, обеспечить механическое и химическое щажение организма и максимальное сохранение витаминной активности пищи
- действие различных продуктов и блюд.

Например, быстро покидают желудок молоко, молочные продукты, яйца всмятку, фрукты, ягоды. Медленно усваиваются такие продукты, как свежий хлеб, тугоплавкие жиры, жареное мясо, бобовые. Выраженным самогонным действием обладают: экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов (бульоны из них), а также сыр, специи, соки, капуста, огурцы, копчености; слабым самогонным действием — молочные продукты, вареные овощи и фрукты, отварное мясо, морковь, зелёный горошек. Послабляющее действие оказывают чернослив, растительное масло, ксилит, сорбит, холодные овощные соки, сладкие напитки, кефир, холодная минеральная вода, овощи и фрукты, хлеб из муки грубого помола, закрепляющее - горячие блюда, кисели, рисовая и манная каши, мучные блюда, яйца всмятку, крепкий чай, какао, кофе, шоколад.

