

# Диета



# Что такое диета?

**Диэ́та** (греч. δίαιτα — образ жизни, режим питания) — совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а так же время и интервалы приёма пищи. Диеты различных культур могут иметь существенные различия и включать или исключать конкретные продукты питания. Предпочтения в питании и выбор диеты влияют на здоровье человека



# Рациональная диета



Режим питания здорового человека, соответствующий профессии, полу, возрасту и др. (рациональная диета), составляет предмет изучения гигиены питания.

## *Диета Ларисы Долиной*

*(рекомендуется для женщин от 20 до 35 лет)*

1-й день: 6 отварных картофелин + 0,5 литра кефира

2-й день: 200 грамм сметаны + 0,5 литра кефира

3-й день: 200 грамм творога + 0,5 литра кефира

4-й день: 0,5 отварной курицы + 0,5 литра кефира

5-й день: 1 кг яблок + 300 грамм чернослива + 0,5 литра кефира

6-й день: 1 литр кефира

7-й день: 1 литр негазированной минеральной воды

Одно из главных требований: никаких приёмов пищи после 18 часов .



# Лечебные диеты

Разработкой и рекомендациями диеты для больного занимается диетология — наука о лечебном питании. При назначении диеты исходят из функциональных, патоморфологических, обменных, энзимных и др. нарушений в организме человека. Правильно подобранная диета обуславливает наиболее выгодный фон для применения различных терапевтических средств, усиливает действие этих средств или оказывает лечебное воздействие. Профилактическое значение диеты состоит в том, что она задерживает переход острых заболеваний в хронические.

## Правила правильного питания:

1. Ешьте кислые продукты за 15—30 минут до еды.
2. Ешьте кислые продукты и белки в разное время.
3. Ешьте лишь один концентрированный белок за один прием пищи.
4. Ешьте белки и сахара в разное время.
5. Пейте молоко отдельно от другой пищи (можно через 30 минут после кислых фруктов).
6. Ешьте дыни отдельно от другой пищи (то же о фруктах).
7. Ешьте сладкие и кислые фрукты в разные приемы пищи.
8. Ешьте сахара и кислые фрукты в разные приемы пищи.
9. Ешьте зелень с кислыми фруктами и творогом (или с орехами).
10. Ешьте зелень со сладкими или полусладкими фруктами, но не кладите туда ничего более.
11. Не ешьте за один прием более двух продуктов, богатых сахаром и крахмалом.
12. Воду надо пить за 10—15 минут до еды. 17. Избегайте десертов. Если же вы должны съесть его, то с большим количеством зелени.
13. Особенно старательно избегайте охлажденных десертов, например мороженого.
14. Утром лучше есть фрукты (можно затем съесть сметану, простоквашу и т.п.), днем — крахмалы, вечером — белки.
15. Хорошо сочетаются: жир с крахмалом, дыни с другими нектислыми свежими фруктами, не крахмалистая зелень — с крахмалом, или белками или жиром, особенно с природным сочетанием белка и жира типа сметаны, сыра, орехов и др. Особенно эффективна в этом отношении сырая капуста. Антисептические свойства свежей зелени могут помочь вам и тогда, когда белок (например, кефир) оказался перекиссшим.
16. Запрет крахмалов в сочетании с продуктами, богатыми серой: капуста, цветная капуста, репа, горох, яйца, инжир, лук, морковь, чеснок; семена льна (экспериментальные данные). И так, не ешьте капусту с крахмалами!



# Медицинские диеты

В лечебно-профилактических и санаторно-курортных учреждениях используют традиционную номерную систему диет Пёвзнера для питания при определённых заболеваниях. Данный тип деления диет в лечебных учреждениях был с недавнего времени заменен, делением диет на 4

## ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПОЧЕК.

**Цель диеты** — резко ограничить содержание экстрактивных веществ, уменьшить раздражение почек, повысить выведение из организма недоокисленных продуктов обмена веществ и оказать противовоспалительное действие.

Питание при болезнях почек должно быть разнообразным, полноценным и содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов — А, С, В1 В2, В12, РР, а также веществ, обладающих липотропными свойствами — творога, молока и молочнокислых продуктов (кефира, простокваши и др.). В меню почечных больных рекомендуется вводить продукты, обладающие мочегонным действием: тыкву, кабачки, огурцы, свеклу, листовые салаты, салаты из сырых овощей, свежие фрукты, изюм, урюк, курагу, чернослив, свежие абрикосы, арбуз и дыню. Пища должна готовиться без соли; последняя с разрешения врача выдается больному на руки (2—4 г на день), а в период обострения временно исключается. Для улучшения вкуса в блюда, приготовленные без соли, рекомендуется добавлять лимонный сок, винный уксус, клюкву. Помимо ограничения соли, диета при заболеваниях почек характеризуется резким ограничением экстрактивных веществ, содержащихся в мясе, рыбе, грибах и других продуктах, а также ограничением жидкости до 0,8 л и продуктов, богатых холестерином. Из диеты должны быть исключены вещества, содержащие эфирные масла, — лук, петрушка, сельдерей, укроп, хрен, горчица, чеснок. Прием пищи 4—5 раз в день. Общее количество жидкости в дневном рационе, включая и жидкость, содержащуюся в продуктах, должно составлять 1,5 л.

**Химический состав диеты** (на день): белков — 70—80 г жиров — 70—80 г, углеводов — 400—450 г. Калорийность рациона — 2800—3000 ккал.

**В диету рекомендуются следующие блюда и напитки:** **Хлеб** — белый, серый, из отрубей бессолевой, печенье бессолевое. **Напитки** — чай слабый, чай с молоком. **Молочнокислые продукты** — молоко, сливки, сметана, кефир, простокваша, творог.

**Жиры** — масло сливочное несоленое, топленое, растительное. **Первые блюда** — супы овощные, крупяные, с макаронными изделиями; борщи, щи вегетарианские, молочные, фруктовые. **Вторые блюда** — из нежирного мяса, рыбы, птицы куском в отварном, а затем в обжаренном или кипяченном видах, паровые котлеты, кнели, фрикадельки. Различные блюда из круп и макаронных изделий, овощей, творога, яиц; последние в любом виде, но в ограниченном количестве, не более 1—2 шт. в день. **Соусы** — вегетарианские, молочные, сметанные, из томатного сока. **Сладкие блюда** — яблоки печеные, изюм, урюк, курага или чернослив в сиропе, кисели и желе из свежих фруктов и ягод, арбузы, дыни, сахар, варенье, мед, соки из фруктов и ягод, настой шиповника отвар пшеничных отрубей с медом и лимоном.

**ЗАПРЕЩАЮТСЯ:** супы на мясных, рыбных и грибных бульонах, мясные и рыбные соусы, специи и острые приправы, жирные мясо, гуси, утки, колбасы, сосиски, консервы, копчености, соленые продукты, морская рыба бобовые (горох, фасоль, соя), щавель, шпинат, редис спаржа, грибы, лук, петрушка, чеснок, перец, горчица какао, шоколад, кофе натуральный,

# Автор:

Петрунина Татьяна

ученица 9 класса

МОУ-СОШ

с.Новосельское

Аркадакского района

Саратовской области

2009

# Библиографический список

- [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
- <http://peteris.narod.ru>
- <http://dieta-da.ru>