

# Лечебное питание: вчера, сегодня, завтра

Лектор, заслуженный работник высшей школы  
РФ, профессор, зав. кафедрой гигиены  
питания и гигиены детей и подростков ПГМУ  
им. акад. Е.А. Вагнера

*Перевалов Александр Яковлевич*



- Певзнер Мануил Исаакович. Родился в 1872 году в г. Вятка, семье купца 1-й гильдии.
- В 1896 г. поступил на медфак Московского Университета.
- В 1900 году закончил медицинский факультет и получил диплом «степень лекаря со всеми правами и преимуществами»
- В 1927 году Певзнеру М.И. присвоено звание профессора.
- С 1930 года он возглавил Клинику лечебного питания Института питания АМН и работал там до конца жизни.
- Умер М.И. Певзнер в 1952 году от повторного инфаркта миокарда.

Подробнее см.

[http://www.nhclinic.ru/intresting/Borodulin\\_Kaganov.pdf](http://www.nhclinic.ru/intresting/Borodulin_Kaganov.pdf)

613.2  
П231р  
50063

М. И. ПЕВЗНЕР

~~НА ДОМ  
НО ВЫСШЕГО~~

**РАЦИОНАЛЬНОЕ  
И  
ЛЕЧЕБНОЕ  
ПИТАНИЕ**



**БИОМЕДГИЗ**

**1985**



613.2

П231р

119542

М. И. ПЕВЗНЕР

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
И ЛЕЧЕБНОЕ  
ПИТАНИЕ



НАРКОМЗДРАВ СССР

МЕДГИЗ • 1940

ВСЕ НОВОЕ - ХОРОШО  
ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

## Определение питания

- **Диэтическим** (диэта греческое слово- «рацион») мы называем питание здорового человека с учетом возраста, пола, веса, профессии, режима питания.
- **Лечебное питание**- это питание, назначаемое только на определенный срок в целях лечения и проводимое под врачебным контролем.

М.И. Певзнер, 1927 г.

# Стол № 1

- При хронических гастритах с выраженными диспептическими явлениями
- При язвах желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии заживления



# Стол № 1

## Завтрак в 8.00-8.30 часов утра

- 2 яйца всмятку (в стакане)
- 10г масла
- 400г белого черствого хлеба (на весь день)
- 1 стакан молока
- Мед
- 50г сметаны
- 50г морковного или 50г помидорного сока

# Стол № 1

## Второй завтрак в 11.00 часов

- Кисель
- Витамины: декокт, настой (или концентрат) шиповника
- 400г белого черствого хлеба (на весь день)
- 1 стакан молока

# Стол № 1

## Обед в 2 часа дня

- Суп манный с добавлением протертых овощей и 10г масла
- Домашняя колбаса
- Кусок картофельного парового пудинга и кусок морковного пудинга или печеный картофель
- Ореховый молочный крем
- Витамины: концентрат шиповника в 100г подслащенного молока

# Стол № 1

## Чай в 5 часов вечера

- 1 стакан молока
- ½ стакана чаю (пить с молоком)
- Сухарь

# Стол № 1

## Ужин в 7 часов вечера

- Творожные розовые крокеты в рисовой оболочке (паровые)
- Распущенное масло
- Кисель из молока с сиропом

## Чай в 9 часов вечера

- 1 стакан молока

# Стол № 5

При заболеваниях печени и желчных путей

## Завтрак в 8.00-8.30 часов утра

- 400г всякого хлеба (на весь день)
- 10г масла
- Сметана
- Натертая репа
- 1 стакан чаю с молоком
- Мед
- Вермишель



# Стол № 5

## Второй завтрак в 11 часов

- 100г морковного сока

## Добавочный завтрак в 12.30 часов

- 1 стакан яблочно-брусничного напитка

# Стол № 5

## Обед в 2 часа дня

- Вегетарианский борщ
- Домашняя колбаса
- Пудинг из моркови
- Желе из простокваши с корицей
- Витамины: концентрат шиповника в 100г подслащенного чая

## Чай в 5 часов вечера

- Чай с ломтиком яблока (сладкого)
- Сухари, варенье

# Стол № 5

## Ужин в 7 часов вечера

- Винегрет (соленые огурцы исключаются)
- Яблочный суп с сухариками из черного хлеба, с сахаром и корицей

## Чай в 9 часов вечера

- Чай с молоком

# Стол № 8

При ожирении

## Завтрак в 8.00-8.30 часов утра

- 200г черного хлеба (на весь день)
- 5г масла
- 100г творога
- Сырая натертая репа
- 1 стакан чаю

## Второй завтрак в 11 часов

- Салат из тертой тыквы с кислыми шинкованным огурцом и 5г растительного масла

# Стол № 8

## Добавочный завтрак в 12.30 часов

- Кислая капуста квашеная

## Обед в 2 часа дня

- Вегетарианский борщ  $\frac{1}{2}$  тарелки
- Ростбиф с картофелем (1 штука) с хреном
- Желе из простокваши с корицей (на сахарине)
- Витамины: в течение дня 1 стакан яблочно-брусничного напитка с концентратом шиповника на сахарине

# Стол № 8

## Чай в 5 часов вечера

- 1 стакан чаю с ломтиком яблока

## Ужин в 7 часов вечера

- Винегрет (вместо провансаля простокваша и незначительное количество растительного масла)
- ½ стакана снятого молока
- ½ стакана чаю

## Чай в 9 часов вечера

- Чай и яблоко



# Стол рационального питания (№15)

## Завтрак в 8.00-8.30 часов утра

- 400г всякого хлеба (на весь день)
- 10г масла
- 1 рубленое яйцо с зеленым луком
- 1 стакан чаю с молоком
- Сырая натертая репа
- Мед

# Стол рационального питания (№15)

## Второй завтрак в 11 часов

- 1 стакан настоящего шиповника в течение дня

## Обед в 2 часа дня

- Мясной борщ
- Ростбиф с картофелем и с хреном
- Желе из простокваши с корицей
- Витамины: концентрат шиповника в чае

# Стол рационального питания (№15)

## Чай в 5 часов вечера

- Чай с ломтиком яблока
- Сухари

## Ужин в 7 часов вечера

- Винегрет
- Рисовые фрикадели в кляре жареные, с соусом из протертых яблок с корицей

## Чай в 9 часов вечера

- Чай с молоком