Проблемы рационального питания в РФ

В течение последних 10-15 лет отмечается постоянное ухудшение структуры питания населения России. До 90% населения имеют дефицит аскорбиновой кислоты, 30-40% -- витаминов групп В и Е, в ряде регионов отмечается практически 100% дефицит селена и йода, более 50% населения получают недостаточное количество клетчатки. По данным Государственной санитарно - эпидемиологической службы РФ за последние десятилетия произошло резкое снижение потребления основных продуктов (мясных, молочных продуктов, рыбы и рыбопродуктов, растительного масла, фруктов, овощей), которые являются источником белка, витаминов, микроэлементов.

Остро встала проблема дефицита железа алиментарного происхождения: до 30% россиян имеют клинические проявления этого состояния и еще примерно 20-30% -- субклинические. Следует отметить, что дефицит железа - проблема не только РФ, но и многих стран мира. Даже в развитых странах, таких как США, до 50% школьников имеют железодефицитную анемию. По мнению ВОЗ, данная проблема приобрела характер общемировой эпидемии. Во многом развитие этой эпидемии связано с уменьшением мяса в суточном рационе и замене мясного белка другими видами белков.

Большинство регионов РФ характеризуются эндемическим (природно-очаговым) дефицитом йода. После распада СССР на государственном уровне в этих регионах не проводится профилактика йододефицитных заболеваний, последствия которых тем страшнее, чем в более раннем возрасте наступил дефицит йода. Данное состояние во время беременности приводит к невынашиванию плода, сразу после рождения - к олигофрении, в раннем детском возрасте - отставанию в умственном развитии, у взрослых людей - повышенной утомляемости и снижению работоспособности. Отсутствие государственных программ профилактики дефицита йода в эндемических районах принципиально отличает РФ от развитых стран мира, в которых эта профилактика проводится. Между тем, обычно оказывается достаточным введение качественной йодированной соли в рацион питания с тем, чтобы избежать развития алиментарного йододефицита.

Многие из регионов РФ характеризуются недостатком фтора, что приводит к более частому развитию кариеса. В отличие от большинства цивилизованных стран мира, в РФ не проводятся государственные программы, направленные на профилактику дефицита фтора. Между тем, в мировой практике для профилактики дефицита фтора используется либо фторированная вода, либо фторированное молоко. Применение фторированного молока является наиболее признанным методом профилактики дефицита фтора, т.к. позволяет человеку самостоятельно выбирать: пользоваться или не пользоваться данным методом. Это связано с тем, что избыток фтора, также как и его недостаток, неблагоприятно сказывается на развитии зубов, приводя к флюорозу. При фторировании воды обычно фторируют водопроводную воду, поэтому ее вынуждены употреблять все люди, проживающие на данной территории вне зависимости от наличия или отсутствия у них дефицита фтора. Фторсодержащие зубные пасты также могут применяться в качестве средства профилактики дефицита фтора, однако их использование невозможно у новорожденных детей, у которых идет закладка зубов.

Из-за сжигания листьев в настоящее время многие из регионов РФ стали характеризоваться дефицитом селена (в процессе горения селен переходит из усваиваемой формы в неусваиваемую). Возможно, с дефицитом селена связан рост числа онкологических заболеваний, отмечаемый в РФ в последнее время.

Большинство регионов РФ, особенно крупные города и промышленные зоны, характеризуются избытком тяжелых металлов, в первую очередь, свинца, неблагоприятно сказывающихся на здоровье населения. Только в странах СНГ до настоящего времени разрешено применение тетраэтилсвинца в качестве добавки к автомобильному топливу для повышения его октанового числа. Свинец, поступающий в окружающую среду в процессе горения топлива, приводит к развитию анемии, откладывается в костях, приводя к их повышенной ломкости.

В некоторых регионах РФ отмечен дефицит питания детей школьного и дошкольного возраста. Дети получают недостаточное количество белков, жиров, углеводов и калорий. Выполненные экспертизы продемонстрировали дефицит витаминов E, B1, B6, PP, а также кальция, фосфора, лактата железа, цинка в ежедневном рационе детей в России. Отмечены неадекватная организация C-витаминизации, продуктов подвергающихся кипячению, плохое снабжение школ горячей пищей, недостаточное использование изделий из натурального молока, рыбы, соков, изделий из мяса, масла, овощей, плодов, куриных яиц в рационе детей.

Тревожным является факт увеличения числа детей с витаминной недостаточностью, в том числе тяжелой степенью ее выраженности. Такая ситуация в последнее десятилетие обусловлена комплексом факторов: снижением качества жизни семей, прогрессирующим ухудшением состояния окружающей среды и повышенным расходом витаминов организмом ребенка в связи со стрессами, необходимостью приспосабливаться к неудовлетворительным условиям окружающей среды, неадекватными школьными нагрузками и частой инфекционной, в первую очередь респираторной, заболеваемостью.

С другой стороны, недостаточность потребления витаминов растущим организмом усиливает действие на ребенка вредных экологических факторов и радиации, увеличивает риск патологических клеточных мутаций, вызываемых ксенобиотиками, нарушает, утяжеляет течение и исход болезней, способствует их хронизации, тормозит процессы роста и биологического созревания детей. В зависимости от региона России дефицит витамина А, каротина, витаминов Е, В1, В2, В6 и фолиевой кислоты наблюдается у значительной (20-50%) части детей.

Потребность в витаминах у беременной женщины возрастает минимум в 1,5 раза. В то же время в современных условиях беременные женщины не только не получают дополнительного количества витаминов, но и часто испытывают их умеренных и даже глубокий дефицит. Для разных витаминов он колеблется от 45% до 100%. Наиболее распространен дефицит витаминов В6 (100%), В1 (96%), фолиевой кислоты (77%) и витамина С (64%).

С ухудшением экологической обстановки и ослаблением санитарно-гигиенического контроля связано повышенное загрязнение пищевых продуктов пестицидами, радионуклидами, антибиотиками, гормонами.

В силу экономических обстоятельств, в настоящее время рацион среднестатистического россиянина примерно на 30% состоит из макаронных изделий. Макаронные изделия, обеспечивая энергетические потребности организма, не в состоянии удовлетворить его нужды в витаминах, микроэлементах и пищевых волокнах. Недостаток пищевых волокон в сочетании с неблагоприятной экологической обстановкой и неправильным режимом питания приводит развитию нарушению биоценоза кишечника и, как следствие, других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Кроме того, употребление макаронных изделий обычно приводит к повышению массы тела.

Из-за экономических соображений во многих регионах, особенно в прибрежных, возросло употребление в пищу гидробионтов (рыба, моллюски, ракообразные и т.д.). Это повысило риск развития паразитарных заболеваний, которые ранее регистрировались только спорадически.

В современном индустриальном обществе наблюдается не только уменьшение потребления растительной пищи, но ее пищевая плотность в отношении микронутриентов катастрофически Содержание витамина А в трех видах фруктов снизилось на 66%. Содержание кальция в ряде видов зелени при жизни одного поколения снизилось на 46,4%, листовая капуста, один из самых богатых его источников обеднела в отношении данного минерала на 85%. Содержание железа во всех видах зелени снизилось в среднем на 41,5%, магния - на 35%.

Причины, обусловившие изменение качества растительной и животной пищи и продуктов из них многообразны:

- исчезновение многих минералов из почвы и как следствие из растений;

- использование искусственных удобрений, приводящих к избыточному накоплению в почве и растения некоторых минералов (фосфор, калий);

- сбор овощей, фруктов и зелени до созревания и их созревание уже по дороге к месту продажи или хранения;

- откорм животных в условиях, резко отличающихся от естественных, искусственная стимуляция их роста (введение гормонов и антибиотиков);

- длительная транспортировка и хранение продуктов питания, уменьшающая содержание в них биологически активных веществ, многие витамины и минералы начинают разрушаться с того момента, как фрукт или овощ сорван, и длительный период хранения практически сводит на нет питательную ценность продукта;

- технология переработки, консервирования, рафинирования, кулинарная обработка, уменьшающие содержание в продуктах биологически активных веществ в процессе которых некоторые микронутриенты удаляются или распадаются полностью, количество других уменьшается на порядок.

Продукты питания также содержат прооксиданты, включая железо, медь, H2O2, гем, пероксиды липидов и альдегиды. Нитраты - частый подарок в диете, ведущей генерации в органах брюшной полости реактивных разновидностей азота. Ослабленные, пожилые, лица с полиорганной патологией, особенно, органов пищеварения имеют ряд причин, которые могут помешать им употребление сбалансированной диеты. Кроме того, данные состояния сами могут способствовать развитию дефицита витаминов и минералов и несбалансированного рациона.Изменение структуры питания россиян в течение последних 10-15 лет привело к росту частоты таких заболеваний, как ожирение, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, онкопатологии, аллергических заболеваний, и т.д.

**Лечебное питание**

**Задачи и принципы построения лечебного питания**

Лечебным называют питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания. Задача лечебного питания состоит в том, чтобы совместно с другими методами лечения воздействовать на причины, вызвавшие заболевание, и способствовать скорейшему выздоровлению больного.

Лечебное питание оказывает на организм человека различное влияние. Оно может быть единственным средством лечения при нарушении обмена веществ, некоторых желудочно-кишечных заболеваниях, болезни почек и т. д. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нервной системы, кожи и т. п. лечебное питание назначают в сочетании с другими методами лечения (медикаментозными, хирургическими, физиотерапевтическими). Лечебное питание применяют так же с профилактической целью для повышения защитных сил организма и обезвреживания ядовитых веществ, попавших в организм человека на производстве.

 В России лечебное питание получило широкое распространение и применяется в больницах, санаториях, профилакториях, диетических столовых. Намечено увеличить сеть диетических столовых, расширить ассортимент и качество диетической продукции, что является действенным проявлением заботы партии и правительства о здоровье трудящихся.

Лечебное питание применяется дифференцированно в зависимости от формы и стадии заболевания и назначается врачом в виде диеты.

**Диета** — лечебный рацион питания больного человека. Лечебное (диетическое) питание строят по разработанному Институтом питания РАМИ принципу группового питания больных, нуждающихся в одинаковом диетическом питании. Эта система включает 15 основных диет (лечебные столы). Некоторые основные диеты делят на подгруппы (1а, 16, 1в, 5а, 56 и т. п.) с учетом постепенного перехода от строгих ограничений к расширенному питанию по мере выздоровления больного. Диеты № 1,2, 5, 9, 10, 15 сбалансированы по калорийности и химическому составу и полностью обеспечивают потребность организма в пищевых веществах, поэтому могут использоваться больными продолжительное время. Диеты № 4, 5а, 8 и другие имеют несбалансированный рацион и назначаются на непродолжительное время. Лечебное питание оказывает па организм как местное влияние (на органы пищеварения), так и общее (на деятельность всех органов и систем).

Непременным условием эффективности лечебного питания является сочетание принципов механического, химического и термического щажения органов больных людей с оптимальной полноценностью диет как в количественном, так и в качественном отношении.

 Для механического щажения из пищи исключают продукты, богатые растительной клетчаткой, крупнокусковую пищу, усиливающую моторику пищеварительных органов. Всю пищу в этом случае готовят протертой или мелкорубленой, без грубой корочки.

Для химического щажения запрещают острые, вкусовые вещества, крепкие бульоны, отвары, кислые и соленые продукты, жарены е блюда, усиливающие секрецию и деятельность всех органов. При этом рекомендуют пищу отварную, запеченную, приготовленную на пару, на молоке, вегетарианскую.

Для термического щажения из рациона исключают очень холодную и горячую пищу, раздражающе действующую на органы пищеварения. Оптимальная температура подачи блюд в лечебном питании 15— 6 5 °С.

В организации лечебного питания существенную роль играет режим приема пищи, одним из основных требований которого является равномерное распределение пищи в течение дня. Для большинства диет рекомендуют пяти и шестиразовое питание с промежутками между приемами пищи не более 4 ч. Все блюда лечебного питания должны быть вкусными, привлекательными, доставлять больным людям не только пользу, но и удовольствие.

Характеристика диет

**Диета № 1** назначается при язве желудка или двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока.

Цель диеты — механическое, химическое и термическое щажение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки.

По энергетической ценности и химическому составу диета полноценная. Режим питания 5— 6 раз в день. Количество соли 12 г. Всю пищу готовят протертой в отварном или паровом виде. Запрещают: жареные блюда, мясные, рыбные, грибные бульоны, острые закуски, маринады, копчености, колбасные изделия, ржаной хлеб, консервы’ капусту, репу, редис, редьку, щавель. Рекомендуют: хлеб — пшеничный высшего сорта вчерашней выпечки; молочные продукты — молоко, сливки, сметану, простоквашу, творожные протертые блюда; нежирную говядину, телятину, куры и вйде паровых котлет, суфле, мясное пюре; рыбу — нежирные сорта (треску, навагу, хека, судака) в виде паровых рубленых изделий; яйца — диетические в виде паровых омлетов, яичной кашки, всмятку; овощи — картофель, морковь, свеклу, цветную капусту в виде пюре; плоды, ягоды — сладкие сорта в виде пюре, киселей, соков; крупы и макаронные изделия — манную, овсяную, рисовую, вермишель в виде протертых каш, паровых пудингов; жиры — сливочное масло; супы — молочные, вегетарианские, супы-пюре; соусы — молочные, фруктовые; напитки — чай, чай с молоком.

**Диета № 2** назначается при хронических гастритах с секреторной недостаточностью, хронических колитах.

Цель диеты — стимулировать секреторную деятельность желудка и нормализовать двигательную функцию желудочно-кишечного тракта путем механического, термического щажения при сохранении химических раздражителей пищи.

По энергетической ценности и химическому составу диета полноценная. Режим питания 4 — 5 раз в день. Количество соли 12 г. Всю пищу готовят протертой или мелкорубленой в отварном, паровом, тушеном виде. За печенные и жареные блюда должны быть без грубой корочки.

Запрещ ают: жареные с грубой корочкой изделия, ост­рые блюда, овощи с грубой клетчаткой, копчености, консервы, ржаной хлеб, цельное молоко.

 Рекомендуют: хлеб — пшеничный вчерашней выпечки, несдобное печенье; молочные продукты — молоко с чаем, простоквашу, кефир, творожные блюда; мясо, птицу — нежирную говядину, телятину, куры в рубленом виде, отварные, тушеные, жареные без панировки; рыбу — нежирные сорта в отварном, рубленом, жареном виде без грубой корочки; яйца — всмятку, омлет; овощи — разнообразные в виде пюре, пудингов, овощных котлет; плоды, ягоды — сладкие сорта в виде пюре, киселей, компотов, желе, муссов; крупы и макаронные изделия — разно образные каши, пудинги, котлеты, отварную вермишель; жиры — масло сливочное, подсолнечное, оливковое; з а ­ куски— неострый сыр (натертый), селедочное масло, докторскую колбасу; супы — на обезжиренном мясном, рыбном бульонах, овощных отварах из круп и овощей в протертом виде; соусы — мясные, рыбные, сметанные; напитки — чай с молоком, какао, кофе с молоком и на воде, отвар шиповника, фруктовые и ягодные соки.

**Диета № 4** назначается при острых хронических заболеваниях кишечника в период обострения с выраженной дисфункцией (поносы).

Цель диеты — способствовать уменьшению воспалительного процесса и нормализации работы кишечника путем ограничения механических и химических раздражителей пищи.

По энергетической ценности и химическому составу диета неполноценная, так как ограничивает в питании жиры и углеводы. Режим питания 5— б раз в день. Количество соли 8 г. Всю пищу готовят в протертом отварном виде.

Запрещают : овощи, плоды, ягоды, молоко и блюда из них, ж арены е блюда и крепкие бульоны, соусы и закуски. Рекомендуют: хлеб — сухари из пшеничного хлеба; мясо, птицу — нежирные сорта говядины, куры в рубленом виде, сваренные в воде или на пару; рыбу — нежирную в отварном рубленом виде; яйца — диетические всмятку или паровые омлеты; крупы — рисовую, овсяную и манную в виде протертых каш, приготовленных на воде; жиры — сливочное масло в ограниченном количестве; супы — слизистые, пюреобразные из крупы на слабых мясных и рыбных бульонах; напитки — натуральный чай, черный кофе на воде, отвар шиповника, черники, черемухи.

**Диета № 5** назначается при заболевании печени и желчных путей (гепатиты, холециститы, желчекаменная болезнь ) . Цель диеты — нормализовать функцию печени, желчного пузыря и стимулировать желчеотделение.

По энергетической ценности и химическому составу диета полноценная. Режим питания 5 раз в день. Количество соли 10 г. Пищу готовят в отварном, тушеном или запеченном виде.

Запрещают: бульоны, жареные блюда, жирные сорта мяса и рыбы, сдобные изделия, консервы, копчености, кислые и острые блюда.

Рекомендуют: хлеб — пшеничный вчерашней выпечки, несдобное печенье; молочные продукты — молоко, обезжиренный творог и блюда из пего, неострый сыр, простоквашу; мясо, птицу — нежирную говядину, куры в отварном или паровом виде; рыбу — нежирные сорта в отварном или паровом виде; яйца — диетические в виде белковых омлетов; овощи — разнообразны е в виде отварных или запеченных блюд, за исключением редьки, редиса, щавеля, грибов, бобовых, лука; плоды, ягоды — сладкие сорта в виде киселей, компотов, желе, муссов; крупы, макаронные изделия — в виде молочных каш, пудингов из рисовой, гречневой, овсяной, манной круп; жиры — сливочное и растительное масло; супы — на овощных отва ­рах, фруктовые, молочные; соусы — молочный, сметанный; напитки (сладкие) — чай и кофе с молоком, фруктово-ягодные соки, отвар шиповника.

**Диета № 7** назначается при заболеваниях почек. Цель диеты — щажение больных почек и выведение из организма азотистых шлаков и лишней жидкости. В рационе ограничены белки, жидкость и соль. Пищу готовят в отварном виде без соли (на руки больным выдают ее от 3 до 5 г), исключают экстрактивные вещества. Свободной жидкости разрешается 1 — 1,5 л в сутки. Запрещают: бульоны, жареные блюда, соленые продукты, острые закуски, копчености, консервы. Рекомендуют: хлеб — безбелковый бессолевой; молочные продукты - молоко, кефир, простоквашу, ацидофилин, сметану; мясо, птицу — нежирные сорта в отварном виде или с последующим обжариванием ; рыбу — нежирную (треску, навагу, окуня) в отварном виде или с последующим обжариванием; яйца — в кулинарных изде­лиях, белковые омлеты ( не более одного яйца в день), овощи — разнообразные в отварном и сыром виде, кроме редьки, редиса, особенно рекомендуют арбузы, дыни, блюда из тыквы; плоды, ягоды — разнообразные в свежем виде, соки, пюре, кисели, компоты; крупы, макаронные изделия — ограничивают, готовят блюда из саго и специальных макаронных изделий в виде молочных каш, пудингов, котлет, плова, запеканок; жиры — сливочное и растительное масло; закуски — винегреты, салаты из свежих овощей; супы — вегетарианские овощные, фруктовые, с саго (не более 1/2 порции, без соли); соусы — молочный, томатный, соус-марипад, фруктовый; напитки — отвар шиповника, некрепкий чай, овощные соки.

**Диета № 8** назначается при ожирении. Цель диеты — снизить массу тела за счет ограничения энергетической ценности рациона, углеводов, жиров, жидкости и соли. Режим питания 5-6 раз и день. Пищу готовят в отварном виде. Количество соли 2— 3 г, свободной жидкости — до 1 л в сутки.

Запрещают: крепкие бульоны, жареные блюда, жирную пищу, пшеничный хлеб, сладкие блюда и ягоды, кондитерские изделия, острые соусы, пряности; ограничивают крупы, макаронные изделия, картофель. Рекомендуют: хлеб — ржаной, белково-пшеничный, белково-отрубяной, не более 150 г в день; молочные продукты — молоко, простоквашу, кефир, обезжиренный творог и блюда из него, неострый сыр; мясо, птицу — нежирную говядину, куры, кролики в отварном виде; рыбу — нежирные сорта в отварном, заливном виде, нерыбные продукты моря (трепанги, мидии, кальмары, морской гребешок) ; яйца — 1— 2 шт. в день; овощи — разнообразные в сыром, отварном виде, блюда из картофеля, свеклы, моркови (не более 200 г в день), плоды, ягоды — несладкие сорта в свежем виде или компоты без сахара; ; крупы, макаронные изделия — в ограниченном количестве в виде каш из гречневой, овсяной крупы; жиры — сливочное и растительное масло, только для приготовления блюд; закуски — салаты, винегреты, заливную рыбу; супы — вегетарианские или на слабом бульоне; соусы — неострые на овощном отваре, томатные; напитки — чай, чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок, фруктовоягодные соки из кислых плодов.

**Диета № 9** назначается при сахарном диабете. Цель диеты — нормализовать углеводный обмен. В рационе ограничены углеводы (за счет сахара, сладостей) и жиры. Режим питания 5— 6 раз в сутки. Количество соли 12 г. Всю пищу готовят в отварном, запеченном виде, вместо сахара используют ксилит, сорбит.

Запрещают : сахар, сладки е кондитерские и сдобные мучные изделия, блюда из рисовой, манной крупы, сладкие овощи, плоды и ягоды, жирные мясные блюда, копчености.

 Рекомендуют: хлеб — ржаной, белково-пшеничный, белково-отрубяной, не более 200 г; молочные продукты молоко, простоквашу, кефир, творожные блюда, сыр, сметану в ограниченном количестве; мясо, птицу — немирные сорта говядины, телятины, куры, кролики в отварном и залив ном виде; рыбу — нежирные сорта в отварном виде; яйца — всмятку, омлеты; овощи — разнообразные, содержащие мало сахаров (капуста, огурцы, кабачки, салат), до 1 кг в день в сыром и отварном виде; картофель, морковь ограничивают до 200 г в день; плоды, ягоды — несладкие сорта в свежем виде, компоты на ксилите; крупы, макаронные изделия — в ограниченном количестве в виде различных блюд из гречневой и овсяной круп; жиры — сливочное и растительное масло не более 40 г в день; закуски — салаты из капусты, огурцов, диабетическая колбаса; супы — вегетарианские овощные 1— 2 раза в неделю на слабом бульоне; соусы — молочные, неострые на овощном отваре; напитки — чай, чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок, фруктовые соки из кислых плодов.

**Диета № 10** назначается при сердечно-сосудистых за болеваниях и гипертонической болезни. Цель диеты — создать благоприятные условия для нормализации функции сердечно-сосудистой системы, снижения артериального давления. В рационе диеты ограничивают жидкость до 1,2 л, соль до 5— 6 г, животные жиры. Режим питания 6 раз в день. Всю пищу готовят без соли, в отвар ­ном, паровом, запеченном виде.

Запрещают: бульоны, жирные сорта мяса, птицы, острые закуски, сдобные мучные изделия. Рекомендуют: хлеб — пшеничный, ржаной вчерашней выпечки; молочные продукты — молоко, кефир, простоквашу, блюда из творога, сметану — в ограниченном количестве; мясо, птицу — нежирные сорта в отварном, запеченном виде; рыба — нежирные сорта в отварном и запеченном виде; яйца — всмятку, паровые омлеты; овощи — разнообразные в сыром, отварном, запеченном виде, кроме редьки, редиса, шпината, щавеля; плоды, ягоды — разнообразные в свежем виде, в виде соков, компотов, киселей, желе, рекомендуют курагу, урюк, изюм, инжир, так как они содержат калий; крупы — различные каши, пудинги, запеканки; макаронные изделия ограничивают; жиры — сливочное и растительное масло; закуски — овощные салаты, винегреты; супы — вегетарианские, молочные, фруктовые, готовят без соли; соусы — молочные, фруктовые, на овощном отваре; напитки — отвар шиповника, чай, чай с молоком, овощные и фруктовые соки.

**Диета № 11** назначается при туберкулезе различных органов, анемии, истощении после инфекционных заболеваний. Цель диеты — способствовать общему укреплению и повышению сопротивляемости организма в борьбе с инфекцией. Диета с повышенным содержанием белков и ­ животного происхождения, солей кальция и витаминов. Режим питания 5 раз в день. Количество соли 12 г.

Запрещают: острые приправы и закуски, тугоплавкие жиры.

 Рекомендуют: хлеб — пшеничный, ржаной, бисквит, печенье, сухари; молочные продукты — молоко, сливки, простоквашу, кефир, сметану, творог, сыр; мясо, птицу — говядину, телятину, куры, печень в отварном, жареном, запеченном и тушеном виде; рыбу — разнообразную в отварном, жареном, запеченом виде; яйца — всмятку, омлеты; овощи — разнообразные в виде отварных, жареных, тушеных и запеченных блюд; плоды, ягоды — в свежем виде, компоты, кисели, желе, муссы, соки; крупы, макаронные изделия — разнообразные в виде каш, пудингов, запеканок, котлет; жиры — сливочное и расти ­тельное масло; закуски — икру, ветчину, нежирную колбасу, малосоленую рыбу, салаты, винегреты; супы — на бульонах разнообразные; соусы — на мясном бульоне, молочные, сметанные, фруктовые; напитки — чай, кофе, какао, отвар шиповника.

 **Д и е т а № 15** назначается выздоравливающим больным и при различных заболеваниях, не требующих специальных диет. Цель диеты — обеспечить больных полноценным питанием. Режим питания 5 раз в день.

 Запрещают: блюда из уток, гусей, острые приправы, пряности, тугоплавкие жиры, консервы. Рекомендуют разнообразные блюда и продукты лечебного питания.

**Лечебно-профилактическое питание**

 **Цель этого питания** — повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям производственных условий и способствовать выведению из организма вредных веществ. Лечебно-профилактическое питание организуют согласно постановлению Государственного комитета Совета Министров СССР по труду и социальным вопросам и Президиума ВЦСПС от 7 января 1977 г. «Об утверждении перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, рационов этого питания, норм бесплатной выдачи витаминных препаратов и правил бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания».

В пяти утвержденных рационах лечебно- профилактического питания предусмотрено дополнительное количество витаминов, продуктов, содержащих полноценный белок, пектиновые и минеральные вещества. К перечню производств и профессий, имеющих право на получение бесплатного лечебно-профилактического питания, относят производства химической, цветной, черной металлургии, электротехнические, производства, связанные с радиоактивными веществами, ионизирующими излучениями. Лечебпо-профилактическос питание работающие получают в столовых предприятий под наблюдением медицинских работников.

 **Вопросы для самопроверки:**

 1. Почем у химические раздражители пищи действую т на все органы человека?

 2. Какая пища снижает двигательную функцию органов желудочно-кишечного тракта?

 3. Какова основная цель лечебнопрофилактического питания?