**План.**

Введение ………………………………………………………………………….2

Глава 1. Основы диетического питания ……………………………………….4

Глава 2. Технология приготовления блюд для различных диет ………………7

Глава 3. Ассортимент блюд диетического питания ……………………….…14

3.1. Холодные закуски …………………………………………………………14

3.2. Супы ………………………………………………………………………..16

3.3. Овощные блюда …………………………………………………………...19

3.4. Рыбные блюда ……………………………………………………………. 23

3.5. Мясные блюда ……………………………………………………………....24

3.6. Сладкие блюда ……………………………………………………………...26

Глава 4. Способы приготовления диетических блюд ………………………..27

Глава 5. Меню диетического питания …………………………………………30

Заключение ………………………………………………………………………31

Список литературы ……………………………………………………………..32

**Введение.**

Питание по специально разработанным рационам (диетам) называется диетическим (питание в домах отдыха, санатори­ях, столовых и профессионально-технических училищ и т. д.). Разновидностями его являются лечебное и лечебно-профилак­тическое питание. Часто лечебное питание называют диети­ческим, а предприятия общественного питания, где оно орга­низуется, — диетическими столовыми.

Сейчас наука о питании включает диетологию, которая изучает питание здорового и больного человека, разрабатывает основы рационального питания и методы его организации и диетотерапию (лечебное питание), т.е. метод лечения заключается в применение определенной диеты.

Говорят, что кулинария — ключ к здоровью. Диетическое питание считают сегодня не только одним из эффективных средств комплексного лечения многих недугов, но и средством, способствующим их профилактике.

Институт питания разработал и в течение нескольких лет апробировал чрезвычайно эффективные специальные диеты. Сейчас они широко известны даже за пределами нашей страны.

Диетическое питание в одних случаях может быть основным и единственным лечебным фактором, в других — общим фоном, усиливающим действие других факторов, благоприятствующим медикаментозному лечению.

Диетическое питание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если оно применяется в сочетании с такими лечебными факторами, как лекарственные растения, минеральные воды, лечебная физкультура и массаж.

Калорийность и химический состав диеты имеют первостепенное значение при многих недугах, но, прежде всего при ожирении и сахарном диабете, часто протекающем в сочетании со многими заболеваниями. Правильно подобранные по составу продукты могут играть роль лечебного средства. При легких формах диабета зачастую можно обходиться вовсе без лекарств, достаточно лишь подобрать соответствующую диету.

Лечебное питание должно оказывать целебное дей­ствие на больной орган или систему и в целом на организм, благотворно влияя на обмен веществ, функциональное состояние нервной и эндокринной системы, а также иммунитет, стимулируя восстановительные процессы и общие защитно-приспособительные реакции орга­низма, повышая эффективность других лечебных мероприя­тий (например, лекарств) и снижая возможное побочное не­желательное действие их.

Научно обоснованное диетическое питание должно обеспе­чивать соответствие между химическим составом, физически­ми (механическими) свойствами принимаемой пищи и возмож­ностями больного организма ее переваривать, усваивать и удов­летворять потребность в необходимых пищевых веществах и энергии.

В нашей стране применяют групповую номерную систему назначения лечебного питания. Основные диеты обозначаются номерами с 1-го по 15-й. В рамках одной диеты возможны до­полнительные варианты в зависимости от характера и стадии заболевания, выделенные буквенными индексами (1а, 16, 1; 7а, 76, 7в, 7; 10а, 10, 10с и т. д.).

Перечень понятий номерной диеты включает показания к применению, целевое назначение, химический состав и энер­гетическую ценность, продуктовый набор, основные способы приготовления, перечень противопоказанных продуктов и блюд, режим питания.

Целью курсовой работы является изучение основных аспектов диетического питания, в связи с этим передо мной ставятся следующие задачи:

1. рассмотреть особенности приготовления блюд для различных диет;
2. изучение ассортимента блюд диетического питания;
3. изучение способов приготовления диетических блюд;
4. ознакомление с меню диетического питания.

Считаю, что тема работы актуальна, так как имеет практическое значение при разработке меню и ассортимента блюд для диетического питания.

**Глава 1. Основы диетического питания.**

Основным принципом диетического питания является соблю­дение по возможности общих требований к рациональному питанию с учетом характера основного заболевания и сопут­ствующих болезней, особенностей их течения. Оно достигается назначением пищевого рациона определенного химического состава и энергоценности, подбором соответствующего ассор­тимента продуктов и приемов их кулинарной обработки, а так­же режимом питания.

В диетическом питании широко применяют различные меха­нические и химические щадящие диеты, цель которых облегчить функционирование поврежденных органов и систем, нарушен­ных процессов обмена веществ, а также способствовать вос­становительным процессам. Для правильного выбора продуктов и способов кулинарной об­работки необходимо знать их химический состав.

Интенсивность механически раздражающего действия на желудочно-кишечный тракт растительных продуктов зависит от количества пищевых волокон (клеточных оболочек), глав­ным образом целлюлозы (клетчатки), гемицеллюлозы, пекти­новых веществ и лигнина. К продуктам с низким содержанием пищевых волокон относятся хлебобулочные, макаронные и другие изделия, приготовленные из муки 1-го и высшего сор­тов, рис, манная крупа, картофель, кабачки, томаты, арбуз, многие сорта спелых яблок и т. п.

Для уменьшения содержания пищевых волокон в овощах удаляют старые листья, грубые черенки, зеленые незрелые экземпляры. Механическая прочность мяса зависит от характера мышечных волокон и соеди­нительной ткани: мясо молодых животных (телятина, цыпля­та) и многих видов рыб тонковолокнистое и содержит относи­тельно мало соединительнотканных белков.

Вот почему с целью механического щажения не разреша­ется употреблять изделия из муки грубого помола, пшено и ряд других круп без специальной кулинарной обработки, боль­шинство сырых овощей, фасоль, горох, неочищенные незре­лые фрукты, ягоды с грубой кожицей, жилистое мясо, хря­щи, кожу птиц и рыб.

Механическое щажение предусматри­вает уменьшение объема каждого приема пищи. Дают ее дробны­ми порциями, распределяя суточный рацион на 5—6 приемов пищи и уменьшая промежутки. Пищу готовят протертой (супы-пюре, каши), из измельченных овощей, рубленого мяса.

Химическое щажение достигается подбором про­дуктов и специальных кулинарных приемов. Из кулинарных приемов исключают жарку, пассерование (овощи для блюд при­пускают, муку — подсушивают). Исключают или ограничива­ют продукты и блюда с высоким содержанием пищевых ве­ществ, отрицательно влияющих на течение заболевания, и, наоборот, включают продукты, богатые теми или иными по­лезными питательными веществами.

С целью термического щажения температура го­рячих блюд должна быть не выше 60°С, а холодных — не ниже 15°С, так как горячие блюда обладают сокогонным дей­ствием и ослабляют моторику желудка, а холодные — снижа­ют секрецию желудка и усиливают его моторику. Изменяя объем пищи, ее химический состав и температуру, можно влить так­же на сокоотделительную и моторную деятельность кишечни­ка, длительность пребывания пищи в желудочно-кишечном тракте.

Послабляющее действие оказывают растительное мас­ло, кисломолочные напитки, холодные овощные и фруктовые соки, хлеб из муки грубого помола (черный), сухофрукты и др.; закрепляющее — горячие блюда, мучные изделия из муки высшего сорта, рисовая каша, крепкий чай, кофе, какао и т. д.

При некоторых заболеваниях (ожирение, атеросклероз, гипертоническая болезнь и др.) применяют разгрузочные дие­ты, цель которых — обеспечение наиболее полного щажения пораженных функциональных систем, нормализация обмена веществ, выведение из организма чрезмерного количества не­благоприятно действующих веществ. Это достигается путем резкого снижения энергоценности рациона и уменьшения со­держания пищевых веществ, отягощающих имеющиеся нару­шения обмена веществ. Например, при гипертонической болез­ни в сочетании с ожирением назначают фруктовые, овощные, фруктово-овощные или молочные низкокалорийные диеты (700—1000 ккал) обычно на 1—2 дня и не чаще 1—2 раз в неде­лю на фоне основной (базовой) диеты.

Переход от одного диетического рациона к другому осуществ­ляется постепенно, путем расширения ассортимента входящих в него продуктов и приемов их кулинарной обработки.

Диеты, применяемые в диетстоловых по месту работы и на других предприятиях системы общественного питания, несколько отличаются от лечебного питания в больницах. Это обусловлено тем, что, как правило, в столовых больные пита­ются не в период обострения болезни, они продолжают обыч­ную трудовую деятельность. Поэтому диеты должны по воз­можности удовлетворять физиологическую потребность чело­века в основных пищевых веществах и в энергии с учетом ха­рактера и интенсивности труда, а также необходимую степень механического и химического щажения.

Наиболее распространены диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10**,** 15.

**Глава 2. Технология приготовления блюд для различных диет.**

Можно выделить основные группы пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании.

Первая группа — молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

Вторая группа — овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свёкла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

Третья группа— мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая труппа — хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы.

Пятая группа — жиры (сливочное и растительное масло).

Шестая группа — сладости (сахар, мед, кондитерские изделия). Например, в рационах диет, применяемых при ожирении, сахарном диабете, употребление сладостей резко ограничивают или исключают совсем. Рацион должен быть разнообразным.

**Диета N 1.** Технология приготовления пищи: пища должна быть сварена на воде или на пару, протертая, при сохранных зубах рыбу и мясо можно употреблять куском. Запекать отдельные блюда, но без корочки. Принимать пищу 4-5 раз в день в одни и те же часы. Исключить очень горячие и холодные блюда.

Рекомендуются: напитки - некрепкий чай, чай с молоком или сливками, слабое какао с молоком или сливками. Хлебные изделия - пшеничный хлеб белый, вчерашней выпечки, сухари белые, печенье несдобное или галетное.

Закуски - сыр неострый, ветчина нежирная и несоленая, салат из отварных овощей, мяса и рыбы, колбаса докторская, молочная и диетическая.

Молоко и молочные продукты - молоко цельное, сухое или сгущенное, сливки, свежепротертый творог. Жиры - масло сливочное несоленое, рафинированные растительные масла в готовые блюда. Яйца и яичные блюда - яйца всмятку, омлет паровой, не более 2 штук в сутки. Супы - супы из протертых круп, суп - пюре из вареных овощей (кроме капусты) на отваре из круп и разрешенных овощей, молочный суп с мелкой вермишелью. В суды добавляют молоко, сливки, яйцо. Овощи - картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ранние тыква и кабачки, ограниченно-зеленый горошек, мелко шинкованный укроп -- в супы.

Мясные и рыбные блюда - говядина нежирная, телятина, курица, кролик, индейка, нежирные сорта рыбы (судак, карп, окунь и др.), готовят в виде паровых котлет, суфле, пюре, зраз, кнелей, отваривают куском. Крупы - манная, рис, гречневая, овсяная, каши варят на молоке или воде. Вермишель или макароны мелко рубленные, отварные. Фрукты, ягоды, сладости - сладкие сорта зрелых фруктов, ягод в виде компотов, киселей, муссов, желе, в запеченном виде, сахар, варенье, зефир, пастила. Соки - сырые из разрешенных овощей, сладких ягод и фруктов, отвар из плодов шиповника

**Диета N 2.** Технология приготовления пищи: блюда могут быть отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (не панировать в сухарях и муке), продукты желательно измельчать.

Рекомендуются: напитки - чай с молоком, какао, кофе на воде и с молоком или со сливками. Соки - овощные, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника. Хлебные изделия - пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенье, сухой бисквит.

Закуски - сыр неострый натертый, вымоченная сельдь, рыба, мясо и язык заливные, салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами, колбаса диетическая, докторская и молочная, ветчина нежирная, нежирный студень, паштет из печени, икра овощная, икра осетровых.

Молоко и молочные продукты - молоко с чаем и другими напитками и в составе разных блюд, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, творог, сырки, простокваша, кефир, ацидофильное молоко. Жиры - масло сливочное, топленое, растительное рафинированное, лучше оливковое. Яйца и яичные изделия - яйца всмятку, омлет без грубой корочки или готовят на пару.

Супы - разные супы на некрепком обезжиренном мясном, рыбном, грибной бульонах и на овощном отваре с мелко рубленными или протертыми овощами, протертыми крупами (суп-пюре, суп-крем), борщи, свекольники, щи из свежей капусты мелко нашинкованной, с мелко нарубленными овощами.

Мясные и рыбные блюда - различные изделия в виде котлет из нежирной говядины, телятины, свинины, баранины, птицы, рубленые изделия из рыбы, можно обжаривать без панировки сухарями, в кусках мясо и рыбу отваривать.

Крупяные и макаронные изделия - каши протертые, полувязкие, пудинги запеченные, котлеты из круп, обжаренные так, чтобы не образовывалась грубая корочка, макароны нарубленные, мелко отваренные, отварная вермишель, каши готовятся на воде или с добавлением молока.

Молочные продукты - кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки, свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники), сыр тертый или ломтиками, сметана до 25 г на блюдо, молоко или сливки добавляют в блюда и напитки.

Овощи и зелень - пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, вареные, тушеные, в виде пюре, запеканок или кусочками, картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости -- белокачанная капуста, зеленый горошек, спелые томаты; мелко шинкованная зелень добавляется в блюда.

Фрукты и ягоды, сладкие блюда и сахаристые продукты -- зрелые фрукты и ягоды в виде протертых компотов, пюре, киселей, желе, муссов. Сахар, мед, конфеты, варенье. Яблоки печеные, при переносимости мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожицы.

Соусы - на некрепких мясных, рыбных, грибных и овощных отварах.

Напитки - чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком, соки овощные, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей.

Солится пища нормально. Принимать пищу рекомендуется четыре раза в день в одни и те же часы.

**Диета N 5.** Технология приготовления пищи: блюда готовят отварными, запеченными, пища солится нормально. Температура принимаемой пищи теплая. Принимать пищу не реже 4 раз в сутки, лучше 5-6 раз.

Рекомендуется: хлеб вчерашней выпечки или подсушенный пшеничный, ржаной, "докторский" и другие сорта хлеба, печенье из несдобного теста.

Супы - различные супы из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые супы.

Блюда из мяса и птицы - изделия из нежирной говядины, птицы в отварном виде или запеченные после отваривания, куском или рубленые. Сосиски молочные. Блюда из рыбы - различные нежирные сорта рыбы (треска, судак, навага, щука, сазан, серебристый хек) в отварном или паровом виде.

Овощи - различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, консервированный зеленый горошек, спелые томаты.

Блюда из муки, крупы, бобовых и макаронных изделий - рассыпчатые полувязкие каши, пудинги, запеканки, особенно рекомендуются блюда из овсянки, гречневой каши. Яйца - не более одного в день в виде добавления в блюда, белковый омлет. Фрукты, ягоды, сладкие блюда - различные фрукты и ягоды кроме очень кислых, фруктовые консервы, компоты, кисели, лимон (с чаем), сахар, варенье, мед.

Молоко, молочные продукты - молоко с чаем, сгущенное, сухое, творог обезжиренный, сметана в небольшом количестве, сыры неострые (голландский, и др.). Особенно рекомендуются творог и творожные изделия. Жиры - масло сливочное, растительное масло (до 50 г в день).

Закуски - вымоченная сельдь, паюсная икра, салаты и винегреты, заливная рыба. Напитки - чай и некрепкий кофе с молоком, некислые фруктово-ягодные соки, томатный сок, отвар шиповника.

**Диета N 7.** Технология приготовления пищи: кулинарная обработка обычная, исключается обязательное отваривание мяса и рыбы. Температура пищи обычная.

Рекомендуются: супы - вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, молочные, холодные (окрошка, свекольник, фруктовые).

Мясо, птица, рыба - нежирные виды, в неделю до 3 раз по 150 г отварного мяса или 160-170 г отварной рыбы. После отваривания используют для приготовления различных блюд (тушеных, запеченных, жареных).

Молочные продукты: молоко, кисломолочные напитки, творог, блюда из него, сметана, сыр. Яйца - 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке.

Крупы - любые, в умеренном количестве.

Овощи - в повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Ограничивают соленые и маринованные. Укроп, зелень петрушки.

Закуски - салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная. Фрукты, ягоды, сладости - в повышенном количестве фрукты и ягоды, свежие и после тепловой обработки, сухофрукты, мед, не шоколадные конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир.

Напитки - чай с лимоном, молоком, кофе с молоком некрепкий, отвары шиповника, пшеничных отрубей, соки фруктов, ягод, овощей, морсы, квас, компоты.

Жиры - сливочное, топленое, растительное масла.

**Диета N 9.** Технология приготовления пищи: блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Желательна замена сахара на его заменители (ксилит, сорбит, сластилин). Температура пищи обычная. Прием пищи 5-6 раз в сутки. Соль ограничить до 5-6 г в сутки.

Рекомендуются: хлеб и мучные изделия - ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубяной хлеб 100-150 г в день. Супы - до 250 г на прием 2-3 раза в неделю, овощные или крупяные на обезжиренном мясном, рыбном бульонах. Мясо и птица - низкой упитанности говядина, телятина, куры, кролик, индейка до 150 г в день.

Рыба - нежирные сорта, до 150 г в сутки. Молоко - до 200 г в день.

Молочные продукты - кисломолочные напитки до 200 г при пониженной жирности. Творог нежирный 100-200 г в день. Яйца - 1-2 шт. в день, вкрутую, в омлетах.

Крупы - ограниченно с добавлением в супы, рассыпчатые каши за счет уменьшения хлеба из гречневой, перловой, ячневой круп. Овощи - больше в сыром виде, предпочтительны все сорта капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа, морковь.

Закуски - салаты из сырых и квашеных (после промывания) овощей, винегреты, с добавлением отварных мяса и рыбы. Заливные из рыбы и мяса. Нежирная ветчина.

Фрукты, ягоды - кисло-сладких сортов в сыром или вареном виде, несладкие компоты. Напитки - черный кофе, кофе с молоком, чай, несладкие соки.

Жиры - сливочное масло - до 15 г в сутки, растительные масла в блюда.

а сутки употреблять 1-1,2 л свободной жидкости.

**Диета N 10.** Технология приготовления: вареные и запеченные изделия, реже - жареные и тушеные.Разрешаются: **х**леб и мучные изделия -- ржаной, белково-отрубяной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта, в среднем 300 г в сутки.

Супы - овощные, щи, борщи, свекольники, окрошка, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами и разрешенными крупами, картофелем и фрикадельками. Мясо, птица - нежирные говядина, телятина, свинина (обрезная, мясная), баранина, кролик, куры и индейки после отваривания, сосиски и колбаса диетические, язык, печень - ограниченно.

Рыба - нежирные виды, рыбные консервы в собственном соку или томате.

Молочные продукты - молоко и кисломолочные продукты, творог полужирный и нежирный, сметана - ограниченно, несоленый и нежирный сыр.

Яйца - 1-1,5 шт. в день всмятку, белковые омлеты. Крупы - каша из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп, бобовые.

Овощи - капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны, с ограничением: зеленый горошек, картофель, морковь, свекла. Можно в сыром виде. Плоды, сладкие блюда: свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде, желе, муссы, компоты, конфеты и печенье на ксилите, сорбите или сахарине. Ограниченно мед.

Соусы и пряности - нежирные соусы на слабых мясных, рыбных и грибных бульонах, овощном отваре. Ограниченно: перец, хрен, горчица.

Напитки - чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

Жиры - несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в блюда.

**Глава 3. Ассортимент блюд диетического питания.**

**3.1. Холодные закуски.**

Используют закуски из различных продуктов. Овощные закуски включают в диеты № 2, 5, 7/10 и 9. Для диеты № 2 используют закуски из тертой моркови со сметаной или с медом.

Для диет № 5 и 7/10 овощи сочетаются с плодами и ягодами, чтобы замаскировать отсутствие соли: морковь припущенная с курагой, салат из помидоров с яблоками, из белокочанной капу­сты с яблоками и т. п. Закуски из редиса готовят только для диеты № 9. Овощи для закусок варят на пару или припускают. Заправляют салаты и винегреты только натуральным (виног­радным) уксусом или 2%-м раствором лимонной кислоты.

Ассортимент рыбных закусок ограничен: салаты рыбные, заливная и фаршированная рыба, паштеты. Только для диет № 7/10 готовят отварную рыбу под маринадом, а для диеты № 9 — кильку с зеленым луком. Салаты рыбные заправляют не майонезом, а растительным маслом.

В ассортимент мясных закусок входят салаты с майонезом (диета № 9), паштет печеночный (диета *№* 2), заливные фри­кадельки и студень (диеты № 2 и 9). Используют и закуски из субпродуктов (мозги отварные, заливные), язык заливной, язык отварной с овощами (диета № 2).

В тех случаях, когда надо обеспечить механическое и хи­мическое щажение, готовят протертые блюда из отварного мяса. Примером такого блюда может служить сыр из мяса (диеты № 1 и 2).

**Студень говяжий (диета № 2, 9)**

Мясо замачивают в теплой воде. Затем удаляют лишнее, зачищают и нарезают на небольшие куски. Мясо заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении 3 – 5 ч. За час до окончания варки добавляют в бульон морковь, нарезанную кольцами, лук, соль, лавровый лист. После окончания варки мясо вынимают и измельчают на мелкие кусочки. Бульон сливают в отдельную посуду и процеживают через мелкое сито. Измельченное мясо и бульон снова соединяются и доводятся до кипения и варится на слабом огне 30 - 45 минут. После завершения варки студень разливают в формы, слоем четыре сантиметра и дают застыть в холодном месте. При охлаждении студень перемешивают, чтобы получилась однородная масса, и выдерживают 8 часов, чтобы хорошо застыл. После остывания украсить каждую порцию кружками сваренного вкрутую яйца

Ингредиенты:мякоть нежирной говядины – 700 г., желатин – 12 г., моровь – 1 шт., лук – 1 шт., яйцо – 2 шт., соль, лавровый лист.

**3.2. Супы.**

Особенности приготовления первых диетических блюд заключается в следующем. В рационы чаще включают вегета­рианские и молочные супы, т.е. приготовляемые на воде, от­варах из овощей, круп, макаронных изделий, на молоке, раз­бавленном водой, а не на бульонах. Кроме супов на первичных мясных, куриных, грибных, рыбных бульонах (диеты № 2, 3, 11, 15), используют слабые и вторичные бульоны, которые содержат меньше азотистых экстрактивных веществ, в том числе пуриновых оснований (диеты № 7, 8, 9, 10).

*Слабый бульон* (диета № 9). Мясной, мясо-костный, кост­ный, куриный, рыбный бульоны охлаждают, с поверхности снимают застывший жир, процеживают, разводят холодной водой в соотношении 2:1 и доводят до кипения.

*Вторичный мясной бульон.* Мясо, нарезанное кусками по 100 г, заливают водой, доводят до кипения и варят 5 мин. Пер­вичный бульон сливают, а мясо заливают свежей водой и ва­рят до готовности. Так же варят вторичный рыбный бульон.

*Овощной отвар* (диеты № 1, 2, 5, 7/10). Нарезают крупными кусками белокочанную капусту, морковь, лук-порей, лук репчатый, петрушку, добавляют соцветия цветной капусты, заливают горячей водой, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении 30—40 мин; отвару дают отстояться К) 15 мин и процеживают. Овощи используют для приготовления вторых блюд, а отвар — для супов, в состав которых входит мало овощей, или для диет, где овощные отвары не противо­показаны.

С целью механического щажения для диет № 1 и 2 готовят супы протертые (слизистые, супы-пюре, супы-кремы) или с мелко измельченными продуктами.

Приготовление протертых супов из круп очень трудоем­ко, так как приходится сначала варить крупы, а затем полу­ченную кашу протирать. При этом получается много отходов. В настоящее время предложена новая технологическая схема получения супов-пюре из круп с использованием в качестве основы крупяной муки промышленной выработки (предназна­ченной для детского питания). Эту муку заваривают в кипящей воде, бульоне или молоке.

На рыбном и грибном бульонах готовят супы только для диет № 2 и 9. При этом для диеты № 9 готовят и более острые блюда (солянку рыбную), а для диеты № 2 — супы с макарон­ными изделиями (суп-лапша грибная). Для диет № 5, **7/**10и 9 широко используют вегетарианские овощные супы. Включают их и в диету № 2, но в этом случае овощи протирают или измельчают. Для диеты № 5 коренья не пассеруют, а исполь­зуют в сыром виде, лук предварительно варят. Супы-пюре из овощей готовят для диет № 1 и 2.

Молочные супы используют в основном для диет № 1, 5, 7/10 и иногда для диеты № 2. Готовят их на одном молоке и на молоке с водой (диета № 2). Крупы и макаронные изделия пред­варительно варят 10—15 мин в воде, а затем закладывают в кипящее молоко. Геркулес и манную крупу засыпают в кипя­щее молоко.

Овощи для молочных супов обрабатывают в зависимости от особенностей диеты: либо нарезают, как обычно, либо протира­ют (диеты № 1 и 2). Картофель и тыкву нарезают кубиками, а морковь и репу шинкуют. Для лечебного питания характерны супы-пюре из кур и мяса на молоке. Для диет № 2, 5, **7/**10готовят супы с рисом из простокваши, разведенной водой.

Очень широко используют фруктовые супы (особенно для диет № 5 и 7/10). Для диеты № 9 готовят супы на квасе: рыб­ную окрошку, ботвинью, мясную окрошку. Для диеты № 5 — холодный борщ, свекольник, овощную окрошку.

**Свекольник витаминный.**

Мясо, нарезанное кусками по 100 г, заливают водой, доводят до кипения и варят 5 мин. Пер­вичный бульон сливают, а мясо заливают свежей водой и ва­рят до готовности. Свеклу, морковь, лук, картофель мелко нарезать, положить в мясной бульон, дать закипеть и варить на маленьком огне до готовности. За 5 минут до готовности положить лавровый лист и зелень. Подать со сметаной.

Ингредиенты: 500 гр. нежирной телятины, 1 морковь, 1 луковица, 3 картофелины, 1 свекла, 2 лавровых листика, 1 помидор, зелень – листья одуванчика, крапива, сныть, сметана.

**3.3. Овощные блюда.**

Овощи широко применяют при изготов­лении блюд всех основных диет лечебного питания. Кроме того, они играют очень важную роль в питании людей, страдающих гипертонической болезнью, воспалительными заболеваниями и болезнями сердца, сопровождающимися отеками, так как со­держат много солей калия при сравнительно невысоком содер­жании натрия.

Калия особенно много в кабачках, тыкве, баклажанах. Из них готовят пюре (диеты № 1, 2, 5, 7/10 и 9), суфле (№ 1), оладьи (№ 2), пудинги (№ 1 и 2), жарят (№ 2). Очень широк ассортимент блюд лечебного питания из моркови.

Для диет № 1 и 2 почти все овощные блюда готовят **в** протертом виде (пюре, пудинги, суфле). Для диеты № 1 их готовят паровыми и вареными, а для диеты № 2 — паровыми, вареными, тушеными и запеченными. Для диет № 5 и 7/10 овощные блюда используют очень широко в сыром, вареном и запеченном виде. Не готовят для этих диет только блюда из щавеля, шпината и грибов. Для диеты № 9 рекомендуют лю­бые блюда из овощей, содержащих мало углеводов, а мор­ковь, свеклу, репу и картофель обязательно отваривают или припускают, после чего тушат, запекают или жарят (карто­фель).

При изготовлении блюд лечебного питания очень часто овощи комбинируют с творогом (морковник и картофельные блюда с творогом), с яблоками, курагой и т. д.

**Картофель отварной с горошком.**

Очищенный картофель варить 15 минут в подсоленной воде. Воду слить.

Разогрейте сливочное масло, добавить свежий зеленый горошек щепотку сахара и 1/2 стакана воды. Довести до кипения на сильном огне и прогреть на слабом огне еще 10 минут.

Добавить к горошку картофель и держать на огне, пока жидкость не выпарится. Посолить, смешать с мелко нарезанной петрушкой

Инредиенты: картофель - 700 г., зеленый горошек свежий - 400 г., сливочное масло - 40 г., зелень петрушки рубленая - 2 ст. ложки, соль, сахар по вкусу.

**3.4. Яичные и творожные блюда*.***

Яичные и творожные блюда лечебного питания готовят как обычно, но более тщательно перетирают творог. Блюда подбирают с более нежной консис­тенцией (омлеты, яичная кашка, яйца в сметане, творог нату­ральный протертый, паровые пудинги и т. п.).

Из творога готовят запеканки, запеканки с морковью, пу­динг с рисом, сырники запеченные, сырники с морковью (дие- ты № 2, 5, 7/10), вареники ленивые (№ 1, 2, 5, 7/10), блинчи­ки с творогом (№ 5 и 7/10), творожный крем (№ 1и 2) и др.

**3.5. Рыбные блюда.**

Блюда из рыбы незначительно раздража­ют стенки желудка и кишечника, и поэтому их используют для диет № 1 и 2 не только в рубленом, но и в натуральном виде. Блюда из рыбы готовят и в других диетах, но в зависимости от характера диет применяют разные приемы тепловой обработ­ки: жарку (№ 2 и 9), варку (№ 1 и 5), отваривание с последу­ющим запеканием (№ 5), отваривание с последующей жаркой (№ 7/10), СВЧ-нагрев (№ 2).

Приготовляют и изделия из рыбной рубки, котлеты, фри­кадельки, кнели, рулеты, пудинги и суфле. Выбор гарниров к рыбным блюдам обусловлен особенностью диет.

**Лосось жаренный (диета № 2, 9).**

Филе лосося промыть, посолить. Выложить на разогретую сковороду и запекать в течение 3 минут, перевернуть и запекать ещё 3 минуты. Можно подать с отварным картофелем.

Ингредиенты: филе лосося 4 штуки, соль.

**3.6. Мясные блюда.**

В лечебном питании используют говядину, нежирную свинину, кур, кроликов, индеек. От говяжьих туш для изготовления блюд берут части с небольшим содержанием соединительной ткани: вырезку, толстый и тонкий края, верх­нюю и внутреннюю части задней ноги. Обрезки при зачистке мяса тщательно освобождают от сухожилий и используют для приготовления рубленых блюд.

Для диет № 1, 5, 7/10 мясо при изготовлении любых блюд предварительно отваривают, чтобы уменьшить содержание экстрактивных веществ.

Почки содержат много пуриновых оснований и при изго­товлении блюд лечебного питания их не используют. Мозги богаты холестерином, поэтому их употребляют только для из­готовления блюд диеты № 2 в ограниченном количестве.

Для диет № 1 и 2 мясные блюда готовят только из рубки или кнельной массы. При этом для диеты № 1 их варят на пару, а для диеты № 2 — жарят, не панируя.

Для диеты № 5 мясо отваривают и запекают, а для диеты № 7/10 отвари­вают, а затем запекают или жарят. В блюдах для диеты № 5 количество соли ограничивают (1% массы готовых изделий), а для диеты № 7/10 ее исключают совсем. Большинство блюд из мяса приготовляют по обычным технологическим правилам с учетом указанных ограничений, но готовят и блюда, специ­фичные для лечебного питания: пюре из говядины, суфле, пудинг мясной.

**Отварная телятина с омлетом (диета № 5).**

Мякоть телятины отварить, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Сладкий перец запечь целиком, удалить кожуру. Мякоть перцев нарезать ломтиками, как телятину. Яйца слегка взбить, приготовить в виде тонких омлетов, сворачивая каждый, пока он горячий, и давая в таком виде остыть. Омлеты нарезать поперек под углом. Смешать телятину, перец, омлет. Заправить оливковым маслом, посыпать зеленью петрушки.

Ингредиенты: телятина – 200 г., перец сладкий – 2 шт., яйцо – 2 шт.. масло оливковое, зелень петрушки.

**3.7. Сладкие блюда.**

Компоты, кисели, муссы и самбуки, кре­мы и желе готовят по общим правилам, но для диеты № 9 сахар заменяют сахарином, аспартамом, сукрозитом, сорби­том или ксилитом и др.

Для запекания яблоки промывают, удаляют семенные гнезда, в отверстие засыпают сахар. Яблоки укладывают на противень, добавляют немного воды и помещают в жарочный шкаф.

**Глава 4. Способы приготовления диетических блюд**.

Приготовление диетических блюд основывается не только на расчете их энергетической ценности и отдельных питательных компонентов (белка, жиров, углеводов, минеральных соединений, витаминов), но также на правильном подборе необходимых продуктов и выборе способа их кулинарной обработки.

От способа приготовления в значительной степени зависят усвояемость готовых блюд, их питательная ценность. В процессе приготовления блюд выделяют два основных этапа (предварительная и тепловая обработка сырья) и заключительный (заправка и окончательная обработка блюд).

1. Предварительная обработка сырья имеет целью удаление непригодных частей (очистка овощей, потрошение рыбы, птицы и т. п.), удаление загрязнений (остатков земли, паразитов, ости) и придание полуфабрикатам соответствующей формы (размельчение, формование). В связи с этим предварительная обработка включает следующие операции.

2. Мойка.

3. Замачивание. Замачивают продукты растительного происхождения, требующие длительной тепловой обработки, например сухие. Замачивание очищенных и нарезанных продуктов приводит к вымыванию и потерям больших количеств питательных компонентов. Следует отказаться от привычки чистить овощи и картофель за несколько часов до тепловой обработки.

4. Очистка фруктов и овощей должна быть ограничена самым необходимым минимумом, поскольку в кожице и непосредственно под ней содержатся значительные количества минеральных соединений, витаминов и белка. Салаты и соки из молодых сырых фруктов и овощей можно приготовлять без предварительной очистки. Достаточно тщательно вымыть их с помощью щетки и ополоснуть.

5. Измельчение.

6. Тепловая обработка.

7. Варка.

8. Жарка.

9. Тушение.

10. Запекание.

11. Заправка и окончательная обработка блюд. Это один из завершающих процессов приготовления блюд, имеющий целью их загущение клейстеризованным крахмалом, повышение питательной и вкусовой ценности. Супы, соусы, отварные овощи, тушеное мясо подправляют смесью муки и воды, муки и молока, муки и сметаны, другими заправками, майонезом.

Для приготовления заправки используют сырую или слегка обжаренную на сковороде без жира муку. Предварительно обжаренная мука легче усваивается и улучшает вкус блюда. Современный способ приготовления заправок заключается в следующем: муку поджаривают без жира до получения нужного цвета в зависимости от степени заправки блюда (I, II, III). Затем добавляют непережаренный растопленный жир, перемешивают, разводят мясным или овощным отваром, соединяют с блюдом и доводят до кипения. В случае заправки III степени лук тушат отдельно без жира и подрумянивания и соединяют с заправкой. Недопустимо подрумянивать лук одновременно с мукой и жиром. Заправку используют для обогащения вторых овощных блюд, супов и соусов.

Добавление жира в виде майонеза и соусов на его основе повышает питательную ценность блюда. Соевое масло соединяют со сгущенным или сухим молоком, исключая тем самым добавление традиционного желтка. Эмульгируют растительное масло и добавлением гомогенизированного творога или сметаны. Такой майонез добавляют к различным салатам, в частности из сырых фруктов и овощей, или используют как добавку к хлебобулочным изделиям вместо сливочного масла.

Следует подчеркнуть, что жир добавляют к блюдам в небольших количествах, если не имеется иных рекомендаций врача (например, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). Добавляемый к блюдам жир должен обладать высокой биологической ценностью. Лучшими в этом смысле являются соевое и подсолнечное масла, которые содержат наибольшее количество необходимых полиненасыщенных жирных кислот, понижающих образование холестерина в крови и предупреждающих тем самым развитие склероза.

**Глава 5. Меню диетического питания.**

Меню диетического питания составляет диетврач или диетсе­стра вместе с технологами и кулинарами. Поскольку лечебным питанием пользуется постоянный контингент посетителей в течение длительного времени, необходимо разнообразить его по дням недели.

Однако при этом необходимо учитывать рациональную нагрузку производства. С этой целью, во-первых, в меню раз­ных диет можно включать одни и те же блюда (без ущерба для лечебной эффективности диеты). Например, бульон мясной с яйцом в меню диеты № 2 можно использовать для диеты № 9, но с овощным гарниром; рыбное суфле используют для диет № 1, 5, 7/10, 9 и т. д.

Во-вторых, можно включать в меню разных диет блюда с небольшими различиями в технологии приготовления. Напри­мер, рыбные фрикадельки могут быть использованы для диет № 1, 2, 5, 7/10, 9, но для диеты № 7/10 в них уменьшают количество соли, подают их для диет № 1, 2, 5, 7/10 с мака­ронами отварными или картофельным пюре, а для диеты № 9 — с капустой, тушенной в сметане, или овощными гарнирами. Соусы к этому блюду также разные: для диет № 1, 2, 5 — молочные, для диеты № 7/10 — сметанный с луком, для диеты № 9 — томатный.

В тех случаях, когда нельзя использовать одни и те же блюда для разных диет или это вносит лишние ограничения в одну из них, можно употреблять одни и те же продукты. На­пример, для диеты № 1 можно приготовить суфле из вареных кур, а бульон использовать для диет № 2 и 9 и т. д. Однако во всех случаях меню прежде всего должно отражать особеннос­ти каждой диеты и строго соответствовать медицинским пока­заниям.

Меню для диеты № 9 всегда составляют отдельно с указа­нием в нем количества углеводов.

**Заключение.**

Таким образом, для того чтобы получить пользу от диетического питания (диеты), т. е. режима питания и состава пищи при лечении заболеваний, необходимо иметь в виду несколько положений:

1) Питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать обострение многих заболеваний.

2) Необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы. В таком случае вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок и возникают наиболее благоприятные условия для переваривания пищи.

3) Необходимо разнообразить рацион питания. Если пища разнообразна, включает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйцо, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то можно быть увереным в том, что организм получит все необходимое для жизнедеятельности.

4) Следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного. Говоря об индивидуализации диетического питания, необходимо принимать во внимание непереносимость и пищевую аллергию к тем или иным продуктам питания. Не надо включать в рацион даже весьма полезные по химическому составу блюда, если больной плохо переносит их в силу различных обстоятельств.

5) Надо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд с целью составления лечебной диеты.

6) Нужно знать наиболее целесообразную кулинарную обработку продуктов

7) Обязательно учитывать при составлении диеты сопутствующие заболевания.

**Список литературы.**

1. Г.Г. Дубцов «Технология приготовления пищи». М.: «Академа». 2002г.
2. Н.И. Ковалев, М.Н. Куткина, В.А. Кравцова «Технология приготовления пищи». М.: «Деловая литература, Омега – Л». 2003 г.

3. А.Я. Губергирц, Ю.В. Линевский. Лечебное питание. Киев. “Высшая школа”, 1989.

4. М.С. Маршак. Диетическое питание. М.: Медицина. 1997.

5. Популярно о питании. Под ред. А.И. Столмаковой, И.О. Мартынюка. Киев, “Здоровье”. 1989.

6. Н.И. Губа, Б.Л. Смолянский. Диетическое питание и кулинария в домашних условиях. Днепропетровск, “Січ”. 1992.