**Реферат**

**на тему: Диеты при язвах, гастритах, заболеваниях кишечника, печени, желчных путей и сердечно-сосудистых заболеваниях**

**1 Основные принципы лечебного питания при язвенной болезни**

Диета, назначенная при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока.

Цель диеты - механическое, химическое, термическое щажение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, нормализация секреции и моторики желудка.

Диета - полноценная по энергетической ценности и химическому составу. Режим питания - 5-6 раз в сутки. Вся пища должна быть приготовлена на пару, в отварном виде и протерта через механизмы или волосяное сито.

Основные принципы лечебного питания при язвенной болезни:

1. Создание наибольшего покоя слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки.

2. Исключение продуктов с сильным сокогонным действием.

3. Вся пища дается в протертом виде.

4. Недопустимость введения больших объемов пищи в один прием.

5. Частое и дробное питание.

6. Исключение слишком холодной и слишком горячей пищи (не

ниже 15 °С и не выше 65 °С).

7. Ограничение поваренной соли до 10-12 г в день.

8. Высокая питательная ценность рациона (белки, жиры, углевод минеральные соли, витамины А, В, С). Химический состав противоязвенной диеты: 100 г белков, 100-110 г жиров, из них растительного масла, 400-450 г углеводов. Калорийность диеты 300 3200 ккал.

Наиболее ценным продуктом для этой категории больных является молоко, но часть больных плохо его переносят. В этих случаях его нужно пить малыми дозами, обязательно в теплом виде, можно разбавлять некрепким чаем или кофе.

Больным, пользующимся противоязвенной диетой, разрешаете хлеб белый пшеничный, выпечки предыдущего дня или подсушенный (400 г в день), а также в виде сухарей; бисквит, несдобное печенье; суп ~ молочные крупяные, протертые, слизистые молочные с добавлены протертых овощей (исключается капуста), молочные с измельченной вермишелью или домашней лапшой; яйца - всмятку или в виде парового омлета, не более 3-х яиц в день; молоко и молочные продукты — слив] свежая некислая сметана, свежий некислый творог; блюда из мясе птицы - мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица и свободное от сухожилий и жира (приготовляются в отварном и паровом виде - котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет и периодически разрешается нежесткое мясо в отварном виде; блюда рыбы - различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, суд окунь), в отварном, паровом, рубленом виде; блюда и гарниры овощей - картофеля, моркови, свеклы, тыквы, кабачков белых в т пюре, паровых пудингов без корочки; блюда и гарниры из круп и макаронных изделий - манной, гречневой, овсяной, перловой, рисовой крупы, каши полужидкие, сваренные на воде с добавлением молока в вермишель и макароны отварные; жиры - сливочное масло (15-20 чистом виде и 20-25 г- для приготовления блюд), растительное мае (25-30 г); общее количество жиров в сутки не должно превышать К 110 г; следует учитывать, что 40 г животного жира содержите: продуктах, включенных в рацион; ягоды - сладкие сорта (клубни малина, земляника); фрукты - мягкие, сладкие и невяжущем сорте вареном, протертом или запеченном виде; сладкие блюда ~ крем, же кисели, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов; соус белые молочные; витамины - сырые овощные и некислые ягоды, соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещаются: концентрированные мясные, рыбные бульоны и крепкие вегетарианские отвары, особенно грибные; жирные сорта мяса и рыбы, жареное мясо и рыба, тугоплавкие жиры (говяжий и бараний жир, свиное сало), сырая непротертая растительная клетчатка, соленые блюда, острые закуски, консервы, сдобное тесто, пироги, ржаной хлеб, очень холодные напитки, мороженое, алкогольные напитки.

Принимать пищу необходимо в малом объеме 4-6 раз в день. Последний прием пищи - непосредственно перед сном (лучше 1 стакан молока).

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб белый черствый - 400 г, сахар - 50 г, масло сливочное -20 г. Общее количество жидкости - 1,5 л, свободной - 0,8 л.

Первый завтрак: яйца всмятку - 2 шт. или паровой омлет; каша манная или рисовая молочная - 300 г протертая; чай с молоком - 200 г.

Второй завтрак: котлеты мясные паровые с картофельным пюре и оливковым маслом; каша молочная протертая; молоко - 200 г; хлеб.

Обед: суп овсяный (или из другой крупы) молочный протертый -500 г; фрикадельки мясные, паровые - 110 г; картофельное пюре на молоке со сливочным маслом - 150 г; желе фруктовое - 100 г.

Ужин: рыба отварная - 100 г; картофельное пюре - 150 г с растительным маслом; каша рисовая молочная протертая - 300 г.

На ночь (в 21 ч): молоко - 200 г.

**2 Основные принципы лечебного питания при гастрите с секреторной недостаточностью**

Диету назначают при хронических гастритах с секреторной недостаточностью, хронических колитах.

Цель диеты - стимулировать секреторную деятельность желудка, нормализовать двигательную функцию желудочно-кишечного тракта, сохраняя при этом химические раздражители пищи. Диета -полноценная по энергетической ценности и химическому составу. Пища готовится протертой или мелкорубленой в отварном, паровом и тушеном виде. Запеченные и жареные блюда должны быть без грубой корочки.

Основные принципы лечебного питания при гастрите с секреторной недостаточностью:

- в суточном рационе диеты должно содержаться 90-100 г белков, 90-10 г жиров, 400-450 г углеводов; общий вес пищи - около 3 кг; свободной жидкости - 1,5 л, содержание соли обычное; количество приемов пищи - 4-6 раз в сутки;

- полноценность питания должна способствовать развит: компенсаторно-приспособительных реакций пищеварительной системы замедлять темпы прогрессирования хронического гастрита;

- постепенность введения пищи в организм (регулярные 4 разовые в день приемы пищи, необильная, медленная еда).

Больным хроническим гастритом разрешаются: хлебные изделия - хлеб пшеничный белый, хлеб ржано-пшеничный предыдущего; выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенья; супы -некрепком мясном и рыбном бульонах и на овощных отварах с мо нарубленными или протертыми овощами; блюда из мяса и рыбы различные изделия в виде котлет, нежирной говядины, теляти! свинины, баранины, птицы; рубленые изделия из рыбы обжариванием их не панируют в сухарях, чтобы не образовалась грубая корочка); частиковая рыба; курица - отварная; блюда из овоща пудинги, овощные котлеты, запеченные и жареные так, чтобы образовалась грубая корочка (не панированные в муке и сухаря капуста цветная отварная с маслом, ранние кабачки и тыква тушен: салат из помидоров, ранняя зелень мелко нашинкованная, которую можно добавлять к различным блюдам; блюда из круп и макаронных изделий - каши, пудинги, запеканки, котлеты из круп, обжаренные так, чтобы не было грубой корочки, макароны мелко нарубленные отварные; фрукты и ягоды, сладкие блюда и сахарные продукты, зрелые фрукты и ягоды в виде протертых компотов, пюре, кисел желе, муссов, протертые сырые фрукты и ягоды (1-2 раза в недел сахар, мед, конфеты, варенье; молоко и молочные продукты - мол< с чаем и другими напитками и в составе разных блюд, творог, сыр простокваша, кефир, ацидофильное молоко; яйца - всмятку, омлет, напитки - чай с молоком, какао и кофе на воде или с молоком или сливками; закуски - сыр неострый (натертый), вымоченная сель колбаса «Докторская», нежирная ветчина, паштет из печени; жир< масло сливочное, топленое, растительное; соусы и пряности – мясные, рыбные, сметанные соусы, сливочное масло, перец, лавровый лис очень незначительном количестве; соки — фруктовые, ягодные, овощные сырые соки, отвары из плодов шиповника и пшеничных отрубей.

Из пищевого рациона этой диеты исключаются очень горячи очень холодные блюда и напитки; соления, копчения, маринады, острые соусы и приправы; сало, гусь, утка, жирное мясо и рыба.

Ограничиваются изделия из сдобного теста, блюда из жареного мяса и рыбы, панированные в сухарях, консервы, сырые овощи и фрукты, бобовые, молоко в натуральном виде, черный хлеб, газированные напитки.

Примерное однодневное меню

На весь день (в том числе и на приготовление блюд): хлеб белый и ржано-пшеничный - до 500 г; сахар - 40 г; масло сливочное - 10 г, растительное -15 г.

Завтрак: 2 яйца всмятку; каша рисовая на молоке (300 г) с маслом; чай с молоком, масло, белый хлеб.

Второй завтрак: котлеты мясные жареные (без панировки); пудинг рисовый; кисель клюквенный.

Обед: суп перловый на мясном бульоне 500 г; шницель рубленый (110 г) с морковным пюре (60 г); фруктовое желе; хлеб белый или ржано-пшеничный.

Ужин: сырники -100 г; капустные котлеты 200 г; чай -200 г.

**3 Основные принципы лечебного питания при острых заболеваниях кишечника**

Диета № 4 назначается при острых хронических заболеваниях кишечника с выраженной дисфункцией (поносы), болями в брюшной полости, общей слабостью, тошнотой, иногда рвотой.

Цель диеты - уменьшить воспалительный процесс и нормализовать работу кишечника. Виды щажения - механическое, химическое. Вся пища в протертом, отварном виде. Диета по энергетической ценности и химическому составу неполноценная (ограничиваются жиры и углеводы). Режим питания 5-6 раз в день, количество соли - 8 г.

Основные принципы лечебного питания при острых заболеваниях кишечника:

1. Повышенное введение жидкости в первые дни заболевания.

2. Введение в организм всех необходимых для жизнедеятельности пищевых веществ, особенно животных белков (мяса, рыбы, творога, яиц).

3. Обеспечение хорошего усвоения пищи при минимальной нагрузке органов пищеварения, что достигается специальным подбором наиболее легкоусвояемых продуктов и их обработкой (вся пища в протертом виде, отварная или на пару).

В первый день больному рекомендуется чайный разгрузочный день. При соблюдении постельного режима дается крепкий чай с сахаром (по 2 кусочка сахара на 1 стакан) 5-8 раз в день.

Со второго дня заболевания больному назначается диета № 4.

Больным, пользующимся этой диетой, разрешаются следующие блюда и продукты: хлеб и хлебобулочные изделия - сухари из высоких сортов белого хлеба, тонко нарезанные и не подрумяненные; супы -слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне, с добавлением слизистых отваров; паровых или припущенных мясных или рыбных кнелей, фрикаделек, яичных хлопьев, вареного и протертого мяса добавляется в бульон обязательно вместе со слизистым отваром); паровые или припущенные мясные и рыбные котлеты и кнели, фрикадельки, суфле из отварного мяса или рыбы; мя используется нежирных сортов, без сухожилий (говядина, кролик, курица и индейка без кожи); мясной фарш пропускается 3-4 раза через мясорубку; рыба разрешается только свежая, нежирных сортов; блюда и гарниры из круп и макаронных изделий - протертые каши на во или обезжиренном мясном бульоне (рисовая, овсяная, гречневая, манная); блюда из яиц - яйца в ограниченном количестве (не бол одного яйца в день) только в блюда в соответствии с рецептурой и хорошей переносимости разрешаются диетические яйца всмятку и в виде паровых омлетов (не более двух яиц в день); сладкие блюда, сладости, фрукты, ягоды - сахар в ограниченном количестве (до 41 в день), кисели и желе из черники, черемухи, спелых груш и друг фруктов и ягод, богатых вяжущими веществами; молоко, молочные продукты и блюда из них - свежеприготовленный творог осажденный солями кальция или слабым (3 %) раствором уксуса, протертый натуральном виде или в виде парового суфле; напитки - ч; натуральный, кофе черный, какао на воде, отвар шиповника, черник черемухи; жиры - масло сливочное в ограниченном количестве (2< 30 г в день) добавлять в готовые блюда не более 5 г на порции. Исключаются все молочные блюда, кроме творога; пряности и соусы и закуски.

Примерное однодневное меню

На весь день: сухари белые 100-150 г; сахар в чай -30 г.

Первый завтрак: мясные паровые котлеты- 120 г; рисовая каша на воде, протертая -150 г; чай - 200 г; сухари белые (из дневной нормы).

Второй завтрак: кисель из черники - 200 г; сухари белые (I дневной нормы).

Обед: бульон мясной с яичными хлопьями (из 1 яйца) - 500 мясное пюре из отварного мяса - 125 г; рисовая каша на второе, протертая - 150 г; кисель из черники - 200 г.

Полдник: чай-200 г, сухари белые (из дневной нормы).

Ужин: котлеты из трески паровые - 125 г; рисовая каша на воде, протертая-150 г.

По мере улучшения состояния больного диету расширяют. В нее включают белый хлеб, вермишель, овощные пюре (картофельное, кабачковое, тыквенное, морковное), печеные яблоки и груши, протертые компоты из ягод и фруктов сладких сортов (кроме абрикосов и слив), каши варят с добавлением молока. Постепенно переходят на непротертую пищу, включают слегка поджаренное мясо, рыбу, сырые овощи и фрукты, сыр, нежирную ветчину. Длительное время следует избегать пищевых продуктов, которые задерживаются в желудке, медленно перевариваются, вызывают значительное сокоотделение пищеварительных желез. К ним относятся жирные сорта мяса и рыбы, сдобные изделия, закусочные консервы, копчености, соления, маринады, грибы, острые специи (перец, хрен, горчица), некоторые сорта овощей (редька, редис, лук, чеснок), кислые сорта ягод и фруктов.

**4 Диета при заболеваниях печени и желчных путей (гепатиты, холециститы, желчекаменная болезнь)**

Химический состав суточного рациона диеты №5:100-120 г белков (из них не менее 5 0 % -животных), 80-90 г жиров (в том числе, растительных - до 40 %), до 45 0 г углеводов (из них сахара не более - 70 г). Диета - полноценная по энергетической и пищевой ценности. Содержание соли —Юг, при отеках снижается до 4-5 г или исключается совсем. Температура пищи -обычная. Рекомендуемое количество жидкости -1,5-2 л в сутки. Виды щажения: химическое и термическое. Пищу следует принимать не реже 4-х, лучше 5-6 раз в сутки, причем только в отварном виде.

Цель диеты - нормализация функций печени, желчного пузыря, стимуляция желчеотделения. Хронические заболевания печени и желчевыводящих путей - исход острых инфекций (эпидемический гепатит - болезнь Боткина, пищевые токсикоинфекции, грипп). Обострению заболеваний способствуют простуда, различные инфекции, охлаждения, переутомление, беспорядочный режим питания, злоупотребление спиртными напитками, переедание жирной пищи, копченостей, острых и соленых блюд, а также продуктов, богатых холестерином.

Основные принципы лечебного питания диеты :

1. Достаточное количество полноценного легкоусвояемого белка

в рационе.

2. Качество и количество жиров определяется состояние» больного.

3. Количество углеводов в диете не должно превышат физиологической нормы, а для людей с повышенной массой тела -снижено.

4. Максимальное щажение больного органа, что достигаете: кулинарной обработкой пищи (отварная, рубленая, протертая).

5. Частые дробные приемы пищи (5 раз в день), которые обеспечивают лучшее переваривание и усвоение, обладают хороши» желчегонным действием.

6. Включение в рацион продуктов, богатых клетчаткой, что повышает желчегонный эффект, обеспечивает максимально! выведение холестерина со стулом.

При назначении диеты разрешаются следующие продукты I блюда: хлебные изделия - пшеничный хлеб предыдущего дня выпечки или подсушенный, ржаной хлеб, печенье и другие изделия и несдобного теста; супы - из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые, борщи, свекольники, щи из свежей капусты (мука и овощи не пассируются); блюда из мяса \ птицы - нежирные сорта мяса и птицы (телятина, говядина, куры) 1 отварном или в запеченном (после предварительного отваривания виде, а также в тушеном (с удалением сока); мясо и птицу готовят 1 отварном виде или из кшлетной массы; блюда из рыбы - рыба нежирны сортов в отварном или запеченном (после отваривания) виде; жиры -масло сливочное (25-30 г), оливковое, подсолнечное и кукурузное добавляют в готовые блюда в натуральном виде без кулинарно! обработки; блюда и гарниры из овощей—отварные и запеченные овощ] (капуста свежая и некислая квашеная, морковь, тыква, кабачки, зелены] горошек, молодая фасоль); лук добавляется только после отваривания овощи и овощные соки рекомендуются в сыром виде, особенно пр] предрасположенности к запорам; блюда и гарниры из круп \ макаронных изделий - рассыпчатые и полувязкие каши, особен» овсяная, из геркулеса и гречневая, запеканки из круп и макаронньг изделий; яйца и блюда из них - не более 1 яйца в день или 2-х белков дл приготовления белкового омлета, в необходимых случаях т кулинарным показаниям добавляется в различные блюда У, яйца фрукты и ягоды - все, кроме очень кислых сортов (лимон с сахаро\* разрешается), рекомендуются компоты, пюре, кисели, варенье, мед

молоко и молочные изделия - молоко цельное натуральное, а также сгущенное, сухое, сметана, свежий творог, сыр (советский, голландский, российский), простокваша, кефир, ацидофильное молоко; соусы -молочные, сметанные на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки (пряности исключаются; мука для соусов не пассируется с маслом); закуски- вымоченная сельдь, овощные салаты, винегреты, заливная на желатине речная рыба, отварной язык, твороженная паста, сыр; напитки - сладкие фруктово-ягодные соки, томатный сок, чай, кофе некрепкий натуральный с молоком, отвар шиповника.

Запрещаются: жирная свинина, баранина, гусь, утка, жареные блюда, тугоплавкие жиры, концентрированные бульоны, копчености, консервы, какао, шоколад, щавель, шпинат, грибы, а так же всякие алкогольные напитки, безалкогольные холодные напитки, мороженое.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб белый - 200 г; хлеб ржаной - 200 г; сахар 50-70 г.

Первый завтрак: творожный пудинг- 150 г; овсяная каша- 150 г; чай с молоком - 200 г.

Второй завтрак: курица отварная с рисом; каша овсяная рассыпчатая с маслом; хлеб.

Обед: суп картофельный вегетарианский со сметаной - 500 г; мясо отварное запеченное под белым соусом - 125 г; кабачки, тушенные в сметане - 200 г; кисель из яблочного сока - 200 г.

Ужин: рыба.отварная - 100 г; пюре картофельное - 200 г; чай с лимоном -200 г

Диета № 5 может применяться длительно в течение 1,5-2-х лет; расширять ее следует только по рекомендации лечащего врача.

**5 Диета назначается при гипертонической болезни и сердечнососудистых заболеваниях**

Гипертоническая болезнь и сердечнососудистые заболевания являются следствием таких заболеваний, как нарушение обменных процессов, нарушение функций аппарата кровообращения, склероз сердечной мышцы, общий атеросклероз сосудов, и сопровождаются отеками (задержкой жидкости в организме).

Цель диеты - нормализовать функции сердечно-сосудистой системы, снизить артериальное давление. С этой целью в рационе диеты потребление жидкости не должно превышать 1,2 л, а поваренной соли - 5-6 г в сутки. Необходимо также назначать 5-6-разовое питание, всю пищу готовить без соли в отварном, паровом, запеченном виде.

Основные принципы лечебного питания; 1. Ограничение соли (до 2-4 г в день), а при больших отеках - полное исключение ее.

2. Ограничение жидкости до 0,8-1 л в день.

3. Частые приемы пищи небольшими порциями (5-6 раз в день).

4. Введение в блюда дневного рациона продукты, усиливающие выведение жидкости из организма.

Мочегонным действием прежде всего Обладают молоко и продукты, содержащие соли калия. Много солей калия в овощах и плодах

- картофеле, капусте, зелени петрушки, черной смородине, персиках, кизиле, абрикосах, винограде, бананах, вишне. Особенно богаты солями калия сухие фрукты - курага, изюм, финики, чернослив, инжир, шиповник и др.

На основе изложенных принципов разработана диета № 10, по которой больному разрешаются следующие блюда и продукты: хлеб и хлебобулочные изделия - хлеб бессолевой ржаной и пшеничный (лучше из муки грубого помола), хрустящие хлебцы, сухари, несдобное печенье (при наклонности к тучности хлебобулочные изделия ограничиваются); супы - преимущественно вегетарианские, овощные (щи, борщи, свекольники), крупяные на слабом рыбном или мясном бульоне более 2-3 раз в неделю), молочные; блюда из мяса и птицы - нежирные сорта говядины, баранины, свинины, курицы, индейки, преимущественно в отварном или запеченном виде или еле обжаренные после отваривания; блюда из рыбы - разнообразная р нежирных сортов (треска, окунь, судак, навага, карп, щука, и . отварная (можно с последующим обжариванием) или запеченная; о. раз в неделю разрешается вымоченная сельдь; блюда из яиц - не бс 1 яйца в день в любом виде; блюда из овощей и зелени -разнообразных овощей (картофель, капуста цветная и белокочанная тыква, кабачки, помидоры, баклажаны, огурцы свежие и малосольные.

- ограниченно);разрешаются также лук, чеснок, хрен, петрушка, укг. ограничиваются фасоль, горох, бобы, репа, редис, брюква, щавс шпинат, грибы; блюда из фруктов, ягод и фруктовые соки - люб ограничивается виноградный сок; блюда из круп и макарон. изделий - различные рассыпчатые или полувязкие каши, пудинги овсяной, гречневой, рисовой, пшенной круп, из макарон и вермишели (при избыточном весе крупы и мучные изделия следует ограничив блюда из молока и молочных продуктов - молоко и творог натуральном виде и в виде блюд из них, кефир, простокваше ацидофилин, кумыс, неострые сыры; ограничиваются сметана, слив мороженое; жиры - преимущественно растительные (до 30 г в дер сливочное или топленное масло (до 20 г в день); сладости - сахар \ 50 г в день); мед, варенье, джем употребляются вместо сахара (г наклонности к тучности все сладости резко ограничиваются); напитки - некрепкий чай, чай с молоком, фруктовые, ягодные, овощные со квас, особенно рекомендуется отвар шиповника; минеральная вод по назначению врача; закуски - нежирная ветчина, докторская колба неострый сыр, вымоченная сельдь (не более 1 раза в неделю), залив! рыба, заливной язык, салаты и винегреты с добавлением продует моря (кальмары, морские гребешки, креветки, мидии, морская капуст овощные диетические консервы, в том числе содержащие продукты моря; соусы в овощном отваре, молочные, фруктовые и ягодные подливы.

Особенно рекомендуются: овощи, фрукты и ягоды в сыром виде, продукты, богатые солями калия (курага, изюм, чернослив, перст бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажан и магния (соя, овсяная, гречневая, пшенная крупы, грецкие орехи, миндаль, отруби); продукты моря, содержащие кроме перечисленных минеральных солей органический йод (морская капуста, кальмары, морские гребешки, креветки, мидии и др.).

Больным гипертонической болезнью запрещаются: жирные сорта мяса, крепкие мясные и рыбные бульоны, крепкий чай и кофе, перец, редька, горчица, мозги, внутренние органы животных, свиное, говяжье баранье сало, крем, сдоба, острые, соленые, жирные закуски; какао, шоколад, алкогольные напитки.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб белый, хлеб ржаной - 150 г; сахар - 50 г, масло сливочное- Юг.

Первый завтрак: мясо отварное - 55 г; винегрет на растительном масле -180 г; чай с молоком - 180 г.

Второй завтрак: куры отварные с рисом; салат из овощей; чай, хлеб.

Обед: щи вегетарианские со сметаной - 500 г; беф-строганов из отварного мяса с картофелем отварным - 55/110 г; желе - 125 г.

Ужин: рыба запеченная - 85 г; плов с фруктами - 180 г; чай с молоком - 180 г.

На ночь: кефир - 200 г.

Вся пища готовится без соли.

В дневном рационе больного гипертонической болезнью ежедневно должно содержаться примерно 100 г белка, 100 г жира, 400 г углеводов. Калорийность рациона- 3 000 ккал.

Для улучшения вкусовых качеств несоленой пищи можно употреблять клюкву, лимон, чернослив, варенье, мед, сахар, уксус, петрушку, укроп, коршгу, лимонную кислоту, цукаты, овощные и фруктово-ягодные соки. В тесто доя бессолевого хлеба можно добавлять простоквашу, тмин, анис.

При составлении рациона следует учитывать содержание поваренной соли в используемых продуктах. К проодуктам, содержащим небольшое количество поваренной соли, относятся рис, овсяная и манная крупы, цветная и белокочанная капуста, морковь, свекла, картофель, судак, карп, щука, окунь, говядина, кролик.

В диете больных гипертонической болезнью (II Б и III стадий) строже ограничивают употребление соли, животных жиров, яиц (2-3 шт. в неделю), экстрактивных веществ. Слабые мясные и рыбные бульоны готовятся не чаще одного раза в неделю; блюда из нежирного мяса, птицы, рыбы - только в отварном или запеченном виде; в большей степени ограничиваются сливки, сметана, сливочное и топленое мае;

Рекомендуется чаще включать в рацион растительные жир продукты моря, витамины, овощи и фрукты в сыром и отварном виде.

При сочетании гипертонической болезни с атеросклерозе желудочно-кишечными и другими заболеваниями диета должна корректироваться врачом в зависимости от характера сопутствуют заболеваний.

Больным гипертонической болезнью с избыточным вес< рекомендуется уменьшать калорийность дневного рацион ограничивая употребление хлеба, сахара, блюд из круп, макаронных изделий и картофеля. По согласованию с врачом применяют различные контрастные (разгрузочные) дни:

- творожный день (500 г творога с двумя стаканами кефира н< приемов в течение дня);

- кефирный день (1,5л кефира на 5 приемов в течение дня);

- арбузный день (1,5 кг арбуза без корки на 5 приемов в день); -яблочный день (1,5 кг яблок на 5 приемов в день);

- кураговый день (500 г размоченной в воде кураги на 5 приемо) день и 3 стакана отвара шиповника или некрепкого чая);

-рисово-компотный день (1,2 кг свежих или сушеных фруктов, 5' риса, 1,5 л компота на 5 приемов в день, 75 г сахара);

-молочный день (6 стаканов теплого молока на весь день);

- салатный день (1,2-1,5 кг свежих овощей и фруктов с добавлен» растительного масла на 4-5 приемов в день без добавления поваренн соли, 2 стакана некрепкого чая).