Министерство образования и науки Украины

# Реферат

по теме

"Здоровое и полноценное питание для организма"

## Донецк 2009 г.

Содержание

Введение

Овощи как малокалорийный источник витаминов

Особенности овощей

Полезность фруктов

Ягоды богатые витаминами

Полезные соки из фруктов и ягод

Хлеб в нашем питании

Крупы в нашем питании

Бобовые культуры

Орехи грецкие и лесные

Белковые продукты и молочные продукты

Список используемой литературы

Введение

Большинство из нас задумывается о своем здоровье, и заботиться о нем пытаясь вести здоровый образ жизни: занятия спортом, умеренные физические нагрузки и сам по себе вид активной жизнедеятельности позволяет нам полагать, что мы ведем активный образ жизни и с каждым днем укрепляем свое здоровье, ну или же по меньшей мере стремиться к этому. Хотя на самом деле интенсивность и подвижность играют огромную роль для здоровья и иммунитета, не стоит забывать и о правильном питании. Ведь от того чем мы постоянно питаемся тоже зависит наше здоровье и самочувствие, иммунитет. Правильное здоровое, сбалансированное и рациональное питание содержащее все необходимые витамины, питательные вещества, белки, жиры и углеводы также укрепляет организм и повышает иммунитет, а следственно и улучшает здоровье (чем крепче организм и сильнее иммунитет, тем меньше приходится сталкивается с различными заболеваниями начиная с самых простых таких как обыкновенная простуда и заканчивая более серьезными). Таким образом становится ясно, что наше здоровье напрямую зависит от нашего питания, данный реферат поможет разобраться не только с проблемой здорового питания, но сможет и пояснить содержание составляющих наиболее употребляемых продуктов (фрукты, овощи, молочные продукты, и многое другое) питания, с пояснением их потребности для организма.

Овощи как малокалорийный источник витаминов

В наибольшей, степени витамины сохраняются в овощах, употребляемых в свежем виде. Кулинарная обработка, особенно длительная варка, и тушение, снижает содержание витаминов в овощах. В то же время такие методы консервирования, как быстрое замораживание, квашение, сохраняют значительную часть витаминов на длительный период, вплоть до нового урожая овощей.

Малая калорийность овощей приобретает особое значение в последние десятилетия, превратившись из недостатка продукта в его завидное преимущество. Человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, склонному к полноте, очень важно получить ощущение сытости (объемные овощные блюда быстро насыщают), в то же время не превысив черту калорийности суточного рациона, предписанную лечащим врачом. Хотелось бы добавить о калорийности некоторых овощей: например 100 грамм огурцов дают организму около 14 килокалорий, белокочанной капусты — 27, салата — 14, цветной капусты — 30, баклажанов — 24, кабачков — 23, томатов — 23, тыквы — 29. А калорийность того же количества сливочного крестьянского масла — 661, топленого масла — 887, сыра — 350-380, свиного шпика — 841 и т. д. Комментарии, как говорится, излишни. Именно благодаря малой калорийности овощи находят широкое применение в лечебном питании людей, страдающих от избыточной массы тела. Огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, салат, капуста цветная и белокочанная содержат небольшое количество углеводов и полезны при сахарном диабете.

Овощи — важный поставщик минеральных веществ, необходимых организму, — калия, кальция, магния, фосфора, железа, различных микроэлементов.

В овощах есть органические кислоты (яблочная, лимонная и др.) и эфирные масла, которые во многом определяют вкус и аромат продукта. Стимулируя секрецию пищеварительных желёз, они влияют на процессы пищеварения. Эфирные масла, воздействуя на обоняние, вызывают выделение пищеварительных соков еще до того, как мы приступим к еде, сам вид овощей — красочных, ароматных — способствует повышению аппетита. Начинать обед следует с овощных закусок. Салаты, винегреты способствуют соответствующей подготовке пищеварительной системы к еде и усвоению пищи. Овощные гарниры, приправы повышают усвояемость мяса и рыбы.

Овощи включают буквально в каждый рацион лечебного питания. Однако более детальные рекомендации относительно выбора продуктов, их кулинарной обработки желательно получить от лечащего врача. Для максимального сохранения в овощах витаминов и других биологически активных веществ, в частности фитонцидов лучше всего очищать и измельчать овощи непосредственно перед их приготовлением. Свеклу, морковь, картофель для салатов рекомендуется варить в неочищенном виде. Лук, петрушку, укрой, другую зелень лучше класть в уже приготовленные блюда непосредственно перед подачей на стол.

Особенности овощей

Рассмотрим особенности некоторых овощей, их роль в питании, картофель по праву называют вторым хлебом — ведь он, подобно хлебу, не приедается. Картофель отличается не только вкусовыми достоинствами, но и высокой пищевой ценностью, хорошо усваивается организмом. Клетчатка картофеля не раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника, поэтому разваренный картофель разрешается есть в период обострения некоторых заболеваний желудка и кишечника. В 100 граммах клубней молодого картофеля содержится до 20 мг витамина С. Однако в процессе хранения содержание аскорбиновой - кислоты снижается, и, скажем, через полгода ее в картофеле уже будет вдвое меньше. Теряется витамин С и в процессе кулинарной обработки. Имейте в виду, что повторное разогревание блюд из картофеля приводит к еще большему разрушению витамина С. Высокое, содержание солей калия в картофеле объясняет полезность включения его в рацион питания при заболеваниях сердечнососудистой системы и почек, сопровождающихся отеками. Поскольку калорийность картофеля значительна — превышает в 2—3 раза калорийность многих других овощей, тем, кто склонен к полноте, картофель в рационе следует ограничить.

Помидоры славятся превосходными вкусовыми качествами. Они и очень полезны. В томатах имеется каротин — провитамин А, аскорбиновая кислота, витамины группы В. Из минеральных солей — калий, фосфор, железо, есть органические кислоты, клетчатка.

В настоящее время специалисты-диетологи считают, что помидоры можно рекомендовать практически всем. Особенно они полезны при заболеваниях сердечнососудистой системы. Низкая калорийность помидоров позволяет включать их в рацион тех, кто имеет избыточную массу тела. Последние данные свидетельствуют о том, что щавелевой, кислоты в помидорах не больше, чем, скажем, в картофеле. Меньше, чем в других овощах, содержится и пуринов, способных нарушать обмен веществ. Поэтому не следует исключать помидоры из рациона людей, страдающих заболеваниями суставов и почек, связанными с нарушением обмена веществ.

Огурцы состоят на 95% из воды и привлекают не столько своей пищевой ценностью, сколько вкусовыми достоинствами и ароматом, активизирующим деятельность пищеварительных желез. А это, в свою очередь, улучшает усвоение пищи. В небольшом количестве в огурцах есть витамины (С, В1, В2). Из минеральных солей в них больше всего калия. Клетчатка огурцов стимулирует моторную функцию кишечника, поэтому огурцы полезны при хронических запорах.

Свежие огурцы рекомендуется включать в рацион страдающим заболеваниями сердечнососудистой системы, печени, почек, ожирением, при некоторых заболеваниях суставов, связанных с обменом веществ.

Морковь, особенно ярко окрашенные корнеплоды, содержит в большом количестве каротин, из которого в организме человека образуется витамин А. По содержанию каротина морковь превосходит многие другие овощи. Каротин лучше усваивается в присутствии жира, поэтому целесообразно есть морковь со сметаной или в виде салатов и винегретов, заправленных растительным маслом. Кроме каротина, в моркови есть и другие витамины: Р, С, и группы В. Богата морковь солями калия, поэтому свежая морковь, блюда из нее, морковный сок настоятельно рекомендуются страдающим заболеваниями сердечнососудистой системы. Морковь необходимо включать в рацион при болезнях желудка и кишечника, почек, и при запорах.

При обострений некоторых заболеваний, например гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, морковь следует есть в отварном и измельченном виде. Готовьте морковный сок и салаты из моркови непосредственно перед употреблением, так как каротин быстро теряет активность под влиянием кислорода и воздуха.

Свекла отличается высоким содержанием сахара, клетчатки, органических кислот (яблочная, лимонная и др.), а также различных витаминов. Клетчатка, сахар и органические кислоты усиливают перистальтику кишечника, оказывают послабляющее действие. При запорах рекомендуется съедать натощак 50—100 г вареной свеклы. Молодую свеклу используют вместе, с ботвой, в которой много аскорбиновой кислоты, каротина и витаминов группы В.

Белокочанная капуста — существенный источник витамина С. В 100 граммах ее летом и осенью содержится до 30 мг этого витамина. В капусте есть и витамины группы В (значительная часть витаминов сохраняется и в квашеной капусте). Из минеральных веществ в ней содержатся калий, кальций, фосфор. Капуста малокалорийна, поэтому врачи охотно включают ее — свежую и тушеную в рацион больных, страдающих тучностью. Она содержит много клетчатки, повышает отделение желудочного сока. Нередко специалисту-гастроэнтерологу или диетологу приходится отвечать на вопрос: лечит ли капуста язвенную болезнь и гастриты? Однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Действительно, при обострении язвенной болезни следует воздержаться не только от наваристых мясных и рыбных бульонов, но и от насыщенных овощных отваров. При так называемом раздраженном желудке и повышенной секреции желудочного сока такие бульоны и отвары усиливают боль, дискомфорт в подложечной области, вызывают изжогу. Однако вне периода обострения можно включать в меню капусту в отварном виде, не очень наваристые щи и даже салат из свежей капусты, разумеется, при условии их хорошей переносимости.

Отличные вкусовые качества, набор биологически активных веществ, в том числе витамина У, позволяют считать капусту не только полезной, но и целебной. Но не следует в больших количествах употреблять капусту при склонности к метеоризму: она усиливает вздутие живота.

Тыква в отличие от своих ближайших родственников — арбуза и дыни, пользуется сравнительно малой популярностью. И совершенно незаслуженно, так как тыква полезна и вкусна, может найти самое широкое применение в кулинарии. Употребляют ее как свежей, так и в печеном и вареном виде. Из нее можно приготовить салат, суп, запеканки, различные пюре с добавлением других овощей и фруктов. Хорошо сочетается тыква с пшенной и рисовой кашами. Из ее сладких сортов можно варить варенье и делать цукаты. Несложно приготовить в домашних условиях и сок из свежей тыквы: для этого достаточно мякоть натереть на терке, а затем отжать и процедить получившийся сок.

В мякоти зрелой тыквы содержатся сахара (до 4,5%), витамины В1, В2, С, много каротина, соли калия, фосфора, магния. Клетчатки в мякоти, содержится немного, поэтому блюда из тыквы, особенно пюре, ее раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и рекомендуются при заболеваниях желудка и кишечника (гастрит, колит, язвенная болезнь). Тыква оказывает хорошее мочегонное действие. Благодаря этому мякоть свежей тыквы и блюда из нее включают в диетические рационы при заболеваниях почек, сердечнососудистой системы.

Кабачки в отличие от тыквы содержат меньше сахара (около 3%), зато богаче минеральными веществами, витамином С. Кабачки включают в диетический рацион больных, страдающих ожирением, сахарным диабетом, болезнями сердца и сосудов.

Баклажаны относятся к томатным овощам. В них содержатся витамины (РР, С, каротин), минеральные вещества (калий, фосфор). Как и кабачки, баклажаны малокалорийны, поэтому рекомендуются тучным людям. Баклажаны включают в рацион питания при сердечнососудистых заболеваниях, хронических болезнях почек.

Перец сладкий болгарский по содержанию витамина С (аскорбиновой кислоты) — один из самых богатых овощей. В красном зрелом перце витамина С содержится в несколько раз больше, чем, например, в апельсинах или мандаринах. В 40—50 г сырого сладкого перца содержится суточная потребность человека в витамине С. Много в сладком перце и каротина (провитамина А). Есть в нем и витамины В6, В2, Е, РР. Из минеральных веществ особенно много в перце солей калия. Салат из сладкого перца (в сыром виде) — источник витаминов, полезно включать в рацион питания как здоровых людей, так и тех, кто страдает различными заболеваниями, например атеросклерозом, гипертонической болезнью. При тепловой обработке часть витаминов теряется, поэтому особенно полезен сладкий перец в сыром виде.

Лук репчатый богат фитонцидами, задерживающими развитие болезнетворных микроорганизмов. Поэтому издавна считают, что лук полезен от семи недуг. Фитонциды подавляют гнилостные микробы в полости рта, в кишечнике. Лук улучшает аппетит, стимулирует деятельность желудка и кишечника. В репчатом луке содержатся эфирные масла, придающие ему специфический аромат и вкус. Есть в нем и витамины: С, В2 (рибофлавин), РР (ниацин). Из минеральных веществ в репчатом луке содержатся калий, фосфор, кальций, железо. Различают острые, полуострые и сладкие сорта лука. Репчатый лук широко используют в кулинарии при приготовлении салатов, мясных и рыбных блюд. Из него готовят очень вкусный суп.

В дыне содержится много полезных веществ. Среди них легко усвояемые углеводы (сахара), витамин С, каротин. Из минеральных веществ особенно ценно наличие железа. В дыне, как и в арбузе, много воды. Содержание сахара колеблется в различных сортах от 7 до 15%. Ее рекомендуют включать в рацион питания как здоровых людей, так и тех, кто страдает сердечнососудистыми заболеваниями, болезнями печени и почек. Дыню употребляют как в свежем виде, так и вяреной, из нее можно варить вкусное и ароматное варенье. Хорошая закуска и гарнир к мясным блюдам — маринованная дыня: кусочки дыни, очищенные от кожуры, помещают в стеклянные банки, заливают маринадом и пастеризуют.

Основная особенность арбуза — значительное содержание воды (до 90%) и приятный сладкий вкус. Арбуз хорошо утоляет жажду. Сладость арбуза зависит от легко усвояемых человеком фруктозы и глюкозы (до 13%). Есть в арбузе клетчатка, пектиновые вещества, витамины С, В6, В, РР, каротин (провитамин А), из минеральных веществ — калий, кальций, натрий, железо.

Арбуз полезен всем здоровым людям, а при некоторых заболеваниях он оказывает целебное действие. Он обладает выраженным мочегонным действием, но при этом не раздражает почки и мочевыводящие пути, поэтому врачи рекомендуют его при различных заболеваниях почек.

Благодаря содержанию железа и фолиевой кислоты, принимающей участие в кроветворении, арбуз используют с лечебной целью при малокровии. Полезен он также при хронических заболеваниях печени и сердечнососудистой системы. Применяют арбуз и при избыточной массе, проводя так называемые разгрузочные дни. Для подобного разгрузочного дня используют 2—2,5 кг мякоти арбуза в течение дня.

Полезность фруктов

Фрукты и ягоды — не только кладовая витаминов (С, каротина и др.). В них содержатся легко усвояемые углеводы — сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза) и разнообразный ассортимент минеральных веществ, органические кислоты, фитонциды, пищевые волокна (клетчатка).

Яблоки — одни из самых распространенных в нашей стране плодов. В составе сахаров яблок преобладают глюкоза и фруктоза. Яблоки небогаты витамином С, однако в летнее и осеннее время являются существенным поставщиком этого витамина. При зимнем хранении яблок содержание в них витамина С значительно уменьшается. Яблоки богаты солями калия, обладают мочегонным действием. В них содержатся яблочная, лимонная, другие органические кислоты. Следует отметить и наличие в яблоках пищевых волокон. Без преувеличения можно сказать: яблоки полезны всем — как здоровым, так и тем, кто страдает различными заболеваниями, например атеросклерозом, гипертонической болезнью, заболеваниями печени, почек, суставов. Яблоки в количестве примерно 1,5 кг широко используют при избыточной массе для проведения разгрузочного дня.

Слива свежая и сушеная (особенно чернослив) обладает нежным послабляющим действием, рекомендуется при склонности к запорам. Благодаря содержанию соединений калия, витамина С, пищевых волокон включение сливы в рацион питания полезно при атеросклерозе, гипертонической болезни, заболеваниях почек.

Цитрусовые — апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны отличаются высокими вкусовыми качествами, приятным ароматом, содержат витамины (С, Р,каротин), соли калия, фитонциды.

Апельсины и мандарины близки по своему составу. Они содержат сахара (8,1 мг%), витамин С (60 мг% в апельсинах и 38 мг% в мандаринах). Апельсины богаче органическими кислотами, нежели мандарины. В лимонах Сахаров меньше (3 мг в 100 граммах), а органических кислот значительно больше.

Лимоны, так же как и апельсины и мандарины, содержат витамин С (40 мг%), витамин Р, соединения калия, а грейпфруты — 45 мг% витамина С.

Ягоды богатые витаминами

Брусника богата органическими кислотами (лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная), ее используют в лечении страдающих гастритами с пониженной кислотностью. Таким больным полезна брусничная вода, свежая и моченая брусника.

Земляника (садовая, лесная) в свежем и сушеном виде рекомендуется при подагре как мочегонное средство, способствующее выведению солей из организма. Так как в землянике много витамина С и относительно мало органических кислот, ее могут включать в меню страдающие гастритом с повышенной кислотностью.

Клюква содержит большой набор органических кислот. Кисели и морсы из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Врачи рекомендуют эти напитки больным после операции, а также при заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры и угнетением аппетита. Полезна клюква и больным гастритом с пониженной кислотностью (вне обострения). При некоторых заболеваниях почек и сердечнососудистой системы, когда рекомендуется ограничить поваренную соль, добавление в блюда клюквы улучшает их вкус.

Малина (сушеная или в виде варенья) — хорошее потогонное и жаропонижающее средство. Лечебный эффект малины объясняется содержанием в ней салициловой кислоты.

Облепиха сочетает в себе чрезвычайно большое содержание витамина С (200 мг в 100 г ягод) с большим количеством токоферола — витамина Е. Оба эти витамина играют важную роль в профилактике прогрессирования атеросклероза. По содержанию каротина облепиха превосходит даже морковь. Из ее ягод получают масло, которое применяют для заживления язв и ран. Оно обладает и болеутоляющим свойством.

Смородина черная знаменита обилием витаминов С и Р. По содержанию витамина С свежая черная смородина уступает только шиповнику. Заготовленную впрок черную смородину полезно есть зимой и весной, когда организм испытывает недостаток витамина С. Смородина красная содержит значительно меньше витамина С, чем черная. Однако в ней больше каротина и органических кислот. Красная смородина и сок из нее хорошо утоляют жажду, повышают аппетит. Кроме того, красная смородина полезна при склонности к запорам.

Черника используется в качестве вяжущего средства в лечении острых и хронических заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, при которых часто бывают поносы. Закрепляющее действие черники обусловлено большим количеством дубильных веществ, оказывающих противовоспалительное действие и уменьшающих перистальтику кишечника. Из сушеной черники готовят настой, отвар, кисель.

Шиповник — рекордсмен по содержанию витамина С (470 мг в 100 граммах и 1200 мг в 100 г сушеных плодов, поскольку сухих ягод на 100 граммах содержится, естественно, больше). Настой шиповника заслуженно завоевал популярность в качестве желчегонного, легкого мочегонного и противоатеросклеротического средства. Настой готовят из расчета 15 грамм шиповника на стакан воды. Для приготовления этого напитка плоды шиповника заливают кипятком и кипятят в эмалированной посуде под крышкой 10 минут, затем настаивают в течение 6—7 ч и процеживают. Полученная порция содержит около 100 мг витамина С.

Черноплодная рябина отличается богатым содержанием витамина Р, есть в ней и витамин С. Сочетание этих витаминов способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. Черноплодную рябину полезно включать в рацион питания тем, у кого нарушена проницаемость сосудов. А это бывает при гломерулоне-фрите, геморрагических диатезах. Имеется ряд наблюдений и экспериментальных исследований, свидетельствующих о том, что плоды черноплодной рябины оказывают сосудорасширяющее действие. Следовательно, они полезны и страдающим гипертонической болезнью.

Полезные соки из фруктов и ягод

Пейте соки на здоровье. Специалисты науки о питании всегда считали, что натуральные соки плодов и ягод должны занимать в повседневном рационе человека видное место. Обладая разнообразной вкусовой гаммой, они не только освежают и приятно утоляют жажду, но и имеют лечебное и профилактическое действие. Соки — важный источник витаминов. Хотелось бы описать суточную потребность организма человека в витаминах (мг) с их содержанием в некоторых плодовых соках (мг на 100 мл сока), в виде таблицы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Соки | Каротин (провитамин А) | В1 (тиамин) | В2 (рибофлавин) | С (аскорбиновая кислота) | РР (никотиновая кислота) |
| Суточная потребность  взрослого человека | 6 | 1,3—2,6 | 1,5—2 | 60—110 | 14—28' |
| Абрикосовый | 2 | 0,03 | 0,08 | 7 | — |
| Апельсиновый | 0,25 | 0,05 | 0,04 | 30— 50 | 0,2 |
| Виноградный | 0,025 | 0,03 | 0,02 | О 7 ^ | 0,4 |
| Вишневый | 0,37—0,55 | 0,05 | \_\_ | 15 |  |
| Гранатовый | —, | — | — | 5 | — |
| Грушевый | 0,08 | 0,05 | 0,1 | 5 | х 0,25 |
| Лимонный | -0,12—0,2 | 0,05 | 0,01 | 20—60 | 1 |
| Морковный | 2—9,0 | 0,66 | 0,6 | 5—10,5 | 0,5—1,5 |
| Томатный | . 2—3,3 | 0,12 | 0,2 | 40—50 | 0,3—1 |
| Черносмородиновый | 0,75—2 | 0,08 | 0,02 | 150—300 | ' |
| Яблочный | 0,05-0,92 | 0,04 | 0,05 | 6,5-30 | 0,1—0,5 |

Регулярное употребление соков стимулирует процессы обмена веществ, повышает сопротивляемость к инфекциям, обеспечивает стойкость организмам при стрессовых ситуациях.

Органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), содержащиеся в соках, помогают лучше усваивать пищу. Кроме того, они могут отчасти компенсировать недостающую соляную кислоту при ряде заболевании, сопровождающихся пониженной желудочной кислотностью.

Соки богаты также минеральными веществами, включая микроэлементы которых много в любом плодовом соке, выводят из организма лишнюю влагу. Вот почему врачи рекомендуют овощные и фруктовые соки тем, кто страдает заболеваниями сердечнососудистой системы и почек, сопровождающихся отеками. Соединения железа оказываются полезными при некоторых формах малокровия.

Клетчатка (пектиновые вещества), а их особенно много в мякоти плодов и соответственно в соках с мякотью, улучшают, перистальтику кишечника, помогают выведению из организма холестерина. Такие свойства соков позволяют рекомендовать их при атеросклерозе, а также при заболеваниях кишечника.

Натуральные соки без добавления сахара малокалорийны. Поэтому они незаменимы в рационе тех, кому необходимо похудеть. Полезны соки и при инфекционных заболеваниях с повышенной температурой и снижением аппетита.

Известно, что в пожилом возрасте, а также при некоторых заболеваниях — атеросклерозе, ишемической болезни сердца, ожирении — следует меньше употреблять рафинированного сахара (сахарозы). Его избыток в рационе способствует росту жировой ткани и повышению содержания холестерина. Что касается углеводов соков, то они состоят в основном из фруктозы и глюкозы. Например, в яблочном соке фруктозы в 4 раза больше, чем сахарозы, а в вишневом — почти в 15 раз. Эти углеводы натуральных плодов и овощей более благотворно (по сравнению с рафинированным сахаром) действуют на обмен веществ. Соки необходимы не только больным людям, но и здоровым, особенно детям.

Хотя термическая обработка при промышленном изготовлении соков и позволяет во многом сохранить их пищевую ценность, однако максимальное количество всех полезных веществ содержится в свежеприготовленном сыром соке. Поэтому если вы готовите соки в домашних условиях, то лучше это делать сразу перед их употреблением.

Итак, польза соков для организма человека очевидна. Но все же не стоит и переоценивать их целебную силу. Ведь соки — это в первую очередь пищевой продукт, их лечебное воздействие, разумеется, не столь сильно, как, к примеру у лекарственной таблетки, да к тому же не всегда сразу заметно.

Хлеб в нашем питании

Хлеб занимает особое место в нашем питании. Без хлеба невозможно представить пищевой рацион как здорового человека, так и тех, кто нуждается в диетическом питании. К тому же хлеб обладает редким для пищевых продуктов свойством — он никогда не приедается, не надоедает, что позволяет включать его в рацион повседневно.

Хлеб — важный и наиболее доступный источник ценного растительного белка (наряду с картофелем, крупами, бобовыми), содержащего ряд незаменимых аминокислот (метионин, лизин, треонин). В пшеничном хлебе белка содержится больше, чем в ржаном (соответственно 8,6 и 5,6%). Особенно много в хлебе углеводов (в ржаном — 40—43%, в пшеничном —- 42—52%). Жиров в нем мало — от 0,6 до 2,9%.

Хлеб — существенный источник витаминов группы В. Он служит повседневным поставщиком растительной клетчатки. Наконец, он — источник необходимых организму минеральных веществ (калия, кальция, магния, натрия, фосфора, железа). Хлеб — высококалорийный продукт. Калорийность пшеничного хлеба несколько выше, чем ржаного. 100 г ржаного хлеба из обойной муки дают 190 ккал, а 100 г пшеничного хлеба из муки высшего сорта — 233 ккал. Калорийность сдобы еще больше: 100 г — 297 ккал.

При разнообразном питании, включающем продукты как растительного, так и животного происхождения, вполне достаточно съедать примерно 300—400 г хлеба в день. Однако при некоторых болезненных состояниях количество хлеба, включаемого в рацион, уменьшается. Например, тучному человеку врач может рекомендовать сократить количество хлеба в рационе до 100—150 г в день. Более конкретные рекомендации по вопросам, связанным с оптимальным количеством хлеба в рационе, может дать лечащий врач, знающий ваши энергозатраты, образ жизни, состояние здоровья.

О хлебе еще можно добавить, что учитывая меньшую калорийность ржаного хлеба, его чаще, чем пшеничный, следует употреблять тем, кто склонен к полноте. Для большинства здоровых людей полезнее ржаной хлеб, приготовленный из муки грубого помола. Но ржаной хлеб не рекомендуется при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита с повышенной кислотностью. В таких случаях показаны пшеничный хлеб, несдобные сухари.

Как правило, врачи не рекомендуют полностью исключать хлеб из рациона. Тем, кто склонен к полноте, следует в первую очередь отказаться от сладостей — конфет, пирожных, тортов, варенья. Количество хлеба можно без вреда для здоровья ограничить 2—3 кусками в день, преимущественно ржаного.

Крупы в нашем питании

Крупы, используемые в нашем питании, поставляют организму углеводы (в различных крупах их содержится от 65 до 77%), растительные белки (7—12%), жиры (до.6%), минеральные вещества, среди которых фосфор, железо, калий, магний, кальций, такие витамины, как В5, В, РР и др.

С точки зрения диетологии, крупы можно назвать универсальными продуктами и использовать при любом заболевании. Одна и та же крупа годится для приготовления различных блюд при самых разных недугах. Используя различную кулинарную обработку, можно обеспечить максимально щадящий режим органам пищевая рения (жидкие и протертые каши), либо вызвать активизацию моторной функции кишечника (рассыпчатые каши).

Некоторые крупы (рис, овсяная, перловая) при разваривании выделяют белково-крахмальную слизь, которую используют для приготовления слизистых супов, Эти супы по сравнению с другими первыми блюдами немного меньше возбуждают желудочную секрецию, не вызывают значительной перистальтики кишечника. Слизистые супы включают в рацион при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита, сопровождающегося расстройством деятельности кишечника, хронического панкреатита.

Манную крупу изготовляют из пшеницы. Она быстрее разваривается, хорошо усваивается, содержит минимальное количество клетчатки (0,2%). Жидкие манные каши включают в диеты, назначаемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и после операций на желудке и кишечнике.

Рис, также как и манная крупа, содержит минимальное количество клетчатки (0,4%). Наиболее мягкие блюда слизистый суп из риса и протертая рисовая каша. Рис хорошо сочетается с молоком, овощами и фруктами. Рассыпчатая рисовая каша, рисовый плов с изюмом, пудинг, запеканка, котлеты, десятки других блюд из этой крупы могут украсить завтрак, обед, ужин. Некоторые люди отказываются от ряса, боясь располнеть, однако эта крупа, углеводы которой представлены в основном крахмалом, гораздо меньше способствует полноте, чем торты, варенья и другие продукты, богатые сахаром. Калорийность рисовой крупы примерно равна калорийности гречки.

Многим хозяйкам известна способность риса впитывать в себя соль. Поэтому с его помощью можно спасти положение, когда суп оказался пересоленным. Для этого достаточно горсть крупы завернуть в мешочек из марли, опустить в кастрюлю и прокипятить ее содержимое. Иногда говорят, что употребление большого количества риса полезно при заболеваниях суставов, связанных с отложением солей. Думаю, что рис существенного влияния на выведение солей из организма человека не оказывает.

Пшенная крупа, изготовляемая из проса, богата минеральными веществами, в частности калием и магнием. Целесообразно включать пшенную кашу и супы с пшеном в рацион лечебного питания при заболеваниях сердечнососудистой системы.

Гречневая крупа богата витаминами, а по количеству углеводов, белков и жиров она не имеет преимуществ перед другими крупами. Но ее белки по своему аминокислотному составу считаются наиболее полноценными. Гречка богата лецитином, что обусловливает ее применение при заболеваниях печени. Больных сахарным диабетом нередко интересует, действительно ли им следует отдавать предпочтение гречневой крупе. С точки зрения содержания углеводов гречка не отличается существенно, например, от пшена, Блюда и гарниры из любых круп разрешаются при сахарном диабете в ограниченном количестве, согласованном с лечащим врачом.

Ячневая и перловая крупы вырабатываются из ячменя. Перловую крупу используют при приготовлении рассыпчатых каш, различных супов, в том числе слизистых. Едят перловую кашу горячей. Остыв, она теряет вкус, хуже переваривается. Из ячневой крупы готовят как рассыпчатые, так и жидкие каши. Эти крупы полезны при заболеваниях кишечника, сопровождающихся запорами.

Кукурузная крупа, помимо витаминов В1, В2, РР, содержит каротин (провитамин А). Из кукурузной крупы готовят каши, запеканки, которые при включении в рацион могут в некоторой степени- снижать процессы брожения в кишечнике.

Овсяная крупа, геркулес (пропаренные и сплющенные зерна овса), толокно (мука из овсяных зерен) по количеству растительного жира (6,2%) превосходят все другие крупы и поэтому наиболее калорийны. В них много магния, фосфора.

Крупы следует шире использовать для приготовления разнообразных блюд.

Бобовые культуры

Особое место среди овощей занимают бобовые, отличающиеся высоким содержанием белков: например, в зеленом горошке их не меньше, чем в говядине средней упитанности. Горох справедливо называют кладовой белка. Белки бобовых по своему аминокислотному составу менее полноценны, чем животные белки, однако очень важно, что они способны оказывать липотропное (предотвращающее ожирение печени) влияние.

Зеленый горошек вкусен и сладок благодаря содержащимся в нем глюкозе и фруктозе. Высокое содержание углеводов в горошке обеспечивает его высокую калорийность по сравнению со многими другими овощами (калорийность 100 г свежего зеленого горошка — 72 ккал, 100 г белокочанной капусты — 28, моркови — 33 ккал). В зеленом горошке содержатся различные витамины (Вь В2, РР, С, каротин) и минеральные соли (калия, фосфора, железа, магния, кальция).

Все эти свойства зеленого горошка наряду с его вкусовыми достоинствами обеспечили ему место в рациональном питании людей всех возрастов, в том числе м пожилых. Его включают в рационы людей,, страдающих хроническим гастритом и язвенной болезнью, ожирением, атеросклерозом, сахарным диабетом и другими заболеваниями.

О сое можно сказать, что наиболее качественной считается соя светло-желтой окраски. По содержанию белков (до 30%) она превосходит все другие виды бобовых. В сое значительное количество солей калия и фосфора, есть каротин, витамины группы В и О. Особенность сои — жир, количество которого в ней доходит до 17%. Он содержит много лецитина, а также ненасыщенные жирные кислоты, благоприятно действующие при атеросклерозе. Углеводы сои лучше, чем других бобовых, усваиваются организмом. Из сои получают ценные пищевые продукты. Благодаря высокому содержанию жира ее используют для приготовления соевого масла, которое непосредственно идет в пищу или для производства маргарина. Готовят также соевое молоко и соевый творог, которые добавляют в различные блюда, тем самым повышая их питательную ценность. Соевый творог используют в лечебном питании при истощении нервной системы. Очищенную соевую муку добавляют в хлебобулочные изделия для повышения в них количества белка и обогащения его аминокислотного состава. При этом улучшаются внешний вид хлеба, его пористость. Фасоль богата белками, углеводами, минеральными солями и другими полезными для человека веществами. У лущильных сортов фасоли в пищу используют только недозрелые семена, а у сахарных — стручки вместе с семенами. По питательной ценности фасоль не уступает гороху. Блюда из бобовых, в том числе из фасоли, сытные и питательные, поэтому они очень подходят для завтрака. Это каши, котлеты, запеканки (с картофелем), паштеты. Такие блюда можно готовить заранее — не скоро портятся. При варке супов лучше использовать фасоль белых сортов, так как цветная фасоль придает отварам темный оттенок. Следует учесть, что все бобовые требуют продолжительной варки, поэтому их предварительно замачивают, фасоль, например на 3—4 часа.

Орехи грецкие и лесные

Орехи называют консервами, созданными самой природой. Плотная скорлупа предохраняет их от порчи и позволяет запасать впрок. Они представляют собой вкусные и питательные продукты, которые по праву можно отнести к диетическим, и заслуживают того, что бы чаще попадать на обеденный стол. Орехи культурных сортов выращивают на, специальных плантациях. Неистощимый резерв плодов — леса дикорастущего грецкого, лесного ореха, миндаля, сибирского кедра.

Орех грецкий едят сразу же, расколов, скорлупу, или поджаривают ядро. Кроме того, его широко используют в кулинарии и в кондитерском производстве. Но не воспринимайте орех только как лакомство. Эта очень полезный высококалорийный продукт 100 грамм орехов дают организму 600 ккал, превосходя почти в 3 раза калорийность ржаного хлеба.

В зрелых плодах до 65% высококачественного масла, отличающегося богатством полиненасыщенкых жирных кислот (например, линоленовой), обладающих противоатеросклеротическим действием. Есть еще одно достоинство орехов — в них 16% растительного ..белка, который включает в себя много незаменимых аминокислот (метиошш, лизин и др.). Углеводов в орехах около 12% (крахмал и сахаристые вещества). Немало в них витаминов группы В, Р, Е, каротин, С. Особенно богаты витамином С незрелые мелкие плоды. Сохраняется витамин Сив приготовленном из них варенье (9,6 мг в 100 г). Это в 3 раза больше, чем в варенье из сливы, и в 7 раз, чем в варенье из яблок.

Наличие в грецких орехах минеральных веществ — калия, магния, йода — вместе с полиненасыщенными жирными кислотами позволяет включать их в рацион питания при атеросклерозе, гипертонической болезни и других заболеваниях сердечнососудистой системы. Масло этих плодов обладает желчегонным действием, поэтому они полезны при заболеваниях печени и желчного пузыря. Благодаря наличию железа и кобальта, положительно влияющих на кроветворение, орехи можно применять при малокровии. Содержащаяся в ядрах клетчатка нормализует деятельность кишечника. Однако большое ее количество действует раздражающе на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Поэтому при болезнях желудка и кишечника следует съедать не более 5—6 средних по величине орехов, дающих примерно 25 г ядра, а иногда совсем отказаться от их употребления.

Грецкие орехи полезны детям, беременным женщинам и матерям, кормящим грудью.

Лесные орехи, как и грецкие, отличаются высоким содержанием масла (60—65%) и очень калорийны. Фундук представляет собой культурный вид обычного лесного ореха. Количество белка в нем (до 20%) выше, чем в грецком орехе. Богаче фундук и витамином Е, а также некоторыми минеральными веществами и микроэлементами — калием, железом, кобальтом.

Лесные орехи и фундук полезны в питании здоровых и больных людей (причем в тех же случаях, что и грецкие орехи). В последнее время к врачам стали иногда обращаться люди с пищевой аллергией, вызываемой избыточным употреблением фундука. Признаки аллергической реакции — подташнивание, послабление кишечника. Значительно реже наблюдается повышенная чувствительность организма к другим видам орехов.

Миндаль — сырой, поджаренный с сахаром или соленый — считается изысканным лакомством. Его широко используют при изготовлении пирожных, тортов, печенья. В его ядрах содержатся масло, белки, углеводы, минеральные вещества (калий, магний, фосфор, железо), витамины В, В2, РР, каротин и витамин С. 100 г миндаля поставляют организму 645 ккал. Масло, содержащееся в нем, так же как и масло грецких орехов, включает полиненасыщенные жирные кислоты, однако в меньшем количестве.

Иногда зерна миндаля (5—6 штук), запиваемые теплой кипяченой водой, помогают при изжоге. "Миндальное молоко" рекомендуют при заболеваниях желудка и кишечника как обволакивающее средство. Для его приготовления 50 г ядер измельчают в ступке, полученную массу заливают 100 г воды или молока, варят 10 минут, процеживают, чтобы удалить клетчатку. Приготовленное таким образом "молоко" полезно и при заболеваниях почек. Оно очень питательно и обладает легким мочегонным действием.

Кедровые орехи по количеству содержащегося в них масла мало отличаются от грецких. Однако кедровое масло имеет свои особенности. В нем больше полиненасыщенных жирных кислот, особенно линолевой. В кедровых орехах содержится меньше клетчатки, чем в грецких, поэтому они не так раздражают желудок.

В заключение хотелось бы высказать несколько пожеланий. Не давайте орехи детям перед едой, чтобы не приглушить аппетит. Они отличный десерт после основного приема пищи. А туристам в лесу орехи могут заменить легкий завтрак или полдник.

Белковые и молочные продукты

В курином яйце 12,7% полноценного животного белка, содержащего незаменимые аминокислоты, 11,5% жиров. Есть в них различные витамины; А, В3, Ве, В и Е. Наиболее богат витаминами желток. В яйце много полезных минеральных веществ, среди них фосфор, железо, кальций, калий, а также микроэлементы (йод, медь, кобальт),

Одно время яйца из-за содержащегося в них холестерина исключали из рациона людей, страдающих атеросклерозом. При этом не учитывали тот факт, что в яйцах много лецитина, который препятствует отложению холестерина на стенках сосудов. В среднем холестерина в яичном желтке 1,5—2%, а лецитина — около 10%:. Выраженное преобладание в желтке лецитина позволяет снять запрет на яйца в рационе питания-при атеросклерозе. При этом заболевании, а также в меню пожилых людей разрешается включать одно яйцо ежедневно. В молодом возрасте полезно включать в рацион питания два яйца ежедневно — вареными или в виде яичницы, омлета. В диетическом питании отдается предпочтение яйцам всмятку — они легче перевариваются в желудочно-кишечном тракте.

Молоко и молочные продукты тоже часто используемые продукты рациона. Молоко называют иногда первым продуктом в диетологии, подчеркивая его роль в лечебном питании.

История молока как продукта и как лечебного средства уходит в глубокую древность. Задолго до нашей эры египтяне использовали молоко в пищу, а также для лечения различных заболеваний. Знаменитый Авиценна, живший более тысячи лет назад, считал молочные продукты лучшей пищей для людей пожилого возраста. Лечебные свойства молока широко используют в медицинской науке и практике. Тик, еще в XIX веке, петербургский врач Ф.Я. Карелль описал опыт успешного применения молока при лечении болезней желудка, кишечника, при подагре и ожирении. С.П. Боткин, исходя из своей практики, оценивал молоко как "драгоценное средство при лечении болезней сердца и почек". Трудами академика И.П. Павлова была подтверждена особая ценность молока и молочных продуктов в питании человека. "Между сортами человеческой еды, — писал И. П. Павлов, — в исключительном положении находится молоко... Пища, приготовленная самой природой..."

Молоко — слабый возбудитель желудочной секреции, поэтому особенно часто его рекомендуют в тех случаях, когда необходимо питание, щадящее слизистую оболочку желудка (язвенная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью). Страдающим отеками врачи также нередко советуют, пить молоко, учитывая его свойство усиливать выведение жидкости из организма.

Его используют при атеросклерозе, гипертонической болезни, хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, при некоторых других недугах.

Молочная пища полезна и здоровым людям всех возрастов, поэтому молоко и молочные продукты должны занимать в питании одно из ведущих мест. У некоторых людей молоко вызывает ощущение тяжести в подложечной области, а иногда, и изжоги, расстройство деятельности кишечника. Подобная непереносимость...молока может быть связана с отсутствием или недостаточной активностью в организме фермента .лактазы, расщепляющего молочный сахар, усиленное брожение которого и приводит к желудочно-кишечным расстройствам. Другая вероятная причина — повышенная чувствительность организма к молочным белкам.

Попробуйте пить молоко пополам с чаем или кипятком. В таком виде оно, как правило, воспринимается лучше, чем цельное. Если и разбавленное оказывает нежелательное действие, откажитесь от него. Включайте в свой рацион кисломолочные продукты: кефир, простоквашу, ацидофилин.

Обладая многими ценными питательными свойствами молока, они легче усваиваются. Известны случаи, когда причиной аллергических реакций, проявляющихся в подташнивании, зуде кожи, крапивнице, была пена, образующаяся при кипячении молока.

Молочные супы с вермишелью, крупами, овощами, молочные каши, сметанные и молочные соусы, творог, творожные пудинги, суфле, запеканки, сырники, ватрушку с творогом, творог с молоком, сметаной, вареньем, взбитые сливки и сметана, молочный кисель и просто стакан молока или кефира, простокваши, ломтик ароматного сыра — все это не просто сумма пищевых веществ: белков, жиров, углеводов и т. д. Это. прежде всего вкусное и разнообразное лечебное питание. С молоком и молочными продуктами наш организм ^получает животный полноценный белок, не менее ценный, чем белок, содержащийся, например, в мясе и рыбе.

Кефир — один из наиболее часто употребляемых молочнокислых продуктов. Еще в прошлом веке русские врачи обратили внимание на целебные свойства напитка кавказских горцев — кефира. Ялтинский врач В. Дмитриев одним из первых опубликовал работу, посвященную диетическим свойствам напитка. Высоко оценивал полезные свойства кефира И.И. Мечников. Обратив внимание на высокую продолжительность жизни горцев Кавказа и некоторых районов Болгарии, значительную часть рациона которых составляли молочнокислые продукты, он пришел к выводу, что молочнокислые бактерии могут задерживать развитие некоторых вредных микроорганизмов и способствовать продлению жизни человека.

В пищевой промышленности кефир получают из молока путем добавления к нему кефирного грибка. В состав кефирного грибка, кроме молочнокислых бактерий, входят молочные дрожжи, которые и придают напитку особый аромат и вкус.

Кефир легко усваивается, оказывает тонизирующее действие. Он, влияет на работу желудка и кишечника: стимулирует выделение пищеварительных соков, нормализует моторную функцию пищеварительного тракта, возбуждает аппетит. Именно поэтому кефир рекомендуют при хронических заболеваниях желудка и кишечника (гастрит с пониженной секрецией, колит). Нередко люди, страдающие аллергией к молоку, хорошо переносят кефир. Содержащаяся в нем молочная кислота обладает антимикробными свойствами и оказывает благоприятное воздействие на микрофлору кишечника.

Кефир можно приготовить в домашних условиях. Для этого используют кефирные грибки. Способ приготовления указывается в инструкции, прилагаемой к ним. В качестве закваски можно взять и кефир, приобретенный в магазине. В охлажденное до температуры 20—25° С пастеризованное или кипяченое молоко, разлитое по стаканам, добавляют по две чайные ложки кефира, затем ставят в теплое место и выдерживают 4—5 ч, пока не образуется киселеобразная масса. Таким образом получают однодневный кефир. Затем напиток можно держать в течение 2—3 суток при температуре 8— 10° С для созревания. В последующие дни для закваски новой порции молока можно использовать полученный дома кефир. Однако через 10 дней в качестве закваски следует применять свежий кефир, купленный в магазине.

Творог как продукт питания необходим всем, особенно детям и людям пожилого возраста. Он входит в состав диет при лечении заболеваний печени, атеросклероза и гипертонической болезни. Широко используют творог в лечебном питании больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническим гастритом, хроническими заболеваниями желчного пузыря, панкреатитом, болезнями кишечника.

Творог входит практически в любую диету. Его по праву называют продуктом, не знающим запрета в лечебном питании.

В магазины поступает обычно творог пастеризованный, приготовленный с помощью закваски из молока, предварительно обезвреженного от бактерий. Его можно есть сырым, без тепловой обработки, например с молоком, сметаной, вареньем и т. д. Из пастеризованного творога приготовляют творожную пасту разной жирности, сладкие и соленые творожные сырки.

Непастеризованный творог из скисшего молока можно использовать для приготовления блюд, подвергающихся термической обработке.

Сыр широко используют в лечебном питании. Неострые сорта типа российского, костромского включают в питание при язвенной болезни, хронических гастритах и колитах, хронических заболеваниях печени и желчного пузыря (гепатит, холецистит).

Список используемой литературы

1. "Очищение организма и правильное питание" Г.П. Малахов, 2007г.

2. "Трактат о питании" Ар Эддар 2005г.

3. "Золотые правила питания" Г.П. Малахов, 2003г.

4. "Питание и диета для офисных работников" Олеся Пухова, 2008г.

5. "Правильное питание – долгая жизнь" Г.П. Малахов, 2009г.