

ТЕМА: «Диетическое питание»

Один мудрец не даром сказал, что мы едим то, что мы едим. К сожалению, далеко не каждый из нас задумывается о том, каким именно продуктам в нашем ежедневном рационе следует отдавать предпочтение.

Что такое диетическое питание

Диетическое питание представляет собой часть комплексной терапии, которая применяется при лечении различных заболеваний. Также диета является профилактическим мероприятием, проведение которого направлено на предупреждение развития патологий.



Диета может быть специальной, то есть создающей охранительный режим для какого-то одного пострадавшего органа (при болезнях сердца, почек, печени и пр.). Основная диета представляет собой комплексную систему питания, направленную на восстановление всего организма. Диетическое питание предполагает радикальные изменения в рационе, перестройку всего стиля питания под определенные условия. Общими правилами для любой системы диетического питания являются натуральный состав продуктов, исключение из рациона жирных, острых и соленых блюд. Здоровый человек может придерживаться диетического питания, в котором присутствует минимум ограничений – любые овощи и фрукты, но в разумных количествах, зерновые каши, хлеб и т.д. Нежирные сорта мяса и рыбы (говядина, индейка, кролик, курица, щука, лещ), молочные продукты и орехи также могут

присутствовать в рационе. Питание с ограничениями не предполагает полный отказ от сладостей – глюкоза, содержащаяся в них, необходима организму. Но сладкие продукты тоже могут быть диетическими – сушеные фрукты, ягоды, допустимо употребление темного шоколада, натурального мороженого (только в небольших количествах и не каждый день). Специальное или лечебное диетическое питание может усиливать действие некоторых лекарственных препаратов, препятствовать хронизации патологического процесса, но такая диета не может длиться долго. Лечебное питание строго ограничивается по времени и размеру порций, все блюда подвергаются тщательному контролю и соблюдению правил обработки и сочетания продуктов. Разработанные системы питания ранжируются по номерам и предназначены строго для лечения и профилактики определенных заболеваний – диета №1 при болезнях желудка, диета №3 способствует решению проблем с кишечником и т.д. Лечебное диетическое питание имеет 3 стадии щадящего воздействия: - термическая – все блюда должны быть определенной температуры, недопустимо употребление слишком горячей или слишком холодной пищи; - химическая – некоторые продукты резко ограничивают в количестве или вовсе исключают (острая и пряная пища, солености и маринады и т.д.); - механическая – способы приготовления предполагают получение тщательно измельченной, протертой и мягкой пищи с целью минимального воздействия на слизистую оболочку органов пищеварения (варка, приготовление на пару и т.д.).

А ведь именно из-за неправильного и несбалансированного питания чаще всего возникают многие серьезные проблемы: избыточный вес, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также другие неприятности. Видя такие печальные последствия, мы зачастую пытаемся в кратчайшие сроки исправить положение путем очень жестких диет.

И зря, ведь за короткий срок наш организм попросту не успевает перестроиться и достигнуть хорошего результата в рекордно низкие сроки! **А ведь к диете следует относиться как к явлению комплексному и продолжительному, ведь не зря само слово «диета» в переводе с греческого означает «образ жизни».**

Поэтому чтобы привести тело и душу в гармонию, при этом, не изнуряя себя жесткими диетами, рациональнее просто придерживаться принципов здорового диетического питания.

Диетическое питание – это лечебное и профилактическое питание, сочетающее в себе комплекс сбалансированных витаминов, минералов, белков, жиров и углеводов. Если вы соберетесь придерживаться принципов диетического питания, то вам следует заранее знать, что это процесс длительный и очень трудоемкий.

Главное – добиться в своем рационе полной гармонии и сбалансированности. Будьте готовы, что употребление определенных продуктов питания придется полностью исключить из своего рациона, других – существенно ограничить.

Главное при корректировании рациона не исключить жизненно необходимые продукты, отсутствие которых может привести вас не к хорошему результату, а прямоиком к врачу.

Сперва следует разобраться, чем отличается простое диетическое питание от лечебного.

Последний вид диеты предписан людям в случае острой необходимости — когда сокращение количества тех или иных продуктов является жизненно важным.

В свою очередь, простое диетическое питание подразумевает под собой — процесс, направленный, на борьбу с лишними килограммами, а также на улучшение общего состояния организма.

Простое диетическое питание имеет массу разновидностей: диеты, составленные медиками, советы квалифицированных специалистов, секреты звезд, а также масса других полезных рекомендаций.

Однако при выборе своих диетических блюд нужно ориентироваться, в первую очередь на собственное здоровье, а не на отзывы и рекомендации незнакомых, пусть даже и весьма авторитетных людей.

Подбор диетического меню — это процесс сугубо индивидуальный, и, если что-то подошло вашей кому-либо из ваших знакомых, еще не значит, что оно так же идеально подойдет и вам.

Поэтому прежде чем вы соберетесь лишить себя тех или иных продуктов питания, не лишним будет тщательно проверить свое состояние здоровья и проконсультироваться с диетологом. Ведь если есть проблемы с гормональным фоном и обменом веществ, любая диета будет бесполезной и даже вредной.

Формируя рацион диетического питания, следует учитывать что все продукты различны по своему химическому составу, а следовательно, и по характеру воздействия на наш организм. Все продукты питания характеризуются пищевой и биологической ценностью.

Пищевая ценность включает калорийность продукта, содержание в нем пищевых веществ и степень их усвоения организмом и органолептические свойства. Эти показатели значительно более высокие у продуктов, химический состав которых в большей степени соответствует принципам правильного сбалансированного питания, продуктов — источников незаменимых пищевых веществ.

Биологическая ценность отражает качество белков в продукте, их аминокислотный состав, переваримость и способность к усвоению организмом.

Различные продукты отличаются по своей пищевой ценности, однако среди них нет абсолютно вредных или исключительно полезных. Ведь в зависимости от того, чего мы хотим добиться от своей диеты, нам приходится отдавать предпочтение одним продуктам, а другие — приходится исключить или ограничить.

Но все-таки не стоит забывать, что только широкий продуктовый набор обеспечивает организм всеми пищевыми веществами. Расстройства питания часто связаны с недостатком или избытком одних продуктов в ущерб другим. Учет этого важен при составлении меню диетического питания. Можно сравнивать различные продукты по пищевой ценности, но не противопоставлять их.

Некоторые люди избыточно потребляют отдельные «модные» диетические продукты, считая их «чудодейственными». Такие увлечения чаще бесполезны, ведь многие продукты, обозначенные как «диабетические» или «диетические», незначительно отличаются от продуктов, предназначенных для питания здоровых людей.

Диетическое питание, прежде всего, предусматривает питание натуральными продуктами. Также оно исключает продукты острые, жирные, чрезмерно соленые.

В меню человека, не страдающего заболеваниями, налагающими ограничения на продукты и придерживающегося диетического питания, должны входить любые овощи и фрукты, в разумных количествах, а также хлеб из муки грубого помола, ну и, конечно, каши и молочная продукция.

Кроме того, можно и нужно в умеренных количествах употреблять мясо, такое как нежирная говядина, птица: индейка, курица, и т.д. В рационе обязательно должна присутствовать и рыба, причем, как жирная, так и не жирная. Периодически стоит есть и морепродукты. А также семечки, орехи.

Существуют также диетически сладости. Это, прежде всего, сушеные и маринованные фрукты, например, финики и бананы, фрукты в собственном соку, ягоды, а также ограниченное количество темного шоколада. Разумеется, стоит не переедать и стараться не принимать пищу незадолго до сна.

Некоторые правила здорового диетического питания:

- Ешьте медленно, в спокойной атмосфере.
- Ешьте примерно на $\frac{3}{4}$ ваших возможностей, не выходите из-за стола очень голодным или очень сытым.
- Перерыв между приемами пищи должен быть от 3 до 6 часов.
- Полезно пить во время еды маленькими глотками воду или другие напитки комнатной температуры.
- Не пейте много жидкости до еды и после нее.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- Во время стресса или проявления сильных эмоций, лучше не есть, а прежде успокойтесь.

Главные принципы диетического питания

К основополагающим принципам диетического рациона относят следующее:

1. Соблюдение режима питания. Необходимость принимать пищу в определенное время каждый день ведет к формированию условного рефлекса. Благодаря этому, в установленные часы начинает интенсивно вырабатываться желудочный сок, что является залогом эффективного переваривания пищи. Диетологи рекомендуют есть не менее 5 раз в течение дня небольшими порциями.
2. Улучшение обмена веществ. Как правило, все диеты характеризуются уменьшением количества потребляемых калорий и полным исключением легкоусваиваемых углеводов. Это способствует ускорению метаболических процессов в организме и снижению массы тела.

3. Индивидуальный подход. Выбор продуктов должен осуществляться с учетом потребностей и состояния здоровья конкретного человека. Также немаловажную роль играет и скорость обменных процессов в организме, а также масса тела. Не следует употреблять в пищу те продукты, на которые могут возникать аллергические реакции (даже если они полезны).

4. Учет свойств определенных продуктов. При составлении меню диетического питания следует учитывать калорийность каждого компонента, а также его химический состав. Каждый из продуктов включает в себя определенный набор питательных веществ, витаминов и минеральных соединений, и по-разному воздействует на организм человека.

5. Наличие заболеваний. В зависимости от того, какие у человека имеются болезни, формируют рацион.

Следуя этим принципам, можно без особых сложностей составить ту или иную диету, которая поможет избавиться от лишнего веса в каждом конкретном случае.

Какие продукты относят к диетическим?

Условно весь перечень диетических продуктов разделяют на 2 группы:

- натуральные;
- разработанные с применением современных технологий.

Безусловно, полезнее для организма те диетические продукты питания, которые получены натуральным путем. Рацион тех, кто сидит на диете, в обязательном порядке должен включать:

1. Нежирную белковую пищу – это мясо (говядина, курица), рыба, приготовленные без использования масла, морепродукты, кисломолочные продукты (творог, йогурт без содержания сахара, сыр), яйца.
2. Овощи – здесь практически нет ограничений при условии, что они приготовлены на пару или сварены.
3. Злаки – хлебцы из различных круп, каши лучше употреблять в пищу в первой половине дня. Они включают в себя сложные углеводы, благодаря чему человек в течение длительного периода времени остается сытым.
4. Фрукты – их количество следует ограничить из-за значительного содержания сахара. Их также лучше есть на завтрак или обед.

Что касается напитков, то в число рекомендованных включают цикорий и зеленый чай. Можно пить и свежевыжатые соки, а вот газированные напитки даже с минимальной (или нулевой) калорийностью находятся под запретом.

Как правильно составить диетическое меню

Чтобы избавиться от нежелательных сантиметров и лишних килограммов, ежедневный рацион должен включать продукты, энергетическая ценность которых не превышает 1500 кКал. В нем обязательно должны присутствовать:

- медленные углеводы – это могут быть мюсли, гречка, овсянка или рис без сахара (около 100 г), которые употребляют на завтрак или обед;
- овощи – их едят в свежем или вареном виде (можно приготовить и на пару), идеальным вариантом станет овощной суп или рагу;
- зеленый чай – при желании можно заменить цикорием;
- фрукты – не более 150 г;
- белковая пища – включает небольшую порцию индейки или курицы (это может быть и рыба, приготовленная на пару), чтобы разнообразить рацион мясо или рыбу заменяют омлетом или обезжиренным творогом.

В качестве бонуса в течение дня можно позволить себе нежирный йогурт, хлебец из обдирной муки или даже небольшой кусочек темного шоколада.

Отличным вариантом для придерживающихся диетического рациона питания являются мюсли. Это не только вкусный, но и весьма полезный продукт. Он отличается низкой калорийностью, и при этом имеет высокую питательную ценность.

Рецепты диетических блюд:

БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ НА ПАРУ ПЫШНЫЙ

Белковый омлет на пару - вкусное и полезное блюдо! Белковый омлет, приготовленный на пару - известное диетическое блюдо. Подходит для людей соблюдающих правильное питание, и белковую диету. Готовится блюдо очень просто и быстро!



ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ

Яйца куриные-3 штуки;
Молоко-100 мл.;
Соль $\frac{1}{4}$ чайной ложки

ПОШАГОВОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

ШАГ 1:



Подготовьте все необходимые продукты. Яйца берите крупные, лучше всего домашние, - такие яйца и вкусные, и полезные. Перед использованием проверьте их на свежесть. В емкость с водой комнатной температуры положите яйца: если они опустятся на дно - все в порядке, яйца свежайшие. Если какое-то из яиц всплывет на поверхность воды, то лучше его не использовать, т.к. яйцо не первой свежести. Нам понадобится молоко: обычное коровье, но можно взять и растительное. Не забудьте также предварительно хорошо помыть яйца, - на их скорлупе содержится огромное количество бактерий.

ШАГ 2:



Собственно омлет у нас белковый, и исходя из названия понадобятся нам только белки. Также для приготовления можно использовать и уже готовые яичные белки фабричного производства. В этом случае берите 100 мл белка. Если же вы используете обычные яйца, то надо будет аккуратно отделить белки от желтков. Я разбиваю яйцо пополам и аккуратно с помощью скорлупы, в которой перекалдываю желток из одной половинки в другую, выливаю белок в отдельную посуду.

ШАГ 3:



Желтки отложите, накройте пленкой и уберите в холодильник. В таком виде они хранятся до недели и могут быть использованы в выпечке и других блюдах. Белки же посолите, не кладите много соли, - все-таки блюдо диетическое! Я использую обычную морскую соль, но по вашему вкусу это может быть и соль с разными добавками.

ШАГ 4:



Взбейте белки вилкой.

ШАГ 5:



Аккуратно влейте молоко.

ШАГ 6:



И еще раз взбейте вилкой.

ШАГ 7:



Готовить омлет будем на пару. Для приготовления на пару подходят любые формы: керамические, фарфоровые, деревянные, пластиковые и силиконовые. Вылейте в выбранную вами форму белковую омлетную массу.

ШАГ 8:



В чашу пароварки или мультиварки с режимом Пар налейте стакан воды, сверху поставьте подставку для приготовления на пару, на нее форму с омлетной массой. Выбирайте режим Приготовление на пару и время 20 минут.

ШАГ 9:



Подавайте омлет горячим со свежими сезонными овощами и зеленью. Приятного аппетита!