**13.06.2020**

**Задание для студентов группы 69**

**Дисциплина Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров**

**Преподаватель Назарова Т.Г.**

**Адрес электронной почты: nazarova.tamara 19@mail.ru**

**Продукты диетического питания** – предназначенные
для лечебного и профилактического питания пищевые продукты.
В зависимости химического состава и физических
свойств, продукты диетического питания подразделяются:
1. *Продукты, обеспечивающие химическое и механическое
щажение органов пищеварения.* Эти продукты имеют высокую
степень измельчения, в них мало экстрактивных веществ,
пищевых волокон (или отсутствуют), нет пряностей, ограничена
поваренная соль и т.п.
2. *Продукты с пониженным содержанием натрия.* В
данную группу входят заменители поваренной соли:
- санасол – напоминает по вкусу поваренную соль, но
состоит из солей калия (70%), кальция, магния, аммония хлорида
и глутаминовой кислоты (суточная доза – 1,5-2,5 г);

- профилактическая и лечебно-профилактическая соль - в
ней часть натрия заменена калием и магнием. В обычной соли
содержится 39% натрия, в профилактической - 26%, в лечебнопрофилактической – 14%. Суточное потребление – 4-5 г;
- ПАН (Финляндия) – часть натрия хлорида заменена
солями калия и магния, но для вкуса добавлена аминокислота
лизин.
3. *Продукты с пониженным содержанием белка*,
предназначены главным образом для больных с хронической
почечной недостаточностью. Основой этих продуктов являются
кукурузный и амилопектиновый крахмал, допустимый уровень
белка в котором - не более 1%. Низкобелковые зерновые
продукты (крупы, макаронные изделия) содержат не более 0,5%
белка.
4. *Продукты с измененным составом жиров* можно
разделить на:
- продукты со сниженным содержанием жиров, а также
холестерина – обезжиренные или низкожировые молоко и
молочные продукты (кисломолочные напитки, сметана, творог,
сыры), коровье масло со сниженным количеством жира.
Низкожировые продукты – снижение жира на 33% и более;
-продукты с заменой части животных или гидрированных
жиров растительными маслам - имеют повышенную
биологическую эффективность жирных кислот
(комбинированные и облегченные масла, мягкие (наливные)
маргарины).
- продукты с заменой части животных и растительных
жиров заменителями жира - применяются в целях общего
снижения жира, холестерина и энергоценности рационов. Их
используют для замены жира в молоке и молочных продуктах,
включая мороженое, маргаринах, майонезах, печенье, бисквитах
и т.д.

Наиболее известные заменители жира:
- Simplesse – натуральный белковый компонент,
полученный из белков молока и яиц, заменяет до 70-60% жира,
энергоценность - 1,3 ккал в 1 г;
- Olestra – полиэстер сахарозы, не всасывается в
кишечнике, поэтому не имеет энергоценности;
- Olestrin – состоит из высокомолекулярных декстринов и
полиэстера сахарозы, энергоценность – 1,2 ккал в 1 г,
используется для термической обработки продуктов.
5. *Продукты с измененным составом углеводов*,
подразделяются на:
- продукты с замещением сахара сахарозаменителями и
пищевыми добавками-подсластителями - предназначены для
больных сахарным диабетом, ожирением и др. В безалкогольные
и молочнокислые напитки, кондитерские изделия и др. вместо
сахара добавляют аспартам, ксилит, сорбит и т.п.).
- хлеб с общим пониженным содержанием углеводов –
если в обычном хлебе содержится около 1,5% моно-и
дисахаридов и 40-50% крахмала, то в белково-отрубном и
белково-пшеничном – соответственно 0,2 и 11-21%. Содержание
белка в этих сортах хлеба достигает 21-23%, тогда как в обычном
– в среднем 8%.
- продукты, обогащенные пищевыми волокнами – хлеб
отрубной, мюсли и др.
- молоко и молочные продукты с пониженным
содержанием молочного сахара (низколактозные) применяются
при дефиците фермента лактазы в тонком кишечнике.
6. *Продукты пониженной энергоценности* - за счет жиров
и углеводов. К ним относят «облегченные» продукты, которые
имеют энергоценность не более 40 ккал на 100 г твердого
продукта и 20 ккал на 100 мл жидкого продукта.

7. *Продукты, обогащенные эссенциальными
нутриентами*, используются в целях профилактики и лечения
первичных и вторичных расстройств питания. Примерами могут
служить обогащенные йодом продукты, применяемые для
профилактики и лечения йоддефицитных заболеваний,
обогащенные железом – для профилактики и лечения
железодефицитных состояний и др.
Следует учитывать, что некоторые продукты,
традиционно относимые к диетическим, потребляются здоровыми
людьми только по финансовым или вкусовым соображениям. Так,
для людей с низкими доходами более доступны низкожировые и
обезжиренные продукты (кефир, творог, сметана и др.) с
пониженной стоимостью. Но эти же продукты рекомендуются
для профилактики и лечения нарушений липидного обмена и др.
Таким образом, некоторые продукты диетического питания могут
входить в обычный пищевой рацион здорового человека.
Действует номерная система диет, которая является
основной формой лечебного питания в больницах, санаториях,
т.д., а также в диетических столовых, залах, уголках в системе
общественного питания. В лечебно-профилактических
учреждениях сейчас насчитываются десятки диет, т.к. многие из
них используются в нескольких вариантах, обозначаемых
буквами (например, №№ 7а, 7б, 7в, 7г) или словами: № 1 -
протертая, № 1 - непротертая. В системе общественного питания
число диет обычно не превышает семи: диеты №№ 1, 2, 5, 7, 8, 9,
10. Ранее в столовых на промышленных предприятиях
диетическому питанию обязательно отводилось 20% от общего
числа посадочных мест, в высших учебных заведениях – 10%, в
открытой сети – 5%. Каждая диета включает: показания, цель
назначения, общую характеристику, химический состав и
энергоценность, рекомендуемые и исключаемые продукты и
блюда.

Контрольные вопросы по подразделу:1. Основы лечебного питания. Характеристика диеты для
больных язвенной болезнью: цель назначения, общая
характеристика, пищевая ценность, режим питания,
рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда. Составить
меню обедов на неделю по диете № 1.
2. Основы лечебного питания. Характеристика диеты при
заболеваниях желудка с пониженной секрецией: цель назначения,
общая характеристика, пищевая ценность, режим питания,
рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда. Составить
меню обедов на неделю по диете № 2.
3. Основы лечебного питания. Характеристика диеты при
заболеваниях печени: цель назначения, общая характеристика,
пищевая ценность, режим питания, рекомендуемые и
запрещенные продукты и блюда. Составить меню обедов на
неделю по диете № 5.
4. Основы лечебного питания. Питание при заболеваниях
толстого кишечника, характеристика диеты: цель назначения,
общая характеристика, пищевая ценность, режим питания,
рекомендуемые и запрещенные продукты и блюда. Составить
меню обедов диеты № 4 на неделю.
5. Основы лечебного питания. Характеристика диеты при
заболевании почек: цель назначения, общая характеристика,
пищевая ценность, режим питания, рекомендуемые и
запрещенные продукты и блюда. Составить меню обедов на
неделю по диете № 7.