**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.