

УДК 636.02

Н.В.Залещик

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ДІЄТ

N.W. Zalyeschyk

CHARACTERISTICS OF THE MAIN DIETS

В окремих видах дієтичних раціонів необхідно обмежити або виключити харчові продукти, що містять подразники певного органу або системи функції яких порушені. При захворюваннях шлунково-кишкового тракту з раціонів виключають речовини, що подразнюють рецептори травного каналу. До сильних подразників шлункової секреції відносять газовані напої, бульйони з м'яса, консерви, копченості. Слабкий стимулюючий вплив на шлункову секрецію має молоко, сир, варене м'ясо, свіжа риба, пюре із солодких фруктів. При захворюваннях печінки, нирок, серця, з продуктів видаляють ефірні олії та азотисті екстрактивні речовини. При ожирінні, цукровому діабеті з раціону частково виключають засвоювані вуглеводи: цукор, варення, кондитерські вироби, а також продукти, які сприяють підвищенню апетиту – прянощі, алкогольні напої, делікатесні продукти.

Запобігання механічному ушкодженню шлунково-кишкового тракту здійснюється шляхом виключення з раціону продуктів або їх частки, що містить грубі харчові волокна. Запобігання механічному ушкодженню забезпечується роздавленням, подрібненням, протиранням продуктів, які містять баластні вуглеводи та сполучну тканину м'яса та риби. Після такої обробки руйнуються грубі частини їжі, які можуть травмувати слизову оболонку шлунково-кишкового тракту.

Для зменшення подразнюючого впливу клітковини, що міститься у крупах, їх варять потім протирають. При використанні фруктів у сирому вигляді слід видалити шкірочку, яка містить грубу клітковину

З метою запобігання механічному пошкодженню слизової оболонки шлунково-кишкового тракту слизисті речовини окремих круп.

Азотисті екстрактивні речовини видаляють шляхом відварювання відповідних продуктів. Перед тим, як варити їх занурюють у холодну воду для кращої екстракції азотистих екстрактивних речовин. З метою видалення ефірних олій такі продукти як цибулю, петрушку (корінь) – відварюють.

Для збіднення дієтичного раціону вуглеводами видаляють частину крохмалю з продуктів шляхом вимочування у холодній воді. Такий спосіб застосовують у харчуванні хворих на цукровий діабет, ожиріння.

Для зменшення енергетичної цінності раціону при ожирінні використовують способи, які погіршують засвоюваність їжі. У раціони вводять рослинні продукти, багаті на баластні речовини, а також м'ясо, яке містить сполучну тканину з метою збільшення витрат енергії через тривалість процесу жування. Погіршення засвоюваності досягають шляхом підсмажуванням круп перед їх варінням.

Таким чином, шляхом застосування різних видів технологічної обробки, можна зменшити або виключити компоненти, які не рекомендують використовувати у харчуванні при відповідних захворюваннях.