

Курс консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине.

Раздаточный материал к занятию № 2.

Таблица болезней, связанных с недостатком потребления растительной пищи

Категория заболевания	Специфические болезни
Метаболические(связанные с обменом веществ)	Ожирение, подагра, диабет, камни в почках, желчекаменная болезнь.
Сердечно – сосудистые	Болезни сердца, гипертония, варикозное расширение вен, тромбоз
Кишечные	Запоры, аппендицит, геморрой, рак кишечника, синдром раздраженного кишечника, язвенный колит, болезнь Крона
Другие	Кариес, анемия, склероз, различные кожные заболевания

На протяжении последнего столетия режим питания сильно изменился.

Общее потребление жиров увеличилось с 32% в 1909 году до 43% в 1985 году. Между тем общее число потребления углеводов за тот же период понизилось с 57 до 46 % Потребление белков осталось стабильным – 11%. Значительный рост потребления жиров и мяса, а также сахара и его заменителей произошел вместе с заметным уменьшением потребления фруктов, овощей и зерновых продуктов.

Основы лечебного питания.

В 1991 представители ВОЗ (ДСХ – департамент по сельскому хозяйству) разработали рекомендации по оздоровлению питания и предложили вниманию населения то что называется пирамидой правильного питания.

Идея этой пирамиды состоит в том, чтобы разбить все продукты на группы и в каждой группе определить оптимальное количество потребляемых порций. Размеры порции определяются отдельно для каждой группы продуктов.

Эта система порций является сегодня основой для составления диет в том, что мы называем клинической диетологией.

Ее еще называют методом обмена.

Большинство специалистов сходятся во мнении, что диета здорового человека должна включать следующие компоненты:

Клетчатка	50 грамм минимум
Углеводы	60 - 70 % калорий (из них 90% должны составлять сложные углеводы и натуральные сахара)
Жиры	20 - 30% от дневной нормы калорий
Белки	10 - 15%

Такую диету очень легко составить, используя систему обмена.

Например, если мы хотим составить диету на 1500 калорий в день:

Молочное	1 порция
Овощи	10 порций
Фрукты	6 порций
Углеводы (хлеб, злаки , крахмал)	6 порций
Бобовые	2 порции
Белок животного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца)	2 порции
Жиры	5 порций

Каждая порция включает:

Молочное:

Молоко до 3% жирности – 1 стакан

Йогурт диетический (до 3% жирности) – 1 стакан + убрать одну порцию жира

Пищевой состав одной порции:

белки 8 грамм;
углеводы 12 грамм;
клетчатка 0;
калории 80;

Овощи:

Не крахмалистые: картофель, батата, тыква.
1 порция – стакан свежих или отварных овощей.

Пищевой состав одной порции:

белки 2 грамма;
углеводы 5 грамм;
клетчатка ... 2 грамма;
калории 25

Фрукты:

Грейпфрут1/2
Виноград 12 ягод
Банан 1 маленький
Нектарина 1 маленькая
Сливы 2 средние
Абрикосы 2 небольшие
Клубника 3/4 стакана
Апельсин 1 маленький
Яблоко 1 маленькое
Арбуз, ягоды, ананас, дыня ... 1 стакан

Пищевой состав одной порции:

Белки 0;
углеводы 10 грамм;
клетчатка 2 грамма;
калории 40;
Хлеб, злаки;

Крахмалистые овощи:

Злаки без сахара, готовые к употреблению	¾ стакана
Паста – готовая к употреблению	1 стакан
Мука	2 столовые ложки
Кукуруза	1/3 стакана
Картофель отварной	1 стакан
Тыква отварная	¾ стакана
Хлеб	1 кусочек

Пищевой состав одной порции:

белки	2 грамма;
углеводы	15 грамм;
клетчатка	2 грамма;
калории	70

Бобовые:

Все виды бобовых свежие и сухие – 1 порция – 1 стакан готового к употреблению продукта.
Соя – убрать одну порцию жиров.

Пищевой состав одной порции:

белки	7 грамм;
углеводы	15 грамм;
клетчатка	8 грамм;
жиры	0,5 грамма;
калории	90.

Белок животного происхождения:

Птица	25 грамм в готовом виде
Рыба свежая или мороженая	25 грамм в готовом виде
Саломон, туня или макрель в консервах без масла	¼ стакана
Нежирный сыр или творог	25 грамм
Яйцо	1 штука + снять 1 порцию жира

Пищевой состав одной порции :

белки 7 грамм;
углеводы 0;
клетчатка 0;
жиры 5 грамм;
калории 55

Жиры:

Маргарин 1 столовая ложка
Авокадо 1/10
Растительное масло 1 чайная ложка
Маслины 5 маленьких

Пищевой состав одной порции:

Белки 0;
углеводы 0;
клетчатка 0;
жиры 5 грамм;
калории 45