

Здоровое питание – неотъемлемая часть снижения общего риска многих заболеваний

Диета при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) — это важный фактор, а зачастую и основной компонент лечения. Лечебное питание будет зависеть от поражённого отдела пищеварительного тракта, степени нарушения пищевого статуса, фазы заболевания.

При заболеваниях ЖКТ пища должна оказывать минимальное механическое воздействие на пищеварительный тракт. Механическое щажение достигается уменьшением объёма съеденного, исключением (ограничением) в рационе растительной клетчатки, сырых овощей и фруктов, круп. Используется жидкая и кашицеобразная пища (супы-пюре, каши), тогда как жареная из рациона исключается.

Химически щадящая диета предусматривает употребление продуктов, слабо влияющих на желудочную секрецию. Достигается подбором продуктов и использованием специальных кулинарных приёмов: исключают жарку, консервирование, пассерование (овощи для блюд припускают, муку — подсушивают).

Пища подвергается мягкой кулинарной обработке. Предпочтение отдают слизистым супам, молочным продуктам, киселям, паровым омлетам.

С целью термического щажения температура горячих первых блюд должна быть не выше 60 °С, вторых — 55 °С, а холодных — не ниже 15 °С, так как горячие блюда ослабляют моторику желудка, а холодные — снижают секрецию желудка и усиливают его моторику.

Разрешённые и не рекомендованные продукты определяются в зависимости от заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

При любых кардиологических болезнях хорошо зарекомендовала себя диета богатая на витамины, антиоксидантные вещества и микроэлементы, полезные для сердца и сосудов. Она включает огромное разнообразие овощей и фруктов, а также масло оливы. Важно соблюдать правильное соотношение питательных веществ в пище и заботиться о ее разнообразии.

Риски приобретения сердечно-сосудистых заболеваний снижаются, если в меню есть продукты с омега-3, например, орехи и соя. Жиры животного происхождения людям с диагнозом рекомендуется заменить растительным маслом — льняным или оливковым. Меню диеты при сердечно-сосудистых заболеваниях может включать:

Цельнозерновые продукты, рыбу (в т.ч. жирную), овощи, зелень, бобовые, филе птицы, обезжиренные молочные продукты.

В умеренном количестве: картофель, белый хлеб, рис, варенье, морепродукты, постное мясо, яйца, кетчуп.

Следует отказаться от сливок, сладостей, фастфуда, маргарина.

Соблюдая диету при заболевании сердца, важно обращать внимание не только на продукты, но и на способ приготовления пищи. Можно запекать на гриле и в духовке, готовить на пару, варить. Жареное при заболеваниях сердечно-сосудистой системы недопустимо.