

Арнайы дайындалған диеталық тағамдар

Диета немесе Емдәм (гр. *δίαιτα* — тұрмыс салты) - тамақтың құрамы, өңделуі, дайындау тәсілдері, тамақ ішу мезгілдері және уақытына қарай тамақ қабылдау әдісі.



Диета түрлері

Нольдік диета — адам организміндегі қоректік қорын зат алмасу процесіне қатыстыру үшін қолданылатын толық ашықтыру курсы. Бұл диетаны ұстаған адамдар күніне үш литр сұйықтықтан басқа еш нәрсе қабылдамауы қажет. Дәрігерлердің қадағалауымен жүргізілетін диета.

Аткинс диетасы — ХХ ғасырдың 60-жылдары дәрігер Роберт Аткинс жасаған жоғары ақуызды, төмен көмірсулы диета.

Вегетариандық диета — ет, балық, құс еттерін жемейтін диета.

Вегетариан диетасының бірнеше деңгейі бар:

вегетариандық — балық пен еттен басқаның барлығын жейтіндер;

веганизм — мал өнімдерінің ешқайсысын дажемейді;

шикілей жейтіндер: тағамдағы барлық энзимдер 46°С-та жойылатын бол-ғандықтан, тағамдарды жылытпай жейді;

жеміс және жаңғақтар: экологиялық таза жемістерді жейтіндер;

фрукториандықтар: тек жемістер ғана жейтіндер.

Зона диетасы — адам организміндегі инсулин деңгейін реттеу үшін 40% көмірсулардан, 30% ақуыздан, 30% майдан тұратын Барри Сире деген дәрігер жасаған диета.

Микробиотикалық диета — барлық тамақ өнімдерін инь (салқын, тәтті, бейтарап) және янь (ыстық, тұзды, белсенді) деген категорияларға бөледі. Тек екі өнімдердің (көкөністер мен бұл жармалар) қасиеттері ерекшеленбеген. Бұл диета бойынша жоғарыдағы айтылған қасиеттері жоғары болса, ондай тағамдарды азырақ жеу қажет.

Қырыққабат сорпасы диетасы — әр түрлі қырыққабаттан дайындалған сорпалар ішілетін диета.

Орниш диетасы — жүрек ауруларының алдын алу үшін Дина Орниш деген дәрігердің жасаған диетасы. Бұл диетада аспаздық майлар мен мал өнімдерін жеуге болмайды. Бұлардан басқа қан типіне байланысты, майдың, тұздың, көмірсудың мөлшерлері аз болатын диеталар болады

Емдік диета

Емдік диета— тағамдық өнімдер мен қоректік заттектердің мөлшерлік және сапалық ара қатынасын, аспаздық өңдеу тәсілдерін, тамақтану тәртібін ескере отырып құрастырылған мерзімдік тамақ мөлшері мен құрамы. Тағам құрамындағы қоректік заттектер организмге жеткілікті мөлшерде түсіп тұрмаса, адамның қуат-қарымы кеміп, дертке шалдығады. Науқасты емдеу барысында қолданылатын шипалы әсері мол заттектердің басым көпшілігі тағам құрамына кіреді. Аурудың ағымына, ауырлығына, т.б. белгілеріне сәйкес арнайы құрастырылған емдік диета түрлері бар:

Емдік диетаның мақсаты — қоректік заттектердің мөлшерлік қатынасын өзгерте отырып, организмдегі зат алмасуды ретке келтіру. Аурудың өршіген кезеңінде функциясы әлсіреген органға жеңілдік туғызу үшін белгілі мерзімге аялауыш емдік диета беріледі, кейде арнайы емдік диета орган функциясын арттыру үшін де береді. Әрбір емдік диетаның әр түрлі нұсқалары болады. Оларды аурудың ауырлық деңгейінің өзгеруіне байланысты сәйкестіре отырып тағайындайды.



құрамындағы заттектердің байланысты:

қоректік басымдығына

- ❖ ақуызды;
- ❖ майлы немесе көмірсулы;
- ❖ тұзсыз т.б.;

химиялық құрамына қарай:

- жеңілдетілген;
- ықшамдалған;
- элиминациялық;
- гипоаллергенді т.б., кейде авторының атымен: Карел, Лейбе емдік диетасы, т.б. деп аталады.



Емдік тағам дайындау барысындағы кулинариялық өңдеудің ерекшеліктері

Емдік тағам дайындау азық-

түлікті кулинариялық өңдеудің өзіндік ерекшеліктері бар:

жүрек, бауыр, бүйрек ауруларына тұзсыз диета белгілеу;

тұзсыз тамақ науқас адамның тәбетін жоймас үшін тамаққа қант, бал, лимон қышқылын, әр түрлі жеміс-жидек қосып, оған қышқыл не тәтті беру;

кейбір тағамдарға әуелі қайнатылған, сонан соң қуырылған пияз қосу.

үгілген тағамдарды пайдалану (пісірілген көкөністерді үккіштен немесе елеуіштен өткізу, жармаларды ұнтақтап алу);

тамақты буға пісру

(асқазан және ішек аурулары, жұқпалы аурулар және т.б.).

тағам температурасы;

ыстық тағамдар үшін ең қолайлы температура 60°C,

салқын тағамдар үшін - 10°C.

Аса ыстық және өте суық тағамдар өңештің сілекейлі қабатын және асқазанды тітіркендіреді.

