

Тема «Дієтичне та
лікувально-
профілактичне
харчування»

План:

1. Загальні відомості про дієтичне та лікувально-профілактичне харчування
 2. Організація дієтичного харчування на підприємствах ресторанного господарства.
-

Література:

[] Мостова Л. М., Новікова О. В. Організація обслуговування на підприємствах ресторанного господарства. - Навчальний посібник. - К.: Ліра-К, 2010. - 388 с.

1. Загальні відомості про дієтичне та лікувально-профілактичне харчування.

- Харчування хворого складається на основі фізіологічних потреб здорової людини в різноманітних харчових речовинах і енергії зі змінами, які враховують характер захворювання і ступінь розладу обмінних процесів.
- Ціль дієтотерапії — створити щадячі умови для пошкоджених органів і систем, також стимулювати їх відтворення і нормалізувати обмінні процеси в організмі.

Організація дієтичного харчування на підприємствах ресторанного господарства.

Лікувально-профілактичне харчування спрямоване на попередження несприятливої дії хімічних, фізичних і біологічних чинників на організм людини, з якими він стикається в умовах професійної діяльності. Його мета зміцнення здоров'я, попередження професійних отруєнь і захворювань.

Дієтичне харчування для працюючих на підприємствах залежно від кількості тих, що потребують його, може забезпечуватися через дієтичні їдальні, відділення, зали і куточки при загальних їдальнях.

Розрізняють наступні види щадіння:
термічне, механічне і хімічне.

Термічне щадіння

- Страви дієтичного харчування рекомендується відпускати помірно гарячими або помірно холодними для всіх дієт. Перші страви мають температуру не вище 60-62°C, другі — 55-57°C, а холодні не нижче 15°C.

Механічне щадіння

- Механічне щадіння
- до механічних подразників можуть бути віднесені як клітинні стінки продуктів рослинного походження, так і з'єднувальна тканина тваринного походження;
- механічне подразнення може бути пов'язане із великим об'ємом їжі, її консистенцією і характером теплової обробки.
- в залежності від характеру і важкості захворювання показаний різний ступінь подрібнення продуктів;
- рекомендується використовувати м'ясо забійних тварин з невеликим вмістом з'єднувальної тканини;
- З деяких раціонів виключають продукти, багаті на клітковину. В той же час пектинові речовини корисно впливають. Крім того, вони сприяють виділенню ряду небажаних речовин (у тому числі радіоактивних).
- Механічне щадіння досягається шляхом подрібнення продуктів на м'ясорубці, блендері, пропускання через протиручну машину або протирання їх через сито для надання ніжної консистенції (суфле, кнелі).
- Для приготування слизистих відварів (які практично не мають у своєму вмісті клітинних стінок) промиту крупу варять у воді до повного розварювання, після чого проціджують. Використовують тільки відвар. Для приготування супів-пюре і протертих каш використовують борошно промислового виробництва з рисової, гречаної і вівсяної круп. При відсутності такого борошна у їдальнях крупу перебирають, промивають водою, нагрітою до 60°C, потім просушують, розмелюють і просіюють.
- Для придання стравам ніжної консистенції в них вводять льезон або взбиті білки.

Хімічне щадіння

- Склад раціону регулюють шляхом обмеження або повного виключення деяких продуктів, а іноді збільшення кількості окремих нутрієнтів (харчових речовин).
- В дієтичному харчуванні не вживають спецій, які мають гострий смак (перець, гірчиця), оцет, так як вони можуть подразнювати слизову оболонку шлунка. Не рекомендується використовувати консервовані продукти (крім консервів для дитячого або дієтичного харчування). Обмежується вживання грибів і їх відварів, що обумовлюється вмістом у них екстрактивних речовин, а також бобових.
- При визначених захворюваннях з дієт виключають речовини, які мають підвищену секреторну дію. До них відносять ефірні масла, які містяться у цибулі, часнику, хріні. Цибуля на ряду із слезоточивою дією подразнює також слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, тому її або виключають з дієтичного харчування, або бланшують перед тим як пасерувати, або припускають для видалення ефірних масел.
- При порушеннях мінерального обміну з раціону виключають міцні бульйони. М'ясо для зменшення вмісту екстрактивних речовин (особливо пурінових основ) обробляють наступним образом: нарізають поперек волокон на шматки масою 100г і проварюють при співвідношенні продукту і води 1:2. Екстрактивні речовини виділяються у перші 2-3 хвилини кип'ятіння. Потім м'ясо перекладають у інший посуд з гарячою водою і варять до гтовності.

- Бульйон реалізують в співвідношенні з показниками, а м'ясо *використовують* як н/ф для приготування других страв.
- У кістковому бульйоні міститься значно менше екстрактивних речовин, ~~тому його ширше використовують.~~
- Небажано присутність меланоїднів, продуктів піролізу білків і вуглеводів, а також акролеїна та продуктів окислення жирів, які накопичуються в обсмажуваних продуктах.
- Виключаються фритюрні жири.

Основні прийоми теплової обробки при лікувально-дієтичному харчуванні:

- варіння у воді,

- варіння на пару,
- припускання,
- тушкування.

При помірному щадіння дозволяється обсмажування і запікання виробів без їх панірування. Попередньо зварені продукти обсмажують.

З жирів у дієтично – лікувальному харчуванні використовують

- Вершкове масло
- Топлене масло
- Нерафіновану рослинну олію

Для теплової обробки доцільно використовувати топлене масло.

Обмежити вживання продуктів багатих на холестерин

- Субпродукти
- Вершкове масло
- ~~Топлені жири тваринного походження~~

Збільшити кількість ліпотропних речовин (лецитин, холін, метіонін), які сприяють нормалізації холестеринового обміну:

- Не жирний сир (кисломолочний),
- Яловичина
- Риба
- Жовток яйця
- Органічні сполуки йоду

Необхідно стежити за забезпеченістю раціону вітамінами.

При дотриманні строгого механічного щадіння може відстежуватись дефіцит вітамінів групи В, які втрачаються разом з клітинними стінками і при виварювання продукту.

В цьому випадку хворим рекомендується давати дріжджовий напій з пекарських дріжджів.

В усі раціони можна включати відвар з шипшини, так як він не тільки багатий на вітаміни С і Р, але і добре переноситься хворими, завдяки низькій кислотності.

Деяким хворим показано вживання продуктів, які містять підвищену кількість калію (курага, ізюм, інжир, чорнослив та інші сухофрукти).

В багатьох випадках обмежують вмість провареної солі.

Вживання цукру завжди має бути помірним. доцільно використовувати нерафінований, так званий жовтий цукор.

Для дієтичного харчування промисловість випускає різні види хліба. Це хліб білково-пшеничний, безсолевий, білково-висівковий, із пониженою кислотністю, булочки молочні та ін.

Організація дієтичного харчування на підприємствах ресторанного господарства.

Лікувально-профілактичне харчування спрямоване на попередження несприятливої дії хімічних, фізичних і біологічних чинників на організм людини, з якими він стикається в умовах професійної діяльності. Його мета зміцнення здоров'я, попередження професійних отруєнь і захворювань.

Дієтичне харчування для працюючих на підприємствах залежно від кількості тих, що потребують його, може забезпечуватися через дієтичні їдальні, відділення, зали і куточки при загальних їдальнях.

Дієтичні їдальні в першу чергу забезпечують молоком, молочнокислими продуктами, сиром, вершковим маслом, рослинною олією, нежирними сортами м'яса, птицею, свіжою рибою, овочами та фруктами.

На основі зразкових 7-10-денних сезонних меню (зимово-весняного або літньо-осіннього) з урахуванням можливості їдальні, контингенту тих, що харчуються, наявності і асортименту продуктів дієтсестра і завідувач виробництвом розробляють 7-10-денне робоче меню (план-меню) з указівкою найменування, виходу і вартості страв. Вони ж складають добове (виконавське) меню, яке служить підставою для виписки продуктів і приготування страв.

Директор їдальні затверджує 7-10-денне робоче і добове меню. Таким чином, харчування здійснюють за жорстким меню, що виключає можливість вільного вибору страв.

Дієхарчування надається 2 рази на добу: сніданок або вечеря і обід. Сніданок (вечеря) повинен забезпечувати 25 % і обід 35 % добової потреби в енергії. Напередодні вихідних днів необхідно продавати за готівковий розрахунок дієтичні напівфабрикати.

На формування потреби в лікувально-профілактичному харчуванні впливають умови праці.

Лікувально-профілактичне харчування видається в дні фактичного виконання роботи в особливо шкідливих умовах і в дні хвороби професійного характеру з тимчасовою втратою працездатності при лікуванні в амбулаторних умовах.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Контрольне опитування

Тема 2.5. Дієтичне та лікувально-профілактичне харчування

Дайте відповідь, на попередження дії яких несприятливих факторів на організм людини спрямоване лікувально-профілактичне харчування__

З якою метою використовують лікувально-профілактичне харчування_

Як забезпечують дієтичне харчування для працюючих на підприємствах_____

Перелічити продукти, якими в першу чергу забезпечують дієтичні лікарні_____

На який термін розробляють робоче меню(план-меню)

А. на кожний день

Б. 7-10 днів

В. 14 днів