

Салавеліс А.Д.
Д'яконова А.К.
Бурдо А.К.

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОДУКТІВ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

Навчальний посібник



**Міністерство науки та освіти України
Одеська національна академія харчових технологій**

Салавеліс А.Д., Д'яконова А.К., Бурдо А.К.

Технологія продуктів дієтичного харчування

Одеса
«Освіта України»
2016

*Рекомендовано Вченою радою ОНАХТ
протокол №7 від 29.11.2016*

Рецензенти:

Т.А. Кутикова — лікар вищої категорії, директор спеціалізованого санаторію «Салют» Міністерства соціальної політики України;

В.Ф. Доценко — д-р техн. наук, професор кафедри технології харчування ресторанного бізнесу Київського національного університету харчових технологій;

Т.В. Стрикаленко — д-р мед. наук, професор кафедри технології питної води Одеської національної академії харчових технологій

С 16 Салавеліс А.Д., Д'яконова А.К., Бурдо А.К.

Технологія продуктів дієтичного харчування. Навчальний посібник. — Одеса: Освіта України, 2016. — 388 с.

У навчальному посібнику розглянуто технології виробництва продуктів харчування і страв із сировини тваринного і рослинного походження, їхня харчова і біологічна цінність, фізіологічний вплив на організм людини. Наведено характеристику традиційних і альтернативних видів харчування. Особлива увага приділена основам дієтичного і лікувально-профілактичного харчування. Розглянуто дієти, технології приготування дієтичних харчових продуктів і страв залежно від виду захворювання, трудової діяльності, а також зміни основного компонентного складу харчової сировини в процесі кулінарної обробки.

Призначено для студентів вищих навчальних закладів, фахівців харчової промисловості, технології харчування, аспірантів, науковців.

ISBN 978-617-7366-25-5

© «Освіта України», 2016

ЗМІСТ

Вступ	6
Розділ 1. Принципи, що лежать в основні дієтичного харчування.....	8
1.1. Наукове обґрунтування дії дієтичного харчування на організм людини	8
1.2. Значення дієтотерапії в профілактиці та лікуванні	17
1.3. Принципи щадіння і тактика дієтотерапії	21
Розділ 2. Організація дієтичного харчування.....	29
2.1. Принципи організації дієтичного харчування	29
2.2. Розвантажувальні і спеціальні дієти	42
2.3. Зондове харчування.....	48
Розділ 3. Технології харчових продуктів з дієтичними і лікувально-профілактичними властивостями	50
3.1. Технології харчових продуктів тваринного походження, їх роль у дієтичному і лікувально-профілактичному харчуванні.....	50
3.1.1. Молоко і продукти його переробки	52
3.1.2. Яйця і яйцепродукти	76
3.1.3. Харчові жири і їх роль у дієтичному харчуванні	79
3.1.4. М'ясо і м'ясопродукти. Використання субпродуктів.....	87
3.1.5. Риба, рибопродукти і нерибні ресурси моря...	102
3.2. Технології харчових продуктів рослинного походження, їх значення в дієтичному і лікувально-профілактичному харчуванні.....	118
3.2.1. Овочі, плоди, ягоди і горіхи, їх роль у дієтотерапії.....	118
3.2.2. Цукор, цукрозамінники, підсолоджувачі і полісахариди.....	158

3.2.3. Борошно, хлібобулочні вироби і зернові продукти.....	170	6.2.3. Особливості приготування і видачі страв для профілактичного харчування	329
3.2.4. Смакові продукти – чай, кава, прянощі, приправи, харчові кислоти.....	175	6.3. Основи організації і проведення профілактичного харчування	333
3.2.5. Мінеральні води і безалкогольні напої.....	182	Розділ 7. Загальна характеристика глікемічного індексу та його роль у харчуванні	342
3.3. Технологія продуктів харчування з оздоровчими властивостями.....	186	Додатки	347
Розділ 4. Технологія виробів і страв для дієтичного харчування.....	197	Список використаної літератури	381
4.1. Вплив термообробки на хімічний склад сировини	197		
4.2. Приготування холодних страв і закусок.....	211		
4.3. Приготування супів і соусів	222		
4.4. Приготування овочевих страв	249		
4.5. Приготування страв із риби та морепродуктів	258		
4.6. Приготування страв із м'яса і субпродуктів.....	270		
4.7. Приготування страв із м'яса домашньої птиці та кролика.....	285		
4.8. Приготування страв із кисломолочного сиру та яєць	289		
4.9. Круп'яні, борошняні і страви з макаронних виробів.....	293		
4.10. Технології приготування солодких страв	300		
Розділ 5. Основи побудови харчових раціонів. Вплив продуктів харчування на організм людини	308		
Розділ 6. Принципи призначення лікувально- профілактичного харчування.....	313		
6.1. Харчові продукти – джерела біологічно цінних речовин.....	313		
6.2. Основи складання раціонів лікувально- профілактичного призначення.....	316		
6.2.1. Профілактичне харчування і принципи його призначення.....	316		
6.2.2. Основні раціони профілактичного харчування.....	324		

ВСТУП

Як свідчать старовинні медичні трактати, протягом багатьох тисячоліть основним лікувальним засобом для людини була їжа. Саме за допомогою їстівних лікарських рослин, молоко-, м'ясо- та рибопродуктів, а також продуктів бджільництва, люди в стародавні часи лікувались і підтримували стан свого здоров'я.

Досвід використання лікувально-профілактичних властивостей їжі нараховує кілька тисячоліть, однак лише на межі ХІХ і ХХ століть народна мудрість набула наукової основи. Саме завдяки розвитку фундаментальних наук, зокрема хімії та біології, було досліджено властивості біологічно активних речовин, що входять до складу рослинної та тваринної сировини, встановлено їхній вплив на організм людини, лікувальні та лікувально-профілактичні властивості.

Виділені безпосередньо з харчової та лікарської сировини, або синтезовані хімічним шляхом, біологічно активні речовини зробили справжню революцію в медицині на початку ХХ століття. Людина опанувала найскладніші фармакологічні технології і почала створювати «ліки майбутнього», а їжа перестала розглядатися як джерело лікувально-профілактичних речовин. Протягом останніх років раціон харчування людини індустріально розвинених країн суттєво змінився. З його складу зникла більшість овочів і фруктів, цільні крупи, лікарські та пряні рослини, а також інші продукти, що тисячоліттями використовувалися людиною для харчування, в тому числі і з метою лікування. Але в середині 1970-х років з'ясувалося, що фармакологічні препарати не є могутніми лікарськими засобами. Чужорідні для організму людини синтетичні речовини почали викликати ряд побічних ускладнень і алергійні реакції. Було встановлено, що головною причиною найбільш розповсюджених на сьогодні захворювань, є зміна характеру харчування. Спостерігається дефіцит більшості

Вступ

біологічно активних компонентів їжі внаслідок порушення традиційного раціону харчування, який складався тисячоліттями і містив сотні різних речовин, необхідних для підтримки здоров'я людини.

Наслідком технічного прогресу є забруднення навколишнього середовища, погіршення екологічного стану нашого життя. Змінилася не тільки структура харчування людей, але і якість сировини та готових харчових продуктів. Поява великої кількості синтетичних замінників, емульгаторів, барвників, перетворила значну кількість продуктів харчування в досягнення хімічної промисловості. У зв'язку з цими тенденціями, характерними для всього світу, ВООЗ рекомендує посилити контроль за якістю сировини і продуктами харчування, одночасно розширювати асортимент виробів з оздоровчими, дієтичними і лікувально-профілактичними властивостями.

Дієтичне, лікувальне та лікувально-профілактичне харчування необхідне для попередження або ліквідації розладу, пов'язаного з порушенням раціону харчування або засвоєння поживних речовин в організмі людини, викликаного різними захворюваннями.

Забезпечення здоров'я населення країни необхідно розглядати як один із пріоритетних напрямків діяльності держави. При цьому харчування слід вважати найважливішим чинником, від якого залежить здоров'я, працездатність, тривалість життя і творчий потенціал нації.