УДК 615.874
ББК 51.230
Г 95

Михаил Меерович Гурвич — известнейший диетолог, гастроэнтеролог, врач высшей квалификации, кандидат медицинских наук, более 40 лет проработавший; в Клинике лечебного питания РАМН. Знаменитый писатель, автор более 50 книг, изданных у нас и за рубежом тиражом свыше 3 млн экземпляров. Почетный член Российской диабетической ассоциации

Гурвич, Михаил Меерович.

Г95 Диетология + диетические столы / М. М. Гурвич. — Москва : Эксмо, 2015. — 592 с. — (Врач высшей категории).

ISBN 978-5-699-77566-8

I

В 4-м издании классического труда по диетологии один из самых опытных ученых-диетологов Михаил Гурвич излагает все принципы со ; временного питания. В книге вы найдете всю информацию о диете диетических столах, лечебном питании при острых и хронических за* болеваниях, а также рецепты. Кроме того, автор затрагивает такие вол нующие вопросы, как влияние еды на здоровье и красоту, и подробна анализирует модщые диеты. *

Книга адресована врачам, среднему медицинскому персоналу и широкому кругу читателей, серьезно занимающихся своим здоровьем.

УДК 615.874
ББК 51.230 I

ISBN 978-5-699-77564-8

© Гурвич М.М., 2008
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

●

От автора..... В

Раздел 1. ДИЕТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ..... 9

Состав пищи..... 14

Органы пищеварения 29

Ротовая полость..... 29

Желудок..... 30

Двенадцатиперстная кишка..... 30

Тонкая кишка 31

Толстая кишка 31

Как происходит пищеварение 32

В полости рта..... 32

В желудке 33

В двенадцатиперстной кишке 35

В остальных отделах тонкой кишки 36

Заключительный этап пищеварения..... 38

Питание при хроническом гастрите..... 39

Примерное меню диеты № 2 42

Примерное меню диеты № 15 43

Питание при язвенной болезни..... 44

Примерное меню диеты № 1а..... 46

Примерное меню диеты № 16 47

Примерное меню диеты № 1..... 49

Примерное меню диеты № 1 без механического шажения желудка 49

Питание после резекции желудка 50

Питание в первые дни после резекции желудка 52

Примерное меню диеты больных после резекции желудКа (протертый вариант)..... 54

Примерное меню диеты (непротертый вариант) 56

Содержание

Питание при запорах.....5
Примерное меню диеты № 3 5
Питание при расстройствах кишечника .....6'
Примерное меню диеты при расстройствах кишечника 6
Питание при геморрое ..... 6“
Питание при дисбактериозе кишечника .....
Питание при хронических заболеваниях желчного пузыря и печени.....6
Примерное меню диеты № 5.....7
Питание после удаления желчного пузыря..... 7
Примерное меню в послеоперационный период.....7
Примерное меню щадящего варианта диеты № 5 7
Питание после перенесенного вирусного гепатита.....7
Питание при хроническом панкреатите..... 7
Примерное меню диеты № 5п (протертый вариант) ....
Примерное меню диеты № 5п (непротертый вариант)..... ..... 8Й
Примерное меню на 3—4-й дни болезни (при стихании обострения) ..... /Г..... S'1
Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях.....8‘
Питание при хронической ишемической болезни сердца и после перенесенного инфаркта миокарда.....84
Примерное меню при ишемической болезни сердца и атеросклерозе..... 86'
Питание при гипертонической болезни..... . 87
Питание при хронической сердечной недостаточности..... 90
Примерное меню калиевой диеты.....92
Питание при заболеваниях почек 93,
Питание при хроническом нефрите..... 93
Питание при мочекаменной болезни..... 95
Питание при заболеваниях суставов..... 97
Питание при остеоартрозе (остеоартрите).....97
Питание при ревматоидном артрите 98
Питание при **подагре**..... 100

Питание при болезнях щитовидной железы..... 102
Питание при тиреотоксикозе 102
Питание при гипотиреозе..... 103
Питание при эндемическом зобе..... 103
Питание при сахарном диабете 104
Питание при пищевой аллергии 108
Питание при малокровии..... 114
Питание при бронхиальной астме..... 116
Питание при избыточном весе 117
Похудеть - помолодеть..... 117
Диеты стройности и здоровья.
Как обмануть аппетит..... 136
Питание желающих поправиться..... 145
Номенклатура диетических столов..... 147
(Разработана в Клинике лечебного питания Института питания Российской академии медицинских наук) 153
Рецепты диетических столов..... 155
Диетические столы N° 1а и 16..... 155
Диетический стол № 1..... 162
Диетический стол № 2..... 179
Диетический стол № 3..... 187
Диетический стол № 4..... 196
Диетический стол № 46..... 203
Диетический стол № 4в..... 210
Диетический стол № 5..... 215
Диетический стол № 5а..... 225
Диетический стол № 6..... 231
Диетический стол № 7..... 237
Диетический стол № 8..... 243
Диетический стол № 9..... 251
Диетический стол № 10..... 257
Диетический стол № 15..... 264

Содержание

Раздел 2. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ДИЕТАХ.....27

Салаты и винегреты..... 27

Салаты из редьки, репы ....28|

Салаты из сборных овощей, винегреты 28

Супы 28

Блюда из овощей 30

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий 31

Блюда из яиц и творога..... 31

Блюда из рыбы ....*..... 3'

Блюда из нерыбных продуктов моря 32

Блюда из мяса .... .32^

Раздел 3. ЭСТЕТИКА ПИТАНИЯ **.33**

Раздел **4.** МОДНЫЕ ДИЕТЫ .... *ЗШ*

Вегетарианство и диеты с вегетарианской направленностью.....34

Однодневное голодание и Поль Брэгг.....364»

Теория раздельного питания Герберта Шелтона .....370'

Диета с учетом групйы крови 378

«Кремлевская диета»... Быть или не быть?.....380

Раздел 5. КРАСОТА, КОСМЕТИКА И ДИЕТА.....392

Раздел 6. ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА, МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ ДИЕТИЧЕСКОЙ, СОВЕТА ПО ЛЕЧЕБНОМУ ПИТАНИЮ В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ..... 400

Содержание

Рячлел 7. ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ РАБОТНИКОВ ПИЩЕБЛОКА..... 407

Заведующий производством (шеф-повар). *6— 12-й разряды*..... 407

Повар. *2-й разряд* 409

Повар. *3-й разряд* 410

Повар. *4-й разряд* 411

Повар. *5-й разряд* 411

Повар. *6-й разряд* 412

Раздел 8. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СРОКАМ **ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМ ХРАНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ.....**414

Раздел 9. **ДИЕТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ ДИЕТВРАЧЕЙ И ДИЕТСЕСТЕР .....** 449

Приложения.....460

Порядок оказания медицинской помощи населению по профилю «диетология»..... 460

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации.....481

Химический состав и калорийность некоторых пищевых продуктов 537

Идеальный вес у взрослых 557

Диета для тех, кому необходимо похудеть (семидневное меню — первый вариант)..... 557

Диета для тех, кому необходимо похудеть (семидневное меню — второй вариант)..... 561

Диета для тех, кому необходимо похудеть (семидневное меню — третий вариант) 573

Указатель рецептов ..... ;.....579