

11-1836

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Санкт-Петербургский государственный
университет сервиса и экономики

Кафедра «Технология продукции предприятий питания»

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ
ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ В
ИНДИВИДУАЛЬНОМ И
ОБЩЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ**

11-01836

КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДОКТОРА ВОЕННЫХ НАУК,
ПРОФЕССОРА М.Ф. ЦУКАНОВА

Санкт-Петербург
2010

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СЕРВИСА И ЭКОНОМИКИ

КАФЕДРА «ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДУКЦИИ ПРЕДПРИЯТИЙ ПИТАНИЯ»

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ И ОБЩЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ

КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДОКТОРА ВОЕННЫХ НАУК,
ПРОФЕССОРА М.Ф. ЦУКАНОВА

Санкт-Петербург

2010

Печатается по решению научно-технического совета СПбГУСЭ, протокол № 3 от 18 марта 2010 г.

Методологические и научно-методические основы применения лечебных диет в индивидуальном и общественном питании. – Коллективная монография. – СПб.: Изд-во СПбГУСЭ, 2010. – 159 с.

В данном научном труде проанализированы научно обоснованные подходы к совершенствованию здорового питания человека, раскрыты принципы и правила лечебного питания, раскрыты требования, предъявляемые к организации лечебного питания, особенности организации питания по лечебным диетам, даны их варианты, технология приготовления пищи, а также руководящие документы по безопасности питания. Также предложены оригинальные диеты, используемые в индивидуальном и общественном лечебном питании из многих стран. Результаты исследования могут быть использованы как физическими, так и юридическими лицами при разработке предложений и рекомендаций по организации питания и приготовлению пищи, а также студентами, магистрантами, аспирантами, докторантами и профессорско-преподавательским составом в учебном и научно-исследовательском процессе кафедр университета.

Монография подготовлена авторским коллективом в следующем составе: *Евстигнеева Л.В.* – гл. 3. подразд. 3.7; *Липатов И.Б.* – гл. 2. подразд. 2.4, гл. 3. подразд. 3.4; *Майдан В.А.* – гл. 1. подразд. 1.1, гл. 3. подразд. 3.9; *Протас А.Н.* – гл. 3. подразд. 3.10; *Пятковская Е.Ю.* – гл. 3. подразд. 3.2, прил. Б; *Розе С.А.* – гл. 3. подразд. 3.4, 3.8; *Русакова О.В.* – гл. 3. подразд. 3.6; *Соколов В.Д.* – гл. 2. подразд. 2.4, заключение, прил. Г; *Терентьев Л.П.* – гл. 2. подразд. 2.1, 2.2; *Цуканов М.Ф.* – введение, гл. 1. подразд. 1.2, гл. 2. подразд. 2.2, гл. 3. подразд. 3.1, 3.3; *Цуканова Л.Н.* – гл. 1. подразд. 1.3, гл. 3. подразд. 3.5, прил. А; *Черноморец А.Б.* – гл. 2. подразд. 2.3, гл. 3. подразд. 3.10, прил. В; *Чернова С.В.* – гл. 3. подразд. 3.11.

Текст печатается в авторской редакции.

Рецензенты: д-р мед. наук, зам. директора ИДЦПИ СПбГУСЭ, проф. Осипов В.М.; д-р тех. наук, проф. каф. ТППП СПбГУСЭ Романов Н.Н.; канд. тех. наук, доц. каф. «ТиОП» СПбТЭИ Иванов Е.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ	5
ГЛАВА 1. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА	
1.1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ВЕЛИЧИН ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ	7
1.2. КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПИЩУ И КАКИЕ ПРОДУКТЫ УПОТРЕБЛЯТЬ?.....	11
1.3. ПРИРОДНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ – ЗАЩИТА КЛЕТОК ОРГАНИЗМА.....	33
1.4. КАК НЕ НАДО ПИТАТЬСЯ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	40
ГЛАВА 2. ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ И ПРАВИЛА ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ	
2.1. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ	47
2.2. ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ДИЕТ.....	53
2.3. ТРЕБОВАНИЯ К КУЛИНАРНЫМ КАЧЕСТВАМ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ	54
2.4. ПЕРЕХОД НА НОВУЮ ДИЕТУ	57
ГЛАВА 3. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТЕОРИИ ПИТАНИЯ	
3.1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПОЛЯ БРЕГГА.....	59
3.2. СИСТЕМА ПИТАНИЯ ПО БИРХЕР-БЕННЕРУ	61
3.3. ДИЕТА МИХАЭЛЯ ГОРЕНА	63
3.4. ДИЕТА ГЕРЗОНА	67
3.5. СИСТЕМА РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ Н.А. СЕМЕНОВОЙ	68
3.6. СИСТЕМА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПО Г.С. ШАТАЛОВОЙ	69
3.7. ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЯ НИШИ – ВАТАНАБЭ	70
3.8. КИТАЙСКАЯ ДИЕТА	73
3.9. ДИЕТА КАРЕЛЯ	73
3.10. ДИЕТА С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛЕЙ КАЛИЯ (КАЛИЕВАЯ ДИЕТА).....	76
3.11. ДИЕТА С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ МАГНИЯ (МАГНИЕВАЯ ДИЕТА).....	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	81
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение А. СОДЕРЖАНИЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ.....	84
Приложение Б. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН «О КАЧЕСТВЕ И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ» № 29-ФЗ от 2 января 2000 года.....	102
Приложение В. ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГЛАВНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА РФ ОТ 22 МАЯ 2003 Г. № 98 «О ВВЕДЕНИИ В ДЕЙСТВИЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМАТИВОВ САНПИН 2.3.2.1324-03».....	122
Приложение Г. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ.....	135