



Оздоровче харчування : навч. посіб. / П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін. ; за ред. П. О. Карпенка. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. – 628 с.
ISBN 978-966-629-922-5

У навчальному посібнику розглянуто теорії харчування, традиційні та окремі нетрадиційні види харчування, висвітлено загальні підходи до організації й технології раціонального і лікувального харчування відповідно до сучасних досягнень нутріціології. Наведено характеристики нутрієнтів раціону харчування людини, харчову і біологічну цінність продуктів харчування, класифікацію лікувально-столових мінеральних вод України і методику їх застосування в комплексному лікуванні хворих. Розглянуто сучасні принципи та методики дієтотерапії при найбільш поширених захворюваннях, характеристики дієт, представлено зразки одноденних меню лікувального харчування й технології приготування страв у лікувальному харчуванні та чинні нормативні документи, що використовуються в організації оздоровчого та лікувального харчування населення України.

Призначено для студентів закладів вищої освіти, а також для працівників ресторанів і курортної сфери діяльності (дієтологів, гастроентерологів, терапевтів, працівників) та інших фахівців.

ЗМІСТ

Вступ	11
Основні терміни та поняття	14
Розділ 1. ПСИХОСОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НАУКИ ПРО ХАРЧУВАННЯ	20
Розділ 2. ЕВОЛЮЦІЯ ТЕОРІЙ ХАРЧУВАННЯ ТА ЙОГО ВИДИ	27
2.1. Антична теорія харчування	28
2.2. Теорія збалансованого харчування	28
2.3. Теорія адекватного харчування	30
2.4. Теорія оптимального харчування	31
2.5. Холістична теорія харчування.....	32
2.6. Види харчування.....	34
Розділ 3. НЕТРАДИЦІЙНІ (АЛЬТЕРНАТИВНІ) ВИДИ ХАРЧУВАННЯ	40
3.1. Вегетаріанство	43
3.2. Сироїдіння	46
3.3. Харчування в системі учення йоги	47
3.4. Аюрведичне харчування	48
3.5. Харчування з урахуванням групи крові	50
3.6. Макробіотичне харчування	51

3.7. Роздільне харчування	52
3.8. Релігійна дієтетика	53
Розділ 4. БІОЛОГІЧНА ЦІННІСТЬ НУТРИЄНТІВ ЇЖІ	56
4.1. Білки.....	56
4.2. Ліпіди	59
4.3. Вуглеводи	68
4.4. Мінеральні речовини	85
4.5. Вітаміни	107
4.6. Органічні кислоти	131
4.7. Дубильні речовини. Пігменти. Фітонциди	134
4.8. Холестерин	135
4.9. Азотовмісні екстрактивні речовини та пуринові основи	139
Розділ 5. ХАРЧОВА ТА БІОЛОГІЧНА ЦІННІСТЬ ОСНОВНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ	141
5.1. Молоко та молочні продукти	141
5.2. М'ясо та м'ясні продукти	150
5.3. Риба та морепродукти	156
5.4. Яйця	160
5.5. Хліб, крупи.....	163
5.6. Кондитерські вироби.....	167
5.7. Харчові жири.....	168
5.8. Фрукти та ягоди	170
5.9. Овочі	197
5.10. Мед	230
5.11. Кава	231
5.12. Чай та його різновиди	234
5.13. Кухонна сіль	244
Розділ 6. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ЩОДО СКЛАДАННЯ РАЦІОНУ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ	247
6.1. Перший принцип щодо складання раціону оздоровчого харчування – баланс енергії.....	247
6.2. Другий принцип щодо складання раціону оздоровчого харчування – забезпечення потреби організму в основних нутрієнтах.....	251
6.3. Третій принцип щодо складання раціону оздоровчого харчування – режим вживання їжі	253
6.4. Вимоги до складання індивідуального раціону харчування оздоровчої дії.....	254
Розділ 7. ХАРЧУВАННЯ І МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЮВАННЯ КИСЛОТНО-ЛУЖНОЇ РІВНОВАГИ ВНУТРІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ	258
7.1. Медико-біологічні аспекти щодо ролі кислотно-лужної рівноваги в контексті харчування людини.....	258
7.2. Вплив хімічного складу продуктів харчування на їх кислотну та лужну дію	263

Розділ 8. ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ТА НОРМАЛІЗАЦІЯ МІКРОЕКОЛОГІЧНИХ СТАНІВ	269
Розділ 9. ХАРЧУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	278
Розділ 10. ХАРЧУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОФІСІВ	291
Розділ 11. ХАРЧУВАННЯ ХВОРОЇ ЛЮДИНИ	299
11.1. Лікувальне харчування при захворюваннях органів травлення	299
11.1.1. Харчування при захворюванні на виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки	299
11.1.2. Методика дієтотерапії і характеристика дієт, що використовуються при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки	303
11.1.3. Харчування при виразковій хворобі в юнацькому та підлітковому віці	310
11.1.4. Харчування при виразковій хворобі у осіб похилого віку	311
11.1.5. Харчування при ускладнених формах виразкової хвороби	312
11.1.6. Харчування при виразковій хворобі з супутніми захворюваннями	312
11.1.7. Харчування при захворюваннях на гастрит	319
11.1.8. Харчування при хронічному гастриті зі збереженою і підвищеною секрецією	320
11.1.9. Харчування при хронічному гастриті із секреторною недостатністю	320
11.1.10. Харчування при захворюванні на хронічний атрофічний гастрит	323
11.1.11. Харчування при функціональних розладах шлунка	324
11.1.12. Харчування при функціональній ахілії	327
11.1.13. Харчування при порушенні рухової функції шлунка	328
11.1.14. Харчування при функціональних гіпотоніях шлунка	329
11.1.15. Харчування при синдромі, що виникає після резекції шлунка	333
11.1.16. Методика застосування лікувального харчування при оперативних втручаннях на шлунку	342
11.1.17. Харчування хворих, які перенесли тотальну резекцію шлунка	344
11.1.18. Харчування при захворюваннях кишечника	349
11.1.19. Методика застосування лікувального харчування при захворюваннях кишечника	370
11.1.20. Харчування при глютенівій ентеропатії	373
11.2. Лікувальне харчування при захворюваннях печінки та жовчовивідних шляхів	375
11.2.1. Харчування при захворюванні на гострий гепатит	379
11.2.2. Харчування при захворюванні на хронічний гепатит	382
11.2.3. Харчування при захворюванні на цироз печінки	386

11.2.4. Лікувальне харчування при холециститах	387
11.2.5. Харчування при захворюванні на гострий холецистит	387
11.2.6. Харчування при захворюванні на хронічний холецистит	388
11.2.7. Харчування хворих, які перенесли холецистектомію	390
11.2.8. Харчування хворих при алкогольному ураженні печінки	391
11.3. Лікувальне харчування при захворюваннях підшлункової залози (пакреатитах)	394
11.3.1. Харчування при захворюваннях на гострий панкреатит	394
11.3.2. Харчування при захворюваннях на хронічний панкреатит	397
11.4. Лікувальне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи	402
11.4.1. Харчування при захворюванні на ішемічну хворобу серця	402
11.4.2. Методика диференційованого застосування протиатеросклеротичної дієти	409
11.4.3. Харчування при захворюванні на інфаркт міокарда	410
11.4.4. Харчування при захворюванні на гіпертонічну хворобу	417
11.4.5. Харчування при хронічній серцево-судинній недостатності	422
11.4.6. Методика застосування лікувального харчування при хронічній серцево-судинній недостатності	429
11.5. Лікувальне харчування при захворюванні на ревматизм	432
11.5.1. Харчування хворих на ревматизм у гострій фазі захворювання	432
11.5.2. Харчування хворих на ревматизм з малим ступенем активності ревматичного процесу	434
11.5.3. Методика застосування лікувального харчування при ревматизмі	438
11.6. Лікувальне харчування при захворюваннях органів дихання	440
11.6.1. Харчування при захворюванні на запалення легень (пневмонію)	440
11.6.2. Харчування при гнійних захворюваннях легень	445
11.6.3. Харчування при захворюванні на бронхіальну астму	447
11.7. Лікувальне харчування при захворюваннях нирок	448
11.7.1. Харчування при захворюванні на гострий дифузний гломерулонефрит	448
11.7.2. Харчування при захворюванні на хронічну ниркову недостатність	451
11.7.3. Харчування при термінальній нирковій недостатності	458
11.7.4. Методика диференційованого застосування лікувального харчування при захворюванні нирок	463
11.7.5. Харчування при нефротичному синдромі	464
11.7.6. Харчування при фосфатурії	468
11.7.7. Харчування при оксалурії	469
11.8. Лікувальне харчування при захворюванні на подагру	470
11.9. Лікувальне харчування при тиреотоксикозі	480
11.10. Лікувальне харчування при гіпотиреозі	482
11.11. Лікувальне харчування при захворюванні на нецукровий діабет	484
11.12. Лікувальне харчування при захворюванні на аддисонову хворобу	485
11.13. Лікувальне харчування при захворюванні на ожиріння	487

11.14. Лікувальне харчування при захворюванні на цукровий діабет	502
11.15. Лікувальне харчування при алергічних захворюваннях	507
Розділ 12. ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ У САНАТОРНО-КУРОРТНИХ ЗАКЛАДАХ ..	520
Розділ 13. ВОДА ПИТНА. ВОДИ МІНЕРАЛЬНІ.....	534
13.1. Медико-біологічна роль води	534
13.2. Мінеральні води	536
13.3. Методики застосування мінеральних вод України в комплексному лікуванні хворих на хронічні захворювання внутрішніх органів	537
Розділ 14. ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ У ЛІКУВАЛЬНОМУ ХАРЧУВАННІ	546
14.1. Холодні страви і закуски	549
14.2. Супи.....	550
14.3. Страви з овочів.....	556
14.4. Страви з круп і макаронних виробів	558
14.5. Страви з гідробіонтів	561
14.6. М'ясні страви	564
14.7. Соуси.....	568
14.8. Страви з яєць та кисломолочного сиру	571
14.9. Десертні страви і напої.....	574
14.10. Вироби з тіста.....	580
ДОДАТКИ	583
Додаток 1. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії.....	583
Додаток 2. Хімічний склад продуктів, які найчастіше вживають у харчуванні.....	595
Додаток 3. Приблизне семиденне меню-розкладка для людей літнього і старечого віку.....	615
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	626