**Диетпитание в санатории «Сосновый бор»**

**Топинамбурная диета**

Топинамбур (или земляная груша)- травянистое клубненосное растение ,обладающее большим количеством лечебных свойств. Самые известные из них: снижение уровня сахара в крови (содержит аналог инсулина),снижение артериального давления, и холестерина ,разгрузка и очищение печени, выведение токсинов из организма, высокое содержание витаминов группы В,С, клетчатки, калия и кальция.

Используют топинамбур в лечение сахарного диабета I и II типа, гипертонической болезни, атеросклероза, заболеваний желудочно-кишечного тракта ,подагры. А также для профилактики инфекционных болезней и для повышения иммунитета.

Топинамбур можно употреблять как взрослым, так и детям с 1 года, он абсолютно безопасен, к тому же имеет приятный сладковатый вкус!

В нашем пансионате, с осени 2018г, в комплексном лечении заболеваний разного профиля, успешно применяется топинамбурная диета. В рационе наших гостей появились: салаты с топинамбуром, супы-пюре, суфле и пюре из топинамбура, сок из топинамбура.

**Диетический стол №5**

Диета №5 предназначена для отдыхающих, страдающих заболеванием печени, желчевыводящих путей и желчного пузыря, в частности, вирусным гепатитом А, циррозом, холециститом. Характеризуется сниженным содержанием или отсутствием тяжёлых и раздражающих продуктов и блюд. Диетический стол №5 имеет полноценную, не сниженную калорийность, но содержит меньше жиров и холестерина, чем традиционное повседневное питание.

Продукты, которые включаются в меню диеты №5 (диетического стола №5): супы (овощные, фруктовые, крупяные, молочные), нежирные птица и рыба, кисломолочные продукты, каши, чёрный и белый хлеб, свежие спелые фрукты и ягоды (кроме кислых), свежие и варёные овощи, овощные и фруктовые соки (в больших количествах), некрепкий чай с добавлением молока.

Диетический стол №5 подразумевает следующие суточные ограничения на потребление отдельных продуктов: не более 70 граммов сахара, варенья, мёда, пастилы, мармелада; не более 10 граммов сливок, сливочного масла и иных животных жиров; не более 20-30 граммов растительных жиров; не более одного куриного яйца; не более 10 граммов поваренной соли.

При диете №5 из рациона исключаются: сдобная выпечка, алкогольные напитки, печень, сало, бобовые (горох, фасоль и так далее), грибы, отдельные виды зелени (щавель, лук и шпинат), жирное мясо и рыба, острые, консервированные, жареные и копчёные блюда, мороженое, какао, шоколад, пирожные, торты, газировка, пряности, чеснок, редька, редис, орехи, из супов под запретом – щи, супы на мясном и грибном бульонах, борщ.

**Диетический стол №9**

Диета №9 предназначена для больных, страдающих лёгкой и сребней формы сахарного диабета. Диетический стол №9 характеризуется заменой сахара на сорбит и ксилит, исключением сладостей с «тяжёлыми» углеводами.

В диету №9 могут быть включены следующие продукты: любые хлебобулочные изделия, кроме сдобных; нежирные овощные, мясные и рыбные супы; блюда из нежирных мяса, рыбы или птицы; молоко и кисломолочные продукты (за исключением жирных сортов творога и сыра); крупы, каши, бобовые, картофель и свежие овощи; свежие кисло-сладкие фрукты и ягоды.

Диетический стол №9 подразумевает исключение из рациона таких продуктов, как: сдобные мучные изделия, жирные супы и бульоны, колбасы, солёная рыба, нежирное мясо и рыба, сливки, творожные сырки, манная каша, макароны, рис, солёная пища, маринованная пища, виноград и изюм, сахар и сладости, сладкие соки.

**Диетический стол №15**

Диета №15 является общей неспециализированной диетой для тех, чьё состояние здоровья не требует специальной диеты, по сути, представляет собой режим полноценного питания практически без ограничений – они касаются только трудноперевариваемых блюд и излишне острой пищи. Также данный рацион может быть рекомендован на этапе выздоровления или как переходный этап от лечебной диеты к обычному повседневному питанию.

Из рациона при диетическом столе №15 исключаются жирные сорта мяса, жирные сорта птицы (утятина, гусятина), тяжёлые животные жиры, горчица и острый перец. При этом в рационе могут содержаться продуты, подвергшиеся любому способу кулинарной обработки: жареные, варёные, консервированные, приготовленные на пару и так далее. Диета №15 отличается также повышенным содержанием витаминов.