

Диета №10 (Стол №10): питание при болезнях сердца и сосудов



Диета №10 (стол №10) – лечебная система питания, применяемая при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Лечебный стол 10 укрепляет сердечную мышцу (миокард), повышает диурез и сокращает нагрузку на сердце при пищеварении.

Диета №10 нормализует кровообращение и полностью обеспечивает потребности организма в энергии и пищевых веществах. Данная диета ограничивает потребление жидкости и поваренной соли, при этом рацион остается полноценным и сбалансированным.

Химический состав диеты №10:

- белки 80-90 г (60% животного происхождения, 40% растительные);
- жиры 70 г (30% растительные, 70% животного происхождения);
- углеводы 350-400 г;
- соль 5-7 г (3-4 г для подсоливания, 2-3 г для приготовления блюд);
- жидкость 1,2 л (включая супы, компоты, чай, кисели и т.д.).

Масса суточного рациона: 2-3 кг.

Суточная норма диеты №6 (калорийность диеты): 2300—2600 ккал.

Режим питания: 4-6 раз в день (последний прием пищи не позже, чем за 2 часа до сна).

Показания к применению диеты №10: гипертония, пороки сердца, атеросклероз, кардиосклероз, аритмия, отеки, одышка, сердечная недостаточность, заболевания почек, ревматизм.

Что можно есть при диете №10:

Супы: вегетарианские с различными крупами, с картофелем, овощами, свекольник, также молочные и фруктовые супы.

Крупы: любые, приготовленные на воде или на молоке, также можно макаронные изделия.

Овощи, зелень: отварные или запеченные овощи, редко в сыром виде: картофель, цветная капуста, салат, огурцы, томаты, морковь, свекла, кабачки, тыква. Ограничено белокочанная капуста и зеленый горошек. Можно добавлять в блюда укроп, петрушку и зеленый лук.

Мясо, рыба: нежирные сорта мяса (говядина, телятина, курица, индейка) и рыбы. Для приготовления мясо или рыбу необходимо отварить, а потом запечь или обжарить. Можно также готовить заливное.

Ограничено употребление диетической колбасы.

Яйца: 1 яйцо в день, но при условии его приготовления всмятку, омлета (паровой, запеченный или белковый) или в качестве добавки в блюда.

Свежие фрукты и ягоды: в свежем виде спелые фрукты и ягоды, также сухофрукты.

Молочные продукты: молоко, кефир, творог и блюда из него. Сметана, сливки и сыр – ограничено.

Сладости: желе, муссы, кисели, кремы, мёд, варенье и не шоколадные конфеты.

Мучные изделия: пшеничный хлеб из муки 1 и 2 сорта, вчерашняя выпечка, диетический бессолевой хлеб, несдобное печенье и бисквит.

Жиры: растительное, сливочное и топленое масло.

Напитки: некрепкий чай, кофейные напитки с молоком, соки (фруктовые и овощные), отвар шиповника. Виноградный сок – ограниченно.



Что нельзя есть при диете №10:

- жирная, соленая и жареная пища;
- свежий хлеб, сдоба, слоеное тесто;
- блюда из бобовых, мясные, рыбные и грибные бульоны;
- консервированные продукты, соленые, маринованные и квашеные овощи;
- редис, редьку, шпинат, щавель, чеснок, репчатый лук, грибы;
- плоды и ягоды с грубой клетчаткой;
- жирные сорта мяса и рыбы, сало, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, соленую и копченую рыбу, икру;
- крепкий чай, натуральный кофе, какао;
- шоколад, торты, мороженое;
- алкогольные напитки.

Диета №10 (стол №10): меню на неделю

Понедельник

Завтрак: яйцо всмятку, молочная овсяная каша, чай.

Ланч: яблоки запеченные.

Обед: овощной суп с перловкой, отварное филе с овощами, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: картофельное пюре, отварная рыба, кефир.

Вторник

Завтрак: творог с фруктами, чай.

Ланч: йогурт.

Обед: вегетарианский борщ, картофель запеченный, бефстроганов.

Полдник: фруктовое желе.

Ужин: плов (с отварным мясом), запеченные овощи, компот.

Среда

Завтрак: молочный суп, чай с молоком.

Ланч: мусс.

Обед: свекольник, запеченные рыбные котлеты, овощи.

Полдник: фруктовый кисель.

Ужин: гречка, отварная телятина, запеченные овощи, чай.

Четверг

Завтрак: творожно-морковная запеканка, фреш.

Ланч: фрукты.

Обед: макароны с томатным соусом и курицей, компот.

Полдник: кефир.

Ужин: ячневая крупа, говяжьи тефтельки, салат из запеченных овощей с растительным маслом, кисель.

Пятница

Завтрак: фруктовый плов, сок.

Ланч: фрукты.

Обед: вегетарианский борщ, курино-морковные котлетки, молоко.

Полдник: желе.

Ужин: пюре, отварная рыба с овощами, компот.

Суббота

Завтрак: молочный суп, сок или компот.

Ланч: творог с фруктами.

Обед: куриные котлетки с сыром, тушеные овощи, компот.

Полдник: свежавыжатый сок.

Ужин: винегрет, перловка, овощные вегетарианские котлетки.

Воскресенье

Завтрак: паровой омлет, чай с молоком.

Ланч: фруктовое желе.

Обед: картофельный суп с гречкой, куриное филе с овощами, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: картофельные котлеты с черносливом, овощи, компот.

Важно! Кулинарная обработка с умеренным механическим щажением.
Температура пищи обычная.