

Диетотерапия

Диета, это совокупность правил относительно приема пищи: количественный и качественный состав употребляемой еды и напитков, кратность употребления, температура. И это важно, так как ведь мы едим то, что мы едим. Ни для кого не секрет, что существует тесная связь между нашим питанием и состоянием нашего организма.

Пища, которую мы употребляем, имеет значительное влияние на наше здоровье, вес, внешний вид и, в конечном счете, наше долголетие. Неправильное питание зачастую приводит к болезням. Но, к сожалению, большинство людей не всегда прислушиваются к советам экспертов в области питания, пока они не сталкиваются с проблемами.

Влияние питания на наш организм определяется количеством и соотношением потребляемых с пищей нутриентов (белки, жиры, углеводы) витаминов и минералов, объемом пищи и кратностью суточного приема, температурой еды.

При возникновении заболевания правильное питание нередко играет значительную роль. И тогда врач диетолог прописывает лечебное питание. Ведь с помощью правильно подобранной диеты возможно скорректировать патологическое состояние организма.

Лечебное питание делится на применяемое в период обострения заболевания (это более строгие диеты, имеют достаточное количества ограничений) и в период ремиссии.

Общепринятая система диет по Певзнеру И.М., разработанная еще в 1929 г, включает 15 диет и обеспечивает индивидуальный для каждого заболевания подход.

Лечебное питание является неотъемлемой частью санаторно-курортного лечения.

Найти оптимальный баланс между вкусно и полезно вам помогут специалисты санатория Волжский Утес.