

Из клинического института в Баку (директор Аскар Исмаилов).

Местные блюда в лечебном питании.

М. А. Глюзман.

При построении пищевого рациона мы должны не только соблюдать правильное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды), но и стремиться к тому, чтобы включались пищевые вещества, максимально усвояемые. Как известно, желудочное пищеварение, так называемое усвоение пищи, идет энергичнее и полноценнее, когда подаваемые блюда отвечают привычкам и вкусам человека. Разработка пищевых рационов, состоящих из местных блюд, приобретает в диетологии большое значение.

В течение последних 4-х лет мы в нашей экспериментальной кухне, в клиническом институте, проводили кулинарные опыты по технической перестройке местных блюд для целей лечебного питания, а в клиниках института мы вели массовые наблюдения над приемлемостью местных блюд при разных заболеваниях. Перестроенные нами для строгих столов рецепты блюд в значительной степени сохранили свою местную специфичность; в столах, где не требуется ни механического ни химического щажения, мы широко (на 60%) применяем наиболее обиходные местные блюда.

С точки зрения современных научных концепций в области питания здорового и больного человека большинство блюд народов Азербайджана построено весьма рационально, так как они богато обеспечены полноценными (молочными и мясными) белками, минеральными солями и витаминами; углеводами и жирами они насыщены также в достаточной мере. Разновидности плова, например, характеризуются именно тем, что обязательной составной частью этого блюда, кроме риса, являются мясо или фрукты, или мясо с зеленью; например, плов сабзи-коурма (рис, масло, мясо, зелень), плов турш-коурма (рис, масло, баранина, лук, алча), сюдли плов с кайсой (рис, масло, молоко, абрикосы). Широко распространенное в быту блюдо „довга“ имеет следующий состав: мацони 300 г, рис 30 г, горох белый 10 г, шпинат 30 г, щавель 30 г, кинзы 15 г, баранины 75 г. Биологическая ценность этого блюда следующая: полноценных белков 28,3 г, неполноценных белков 4,95 г, жиров—18,36 г, углеводов 41,55 г, калораж 480.

В этом блюде преобладают минеральные соли щелочного радикала. Это блюдо также обеспечено витаминами. Даже неискушенному в вопросах питания человеку совершенно очевидно, что довга имеет весьма высокую биологическую ценность, благодаря вхождению в это блюдо такого высокоценного и легко усваиваемого продукта, как мацони (простокваши), притом же в комбинации с зеленью и мясом.

Довгу мы с успехом даем больным, не требующим по своему

состоянию диетических предосторожностей: выздоравливающим после лихорадочных состояний, малярикам и туберкулезным больным при нормальной функции желудочно-кишечного тракта и желудочно-печеночной системы. В некоторые блюда входит рисовая мука, которая, по нашим наблюдениям, более приемлема при желудочных заболеваниях, чем картофельная мука, так как последняя зачастую вызывает изжогу, в то время как рисовая мука никакой изжоги не вызывает. На рисовой муке мы широко даем {желудочным больным „фирни“ следующего состава: молоко, сахар, рисовая мука, корица (посыпка).

Восточные мясные блюда подаются без гарнира. В европейском столе к мясному соусу (тушеное мясо кусочками), или к мясной котлете сплошь и рядом подают гречневую или другую кашу; в восточном же столе к мясному соусу (к коурме) такого гарнира не подают, а коурма тушится вместе со сливами и с картофелем. Такая форма блюда является более рациональной комбинацией, так как мясо и фрукты с овощами уравнивают кислые и щелочные радикалы минеральных солей. Между тем мясо и крупа вместе дают преобладание кислым радикалам, что нерационально. По мнению физиологов Берга и покойного Сальковского преобладание кислых валентностей нарушает правильный обмен и способствует сдвигу (рН) в организме в кислую сторону, что является уже моментом патологическим.

Можем указать следующие примеры рецептов блюд, применяемых нами в лечебном питании (см. табл.):

Плов Турш-Коурма (на стол № 3): рису—35, баранины—100, луку репчатого 15, соли 3, масла 15, алчи 15 г.

Из местных блюд мы составляем меню даже для больных в состоянии декомпенсации организма. Например, для больных лихорадящих, желчно-печеночных, почечных, желудочных в стадии острых явлений мы прописываем в столе № 2^a такое меню: 8 часов утра—чай с молоком, белые сухари; 10 час. утра—молочный фирни, сырое яблочное пюре с сахаром, сухари белые; 2 часа дня—довга лечебная, творог протертый с сахаром, фруктовый напиток, сухари; 5 час. вечера—чай с молоком, сухари; 8 час. вечера—сюдли плов, сырое яблочное пюре с сахаром, сухари.

Для больных, не требующих по своему состоянию диетических предосторожностей, мы прописываем мясо-овощной стол (№ 3) по следующему меню: 8 ч. утра—чай, хлеб серый пшеничный свежий, масло, творог; 10 ч. утра—плов, морс (фруктовый навар), хлеб серый свежий; 2 часа дня: суп пити, коурма, картофельное пюре с зеленью, свежие фрукты, хлеб; 5 ч. вечера—мацони с сахаром. Бисквит весовой; 8 ч. вечера—довга домашняя, печеные яблочки в сиропе, хлеб.

Наш опыт дает достаточно доказательств тому, что кроме огромной биологической ценности для питания здорового человека, местные блюда вполне приемлемы и для лечебного питания. По нашим наблюдениям они оказывают большую услугу при лечении самых разнообразных больных.

Наименование	Норма	Белк.	Жир.	Углев.	Основн. радикал.	Кислый радикал.	Преобл. радикал.	Калораж
Суп пяти (стол № 3):								
Крепкий бульон	350	1,9	1,75	1,00				300
Баранина	100		15,54	29,51	16,47	39,98	-23,51	338,16
Картофель	120	1,67	0,23	22,30	15,03	5,96	+ 9,17	100,37
Горох сух. желт.	25	4,84	0,81	12,59	35,9	39,3	- 3,4	78,87
Помидоры свеж. куском	25	0,15	0,04	0,81	20,72	7,05	+3,67	4,36
Али сухой	10	0,01	—	0,34	12,44	4,68	+ 7,76	1,41
Зелень	5	0,08	0,02	0,14	14,86	7,61	- 7,25	1,09
Шафран	0,1	—	—	—	—	—	—	—
	636	7,84	18,38	65,69	114,6	104,31	+10,30	824,33

Фирни молочный	Норма	Белк.	Жир.	Углев.	Основн. радикал.	Кисл. радикал.	Преобл. радикал.	Калораж
Столы №№ 1а, 1б, 2а								
Молока	200	6,24	6,08	9,88	13,08	11,39	+1,29	131,00
Воды	100	—	—	—	—	—	—	—
Рисов. муки	30	2	0,15	25,8	4,65	7,81	-2,16	116,6
Сахару	15	—	—	14,18	—	—	—	58,12
Корицы	3	—	—	—	36,0	20,9	+15,10	—
	348	8,24	6,23	49,14	53,73	39,29	+14,44	305,18

Сюди плов с кайсой	Норма	Белк.	Жир.	Углев.	Основн. радикал	Кисл. радикал	Преобл. радикал.	Калараж
(молочн. плов с абрикос.) (ст. №№ 2б, 3б, 3)								
Молока	200	6,24	6,08	9,88	13,08	11,39	+1,38	131,00
Сахару	10	—	—	9,45	—	—	—	38,75
Масла	10	21	8,40	0,06	15,64	19,97	+4,33	78,74
Рису	70	45	0,91	50,20	4,66	7,84	-3,18	215,46
Абрикосы сушен.	35	0,76	—	19,34	6,20	2,11	+4,79	82,40
Шафран	0,1	—	—	—	—	—	—	—
	320	11,33	15,24	85,35	40,28	41,31	+1,03	546,35

Поступила в ред. 29. X. 1937.