

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕНЮ-РАСКЛАДКИ СТАЦИОНАРА БОЛЬНИЦЫ И МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦИКЛА С ОЦЕНКОЙ ПОЛЕЗНОСТИ ПРОДУКТОВ, ЗАЛОЖЕННЫХ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ НАБОР ПИТАНИЯ**

**Романова Анастасия Владимировна**

студент, Кировский государственный медицинский университет, РФ, г. Киров

**Мильчаков Дмитрий Евгеньевич**

канд. мед. наук, доцент кафедры патологической анатомии, Кировский государственный медицинский университет, РФ, г. Киров

**Колосов Александр Евдокимович**

д-р мед. наук, профессор кафедры патологической анатомии, Кировский государственный медицинский университет, РФ, г. Киров

### **Comparative analysis of the menu-layout of the hospital and the medical support of the recovery cycle, assessing the usefulness of the products included in the daily diet**

**Anastasia Romanova**

*student, Kirov State Medical University, Russia, Kirov*

**Dmitrii Milchakov**

*candidate of medical Sciences, associate Professor of pathological anatomy Department, Kirov State Medical University, Russia, Kirov*

**Alexander Kolosov**

*doctor of medical Sciences, Professor of pathological anatomy Department, Kirov State Medical University, Russia, Kirov*

**Аннотация.** В данной статье проводится анализ меню-раскладок лечебно-профилактических учреждений с акцентом на кислотно-щелочные свойства продуктов, как важного компонента в динамике положительного исхода любого заболевания.

**Abstract.** In this article analyzes the menu-layouts of treatment and prevention institutions with an

emphasis on the acid-alkaline properties of products, as an important component in the dynamics of the positive outcome of any disease.

**Ключевые слова:** кислотно-щелочное равновесие; правильное питание; комплексное лечение; восстановительное лечение.

**Keywords:** acid-alkaline balance; correct food; complex treatment; restorative treatment.

**Введение.** В современном мире при лечении и для профилактики заболеваний чаще всего применяется лекарственная терапия, которая, как известно, направлена на устранение симптомокомплекса, а не на первопричину заболевания. В стационаре к лекарственному лечению присоединяется еще и определенная диета, направленная на снижение обострения заболевания и, в особенности, на реабилитацию организма после оперативного вмешательства. Медицинские учреждения восстановительного цикла тоже имеют в своей программе определенные меню-раскладки. С учетом того, что положительной динамики можно добиться только путем комплексной терапии, лечение пациентов должно строиться на грамотном сочетании не только лекарственных препаратов, но и полезного и здорового питания.

Цель данной работы – проанализировать, насколько «лечебные диеты» в медицинских учреждениях восстановительного цикла и стационарах являются действительно лечебными, а также провести их сравнительную оценку.

**Материалы и методы.** Материалами для исследования послужили однодневное разовое меню диабетического и стандартного стола одного из санаториев, а также меню-раскладка терапевтического отделения городской больницы. Оценка правильности подобранных продуктов осуществлялась в соответствии с таблицей ценности продуктов, составленная диетологами Н. Уокером и Р. Поупом, по принципу воздействия продуктов на кислотно-щелочное равновесие в организме, а также исследований советского ученого Шаталовой Г.С.

**Результаты и их обсуждения.** Живой организм – открытая система, имеющая связь с окружающей средой посредством нервной, пищеварительной, дыхательной, выделительной систем и др. В процессе обмена веществ с пищей, водой, при газообмене в организм поступают разнообразные химические соединения, которые впоследствии подвергаются изменениям, входят в структуру организма, но не остаются постоянно. Усвоенные вещества распадаются, выделяют энергию, продукты распада удаляются во внешнюю среду [1]. Чтобы поддерживать гомеостаз на должном уровне, не «зашлаковывать» организм и не нарушать обмен веществ, необходимо обеспечить поступление действительно полезных продуктов, обеспечивающих возможность существования организма не только в норме, но и при изменяющихся условиях. Еще в 400 г. до н. э. Гиппократ сказал: «Пусть пища будет вашим лекарством», потому что «человек есть то, что он ест». Сегодня, правильное питание является более важным, чем когда-либо и, наряду с лекарственной терапией, оно должно играть особую роль в комплексном лечении. В настоящее время диетологи все чаще говорят о влиянии продуктов на кислотно-щелочное равновесие организма. Кровь человека имеет щелочной характер, что играет большую роль для правильного протекания обменных процессов. Чтобы поддерживать pH на должном уровне, нужно обязательно правильно питаться. В рационе, в норме, на долю щелочных продуктов приходится 80%, а на долю кислых – 20 % [2]. В лечебно-профилактических учреждениях на это должны обращать особое внимание, так как именно правильное питание помогает человеку нормализовать его обменные процессы и реабилитироваться после болезни и оперативных вмешательств. Анализируя меню-раскладки в терапевтическом отделении, из 37 наименований блюд – 23 включают продукты, закисляющие организм, такие как мясо, рыба, молочные продукты – все те, что включают животный белок, а также наркотически действующие вещества, такие как черный чай и кофе [3]. По мнению Г.С. Шаталовой они искусственно возбуждают аппетит и губительно действуют на обмен веществ. Следует учитывать, что продукты распада животных белков загрязняют внутреннюю среду организма, снижая, тем самым, эффект

полупроводимости его тканей, что нарушает способность к саморегуляции [3]. В результате разбора меню терапевтического отделения 62% продуктов оказались закисляющими. Если разбирать отдельно по завтраку обеду и ужину, то получается, что на завтрак приходится 90 % закисляющих продуктов, на обед – 62,5 %, а на ужин 61,5 %. Во всех случаях это не соответствует нормализованному рациону и приводит к смещению кислотно-щелочного равновесия. Меню-раскладка медицинского учреждения восстановительного цикла также не показала положительного результата: из 38 наименований блюд в меню диабетического стола – 20 содержат закисляющие организм продукты, а это 52,6 %. Из стандартного стола на 34 наименования блюд приходится 19 закисляющих – 55,8 %. В результате, при сравнении трех меню-раскладок, наиболее подходящей оказалось низкокалорийное меню диабетического стола медицинского учреждения восстановительного цикла, – оно содержит меньше всего закисляющих продуктов, что является ключевым моментом в правильном питании. Основываясь на убедительных, с доказательной точки зрения, выводах советских ученых можно следовать их рекомендациям, согласно которым за основу рациона необходимо взять овощи – источник клетчатки, минералов и витаминов, а также энергии. В меню нужны овощи в разных видах, в том числе «фреши», зелень, фрукты и растительные масла [3].

**Выводы.** На основании полученных данных можно судить о том, что питание как в стационаре, так и в медицинском учреждении восстановительного цикла не является в полной мере лечебным. Определяя рацион питания необходимо помнить, что по закону физиологии, сформулированному И.П. Павловым, особое значение имеет постоянство кислотно-щелочного равновесия в разных отделах пищеварительного тракта. Любая патология всегда развивается только в подготовленном гомеостазе, и устранение одной из причин не всегда может решить всю проблему целиком. В связи с этим, необходимо правильно подбирать продукты, из которых впоследствии будут изготовлены блюда, основываясь на современных достижениях и разработках диетологов, а также принимать во внимание наличие в лечебных учреждениях любого профиля врачей-диетологов, умеющих правильно комбинировать питание. Только при таком комплексном подходе можно добиться положительной динамики в выздоровлении, не прибегая к помощи огромного количества лекарств.

#### **Список литературы:**

1. Бекиш Л. Медицинская биология. – Минск: Ураджай, 2005. – 20 с.
2. Уокер Н.В. и Поуп Р.Д. Таблица продуктов, защелачивающих и закисляющих организм.
3. Шаталова Г.С. Целебное питание. Санкт- Петербург, 2014. – С. 12-74.