**ДИЕТА № 5**

**Диету №5 назначают при заболеваниях желудочно – кишечного тракта (хронический гастрит в стадии ремиссии; заболевания печени, желчного пузыря и других заболеваний в стадии ремиссии).**

Блюда характеризуются нормальным содержанием в пище основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей). Максимально ограничиваются продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами (мясные, рыбные, грибные бульоны) и холестерином (яйца, тугоплавкие жиры).

***Кулинарная обработка:*** Блюда готовят отварными, запеченными, изредка тушеными. Мясо и рыбу запекают после предварительного отваривания. Жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи протирают. Жаренье продуктов (для супов, соусов и других блюд) не допускается. Супы готовят на вегетарианских бульонах.

***Температура пищи:*** горячие блюда и напитки подают при температуре
60-65°С, холодных – не ниже 14°С.

**Характеристика продуктов и способов приготовления блюд**

**Супы**

Рекомендуются молочные с макаронными изделиями, овощные, крупяные, на овощном отваре (вегетарианские), фруктовые, борщи, щи из свежей капусты, свекольники, окрошки.

**Хлеб и мучные изделия**

Хлеб употребляется пшеничный из муки 1-го и 2-го сортов, ржаной из сеяной и обойной муки (вчерашней выпечки или подсушенный); из мучных изделий – несдобное печенье, сухой бисквит, печеные пирожки.

**Мясо и птица**

Используются говядина, телятина, кролика, [курица](http://edimka.ru/text/produkti/hen), [индейка](http://edimka.ru/text/produkti/indeyka) нежирные, без грубой соединительной ткани в отварном или запеченном после отваривания виде (порционные кусочки) или изделия из котлетной массы. Можно голубцы, плов из отварного мяса, сосиски молочные.

**Рыба**Нежирные виды –отварная, запеченная после отваривания, изделия из котлетной массы.
**Молочные продукты**

Рекомендуется [молоко](http://edimka.ru/text/produkti/milk) и кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простокваша), [творог](http://edimka.ru/text/produkti/tvorog) некислый жирный, полужирный, нежирный и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, паровые и запеченные пудинги). Сметану, молоко-6-% жирности, жирный творог, соленый жирный сыр – ограничивают.

**Яйца**
Используют для приготовления блюд. Желтки ограничиваются до одного в день.

**Крупы и макаронные изделия**

Приготавливают каши из различных видов круп, особенно рекомендуются из овсяной и гречневой, плов с сухофруктами, запеканки и пудинги с морковью, с творогом, Можно отварные макаронные изделия.

**Овощи и картофель**

Используются овощи сырые, вареные, тушеные, и запеченные. Лук репчатый в блюда используется после предварительного бланширования, некислая квашеная капуста, спелые томаты, зеленый горошек, кабачки, баклажаны, тыква. Мелко рубленный репчатый или зеленый лук допускается в питание в сыром виде как добавка в салаты(10-15 г на порцию).

***Холодные блюда***

Включают салаты – мясные, рыбные, из свежих овощей, морепродуктов, винегреты, сельдь вымоченную, сыр неострый нежирный, колбасы – докторскую, молочную, диетическую.
**Плоды, ягоды, сладкие блюда, сладости**

Все виды плодов и ягод (кроме кислых) используют в сыром, вареном и запеченном виде. Их них готовят компоты, желе, муссы, самбуки. Из сладостей можно употреблять варенье, сахар, пастилу, мармелад, не шоколадные конфеты в ограниченном количестве.

**Соусы и пряности**

Рекомендуются сметанные, на овощных отварах, молочные, плодово-ягодные. Муку и коренья не пассеруют. Из пряностей используют укроп, петрушку, лавровый лист, ванилин, корицу.

**Напитки**Чай, чай с молоком, кофе и кофейные напитки с молоком, сладкие плодовые, ягодные и овощные соки, отвар [шиповника](http://edimka.ru/text/produkti/wildrose).

**Жиры**Рекомендуется в натуральном виде и в блюда сливочное и растительное рафинированное масло(подсолнечное, оливковое или др.).

***Исключаются:* свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, изделия с кремом, жареные пирожки; острые и жирные закуски, мясные и рыбные консервы, копчености, копченые колбасы, мясные, рыбные и грибные бульоны, щи зеленые; овощи, богатые щавелевой кислотой и эфирными маслами (редис, редька, репа, брюква, щавель, шпинат, ревень, чеснок); кислые, соленые, маринованные овощи; грибы; бобовые; яйца, сваренные вкрутую и жареные; сливки и острый сыр: жиры – свиной, говяжий, бараний, кулинарный, гусиный; жирные виды копченых и соленых рыб; жирные сорта мяса, утки, гуси; субпродукты – печень, почки, мозги; пряные и соленые блюда; мясные, рыбные и грибные соусы; горчица, перец, хрен; клюква, красная смородина, крыжовник; шоколад; мороженое; кофе черный, какао и газированные напитки.**