



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рекомендации по соблюдению пюрированных и механически щадящих диет

Эта информация объясняет, что такое пюрированная и механически щадящая диета. Она также поможет вам в выборе продуктов питания при соблюдении пюрированной или механически щадящей диеты.

Что такое пюрированная и механически щадящая диета?

В состав пюрированных и механически щадящих диет входят продукты, которые мягче по текстуре и легче проглатываются, чем обычные. Их почти или совсем не нужно жевать перед проглатыванием.

- При соблюдении **пюрированной диеты** вам нужно есть пищу, которую не нужно жевать, например картофельное пюре или пудинг. Кроме того, вы можете измельчать или протирать другие продукты, чтобы сделать их мягче. Чтобы пищу было легче глотать, в нее можно добавлять жидкости, например, бульон, молоко, сок или воду.
- При соблюдении **механически щадящей диеты** вам нужно есть пищу, которая требует меньшего пережевывания, чем пища при обычном питании. Вы можете есть продукты разной текстуры и плотности, в том числе рубленые, молотые и пюрированные.

Дополнительная информация о выборе продуктов при соблюдении пюрированной и механически щадящей диеты приводится в разделах [«Что есть при соблюдении пюрированной диеты»](#) и [«Что есть при](#)

соблюдении механически щадящей диеты» данного материала.

Если вы едите меньше, чем обычно, или теряете вес, позвоните своему сертифицированному врачу-диетологу.

Причины соблюдения пюрированных и механически щадящих диет

Возможно вам придется придерживаться пюрированной или механически щадящей диеты, если вы:

- испытываете проблемы с пережевыванием еды и глотанием;
- перенесли операцию в полости рта;
- испытываете проблемы с подвижностью или утратили чувствительность в отдельных зонах полости рта, таких как губы или язык.

Если вы не знаете, какая диета вам подходит, или у вас возникли вопросы, поговорите со своим врачом или специалистом по проблемам речи и глотания. Вы также можете проконсультироваться с сертифицированным врачом-диетологом, позвонив по номеру 212-639-7312.

Руководство по правильному питанию при соблюдении пюрированных и механически щадящих диет

Употребляйте продукты, которые содержат все питательные вещества, необходимые вашему организму для поддержания здоровья. Вашему организму нужны:

- белки;
- углеводы;
- жиры;

- клетчатка;
- витамины и минеральные вещества.

Обязательно пейте достаточное количество жидкости. Большинство людей должны выпивать 8 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) воды в день. Выясните у своего врача или сертифицированного диетолога, не нужно ли вам выпивать больше или меньше жидкости.

Белки

Белок помогает организму генерировать ткани и восстанавливаться после хирургической операции. Продукты питания, богатые белком, включают:

- мягкое мясо;
- рыба;
- птица (курица, индейка);
- молоко, в том числе молочные продукты и сухое молоко;
- сыр и творог;
- йогурт (особенно греческий);
- яйца и яичные белки;
- фасоль и фасолевого пюре;
- кремообразное ореховое масло, например, арахисовое масло;
- продукты из сои, например, соевое молоко, сыр тофу и эдамаме (бобы сои);
- белковые порошки;
- жидкие пищевые добавки, такие как Ensure®, Ensure Plus®, Boost® или Boost Plus®.

Углеводы

К углеводам относятся крахмалы и сахара. Большинство углеводов в вашей диете должны поступать из следующих продуктов:

- крахмалсодержащие овощи, например, картофель, зеленый горошек, кабачок;
- цельные злаки, например, овсянка, коричневый рис;
- блюда из зерновых продуктов;
- хлеб;
- макаронные изделия.

Жиры

Жиры - это наиболее концентрированный источник калорий. Например, 1 чайная ложка растительного масла (жир) содержит 45 калорий, тогда как 1 чайная ложка сахара (углевод) — 20 калорий. Полезно и необходимо включать в рацион питания некоторое количество жиров.

Жиры содержатся в следующих продуктах:

- мягкое мясо;
- молочные продукты;
- кокосовые орехи и консервированное кокосовое молоко или сливки;
- кремообразное ореховое масло, например, арахисовое масло;
- Семена
- растительные масла;
- авокадо;
- Оливки
- жареные и тушеные продукты;
- мучные изделия.

Некоторые жиры полезнее других. Ненасыщенные жиры полезнее насыщенных.

Ненасыщенные жиры содержатся в следующих продуктах:

- оливковое масло;

- рапсовое масло;
- арахисовое масло;
- рыбий жир;
- Авокадо

Насыщенные жиры содержатся в следующих продуктах:

- мягкое мясо;
- необезжиренные молочные продукты, например, цельное молоко, сыры, жирные сливки, сливочный сыр;
- сливочное масло;
- кокосовые орехи и продукты из них, например, кокосовое масло;
- пальмовое масло.

Клетчатка

Клетчатка бывает двух видов: растворимая и нерастворимая. Важно получать достаточное количество клетчатки обоих видов.

- **Растворимая клетчатка** содержится в таких продуктах, как ячмень, овес и свежие фрукты без кожуры. Растворимая клетчатка может способствовать смягчению стула и замедлять пищеварение.
- **Нерастворимая клетчатка** содержится в кожуре фруктов и овощей, в бобовых (фасоли, чечевице), семенах и цельных злаках. Она не расщепляется в кишечнике и увеличивает объем стула. Это может способствовать более регулярному опорожнению кишечника. Даже если фрукты или овощи перетираются в пюре, клетчатка сохраняется, если не удалять мякоть.

Для получения дополнительной информации о том, как справиться с запором, ознакомьтесь с разделом “Как справиться с симптомами и побочными эффектами с помощью питания” в материале *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Витамины и минеральные вещества

Витамины и минеральные вещества содержатся во всех продуктах в разных количествах. Людям, которые придерживаются сбалансированного рациона питания, витаминные добавки, скорее всего, не нужны. Прежде чем принимать добавки, проконсультируйтесь со своим врачом или сертифицированным диетологом.

Лактоза

Лактоза - это сахар, который содержится в молоке и молочных продуктах, например в йогурте, сыре и мороженом. Многие люди испытывают проблемы с перевариванием лактозы, что называется непереносимостью лактозы. Это может вызывать газообразование, колики или диарею (жидкий или водянистый стул).

Если это ваш случай, вы можете попробовать употреблять молочные продукты, почти или совсем не содержащие лактозу. Сыр и йогурт содержат меньше лактозы, чем молоко или мороженое.

Также вы можете поискать в молочном отделе супермаркета молочные и сырные продукты с низким содержанием лактозы или без лактозы в их составе. Несколько таких продуктов производится под торговой маркой Lactaid®. Также вы можете попробовать молочные продукты, йогурты и сыры с растительной или ореховой основой вместо молока. В настоящее время в продаже представлено много вариантов продуктов без содержания молока.

Что есть при соблюдении пюрированной диеты

Ниже приводится перечень продуктов, которые следует употреблять или исключить из рациона при соблюдении пюрированной диеты.

	Что следует употреблять при соблюдении пюрированной диеты	Что следует исключить при соблюдении пюрированной диеты

Молоко и молочные продукты	• Молоко, однородный йогурт (без добавок или без кусочков фруктов), пахта, топленое или сгущенное молоко, молочные коктейли и солодовые напитки • Протертый творог, мягкий сыр рикотта, неострые или плавленые сыры в виде соуса • Мороженое и замороженный йогурт • Жидкие пищевые добавки, например, Ensure или Carnation Breakfast Essentials • Смузи из бананов, персиков или щербеты	• Твердые сыры, обычный творог, домашний сыр и горшечный сыр
Овощи	• Овощные соки, такие как V8 или томатный сок, пюре из вареных овощей и овощное детское питание	• Все прочие овощи, даже хорошо приготовленные и свежие овощи, не требующие тщательного пережевывания
Фрукты	• Фруктовые соки и нектары (без мякоти) • Однородное яблочное пюре, пюре из фруктов, фруктовое детское питание	• Все прочие фрукты, включая банановое пюре и консервированные фрукты
Крахмалистые продукты	• Каши из злаковых, каши Cream of Wheat®, Farina®, Cream of Rice® • Однородная или измельченная блендером овсяная каша, детское питание из овсянки или злаковых • Кукурузная крупа • Взбитое или однородное картофельное пюре • Пюре из макаронных	• Все прочие продукты

	изделий, рисовое пюре	
Мясо и заменители мяса	• Протертое или пюрированное мясо, рыба и птица • Однородный салат из курицы, тунца и яиц (без сельдерея или лука) • Суфле, хумус и фасолевого пюре	• Все прочие продукты, включая яичницу-болтунью, жареные яйца, яйца-пашот, яйца вкрутую и всмятку
Жиры	• Сливочное масло, маргарин, сметана, кулинарный жир и растительное масло для жарки, подливы • Взбитые соусы и жирные сливки • Толченое или измельченное блендером пюре из авокадо и пюреобразные продукты	• Все прочие продукты
Супы	• Отвар или бульон • Супы с пюрированными или протертыми овощами • Протертые или пюрированные крем-супы • Пюрированная куриная лапша или суп с курицей и рисом	• Все прочие продукты
Сладости и десерты	• Однородные сладкие кремы и пудинги • Щербет, мороженое и замороженный йогурт • Ароматизированный фруктовый лед, фруктовое мороженое на палочке, самбук, ароматизированное желе • Прозрачный джем, мед, сахар и заменители сахара • Все сиропы (например, шоколадный сироп и кленовый сироп)	• Все прочие продукты, в том числе те, в состав которых входят кокосовые и другие орехи или цельные фрукты

	• Мусс	
Напитки	• Все напитки, кроме тех, которые указаны в колонке «Исключить»	• Напитки с сырыми яйцами • Чай с шариками
Другое	• Соль, перец, кетчуп, горчица и майонез • Травы и специи • Жидкие соусы, например, соусы барбекю или терияки	• Орехи • Кокосовые орехи • Оливки • Соленые или маринованные продукты • Семена * Не употребляйте острые или кислые продукты, если у вас во рту язвы.

Пример меню при соблюдении пюрированной диеты

Ниже приводятся примеры блюд пюрированной диеты для каждого приема пищи.

	Пример меню
Завтрак	• Фруктовый сок без мякоти • Банановое пюре • Каша с молоком • Пюре из вареного яйца • Молоко • Кофе или чай
Утренний перекус	• Йогурт с ванильным или другим вкусом
Обед	• Любой суп-пюре или протертый суп • Пюреобразный салат из курицы • Пюре из стручковой фасоли • Фруктовое пюре • Рисовое пюре • Чай с сахаром
Полдник	• Напиток Ensure plus
Ужин	• Суп-пюре или протертый суп • Мясное или рыбное пюре • Картофельное пюре

	• Пюре из овощей с оливковым или сливочным маслом • Яблочное пюре
Вечерний перекус	• Ванильный пудинг

Если вам нужна помощь в планировании питания, позвоните по телефону 212-639-7312, чтобы договориться о консультации с сертифицированным врачом-диетологом.

Что есть при соблюдении механически щадящей диеты

Перечисленные ниже продукты, требующие пережевывания, следует увлажнять соусом, подливой или готовыми заправками.

	Что следует употреблять при соблюдении механически щадящей диеты	Что следует исключить при соблюдении механически щадящей диеты
Молоко и молочные продукты	• Молоко, пахта, яичный эггног, йогурт (без добавок и с кусочками фруктов), молочные коктейли, топленое и сгущенное молоко и солодовые напитки • Творог, мягкий сыр (например рикотта или домашний сыр), соус из горшечного сыра, а также тертые и измельченные сыры • Мороженое и замороженный йогурт • Жидкие пищевые добавки, например, Ensure или Carnation Breakfast Essentials	• Твердые сыры и сыры с орехами и семечками
Овощи	• Хорошо приготовленные,	• Сырые овощи

	порезанные кубиками овощи, например морковь, горошек, стручковая фасоль, свекла, мускатная или желудевая тыква, а также восковая фасоль, заправленные соусом или растительным маслом • Рубленый шпинат или тушеный шпинат со сливками • Пюре из овощей • Овощное детское питание • Овощные соки, такие как V8 Splash и томатный сок	• Жареные овощи • Жареные во фритюре овощи • Салат-латук
Фрукты	• Спелые бананы • Любые резанные консервированные фрукты • Приготовленные фрукты (без кожуры), размятые в пюре или порезанные маленькими кубиками • Яблочное пюре, пюре из фруктов и фруктовое детское питание • Нектары и фруктовые соки	• Свежие фрукты • Кожура фруктов • Фрукты с косточками • Сухофрукты
Крахмалистые продукты	• Мягкие хлебобулочные изделия (например, мягкие булочки, кексы, французские гренки и оладьи), порезанные кубиками и пропитанные сливочным маслом и сиропом • Хлопья из злаков, замоченные в небольшом количестве молока • Белый или коричневый рис с соусом или подливой • Запеканки • Каши из злаковых, каши	• Ржанные сухарики, сухие крекеры, попкорн, жесткие кукурузные лепешки и тосты-сухарики • Хлебобулочные изделия и кексы с семенами или орехами, пита, ржаной и черный хлеб, бублики, французский багет или хлеб из теста на закваске и тосты • Китайская лапша чоу-мейн • Сладкие пироги или хлебобулочные изделия с орехами, семенами,

	Cream of Wheat, Farina и Cream of Rice, овсяная каша, кукурузная каша и кускус • Порезанные мягкие макаронные изделия или лапша, салат из макаронных изделий, пастина, орекьетте, макароны с сырным соусом и порезанные равиоли или пельмени • Мягкие цельные злаки (например ячмень, фарро), приправленные соусом или подливой • Картофельное пюре, печеный картофель, картофельная запеканка и сладкий картофель-батат	изюмом или финиками • Гречневая каша, дикий рис, крученая пшеничная соломка и гранола • Драники, жареный картофель, картофель в мундире и картофель фри
Мясо и заменители мяса	• Прокрученное, мелко рубленное нежное мясо или птица с соусом или подливой • Мягкий салат из курицы, протертый салат из тунца (без сельдерея), яичный салат (без сельдерея) • Рубленый мясной рулет, тефтели, рулет из лосося и крокеты • Запеканки • Рубленая запеченная в духовке или под грилем рыба (филе морского языка, австралийского ерша, камбалы и лосося) • Хорошо приготовленная фасоль и сыр тофу • Яичница-болтунья или порубленные сваренные	• Мясо или птица цельными порционными кусками или порубленные • Хот-доги, колбаса, сардельки, свиные отбивные, стейки и бекон • Жареная во фритюре рыба • Морской окунь, палтус и тунец • Моллюски • Чили с фасолью

	вкрутую яйца • Киш с сыром без корочки из теста	
Жиры	• Сливочное масло, маргарин, кулинарный жир и растительные масла • Подливы, взбитые соусы, заправки для салата и майонез • Мелко рубленные оливки • Авокадо • Однородное ореховое масло	• Орехи • Семена • Кокосовые орехи • Цельные оливки • Ореховое масло с кусочками чего-либо
Супы	• Отвар или бульон • Супы с пюрированными или протертыми овощами • Протертые или пюрированные крем-супы • Суп с лапшой и курицей, порезанной кубиками	• Любые супы с кусочками мяса или хрустящими овощами
Сладости и десерты	• Джемы без косточек, мед, сахар, заменители сахара и сироп • Мороженое, замороженный йогурт, пудинги и сладкие кремы • Пироги (без корочки из теста), мучные кондитерские изделия и торты без семян, орехов или сухофруктов, смоченные молоком или джемом без косточек • Порезанное мягкое печенье, смоченное молоком • Мусс	• Любые сладости и десерты с кокосом, орехами или сухофруктами • Батончики из злаков • Пироги с корочкой из теста • Жевательные, хрустящие или леденцовые конфеты • Джемы или варенье с косточками • Хрустящее печенье • Лакричные конфеты, ириски и карамель
Напитки	• Вода, кофе, чай, газированные напитки, горячее какао, фруктовый пунш и кокосовая вода	• Напитки с сырыми яйцами • Соки с мякотью • Чай с шариками

	• Напитки Gatorade®, Pedialyte®, Isopure® без мякоти	
Другое	• Соль, перец, кетчуп, горчица и майонез • Травы и специи • Джем	* Не употребляйте острые или кислые продукты, если у вас во рту язвы.

Пример меню при соблюдении механически щадящей диеты

Ниже приводятся примеры блюд, которые вы можете употреблять в разное время дня при соблюдении механически щадящей диеты.

	Пример меню
Завтрак	• Мягкие персики, порезанные кубиками • Хлопья из злаков, замоченные в молоке • Мягкие оладьи с сиропом и сливочным маслом, порезанные кубиками • Яичница-болтуня • Мягкая сдобная булочка, порезанная на небольшие кусочки
Утренний перекус	• Йогурт
Обед	• Овощной суп с перловой крупой • Салат из курицы или яичный салат • Хорошо приготовленный порезанный шпинат • Консервированный фруктовый коктейль
Полдник	• Напиток Ensure plus
Ужин	• Суп • Запеченное рыбное филе (без костей) с соусом • Мягкий картофель, порезанный кубиками • Хорошо приготовленная порезанная брокколи с оливковым или сливочным маслом • Консервированные груши, порезанные кубиками
Вечерний перекус	• Рисовый пудинг

Если вам нужна помощь в планировании питания, позвоните по телефону 212-639-7312, чтобы договориться о консультации с сертифицированным врачом-диетологом.

Планирование питания при соблюдении пюрированных и механически щадящих диет

Изменить привычный режим питания, перейдя на пюрированную или механически щадящую диету, может быть непросто. Лучше всего планировать свое питание заранее. Это поможет вам подготовить достаточное количество нужных вам продуктов для всех приемов пищи. Ниже приводится ряд вопросов, которые вам стоит обдумать, планируя свое питание.

- Где вы будете есть? (Дома, в ресторане, на работе, у кого-то в гостях)
- Если вы собираетесь есть в ресторане, можете ли вы позвонить туда заранее и заказать особые блюда?
- Будет ли у вас кухня и холодильник? Сможете ли вы вскипятить воду? Сможете ли вы воспользоваться микроволновой печью? Сможете ли вы воспользоваться блендером или кухонным комбайном?
- Можете ли вы взять с собой термос с приготовленной и готовой к употреблению едой?

Советы по питанию дома

Большинство продуктов можно приготовить так, чтобы они вам подходили. Например, одну порцию супа можно протереть или измельчить блендером.

Многие основные блюда, например лапшу, рагу и запеканки, можно измельчить блендером с добавлением небольшого количества жидкости. Можно использовать молоко, подливу, томатный соус, бульон, сок или воду. Добавляйте жидкость, пока пища не приобретет нужную

консистенцию.

Кухонные принадлежности, помогающие в приготовлении еды

Ниже описаны некоторые приспособления, которые могут оказаться полезными, если вы готовите дома:

- **Блендер:** можно использовать блендер для измельчения всех типов продуктов, включая мясо, овощи и фрукты, но вам, возможно, потребуется добавлять жидкость, чтобы продукты приобрели необходимую консистенцию. Блендеры отлично подходят для приготовления супов и коктейлей. Однако он не всегда годится, чтобы приготовить 1 порцию.
- **Magic Bullet® и Nutribullet®** представляют собой небольшие блендеры, которые не занимают много места. Vitamix® и Ninja® - два других мощных блендера, с помощью которых можно пюрировать разнообразные продукты.
- **Погружной блендер:** его можно использовать для быстрого измельчения любимых супов прямо в кастрюле. Кроме того, с его помощью можно размягчать хорошо приготовленные продукты в небольшой миске на 1 или 2 порции.
- **Кухонный комбайн:** с его помощью удобно крошить, резать ломтиками, измельчать или пюрировать продукты. Он бывает разных размеров. Если вы, как правило, готовите только 1 порцию еды, купите небольшой комбайн.
- **Сетчатый дуршлаг или сито:** его можно использовать для протираания фруктов и овощей, но не мяса. Он недорого стоит и удобен для приготовления 1 порции, а также не требует электричества. Однако такой способ приготовления может занимать больше времени.
- **Измельчитель для детского питания:** это приспособление часто можно найти в магазинах, где продается детская одежда или мебель. Он подходит для всех продуктов и не требует жидкости. Небольшие по размеру модели идеальны для приготовления 1 порции.

Измельчители могут быть механическими или работать на батареях.

Вместе с тем, измельчители для детского питания могут не обеспечивать необходимую однородность продуктов. Спросите у сертифицированного врача-диетолога, доктора или специалиста по проблемам речи и глотания, подходит ли он вам.

Советы по питанию в ресторанах

Питайтесь в ресторанах, которые предлагают широкий ассортимент блюд и учитывают пожелания посетителей, соблюдающих особую диету. Во многих заведениях блюда пюрируют или приготовят в соответствии с вашими потребностями. Позвоните заранее и поговорите с управляющим или шеф-поваром. Их готовность помочь может приятно вас удивить. Кроме того, вы можете заказать дополнительно бульон, подливу или молоко, чтобы смочить свое блюдо.

Ниже приводятся некоторые примеры блюд, которые вы можете заказать. Некоторые из них будет необходимо пюрировать или измельчить блендером при соблюдении пюрированной диеты:

Завтрак

- Фруктовые и овощные соки
- Фрукты
- Каша
- Хлопья из злаков, замоченные в молоке (при соблюдении механически щадящей диеты)
- Яичница-болтунья или нарезанные сваренные вкрутую яйца при соблюдении механически щадящей диеты
- Мягкие хлебобулочные изделия, например, кексы или оладьи, пропитанные чем-либо для размягчения, при соблюдении механически щадящей диеты
- Кофе, чай или горячий шоколад

Обед и ужин

- супы, которые можно легко протереть или измельчить блендером в ресторане. Китайский суп с яйцом — прекрасный источник белка
- Фруктовые и овощные соки

Основные блюда

- Блюда из фарша, например, котлеты, мясная запеканка и тефтели
- Мягкая, быстро готовящаяся рыба (например филе морского языка, камбалы или тилапии), приготовленная на пару, запеченная в духовке или на гриле
- Блюда из лапши и макарон, измельченные блендером, при соблюдении пюрированной диеты
- Суфле
- Творог и ассорти из мягких фруктов
- Бутерброды, например, с салатом из тунца или яичным салатом на мягком хлебе

Овощи

- Запеченный картофель или картофельное пюре
- Любые разваренные овощи, например, приготовленная морковь
- Тушеный шпинат со сливками
- Овощное суфле
- Гуакамоле Не употребляйте острый гуакамоле, если у вас во рту язвы
- Хумус

Десерты

- Мороженое или замороженный йогурт
- Сладкое желе

- Молочные коктейли
- Мусс
- Пудинги и сладкие кремы
- Яблочное пюре или другие мягкие фрукты
- Фруктовый щербет

Советы по питанию вне дома

К питанию вне дома относится и еда на работе или в гостях у друзей. Ниже приводятся советы о том, как брать еду с собой:

- Купите измельчитель или маленький кухонный комбайн. Если для него необходимо электричество, убедитесь в том, что оно есть там, куда вы собираетесь.
- Купите термос. Приготовьте суп или кашу и возьмите с собой.
- Узнайте, есть ли там, куда вы собираетесь, микроволновая печь. Вы можете приготовить еду дома и заморозить ее в порционных контейнерах для микроволновой печи или пакетиках Zip-Loc®. Возьмите еду с собой в термосумке и разогрейте ее, когда проголодаетесь.
- Заморозьте суп или пюрированные продукты в лотке для льда. Заверните лоток в фольгу или пищевую пленку, чтобы предотвратить обморожение. Когда проголодаетесь, возьмите 2-3 кубика для перекуса или большее количество - для основного приема пищи.

Чтобы узнать, как безопасно готовить и хранить продукты питания для предотвращения пищевого отравления, прочитайте *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Ваша потребность в калориях

Ваша потребность в калориях - это количество калорий, необходимое

вам ежедневно для поддержания веса. Вы получаете калории из продуктов питания и напитков. Употребление с пищей необходимого вашему организму количества калорий позволяет поддерживать ваш вес.

Вы можете регулировать количество потребляемых с пищей калорий, чтобы добиться желаемого веса:

- если вам необходимо набрать вес, вы можете увеличить количество калорий, потребляемых с пищей и напитками;
- если вам необходимо сбросить вес, вы можете уменьшить количество калорий, потребляемых с пищей и напитками.

Разным людям необходимо разное количество калорий. Это зависит от их возраста, пола, роста и веса, а также уровня физической активности.

Как правило, людям более старшего возраста или тем, кто ведет менее активный образ жизни, необходимо меньшее количество калорий. Ваш врач и сертифицированный диетолог могут помочь вам определить, какое количество калорий в день вам необходимо.

Определить, достаточно ли вы едите, проще всего путем взвешивания. Постарайтесь взвешиваться два раза в неделю и записывать свой вес. Это позволит вам отслеживать потерю или набор веса.

Советы по увеличению калорийности вашего рациона

Если вам необходимо потреблять больше калорий, воспользуйтесь этими советами:

- Ешьте понемногу 6-8 раз в день вместо того, чтобы делать 3 основных приема пищи.
- Добавляйте 2-4 столовых ложки консервированного кокосового молока или сливок в смузи, коктейли, хлопья из злаков или йогурты, чтобы увеличить их калорийность. Вы также можете добавлять его в рис или порезанную кубиками курицу, чтобы увеличить

калорийность блюда, сделать его вкус более насыщенным, а само блюдо - более сочным.

- Делайте выбор в пользу кремообразных супов, а не супов на прозрачном бульоне.
- Ешьте пудинги и сладкие кремы, а не десерты из желе, такие как **Jell-O®**.
- Добавляйте в блюда соусы, подливы или растительное масло.
- Пейте абрикосовый, грушевый или персиковый нектары. Они содержат меньше кислоты, чем другие нектары.
- Пейте фруктовые коктейли или фруктовые смузи с добавлением йогурта или мороженого.
- Сделайте кубики льда из молока или фруктового нектара. Добавляйте этот высококалорийный лед в смузи или используйте его для охлаждения коктейлей. По мере таяния он будет делать ваши напитки более калорийными.
- Пейте высококалорийные напитки, например молочные коктейли, коктейли из соевого молока или пастеризованный яичный эггног.
- Вместо молока, в качестве питательного высококалорийного коктейля пейте жидкие пищевые добавки, например **Ensure** или **Boost**.
- Добавляйте мед в смузи, чай, йогурт, каши, молочные коктейли или мороженое.
- Если вы не придерживаетесь низкокалорийной диеты, добавляйте в блюда сметану, сливки пониженной жирности, жирные сливки для взбивания или цельное молоко. Все это можно добавлять в картофельное пюре, соусы, подливы, каши и хлопья из злаков, супы и запеканки.
- Для мягкой и сочной текстуры, готовя салаты из яиц, курицы, тунца, макаронных изделий или картофеля, добавляйте майонез.
- Добавляйте авокадо в блюда и смузи.

- Добавляйте в коктейли и смузи ореховое масло, например арахисовое.

Советы по увеличению количества белка в вашем рационе

Если вам необходимо увеличить количество белка в своем рационе, воспользуйтесь этими советами:

- Добавляйте сыр тофу к приготовленным овощам, в супы и смузи или замените им курицу или мясо, если у вас есть проблемы с употреблением животного белка.
- Добавляйте приготовленные яйца в супы, бульоны и к приготовленным овощам. При необходимости делайте из приготовленных яиц пюре.
- Используйте греческий йогурт без наполнителей в смузи, сливочных соусах или вместо сметаны.
- Используйте белковый порошок без добавок, например сухой сывороточный белок, в напитках и коктейлях.
- Добавляйте сыр (измельченный или тертый) в супы, к приготовленным яйцам, овощам и крахмалистым продуктам.
 - Например, добавление необезжиренного сыра рикотта может увлажнить блюдо и сделать его более калорийным и богатым белком. Добавляйте творог в смузи, пюре или к консервированным фруктам.
- Используйте обогащенное молоко (см. рецепт в разделе “Рецепты”) вместо обычного, чтобы получать вдвое большее количество белка. Добавляйте такое молоко в коктейли, каши, картофельное пюре, какао или растворяйте в нем сухой пудинг из пакетика для приготовления высокобелковых и высококалорийных десертов. Вы также можете добавлять и только обезжиренное сухое молоко в пюре или смузи, чтобы сделать их более калорийными и богатыми белком.

Жидкие пищевые добавки

Если вы не можете готовить коктейли самостоятельно, существует большое количество пищевых добавок, которые вы можете купить. Некоторые из них представляют собой высококалорийные, готовые к употреблению напитки с добавленными в них витаминами и минералами. Другие выпускаются в виде порошков, которые можно добавлять в еду и напитки. Большинство из них не содержат лактозы, и это значит, что вы можете употреблять их, даже если ваш организм не переносит лактозу.

Проверьте в ближайшем продуктовом магазине или в аптеке, продают ли там товары какой-либо из перечисленных ниже торговых марок. Вы также можете заказать эти товары онлайн с доставкой на дом.

Жидкие пищевые добавки	Калории	Белок (г)	Наличие лактозы
Ensure® (8 унций [240 мл])	220	9	Да
Ensure Active Clear™ (10 унций (300 мл))	180	9	Да
Ensure Plus™ (8 унций [240 мл])	350	13	Да
Ensure Complete (11 унций [330 мл])	350	30	Да
Ensure Enlive® (8 унций [240 мл])	350	20	Да
Ensure Compact® (4 унции [120 мл])	220	9	Да
Ensure Max (11 унций [330 мл])	150	30	Да
Ensure Pudding® (4 унции [120 мл])	170	10	Да
Glucerna® (8 унций (240 мл))	200	10	Да
Boost® (8 унций [240 мл])	240	10	Да
Boost Plus® (8 унций [240 мл])	360	16	Да
Boost Compact® (4 унции [120 мл])	240	10	Да
Boost Glucose Control® (8 унций	190	16	Да

или 240 мл)			
Boost Nutritional Pudding® (5 унций [150 мл])	240	7	Да
Orgain (11 унций [330 мл])	250	20	Нет
Premier Protein (11 унций [330 мл])	150	30	Да
Порошок Carnation Breakfast Essentials® (1 пакет)	130	5	Нет
Carnation Breakfast Essentials Ready-to-Drink® (11 унций [330 мл])	250	14	Нет
Boost VHC® (8 унций [240 мл])	530	22.5	Да
Resource® Boost Breeze (8 унций (240 мл))	250	9	Да
Resource Benecalorie® (1,5 унции (45 мл))	330	7	Да
Растворимый белковый порошок Resource Beneprotein® (7 граммов)	25	6	Да

Некоторые рецепты для приготовления пищи при соблюдении пюрированной и механически щадящей диеты

Многие из этих рецептов получены от людей, которые придерживались таких диет. Надеемся, что они вам пригодятся.

Дополнительные рецепты, советы и идеи вы найдете в книге *“Правильное и полноценное питание” (Eat Well Stay Nourished)*. Она была написана специалистами Организации по оказанию поддержки больным с раком полости рта, головы и шеи (Support for People with Oral and Head and Neck Cancer (SPOHNC)). Вы можете заказать ее через Интернет по ссылке www.spohnc.org/recipe_resource_guide.php или позвонив по номеру 800-377-0928.

Рекомендации по употреблению напитков при соблюдении пюрированных и механически щадящих диет

Эти напитки подойдут вам, если вы хотите увеличить количество потребляемых калорий. Попробуйте различные фрукты и соки.

Обогащенное молоко

Этот рецепт увеличит содержание калорий и белка в стакане молока. Кроме того, используйте такое молоко вместо обычного в любимых рецептах супов или сладких кремов.

Ингредиенты

- 1 чашка обезжиренного сухого молока
- 1 кварта обезжиренного или 1%-го молока (используйте цельное молоко, если вам нужны дополнительные калории)

Инструкции

Соедините все ингредиенты. Хорошо перемешайте.

Остатки обогащенного молока следует хранить в холодильнике.

Молочный коктейль

Также можно добавить сухое солодовое молоко, сиропы, ореховое масло или фрукты. Попробуйте другую консистенцию и вкусы, которые могут вам понравиться.

Ингредиенты

- 1 чашка молока
- 1 чашка мороженого или замороженного йогурта

Инструкции

Положите все ингредиенты в блендер. Хорошо смешайте.

Шоколадно-банановый коктейль

Ингредиенты

- $\frac{2}{3}$ чашки ванильного йогурта
- $\frac{2}{3}$ чашки ванильного мороженого или замороженного йогурта
- $\frac{1}{4}$ чашки охлажденного и порезанного ломтиками спелого банана (примерно половина среднего банана)
- 2 чайных ложки шоколадного сиропа

Инструкции

Положите все ингредиенты в блендер. Смешайте до однородного состояния.

Фруктовый смузи

Ингредиенты

- $\frac{2}{3}$ чашки ванильного йогурта
- $\frac{1}{2}$ чашки фруктового нектара
- $\frac{2}{3}$ чашки охлажденных или замороженных фруктов на ваш выбор
- 1 столовая ложка меда
- 4 кубика льда

Инструкции

Положите все ингредиенты в блендер. Смешайте до однородного состояния.

Завтрак в блендере

Этот напиток прост в приготовлении и богат кальцием, витаминами и клетчаткой.

Ингредиенты

- 1 банан, персик или нектарин, очищенный и порезанный ломтиками
- $\frac{1}{2}$ чашки молока или обогащенного молока (их можно заменить на $\frac{1}{2}$ чашки маложирного йогурта)
- 1 чайная ложка сахара или меда

- 1 столовая ложка натуральных отрубей

Инструкции

Положите все ингредиенты в блендер. Смешайте до однородного состояния.

Рекомендации по употреблению соусов при соблюдении пюрированных и механически щадящих диет

Используйте эти соусы, чтобы смочить пищу и сделать ее более вкусной. Некоторые из них используются и в других рецептах, включенных в этот материал.

Простой белый соус

Ингредиенты

- 1 чашка обезжиренного, 1%-го, цельного или обогащенного молока
- 2 столовых ложки любого растительного или сливочного масла
- 2-3 столовых ложки муки

Инструкции

1. Смешайте муку и растительное или сливочное масло в сотейнике.
2. Варите на слабом огне, постоянно помешивая, пока смесь не станет однородной и не начнет закипать.
3. Снимите с огня.
4. Добавьте, помешивая, молоко.
5. Кипятите в течение 1 минуты, постоянно помешивая.
6. Через несколько минут соус начнет густеть. Чем больше вы добавите муки, тем гуще будет соус.

Простой коричневый соус

Готовьте по рецепту «Простой белый соус», но вместо молока используйте $\frac{2}{3}$ стакана малосоленого говяжьего или куриного бульона.

Супы и тушеные блюда при соблюдении пюрированных и механически щадящих диет

Включение супов в рацион питания - это прекрасный способ употреблять больше жидкости и овощей. Попробуйте некоторые из этих рецептов или замените ингредиенты под свои потребности.

Если вы придерживаетесь пюрированной диеты, вам следует измельчить суп в блендере или протереть его через сито. Некоторые из этих супов подходят для тех, кто соблюдает механически щадящую диету, и без измельчения в блендере.

Крем-суп

Это рецепт простого крем-супа. Добавляйте в него любые овощи и специи, которые вам нравятся.

Ингредиенты

- 1 чашка приготовленного простого белого соуса (см. рецепт выше)
- ½ чашки пюре из овощей или овощного детского питания
- Соль и перец по вкусу

Инструкции

1. Приготовьте простой белый соус.
2. Вмешайте в него пюре из овощей.
3. Добавьте соль и сливочное масло по вкусу.

Вы также можете попробовать добавить другие приготовленные или пюрированные овощи, например стручковую фасоль, морковь, брокколи, кабачок, горох, грибы или спаржу. Попробуйте положить укроп, чеснок, тимьян, лук или сельдерей.

Вегетарианский крем-суп с сыром тофу

Ингредиенты

- 2 унции (60 г) сыра тофу

- 8 унций (240 мл) крем-супа (см. рецепт выше)

Инструкции

Положите все ингредиенты в блендер. Смешайте до однородного состояния.

Суп с авокадо

Ингредиенты

- 1 спелый авокадо среднего размера (только свежий)
- 1 небольшая луковица, порезанная на кусочки
- ½ чайной ложки соли;
- 3 чашки куриного или овощного бульона
- 1 чашка йогурта
- 3 столовых ложки лимонного сока (процеженного, если он свежавыдавленный)

Инструкции

1. Сделайте пюре из авокадо и лука с добавлением 1 чашки бульона или отвара.
2. Добавьте соль, остальное количество бульона, лимонный сок и смешивайте в течение нескольких секунд.
3. Добавьте йогурт и сметану и смешайте до однородного состояния.
4. Подавайте холодным.

Оздоровительный овощной суп

Это простой способ приготовления овощного супа. Вы можете менять овощи по своему вкусу и добавлять другие травы и специи. Вы также можете попробовать добавить кусочки тофу, чтобы увеличить количество белка, или добавить немного оливкового масла в суп в процессе приготовления, чтобы он стал более калорийным.

Ингредиенты

- 3 чашки куриного или овощного бульона
- 1 морковь, порезанная пластинками
- 1 чашка соцветий брокколи
- 1 чашка соцветий цветной капусты
- ½ чашки краснокочанной капусты, тонко нашинкованной (или попробуйте шпинат)
- 1 стебель зеленого лука, тонко нарезанный
- Соль и перец по вкусу

Инструкции

1. Доведите бульон до кипения в сотейнике.
2. Добавьте морковь и кипятите на слабом огне в течение 20 минут.
3. Добавьте остальные овощи и кипятите на слабом огне до тех пор, пока они не сварятся.
4. Вылейте в блендер и сделайте пюре.
5. Приправьте солью и перцем по вкусу.

Рагу из чечевицы и моркови

Ингредиенты

- 6 унций (180 мл) сухой чечевицы
- 3 чашки воды
- 4 средних моркови, очищенные, разрезанные вдоль на 4 части и порезанные на кусочки длиной 1 дюйм (2,5 см) (2 ½ чашки)
- 1 луковица, порезанная кубиками
- 1 небольшой стебель сельдерея, вымытый, очищенный и мелко порубленный (¼ чашки)
- 3 лавровых листа
- 1 чайная ложка соли (не обязательно)

- 1 пучок свежей кинзы или петрушки, вымытый
- 2 чайных ложки оливкового масла

Инструкции

1. Переберите чечевицу, удалив камешки или поврежденные зерна.
2. Промойте ее в сите холодной водой.
3. Слейте всю воду.
4. Поместите чечевицу в большую кастрюлю.
5. Добавьте воду, морковь, лук, сельдерей, лавровый лист и соль.
6. Оборвите листья кинзы или петрушки со стеблей и отложите их для гарнира.
7. Порубите стебли и корни и добавьте их в кастрюлю.
8. Доведите смесь до кипения на сильном огне.
9. Уменьшите огонь до слабого, накройте крышкой и варите при очень слабом кипении в течение 55 минут.
10. Дайте смеси остыть.

Если вы придерживаетесь пюрированной диеты, поместите смесь в блендер и измельчите ее до однородного состояния. Подайте блюдо, украсив его листьями кинзы или петрушки.

Каши при соблюдении пюрированных и механически щадящих диет

Попробуйте приготовить блюда по этим рецептам, чтобы начать свой день со здоровой пищи.

Каши

Для каш быстрого приготовления вместо воды используйте молоко, это увеличит в них количество питательных веществ и калорий. Можно брать обезжиренное, 1%-ое, цельное, соевое, миндальное, рисовое или обогащенное молоко. Некоторые для повышения калорийности также

добавляют жирные сливки для взбивания или маложирные сливки.

Добавляйте яблочное пюре, банановое пюре, корицу, мед, йогурт, ореховое масло или коричневый сахар и смешивайте в блендере.

Овсяная каша с высоким содержанием белка

Ингредиенты

- 1 чашка вареной овсяной крупы, приготовленной согласно инструкции на упаковке
- ½ чашки обогащенного молока
- 2 чайных ложки сахара, меда или коричневого сахара
- 1 небольшая баночка бананового детского питания
- корица по вкусу (не обязательно)

Инструкции

Смешайте все ингредиенты и подавайте в горячем виде.

Основные блюда при соблюдении пюрированных и механически щадящих диет

Суфле

Это блюдо подходит для пюрированной или механически щадящей диеты.

Ингредиенты

- ¼ чашки сливочного масла
- ¼ чашки муки
- 1 ½ чашки молока или обогащенного молока
- ¼ чайной ложки соли
- ½ чайной ложки вустерширского соуса (не обязательно)
- 4 яйца, разделить (желтки и белки в отдельной посуде)
- ½ фунта (225 г) сыра чеддер пониженной жирности

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (175 °C).
2. Растопите сливочное масло в сотейнике.
3. Помешивая, добавьте муку и тщательно размешайте.
4. Снимите с огня.
5. Добавьте молоко и варите до загущения.
6. Выключите огонь.
7. Добавьте сыр и мешайте, пока он не расплавится.
8. Дайте смеси остыть.
9. Взбейте яичные желтки, добавляя их по одному.
10. Взбейте яичные белки в густую пену в отдельной посуде.
11. Добавьте (осторожно вмешайте небольшими порциями) взбитые белки к соусу.
12. Вылейте смесь в форму для запеканок объемом 2 кварты (2 л).
13. Запекайте в течение 30-45 минут.

Творожный пирог

Это блюдо подходит для тех, кто придерживается механически щадящей диеты.

Ингредиенты

- 3 средних яйца или заменитель яиц
- 2 веточки петрушки, мелко порезанные
- 1 фунт (450 г) творога
- 1 небольшая луковица, порезанная кубиками
- ½ чашки сыра пармезан
- ½ чашки сыра моцарелла, порезанного кубиками или тертого
- Соль и перец по вкусу

- Кукурузная крупа

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350° F (180° C).
2. Смешайте в миске яйца, творог, лук, сыр пармезан, сыр моцарелла и петрушку.
3. Смажьте растительным маслом стеклянную форму для пирога диаметром 9 дюймов (23 см)
4. Слегка притрусите всю поверхность формы кукурузной крупой.
5. Вылейте смесь в форму.
6. Запекайте в течение 45 минут.
7. Воткните зубочистку в центр пирога. Если она останется сухой, пирог готов.

Киш без теста

Это версия рецепта для пюрированной диеты.

Ингредиенты

- ¼ луковицы, мелко порубленная
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 столовая ложка сыра пармезан
- ¼ чашки молока, обогащенного молока или соевого молока
- ¼ чашки жирных сливок
- 1 яйцо или заменитель яиц
- ¼ чашки тертого сыра (швейцарского, чеддер или моцарелла)
- щепотка соли;
- щепотка мускатного ореха

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (175 °C).
2. Пассеруйте лук в сливочном масле, пока масло не растает.
3. Положите лук, молоко, сливки и яйца в блендер.
4. Смешивайте, пока лук не превратится в пюре.
5. Положите сыры в небольшую форму для запеканок, смазанную маслом.
6. Вылейте яичную смесь с приправами поверх сыра.
7. Поставьте форму для запеканок на большой противень с горячей водой.
8. Запекайте, пока смесь не затвердеет, около 25-30 минут.

Пирог с сладким картофелем-бататом

Это блюдо можно употреблять в исходном виде при соблюдении механически щадящей диеты. Для тех, кто придерживается пюрированной диеты, его следует размять или пюрировать.

Ингредиенты

- 1 ½ чашки пюре из приготовленного сладкого картофеля-батата (или одна банка тыквенного пюре объемом 15 унций (450 мл))
- 1 банка топленого обезжиренного молока
- ½ чайной ложки мускатного ореха
- 1 чайная ложка корицы
- ½ чашки сахара (увеличьте до 1 чашки, если вам нравится более сладкий пирог или вы хотите сделать блюдо более калорийным)
- Кукурузная крупа

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (175 °C).
2. Смешайте сладкий картофель-батат (или тыкву) с топленым молоком и пряностями.

3. Добавьте сахар и перемешайте.
4. Смажьте растительным маслом форму для пирога диаметром 9 дюймов (23 см).
5. Притрусите всю поверхность формы кукурузной крупой.
6. Стряхните лишнюю крупу.
7. Запекайте в течение 45 минут.
8. Воткните зубочистку в центр пирога и вытащите ее. Если она останется сухой, пирог готов.

Куриный пирог тамале

Ингредиенты

- ½ чашки кукурузной крупы (или поленты)
- 2 чашки куриного бульона
- 1 или 2 чашки приготовленной и порезанной курицы
- 1 чашка (банка объемом 8 унций (240 мл)) томатного соуса
- щепотка чесночного порошка
- щепотка орегано
- щепотка тимьяна
- тертый сыр пармезан или чеддер

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (175 °C).
2. Сварите кукурузную крупу в курином бульоне до загущения.
3. Слегка ее охладите и выложите ровным слоем в форму для запеканок, смазанную маслом.
4. Курицу прокрутите через мясорубку или сделайте из нее пюре - в соответствии с вашими потребностями.
5. Распределите курицу поверх кукурузной смеси.

6. Приправьте томатный соус чесноком, орегано и тимьяном.
7. Распределите томатный соус поверх курицы.
8. Притрусите сыром слой томатного соуса.
9. Запекайте в течение 30 минут или пока не расплавится сыр.

Мясная запеканка

Ингредиенты

- 1 ½ фунта (675 г) фарша из постной говядины или индейки
- 2 зубчика чеснока, мелко порубленные
- 1 чашка панировочных сухарей
- 1 яйцо, взбитое
- ¼ чашки рубленого лука
- 1 столовая ложка вустерширского соуса
- 1 чайная ложка рубленной петрушки
- 2 столовых ложки томатного соуса
- 1 чайная ложка соли (не обязательно)

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (175 °C).
2. Тщательно смешайте все ингредиенты.
3. Распределите смесь в несмазанной прямоугольной форме размером 9 x 5 x 3 дюйма (22,5 x 12,5 x 7,5 см).
4. Запекайте в течение 1½ часов.

Если вы придерживаетесь пюрированной диеты, вы можете поместить приготовленную мясную запеканку в блендер, добавив некоторое количество жидкости, и измельчить ее до нужной консистенции.

Гарниры при соблюдении пюрированных и механически щадящих диет

Пюре из зимней тыквы и моркови

Ингредиенты

- 1 мускатная тыква (3 фунта (1350 г), разрезанная вдоль и очищенная от семян)
- 4 моркови, порезанных тонкими пластинками
- 1 зубчик чеснока, порезанный тонкими пластинками
- ¼ чайной ложки тимьяна
- 1 столовая ложка несоленого сливочного масла, порезанного на небольшие кусочки
- 2 чашки воды
- Соль и перец по вкусу

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (175 °C).
2. Поместите тыкву разрезанной стороной вниз на противень, слегка смазанный растительным маслом.
3. Запекайте ее в течение 45 минут или до мягкости.
4. Соедините морковь, чеснок, тимьян и воду в сотейнике.
5. Накройте крышкой и доведите до кипения, а затем кипятите на слабом огне в течение 20 минут или пока морковь не станет мягкой.
6. Переложите содержимое сотейника в кухонный комбайн и измельчите в пюре.
7. Очистите тыкву от кожуры и пюрируйте ее вместе с морковью.
8. Приправьте солью и перцем по вкусу.
9. Распределите пюре равномерным слоем по неглубокой форме для выпечки, смазанной сливочным маслом.
10. Положите сверху кусочки сливочного масла.
11. Запекайте в течение 20 минут или пока оно не станет горячим, после

чего блюдо можно подавать.

Пюре из лимской фасоли

Ингредиенты

- 8 унций (240 мл) крупной сухой лимской фасоли
- 3 чашки воды или овощного бульона
- ½ чайной ложки соли;
- 1 чайная ложка (или больше) оливкового масла

Инструкции

1. Переберите фасоль, удалив камешки или поврежденные фасолины.
2. Промойте ее в сите холодной водой и слейте воду.
3. Поместите фасоль в сотейник или кастрюлю.
4. Добавьте воду и соль.
5. Доведите до кипения.
6. Накройте крышкой, уменьшите огонь до слабого и кипятите в течение 45 минут или пока фасоль не станет очень мягкой.
7. Переложите смесь (должно быть около 3 чашек, включая жидкость) в кухонный комбайн.
8. Добавьте масло и измельчайте в течение 20-30 секунд до однородного состояния.
9. Вместо лимской фасоли вы можете использовать свой любимый сорт фасоли или нут.

Пюре из мускатной тыквы

Ингредиенты

- 1 крупная мускатная тыква
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 1 чайная ложка сливочного масла или маргарина

Инструкции

1. Очистите тыкву и порежьте ее на небольшие кусочки.
2. Отварите до мягкости.
3. Разомните тыкву вилкой.
4. Смешайте размятую тыкву с кленовым сиропом и сливочным маслом или маргарином.

Десерты при соблюдении пюрированных и механически щадящих диет

Персиковый соус

Вы можете поливать этим соусом мороженое или замороженный йогурт или употреблять его как отдельное блюдо. При соблюдении механически щадящей диеты его также можно использовать для размягчения выпечки.

Ингредиенты

- Консервированные персики (любого размера)

Инструкции

Слейте сироп из банки консервированных персиков. Измельчите персики в блендере до однородного состояния. Храните в холодильнике.

Пюре из свежих фруктов

Вы можете приготовить пюре из любых фруктов с помощью измельчителя для детского питания, блендера или кухонного комбайна. Обязательно удалите кожуру, косточки или стебельки. Сбрызгивайте яблоки лимонным соком, чтобы они не потемнели. Можно добавить корицу или взять несколько видов фруктов чтобы получился фруктовый пунш.

Персики со сливками

Ингредиенты

- 1 банан

- 1 персик
- ½ чашки кубиков льда
- 2 столовых ложки йогурта без наполнителей
- персиковый нектар

Инструкции

1. Поместите банан, персик, кубики льда и йогурт в блендер.
2. Перемешайте до однородного состояния.
3. Долейте персиковый нектар до отметки 16 унций (480 мл) на блендере.
4. Перемешайте до однородного состояния.

Черешневый мусс с сыром рикотта

Ингредиенты

- 1 фунт (450 г или 2 чашки) сыра рикотта
- 3 столовых ложки просеянной сахарной пудры
- ¼ чайной ложки экстракта миндаля
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 2 чашки темной черешни без косточек, порезанной на кусочки (или же возьмите замороженную неподслащенную черешню, если нет свежей)
- ½ чашки чипсов из полусладкого шоколада, слегка измельченных в блендере

Инструкции

1. Положите рикотту в миску среднего размера.
2. Взбивайте рикотту электрическим ручным миксером на высокой скорости примерно в течение 3 минут.
3. Постепенно введите сахар.

4. Вмешайте экстракты.
5. Накройте и охладите.
6. За пятнадцать минут до подачи мусса добавьте черешню и осторожно перемешайте.

Подавайте с посыпкой из измельченного шоколада.

Чтобы получить дополнительную информацию о пюрированной и механически щадящей диетах, позвоните по телефону 212-639-7312, чтобы записаться на консультацию с сертифицированным врачом-диетологом.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Eating Guide for Puréed Food and Mechanical Soft Food Diets - Last updated on January 9, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center