

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ "НИВА" НА СКЛОНАХ СЕДОГО КАВКАЗА

Самолет уносил нас из сумрачной и слякотной московской зимы. Веселые горнолыжники в предвкушении славных денечков, яркого солнца, искрящихся трасс, свистящего в ушах ветра и взрыва адреналина в крови, уже начали отдыхать. Через полтора часа нас ждала сказка весны.

Февральские Минеральные Воды не обманули ожиданий - встречали добрым веселым солнышком и ласковыми подснежниками. Но мой путь лежал дальше - в Ессентуки, и цель была далека от отдыха. В окно автомобиля заглядывали знаменитые горы, мелькали еще голые поля, а воздух, что "чист, как молитва ребенка", наполнял легкие какой-то невероятной радостью. Но описывать великолепные пейзажи Кавказа, не берусь - мне ли соперничать с такими мастерами, как Александр Сергеевич или Михаил Юрьевич, воспевшими эти красоты на века.

Машина въехала в уютный парк, не успевший еще выпустить первые листочки, и остановилась у здания традиционной для санатория архитектурой и надписью крупными буквами "Нива".

Именно санаторий "Нива" одним из первых установил у себя установку по производству соевого молока - "соевую коровку". И начал активно внедрять соетерапию. А информационным поводом для нашего посещения санатория послужил вот этот документ.

Письмо главного врача

Санаторий "Нива" является специализированной здравницей для лечения больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыводящих путей и болезней обмена веществ, таких как сахарный диабет и ожирение. Одновременно в санатории проходит лечение больные с сопутствующими заболеваниями органов кровообращения, нервной системы, органов движения, почек и мочевыводящих путей, дыхания, гинекологическими и урологическими болезнями.

Лечебное питание, адаптированное к уровню и характеру анатомо-физиологических отклонений и метаболических нарушений, способствует не только функциональной реадaptации системы пищеварения, но и существенной коррекции нарушенного биохимического статуса организма больного в целом, занимает одно из важных мест в комплексном санаторно-курортном лечении.

Анализ состояния фактического питания населения различных областей России за 1993-94 года выявил отклонение его структуры от "Норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения". Тем более, эти отклонения отмечаются у больных, страдающих заболеваниями различных органов.

Прежде всего, имеет место превышение энергетической ценности рациона за счет избыточного потребления жира и олигосахаридов. В то же время квота полиненасыщенных жирных кислот снижена. Отмечено также недостаточное поступление некоторых витаминов антиоксидантного ряда (А, С, Е, В-каротина), потребление с пищей гемицеллюлозы, клетчатки и пектина в 2 раза ниже рекомендуемых физиологических потребностей.

Углубление экономического кризиса в стране сопровождается существенными изменениями в структуре питания, особенно незащищенных групп - пенсионеров, студентов, неработающих и малообеспеченных граждан, в рационе которых начинают преобладать хлеб и молоко. Увеличение дефицита продуктов, поставляющих полноценные элементы питания, снижает обеспеченность организма незаменимыми продуктами питания - эссенциальными аминокислотами, витаминами, микроэлементами и другими биологически активными веществами. Преобладание в питании углеводов ведет к увеличению секреции инсулина и, как следствие этого, к развитию ожирения, манифестных форм скрытого сахарного диабета, ускоряет формирование онтогенетически зависимых форм патологии - ате

росклероза, ишемической и гипертонической болезней, опухолей.

В связи с этим представляется целесообразным, экономически выгодным и социально оправданным обеспечить контингенты наблюдаемых больных и лиц, имеющих факторы риска специализированными пищевыми продуктами с целью первичной и вторичной профилактики и коррекции имеющихся нарушений в структуре рациона.

Важнейшую роль в питании играет белковый компонент пищи. Вероятно, ни один продукт растительного происхождения, содержащий белки, не привлекает к себе такого пристального внимания со стороны ученых, как соевые бобы. В настоящее время расширение применения соевого белка для пищевых целей привлекает к себе особое внимание. Это вызвано, во-первых, тем, что соевый белок легко доступен для получения в больших количествах и может служить существенным дополнительным источником белка и, во-вторых, его высокими биологическими качествами, что в совокупности позволит решить не только биологические, экономические, но и социальные вопросы.

Работая на курорте, где в основном лечатся больные с гастроэнтерологической патологией, медицинская служба сана-

тория уделяла много внимания внедрению сои и соевых продуктов в лечении данной патологии. В санатории используется новейшая канадская технология и оборудование для производства соевого молока - установка СК-20 (соевая корова), позволяющая включить в рацион соевое молоко, соевый творог, соевый белковый наполнитель.

В случаях патологии желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей и печени особую ценность в лечебном отношении приобретает легкая усвояемость высокоценного сбалансированного по аминокислотному составу безхолестеринового белка. Свойства продуктов сои к нежному структурированию с образованием нежных гелей и стойких эмульсий, способны обеспечить максимально щадящий режим для слизистой желудка и кишечника, а также для нормализации микрофлоры в условиях дисбактериоза, распространенной у этой категории больных. Особую ценность соевые продукты представляют для больных с плохой переносимостью молочных продуктов. Активизация моторно-эвакуаторной функции желудочно-кишечного тракта у больных с гипомоторикой кишечника дает возможность перевести таких больных с таблетированных слабительных на пищевые и значительно улучшить качество их жизни. Растительный соевый белок может предотвращать образование камней в желчном пузыре, если учесть его стимулирующее действие на моторно-эвакуаторную функцию и способность значительно снижать холестерин.

Нам представляются возможным дальнейшие разработки, связанные с заболеваниями органов пищеварения - это лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, лечение персистирующих гепатитов.

Интересным является воздействие соевого белка на общий статус больного с почечной

патологией, при которой идет массивная потеря белка.

Доказано положительное влияние сои на состояние костной ткани у больных остеопорозом.

Сахарный диабет остается одним из самых распространенных эндокринных заболеваний, частота которого составляет 2,2-2,8 % населения страны. Однако при этом во многих уголках мира диабет встречается крайне редко. Есть народы, для которых этой проблемы вообще не существует, среди других - до половины населения подвержены ей.

Применение сои и соевых продуктов в диетотерапии больных сахарным диабетом обеспечивает выраженный гипогликемический эффект у больных сахарным диабетом 1 и 2 типа на фоне отмены или снижения дозы привычных противодиабетических препаратов, включая инсулин.

Медицинская служба санатория "Нива" разработала и внедрила принципиально новые блюда в рацион больных сахарным диабетом, находящихся на лечении в санатории. В их основу положены продукты, получаемые при переработке сои: соевое молоко, соевый творог (тофу), соевый белковый наполнитель (окара). Основные диеты 9 и 9а были пересмотрены, продукты, включающие в себя белки 1 (белки с алиментарной специфичностью - молоко, яйца) и 3 (белки с плохим балансом аминокислот - зерновые культуры) класса, были частично заменены белком 2 (белки с хорошим балансом аминокислот - мясо, рыба, соя, а именно, соевой пищевой белок).

Сегодня в рационе больных сахарным диабетом в нашем санатории соевое масло, соевый сыр, хлеб с добавлением соевой муки и соевого белкового наполнителя. А также кефир, простокваша, сметана, йогурт, в основе которых соевое молоко. В мясных блюдах была проведена за-

мена 10 - 15 % мяса на соевый белковый наполнитель. Широко используется свежеприготовленное соевое молоко и многие другие кулинарные изделия, в основу которых положены соевые продукты.

Время адаптации пациентов к соевым продуктам практически сведено к нулю, так как не существует вкусовой специфики данных продуктов питания.

Одним из интересных и перспективных моментов является роль соевых продуктов в снижении холестерина в крови. Наиболее сильный фактор - соевый протеин, другим фактором, снижающим уровень холестерина, может быть соевая клетчатка, другие компоненты (сапонины, фитостерол, изофлавоны). Замена 50 % пищевого белка на соевый эквивалент снижает уровень холестерина на 20 - 25 % в среднем от исходного уровня. А при понижении его только на 1% риск заболевания ишемической болезнью сердца падает на 2%.

Таким образом, имея все предпосылки (биологические, экономические), соя получает приоритетное место во многих областях медицинской и пищевой индустрии, и масштабы потребления соевых белков широкими слоями населения будут зависеть в значительной степени от разумной и рациональной пропаганды, основанной на разработках Института питания РАМН и других медицинских учреждений.

*И. И. Логачев,
главный врач санатория
"Нива", Заслуженный врач
России*

Курортология плюс диетология

Заметьте, такое внимание диетологии... на курорте, где и так лечит все: необыкновенный воздух; чудесная, дарованная на здоровье самим Создателем уникальная вода; специалисты-курортологи самой высокой квалификации.

А после экскурсии по лечебно-диагностическому корпусу

санатория с Антониной Федоровной Раевской, начмедом "Нивы", к этому списку я добавила следующее: "оснащенная современным оборудованием, лечебно-диагностическая служба, отвечающая современному уровню науки и практики (6 диагностических кабинетов и 22 лечебных)".

И, поверьте, это не рекламная уловка, в качестве доказательства опишу то, что увидела в медицинско-диагностическом корпусе санатория - арсенал медиков санатория "укомплектован" оборудованием, позволяющим использовать новейшие и разнообразнейшие методы диагностики: гастрофиброскопию, ультразвуковое исследование, термографию, колоскопию, радиоизотопные методы исследования, компьютерное прогнозирование.

Постоянно кроме врачей-терапевтов прием ведут специалисты других специальностей: стоматолог, проктолог, гинеколог, невропатолог, рентгенолог, кардиолог, психотерапевт, хирург, эндокринолог, уролог, дерматолог, отоларинголог, врач по рефлексотерапии.

Кабинеты клинической лаборатории, современная аппаратура делают работу врачей эффективной, позволяя им проводить исследования на самом высоком уровне. В помощь докторам более 60 методик и рекомендаций Института курортологии РАМН. А опыт его специалистами накоплен огромный, более ста лет за плечами.

Далее по коридору, устланному ковром, с картинами по стенам, и ничем не напоминающему знакомые с детства коридоры лечебных учреждений, биохимическая лаборатория. Обследования проводятся на высоком уровне липидного, углеводного, белкового обменов. "Колдующие" здесь специалисты не пропустят не только основную патологию, но и обнаружат любое сопутствующее заболевание обмена веществ. На их вооружении от 30 до 50 методик.

Кабинет функциональной диагностики - его оборудование напоминает сюжеты из американского сериала "Скорая помощь" - уровень проведения исследований контролируется компьютерными программами, подключенными к кардиографам. Не уступает ему и кабинет УЗИ - исследований - аппарат последнего поколения. Внедрение компьютерных программ позволило значительно расширить область применения данного метода исследования. Ну и, конечно же, рентген, ректоскопия.

Этот рассказ для тех, кто не плохо знаком с проблемами диагностики, а для счастливых, кто пока не нуждается в помощи врачей, скажу проще.

После посещения всех этих кабинетов у самой "замаскированной болячки" не остается никаких шансов.

После многочисленных обследований, рассказавших доктору абсолютно все о состоянии здоровья пациента, пусть отдыхающего лежит в лечебные кабинеты или кабинеты релаксации.

Право, я даже не предполагала, что в одном месте может быть сосредоточено столько всяких "терапий". А Антонина Федоровна продолжала с гордостью показывать то кабинеты лечебных ванн и душей, то есть, гидротерапии, то лекарственный электрофорез, то зал диодинамотерапии. А потом еще: электрогрязелечение, ингалярий и массаж, солярий и тренажерный зал. Были КВЧ-терапия, магнитотерапия, лазеротерапия, МИЛ-терапия. Возможно, я что-то еще забыла, но, думаю, читатель меня за это простит - главное, видимо, он уже понял - в этом санатории комплексный подход, а оборудование кабинетов санатория, как диагностических, так и лечебных, вполне конкурентоспособно с зарубежными курортами.

Кстати, траволечение здесь весьма уважаемый метод. Буквально через несколько дней отдыхающих пригласили на

встречу с известным травником (и "традиционным", в смысле, дипломированным врачом, причем, очень высокой квалификации) Валентином Николаевичем Журавлевым. Еще один метод профилактики различных заболеваний, а именно, просветительская работа, взят на вооружение врачами санатория - это "Школа здоровья". И один из ее уроков посвящен, конечно же, соотерапии.

Возвращаясь к этой экскурсии, расскажу еще об одном кабинете - кишечных промываний. И не только потому, что эта процедура сегодня весьма популярна, - избавляться от шлаков, которые скапливаются в кишечнике, призывают все популярные издания, имеющие раздел "Здоровье". В "Ниве" фирмой "Симакс" из специального оргстекла смонтирована система такого промывания (с использованием минеральных вод, грязевой болтушки). Так вот, меня эта система заинтересовала еще и тем, что дает некоторое визуальное представление, простите, о степени усвояемости пищи организмом. Специалисты из этого отделения вполне авторитетно подтвердили: у соевых продуктов она очень высока.

А вот главными гидами по соевому миру четыре раза в день были Надежда Антоновна Миронова (технолог), Любовь Ивановна Ненартович (шеф-повар) и диетические сестры. И мир сои производил каждый раз самое отрадное впечатление на всех отдыхающих. Я уже говорила, мои наблюдения позволяют сделать вывод, пусть и не совсем научно обоснованный, зато точный - с соей успешно работают необыкновенно творческие люди, новаторы по духу. Если бы вы видели "колдующую" над булочками Любовь Ивановну - каждый день новый вкус. Она считает, что в этом заслуга соевых продуктов, они необыкновенно "пластичны", с ними легко работать, они сами "предлагают" все новые и новые варианты. А

какой у нее получается хлеб - дышащий, живой и необыкновенно аппетитный - он тоже с добавкой сои. Никогда не думала, что лечебная диета, тем более, такая, как предлагают гастроэнтерологи, может быть столь разнообразной и вкусной. Совсем не чувствуешь, что больной желудок - твой диктатор. За неделю моей командировки ни одно блюдо ни разу не повторялось. Да и мои попытки определить, где же соя, ни к чему, как правило, не приводили. Но апофеозом соевой диеты для меня стал их йогурт. И вот почему. Мое детство прошло здесь, на Северном Кавказе, в Пятигорске. Наша соседка, пожилая армянка, держала скотину. И каждый вечер, чуть ли не со всего города приходили люди за ее мацони (армянское кислое молоко). Лучшего кисломолочного напитка в городе не было. Вкус йогурта из сои напоминал то самое мацони из детства.

Пациенты о соевой диете

Давуд (Дагестан).

Диагноз - дисбактериоз.

Сначала странно было, но вкусно и сытно. Он видел эту установку, она его очень заинтересовала. Решил, что надо подумать о покупке такой же - в Дагестане тоже нужны такие продукты.

Николай (Ставрополье)

Диагноз - язва желудка.

Имеет свое хозяйство: коровы, овцы, птица. Больной желудок требует частых приемов пищи, поэтому на работе у него всегда при себе молоко. В день он выпивает не менее 2 литров коровьего молока, он его любит и вряд ли заменит чем-то. Но вот йогурт из соевого молока, сыр из сои ему очень понравились и он не прочь бы эти продукты видеть на своем столе регулярно. Очень сытно, правда, не знает, хватит ли этой сытности во время тяжелых сельхозработ.

Таяя (Калмыкия).

Диагноз - холецистит.

В санатории - не первый раз. Но здесь кормят необыкновенно разнообразно и вкусно - как нигде. С удовольствием бы и дома покупала продукты из сои - в домашних условиях женщине трудно соблюдать диету - не готовить же для себя отдельно. А от таких вот, как здесь, диетических продуктов и из домашних никто не откажется.

Санаторий "Нива" в свое время создавался несколькими агротехническими комплексами, и сегодня в нем много отдыхающих из сельской местности. Логачев, вводя здесь соевое питание, рисковал. В отличие от горожан, селяне привыкли к здоровой и богатой пище, натуральной и традиционной, со своего подворья. Как они воспримут растительное молочко от механической коровки, тем более что многие из них сами выращивают эти самые бобы и, в основном, для скотины. Действительно, среди отдыхающих было много соевиков. И, большинство из них здесь впервые открыли возможности этой культуры и попробовали продукты из нее. Реакция была очень живая - такую прелесть, да скотине скармливаем! Здоровые мужики, привыкшие к тяжелому физическому труду на свежем воздухе в любых условиях и, соответственно, обильной пище, вставали из-за стола с легким недоумением - в желудке легко и приятно, а есть совсем не хочется. И этой необременительной сытости с лихвой хватает до следующего визита в столовую. Диетические блюда улучшают самочувствие пациентов. Биохимические показатели крови беспристрастны - положительная динамика во всех примерах. И достигается она комплексным подходом к лечению пациентов: физиотерапия + диетотерапия + минеральная вода. Врачи уверены, что при включении в ежедневное меню сои

динамика улучшается, особенно у пациентов с диагнозом "сахарный диабет".

Первую соевую коровку в "Ниве" приобрели еще в 1995 году. Ситуация, мне кажется, показательная. Илья Иванович, познакомившись с Александром Васильевичем Подобедовым, заинтересовался соевыми продуктами. И не теряя времени, поехал в Краснодар посмотреть установку. Поправилась. Александр Васильевич тут же загрузил одну из коровок в Логачевскую "Волгу" - вроде в лизинг, в долг, отдал. Логачев выкупил ее, а вскоре купил еще одну - соседи тоже хотят иметь такие продукты.

... Чистый экономический эффект от применения соевых продуктов питания в лечении отдыхающих санатория "Нива" (г. Ессентуки) в 1995 году составил 32327 тысяч рублей, а в 1996 году - 40268 тысяч рублей. Установка СК-20 окупилась за год.

*Главный врач санатория "Нива"
Логачев И.И.*

Покупают новые продукты соседние санатории, приезжают из Пятигорска и Кисловодска. И еще - горожане. Местные педиатры уже несколько лет прописывают малышам с аллергиями соевые продукты из санатория "Нива". Здесь, в очереди - хоть третью корову ставь - верующие люди, избегающие скоромного; больные с диагнозом диабет (и многими другими тоже); здоровые, берегущие свое здоровье. И вот, удивительно, хотя и стоят люди в очереди, а не раздражаются, доброжелательно делятся с желающими что-то узнать впечатлениями, информацией.

С цифрами меня познакомила экономист санатория Нелли Леоновна Кайраманова.

Цифры говорят многое, они складываются в новый трехканальный электрокардиограф и УЗИ, в новую мебель и видеоаппаратуру. Но это далеко не

все. Они помогают санаторию выжить.

Наши курорты переживают нелегкие времена - санатории, в лучшем случае, заполняются лишь наполовину. Пустуют некогда бурлящие жизнью курортные города Мишвод. Дорожки Лечебного парка Эссентуков, ведущие к целебным источникам и некогда напоминавшие муравьиные тропы, ловят отзвуки несчастных шагов. Грустно. Сто пятьдесят лет (первая лечебная купальня возникла в 1839 году) сюда, "на воды", приезжали тысячи отдыхающих, чтобы поправить здоровье (в семидесятых годах до 240 тысяч отдыхающих ежегодно принимали только Эссентуки). Здесь работали медицинские светила - С.П.Боткин, А.А.Лозинский, А.С.Вишневский, В.А.Александров. Их опыт - в арсенале сегодняшних курортологов.

А командировка продолжалась. Путь лежал через Ставрополье - на Черноморское побережье Кавказа и Кубань.

В краю магнолий и...

Море мы слышали издали. Но мы приехали в Анапу не ради моря. Среди многочисленных уголков этого прекрасного края наше внимание привлекла "Надежда".

В 1997 году на федеральном курорте детского и семейного отдыха Анапа в санатории "Надежда" открылся цех по производству натуральных соевых продуктов: соевого молока, тофу.

Сегодня гости курорта уже имеют возможность попробовать их, получив рекомендации специалистов-диетологов по потреблению того или иного продукта. Ежедневно соевые продукты используют для приготовления различных блюд для пациентов диабетологического отделения санатория, так как соевая клетчатка оказывает большую помощь в регулировании уровня сахара в крови при диабете 1 и 2 типов.

При заболевании сахарным

Сведения о работе установок СК-20 санатория "Нива" г. Эссентуки

| | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Январь 1999 года | молоко | тофу | окара (в кг) |
| Расход по складу | 4500 | 1152 | 1365 |
| Продано населению | 2000 | 550 | 1340 |
| Рентабельность за месяц | 320руб. (0,16 коп. x 2000 кг) | 2172руб. (3,95 коп. x 550 кг) | 455 руб. (0,34 коп. x 1340 кг) |
| Всего за месяц | 2947 руб. | | |
| Всего за год | 35364 руб. | | |

И это расчет по себестоимости продуктов, а не по их розничной цене, которая, естественно, выше.

Затраты на продукты питания отдыхающих в день:

| | |
|------------------------------|------------------|
| без соевых продуктов | 67,65 руб. |
| с заменой соевыми продуктами | 63,00 руб. |
| Экономия | 82156 руб. в год |

диабетом в лечебном питании используются сыр тофу и блюда с применением сыра и окары. Это голубцы с тофу, котлеты с окарой и другое.

Учитывая все другие полезные качества соевых продуктов, ввели их в диетическое питание детей, страдающих ишемической болезнью сердца, болезнями почек, желудочно-кишечного тракта и аллергией.

В связи с большим спросом на соевые продукты не только отдыхающих курорта, но и местных жителей, цех по производству соевого молока был открыт не на пищеблоке санатория, а в лечебном корпусе, рядом с магазином. Сюда приходят и молодые мамы с младенцами, и студенты, и школьники, и пожилые люди, для которых соевые продукты не только вкусные и полезные, но и дешевые, что немаловажно в наше трудное время. Дешевое питание без снижения его питательной ценности - качественно и вкусно.

Генеральный директор
Астапкин В.В.

В названии "Надежда" заключен серьезный смысл. Дело в том, что в санатории отдыхает

и лечится много детей, больных сахарным диабетом с сопутствующими заболеваниями. Процесс лечения, особенно для детей, весьма тосклив. Пребывание здесь, конечно, скрашивается южным морем, но вот жесткая, строгая диета с колоссальными ограничениями, тяжела. Особенно, когда ты ребенок, когда твой растущий организм требует пополнения энергией, когда твоя болезнь заставляет постоянно чувствовать голод, когда твои сверстники с завидным аппетитом поглощают поманичные сладости, необыкновенно притягательное в жаркий день мороженое.

Раиса Никитична Волошенко, диетический врач санатория, по специальности эндокринолог, поэтому проблемы ее подопечных ей хорошо знакомы. И когда она впервые услышала о новом "лечебном факторе", просто не могла оставить его без внимания.

Сказать, что на первых порах не было сомнений, нельзя. Да, по теории соевые продукты в диете больных сахарным диабетом должны дать терапевтический эффект. Но врач отвечает за здоровье своих пациентов вовсе не теоретически. А

рекомендаций нет - ни от Минздрава, ни от Института питания.

Тем не менее, и Раиса Никитична, и поддержавшие ее Галина Антоновна Бублик (диетическая сестра), и генеральный директор, поверили специалистам из "Ассон" и не пожалели об этом.

- Когда мы приобрели соевую корову и включили в рацион питания соевые продукты, нам стало намного легче построить этот рацион. Во-первых, мы получили полноценный растительный белок. Во-вторых, мы сразу поняли, что можем избежать осложнений у больных там, где есть и диабет, и аллергия. Кроме того, настолько арсенал этих продуктов широк, что качество блюд, разнообразие их увеличилось значительно. И вы не поверите, но у многих детей мы снижаем дозу инсулина, чего мы никогда не ожидали в летний период.

Думаю, уже только это - лучший результат их работы. Но, помимо непосредственного лечения, доктора санатория еще учат ребятшек самим быть для себя диетологами: уметь считать "хлебные единицы", разбираться в "полезных" и "вредных" для них продуктах.

А Раиса Никитична продолжает рассказ еще об одном осложнении, часто встречающемся у ее пациентов - нефропатии, когда любой белок, попадающий с пищей "сажает" и без того больные почки. Но и полное исключение из рациона его белковой части губительно для организма. Поэтому растительный, соевой белок, получаемый по краснодарской технологии, стал настоящей альтернативой.

Благодаря "Надежде" о соевых узнали не только пациенты санатория, но и жители города. О магазине соевых продуктов уже рассказал генеральный директор Виталий Васильевич Астапинко. А я дополню, что очень многие горожане и отдыхающие этого курорта попробовали разнообразные блюда с включением соевых продуктов на регулярных презентациях, проводимых санаторием.

"Соевыми коровами" обзавелись более 20 санаториев. Надежда Владимировна Столярова, диетическая сестра санатория "Зорька", стала нашим гидом в этой точке соевого маршрута. Сюда приезжают пациенты с эндокринными, кардиологическими, гастроэнтерологическими и другими заболеваниями. 7665 человек за два года. А еще здесь просто отдыхают, без диагнозов, без заболеваний.

"Санаторий "Зорька" приобрел установку для приготовления соевого молока в 1997 году. В целях удешевления питания и получения более полноценного рациона в следующем году была приобретена вторая установка.

Сегодня можно добиться улучшения здоровья отдыхающих при использовании различных диет на основе соевых продуктов быстро, эффективно и с меньшим использованием лекарственных средств, и даже полного выздоровления.

Технологом и диетсестрой нашей здравницы разработаны технологические карточки для детского и диетического питания (более 120).

С 1998 года санаторий

"Зорька" принимает больных сахарным диабетом. У нас разработано более 60 блюд для больных с этим диагнозом. Меню составляется строго индивидуально: с учетом массы тела, роста, физической активности.

В течение летних месяцев мы приготовили более 12 тысяч литров соевого молока и более 200 килограммов тофу.

Технологию блюд постоянно совершенствуются. Наибольший интерес у отдыхающих вызывают оригинальные блюда: закуска аппетитная, "Рафаэлло", колбаски курортные, рыбные котлеты из "Белипо", диетическое печенье и многое другое.

Во все изделия из котлетной массы добавляется окара, что значительно улучшает вкусовые и органолептические показатели. Стоимость изделий уменьшается на 15-20 %.

Поскольку продукты из сои готовятся на месте, то сокращены транспортные расходы.

Рекомендуем использовать в питании соевую продукцию, как в лечебных целях, так и пробиолитических.

*Зав. производством
А.А. Карасева.*

Этим вполне авторитетным мнением я и закончу повествование о путешествии в наши южные курорты, начинающие применять еще один фактор оздоровления - соевую диетологию.

Н. Алова,
специальный корреспондент