



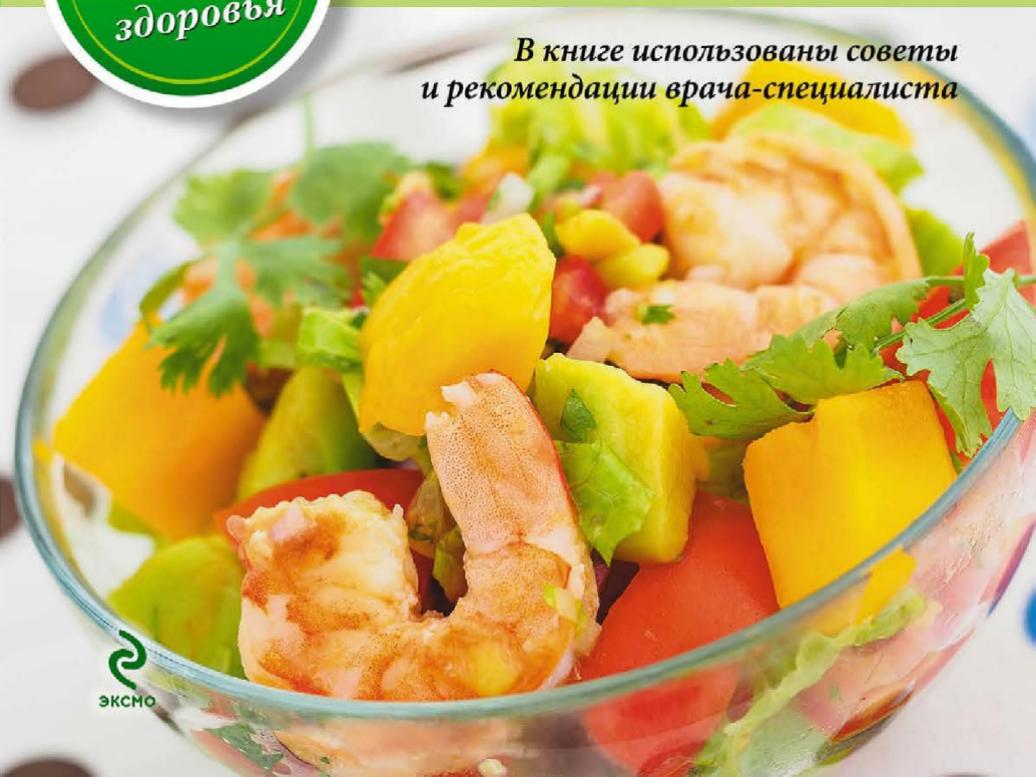
**30**  
РЕЦЕПТОВ

# БЛЮДА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ

*с рецептами пошагового  
приготовления*



*В книге использованы советы  
и рекомендации врача-специалиста*



## Советы для улучшения состояния сосудов на каждый день

Большинство заболеваний сосудов можно предотвратить. Причем речь идет не только (и не столько) о мерах медицинского характера. Главную роль играет пресловутый образ жизни. Возможно, будет не просто отказаться от многих вредных удовольствий. Однако сделать это необходимо. Ведь удовольствие от полноценной жизни куда выше!

Одно из распространенных заболеваний сосудов — флембит: воспаление стенок венозных сосудов. Врачи считают, что большую роль в профилактике этого недуга играет борьба с гиподинамией. Если же вам уже поставлен такой диагноз, старайтесь как можно больше двигаться, в первую очередь — ходить пешком. Физические упражнения и ходьба помогают венозным сосудам опорожняться, что помогает предотвратить осложнения болезни.

Для профилактики другого грозного недуга — атеросклероза — важно есть пищу с пониженным содержанием холестерина и соли, делая упор на овощи, фрукты и злаки. Но этого недостаточно. Очень важно есть в меру и не набирать лишние килограммы, поскольку ожирение ведет к нарушению липидного обмена, который, в свою очередь, провоцирует поражение периферических сосудов.

Если вы хотите сохранить сосуды здоровыми, не злоупотребляйте алкоголем и курением — эти привычки могут принести огромный вред здоровью сосудов. У курильщиков риск развития сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается в несколько раз! Что касается спиртного, оно, попадая в кровь, нарушает капиллярное кровообращение и, соответственно, питание различных органов и систем. Вывод прост: вредные привычки — заклятые враги наших сосудов и организма в целом.

# Содержание

## Салаты, закуски, соусы

|                                           |   |
|-------------------------------------------|---|
| Салат из рукколы с гранатом и сыром ..... | 4 |
| Салат из свеклы с орехами .....           | 5 |
| Песто с грецкими орехами .....            | 6 |
| Салат из авокадо .....                    | 7 |
| Закуска из перцев с чесноком .....        | 7 |
| Салат греческий .....                     | 8 |
| Салат итальянский .....                   | 9 |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Испанский салат с манго и креветками ..... | 10 |
| Французский салат с чечевицей .....        | 11 |

## Горячие блюда

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Суп-гуляш .....                                | 13 |
| Картофельный суп-пюре с чесноком .....         | 14 |
| Вегетарианский фасолевый суп .....             | 15 |
| <i>Шаг за шагом</i>                            |    |
| Вегетарианский суп из болгарского перца .....  | 16 |
| Тушеная индейка с черносливом и яблоками ..... | 18 |
| Тефтели из курицы и фасоли в соусе .....       | 19 |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Паровые голубцы с телятиной и яблоком .....            | 20 |
| Форель, запеченная в пакете с чесноком и лимоном ..... | 21 |
| Морской окунь с соевым соусом .....                    | 22 |
| Рыбные шарики в нежном соусе .....                     | 23 |
| Брюссельская капуста с грибами .....                   | 24 |
| Картофельное пюре с чесночным соусом .....             | 25 |

## Десерты и напитки

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Фруктовый салат с грейпфрутом и изюмом .....             | 27 |
| Фруктовый салат с апельсином, гранатом и клубникой ..... | 27 |
| Салат с яблоками, апельсинами и киви .....               | 28 |
| Гранатовый чай .....                                     | 28 |
| Напиток из свеклы и грейпфрута .....                     | 29 |
| Морковно-яблочный напиток с имбирем .....                | 29 |
| Клюквенный морс .....                                    | 30 |
| Компот из абрикосов .....                                | 30 |
| Апельсиново-абрикосовый смузи .....                      | 31 |



## Дороги жизни

Каждый день, каждую минуту в нашем организме происходит неустанный движение. Как по оживленным магистралям, по километрам сосудов с потоками крови разносятся по телу необходимые для жизни вещества. У здоровых людей это движение осуществляется свободно, все органы и ткани снабжаются кислородом и питательными субстанциями. Но иногда на пути этого движения возникает преграда: атеросклероз. При этом заболевании на стенках сосудов возникают холестериновые наросты. Главная причина их появления — несбалансированное питание. Специалисты предупреждают: не дожидайтесь, пока болезнь заявит о себе. Сделайте выбор в пользу полезных продуктов — и вы сохраните здоровье сосудов на долгие годы.



### *Полезно для сосудов — полезно для нас!*

Какую же именно пищу следует есть, чтобы угодить сосудам, а от какой отказаться? В первую очередь стоит ограничить потребление колбас и копченостей, содержащих скрытые жиры. Вместо них лучше иметь на столе натуральные нежирные сорта мяса, а также рыбу и бобовые. Кондитерские изделия тоже следует исключить из рациона или употреблять изредка, ведь в булочках и тортах содержится много сливочного масла и маргарина, которые в большом количестве способствуют развитию атеросклероза.



# Салаты, закуски, соусы

## Не просто украшение стола

Кто бы мог подумать, что один из самых верных друзей наших сосудов — листовой салат, к которому многие не привыкли относиться всерьез. А зря. Наличие в салате в большом количестве рутина помогает ему укреплять стенки сосудов и выводить холестерин. Тем самым регулярное употребление салата помогает противодействовать развитию атеросклероза. А еще в листовом салате содержится аскорбиновая кислота, витамины

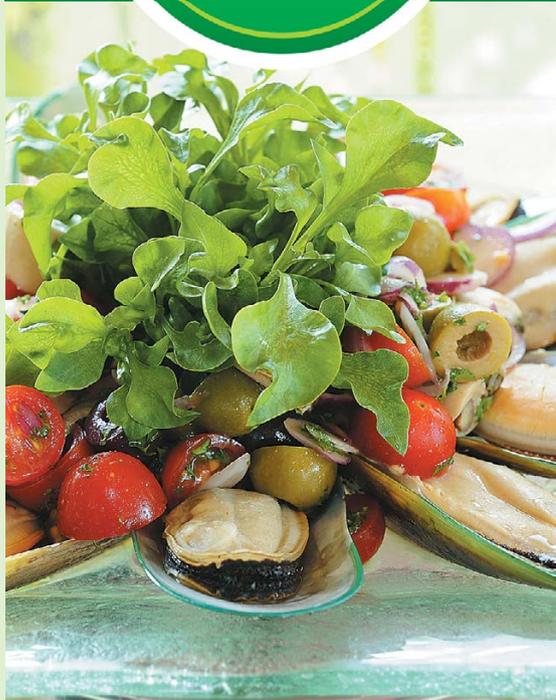
группы В и витамин Е (причем в большом количестве). Так что начните чаще употреблять его в пищу.

А чтобы салат не потерял в блюдах свою структуру, его советуют не резать ножом, а рвать на кусочки руками.



## Секреты средиземноморского здоровья

Было давно замечено, что люди, живущие в районе Средиземного моря, отличаются хорошим здоровьем, долголетием и крайне редко страдают от сосудистых заболеваний. Ученые объясняют это в первую очередь кулинарными традициями, сложившимися в регионе. Много свежих овощей, фруктов, зелени, морепродукты, оливковое масло — вот необходимые слагаемые средиземноморского меню. И плюс ко всему — неизменный бокал красного вина, разумное употребление которого, как известно, укрепляет стенки сосудов и улучшает работу сердечно-сосудистой системы в целом.





## Салат из рукколы с гранатом и сыром

### ПРОДУКТЫ

- 2 горсти листьев рукколы
- 50 г сыра пармезан
- ½ граната
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка гранатового сока

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Руккола способствует укреплению стенок сосудов, выводу из организма лишнего холестерина.*



4

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья рукколы переберите, промойте, обсушите. Извлеките из половинки граната зерна. Пармезан нарежьте небольшими тонкими ломтиками. Оливковое масло соедините с соком граната. Соедините рукколу с гранатовыми зернами и ломтиками сыра, сбрызните смесью сока с маслом.



## Салат из свеклы с орехами

### ПРОДУКТЫ

- 1 крупная свекла
- 2 моркови
- 3 ст. ложки ядер грецких орехов
- 2 ст. ложки оливкового масла
- веточки укропа
- соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Содержащийся в свекле витамин В<sub>9</sub> укрепляет стенки капилляров.



5

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу и морковь отварите по отдельности. Остудите, очистите, нарежьте мелкими кубиками, соедините. Ядра орехов порежьте ножом и добавьте к овощной смеси. Немного посолите, заправьте оливковым маслом, украсьте веточками укропа.



## Песто с грецкими орехами

### ПРОДУКТЫ

- 5–6 веточек базилика
- 50 г сыра пармезан
- 2 ст. ложки ядер грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- 5 ст. ложек оливкового масла
- ½ ч. ложки крупной соли
- 1 пучок петрушки

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*В грецких орехах содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, употребление которых является профилактикой атеросклероза.*



6

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зелень вымойте, обсушите, удалите стебли, оставив одни листья. Соль и очищенный чеснок перетрите в ступке. Орехи поджарьте на сковороде без масла. В чашу блендера поместите подготовленные листья, орехи, чесночную смесь и влейте масло. Доведите до однородного состояния.

## Салат из авокадо

### ПРОДУКТЫ

1 авокадо  
1 болгарский перец  
1 ст. ложка оливкового масла  
сок ½ лимона  
зелень петрушки  
соль



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Авокадо очистите от кожуры, разрежьте на половинки, удалите косточку, мякоть нарежьте мелкими кубиками. Болгарский перец без семян также нарежьте кубиками. Чеснок порежьте ножом. Соедините подготовленные продукты, слегка посолите. Заправьте смесью оливкового масла с лимонным соком.

количество порций **2**

## Закуска из перцев с чесноком

### ПРОДУКТЫ

1 кг красного болгарского перца  
120 мл оливкового масла  
1 головка чеснока  
соль



7

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перцы вымойте и обсушите. Смажьте противень 1 ст. ложкой масла, уложите перцы и сбрызните еще одной ложкой масла. Готовьте в духовке при 180 °С 30 минут. Чеснок порежьте ножом и залейте оставшимся маслом. Перцы слегка остудите, снимите кожицу. Выложите в салатник и полейте чесночным соусом.

количество порций **5**



## Салат греческий

### ПРОДУКТЫ

1 помидор  
3–4 помидорчика черри  
½ головки красного лука  
100 г сыра фета  
2 болгарских перца  
по 5 оливок и маслин  
без косточек  
2 ст. ложки оливкового масла  
1 горсть листьев салата  
соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Регулярное употребление в пищу оливкового масла предотвращает засорение сосудов.*



8

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидор нарежьте дольками, черри — на половинки. Болгарские перцы очистите от семян и нарежьте небольшими кусочками, очищенный лук — полукольцами. Листья салата вымойте, обсушите и нарвите руками. Оливки и маслины нарежьте кружочками, сыр — кубиками. Соедините подготовленные продукты, слегка посолите и заправьте оливковым маслом.



## Салат итальянский

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Содержащиеся в свежих помидорах ликопин и калий полезны для здоровья сердца и сосудов. А вот соленые и консервированные помидоры при сердечно-сосудистых заболеваниях лучше ограничить или исключить.*



### ПРОДУКТЫ

- 5–6 листьев салатного цикория
- 5–6 листьев рукколы
- 2 ст. ложки консервированной кукурузы
- 8 помидорчиков черри
- 1 горсть листьев салата
- 2 ст. ложки оливкового масла
- соль

9

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Цикорий, рукколу и листья салата вымойте и обсушите. Выложите дно тарелок листьями салата, на них нарвите цикорий и рукколу. Помидорчики разрежьте на кусочки, положите сверху, слегка посолите. Посыпьте кукурузой. Сбрызните оливковым маслом.



## Испанский салат с манго и креветками

### ПРОДУКТЫ

1 манго  
8 королевских креветок  
1 помидор  
1 ст. ложка оливкового масла  
сок ½ лайма  
зелень петрушки  
соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Содержащиеся в креветках кальций, натрий и магний нормализуют работу сердечно-сосудистой системы.*



10

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Креветки бросьте в кипящую воду, посолите и варите 3–4 минуты, до готовности. Остудите и очистите. Помидор нарежьте небольшими дольками. Манго очистите, удалите косточку, мякоть нарежьте средними кубиками. Зелень петрушки вымойте, обсушите, удалите грубые стебли. Соедините подготовленные продукты. Заправьте смесью масла с соком лайма.



## Французский салат с чечевицей

### ПРОДУКТЫ

- ½ стакана зеленой чечевицы
- 1 помидор
- 1 огурец
- 1 головка репчатого лука
- 3 ст. ложки растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Чечевица богата калием, который полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.



11

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чечевицу промойте, залейте 1,5 стаканами холодной воды, посолите и варите 30–40 минут до готовности. Остудите. Помидор нарежьте дольками, огурец — мелкими кубиками. Очищенные лук и чеснок измельчите ножом. Смешайте подготовленные овощи с чечевицей, чуть посолите и заправьте маслом.

# Горячие блюда

## Мясо и рыба: за и против

Есть мнение, что люди, заботящиеся о своих сосудах, должны отказаться от мясной пищи, поскольку та зашлаковывает организм и, в частности, сердечно-сосудистую систему. Однако такой подход, по мнению большинства диетологов, не совсем верен. Конечно, с годами количество мяса в нашем рационе должно снижаться, особенно — жирного, поскольку оно является главным источником плохого холестерина. Но и совсем отказываться от этой ценной белковой пищи нельзя. Ведь именно содержащиеся в мясе и рыбе белки служат строительным материалом, в том числе и для сосудистых стенок. Вывод прост: запрещать себе полностью мясо и рыбу не нужно, но следует строго подходить к выбору их сортов и не позволять себе лишнего.



## Готовим с умом

Обеспечить себя полезными продуктами — только половина дела. Важно еще уметь их правильно приготовить: так, чтобы ценные витамины и микроэлементы по возможности максимально сохранились и с пользой были бы использованы организмом. Какие же виды кулинарной обработки продуктов предпочтительны в тех случаях, когда нужно защитить и укрепить сосуды? В первую очередь следует отказаться от жарки. Увы, румяная корочка является не только показателем отменного вкуса продукта, но и сигналом о высоком содержании в нем веществ, губительных для сосудов. Варка и тушение более желательны. Но и они, увы, не безупречны, ведь в процессе приготовления продукты теряют много ценных веществ. Наиболее полезными считаются варка на пару и запекание. В этих способах приготовления не используются жиры и сохраняются ценные витамины и микроэлементы.





## Суп-гуляш

### ПРОДУКТЫ

- 400 г нежирной говядины
- 2 моркови
- 1 луковица
- 2 помидора
- 2 болгарских перца
- 2 картофелины
- 1 л воды
- 1 ч. ложка винного уксуса
- лавровый лист
- молотый перец и соль по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Умеренное употребление нежирной говядины полезно для сосудов, т. к. содержащиеся в ней белки способствуют укреплению сосудистых стенок.*



13

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо промойте и нарежьте кубиками. Посолите, тушите с 1 стаканом воды под крышкой 20 минут. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожуру и протрите через сито. Лук измельчите, морковь натрите на крупной терке. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте небольшими кусочками, очищенный картофель — крупными кусками. Добавьте овощи (кроме картофеля) к мясу, влейте уксус. Поперчите и посолите. Готовьте 10 минут. Влейте остальную горячую воду, добавьте картофель и лавровый лист. Готовьте под крышкой еще 1 час.



## Картофельный суп-пюре с чесноком

### ПРОДУКТЫ

4 картофелины  
1 морковь  
1 головка репчатого лука  
1 стакан молока  
3 зубчика чеснока  
зелень розмарина  
соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Калий, которым богат картофель, способствует выведению солей из организма, а следовательно, устраняет отеки и важен для сосудов и сердца.*



14

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенные морковь, лук и картофель отварите до готовности в соленой воде. Слейте воду, оставив в кастрюле около 1 стакана жидкости. Дайте немного остыть, приготовьте пюре. Разведите его теплым молоком и прогрейте, помешивая, но не дайте закипеть. Посыпьте в тарелках измельченным чесноком и розмарином.



## Вегетарианский фасолевый суп

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Красная фасоль содержит незаменимые аминокислоты, витамин А (участвует в образовании родопсина — зрительного пигмента сетчатки) и витамин С (обеспечивает эластичность сосудов).



### ПРОДУКТЫ

$\frac{3}{4}$  стакана красной фасоли  
4 картофелины  
2 моркови  
1 головка репчатого лука  
перья зеленого лука  
соль

15

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль замочите на ночь, воду слейте. Фасоль промойте, залейте 1,5 л холодной воды и варите 40 минут на умеренном огне. Посолите. Картофель и морковь очистите, нарежьте кубиками. Репчатый лук измельчите. Добавьте подготовленные овощи к фасоли и варите еще 20 минут. В тарелках посыпьте измельченным зеленым луком.

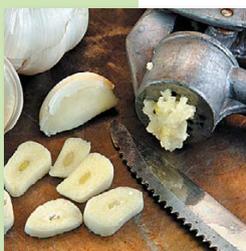
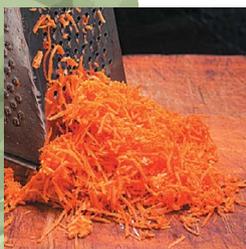
## Шаг за шагом

# Вегетарианский суп из болгарского перца



### ПРОДУКТЫ

- 8 мясистых помидоров
- 3 красных болгарских перца
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- зелень
- соль



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Помидоры ошпарьте кипятком и очистите от кожицы, нарежьте крупными кусками.
2. Очищенную морковь натрите на терке.
3. Болгарские перцы очистите от семян и нарежьте соломкой.
4. Лук очистите, нарежьте кольцами. Потушите подготовленные помидоры, лук и морковь с добавлением соли и масла.
5. Остудите, переложите в блендер, превратите в пюре.
6. Перцы залейте 1 л кипятка, доведите до кипения, посолите и варите 15 минут.
7. Добавьте овощное пюре, прогрейте. Заправьте готовый суп измельченным чесноком и зеленью.

*Приятного аппетита!*



### ВАЖНО ЗНАТЬ

*В болгарском перце есть рутин, который способствует укреплению кровеносных сосудов.*



## Тушеная индейка с черносливом и яблоками

### ПРОДУКТЫ

800 г филе индейки  
150 г чернослива без косточек  
1 зеленое яблоко  
1 ст. ложка растительного масла  
200 г сметаны  
2–3 горошины черного перца  
щепотка мускатного ореха  
зелень и соль по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*В индейке содержится большое количество натрия, поэтому она получается вкусной, даже если вы ее почти не budete солить.*



18

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе вымойте, обсушите, нарежьте полосками. Чернослив промойте. Яблоко без сердцевинки нарежьте дольками. Обжарьте индейку в масле 5–7 минут, добавьте чернослив и специи, посолите. Добавьте сметану и тушите 30 минут под крышкой, при необходимости подливая немного воды. Добавьте яблоки и готовьте еще 10 минут. Посыпьте измельченной зеленью.



## Тефтели из курицы и фасоли в соусе

### ПРОДУКТЫ

|                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 400 г куриного фарша     | 200 г консервированной белой фасоли |
| 1 яйцо                   | 50 г сливочного масла               |
| 1 головка репчатого лука | 4 ст. ложки сметаны                 |
|                          | 150 мл обезжиренного молока         |
|                          | ½ ч. ложки крахмала                 |
|                          | 1 пучок зелени                      |
|                          | соль по вкусу                       |

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Для диетического питания следует покупать охлажденное куриное мясо, богатое ценными питательными веществами, а не замороженные окорочка.*



19

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль превратите блендером в пюре. Лук очистите, измельчите ножом. Соедините фарш

с пюре и луком, посолите. Введите яйцо, перемешайте. Сформируйте шарики, поместите на решетку пароварки и готовьте 20 минут. Крахмал залейте молоком, посолите, добавьте измельченную зелень и готовьте на слабом огне, помешивая, до загустения. Подавайте тефтели, полив соусом.



## Паровые голубцы с телятиной и яблоком

### ПРОДУКТЫ

500 г телячьего фарша  
1 кочан капусты  
1 варочный пакетик риса  
весом 100 г  
1 морковь  
1 яблоко  
1 ст. ложка томатной пасты  
соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Мясо телятины известно тем, что при термической обработке почти полностью сохраняет свои полезные вещества.*



20

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фарш тушите 15 минут до полуготовности с небольшим количеством воды. Капусту надрежьте у кочана, разберите на листья, бланшируйте 15 минут. Остудите. Рис отварите в горячей соленой воде согласно инструкции. Очищенные морковь и яблоко натрите на терке, смешайте с рисом, фаршем, томатной пастой, приправьте солью. Положите по 2 ст. ложки начинки на листья и сверните конвертики. Поместите их на решетку пароварки и готовьте 35–40 минут.



## Форель, запеченная в пакете с чесноком и лимоном

### ПРОДУКТЫ

- 1 кусок форели с кожей  
весом 1 кг
- 1 ст. ложка оливкового  
масла
- 1 лимон
- 3 зубчика чеснока
- соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ



Форель богата кислотами омега-3, которые снижают уровень холестерина в крови и способствуют укреплению сосудов.

21

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рыбу очистите, оставьте кожу, вымойте, обсушите. Посолите снаружи и внутри. Лимон нарежьте кружками, чеснок — измельчите ножом и соедините с маслом. Обмажьте рыбу чесночной смесью, внутрь и снаружи обложите подготовленным лимоном и поместите в пакет. Завяжите и уберите на 2 часа в холодильник. Готовьте 20 минут в разогретой до 180 °С духовке, сделав в мешке 3–4 прокола шпажкой.



## Морской окунь с соевым соусом

### ПРОДУКТЫ

- 1 морской окунь весом 800–900 г
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 4 зубчика чеснока
- 1 красный жгучий перчик
- перья зеленого лука
- веточки розмарина
- соевый соус по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Из всех рыб морской окунь — лидер по содержанию витаминов, белка и минералов.*



22

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Окуня почистите, выпотрошите, вымойте и обсушите. Масло смешайте с небольшим количеством соуса, измельченным луком, нарезанным полосками перцем без семян и измельченным чесноком. Замаринуйте в смеси рыбу, поместите в холод на 1 час. Осторожно переложите в корзину пароварки, готовьте на пару 15 минут. Готовую рыбу посыпьте розмарином.



## Рыбные шарики в нежном соусе

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Блюда из морской рыбы считаются более полезными для сердечно-сосудистой системы, чем из речной*



### ПРОДУКТЫ

- 700 г фарша из белой рыбы
- 1 красный болгарский перец
- 1 морковь
- 1 яйцо
- 2–3 ст. ложки манной крупы
- 10 некрупных креветок без панцирей
- 100 мл молока
- СОЛЬ

23

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенную морковь и болгарский перец без семян измельчите ножом, соедините с фаршем, добавьте манную крупу, введите яйцо, перемешайте. Слепите небольшие шарики. Готовьте 20 минут на пару. Креветки варите с солью в горячей воде 3–4 минуты после закипания. Отлейте 50 мл воды из кастрюли, добавьте молоко, посолите, введите небольшими порциями муку. Помешивая, варите на слабом огне до загустения. Добавьте в соус креветки и подайте к рыбным шарикам.



## Брюссельская капуста с грибами

### ПРОДУКТЫ

600 г белых грибов  
500 г брюссельской капусты  
1 головка репчатого лука  
2 ст. ложки растительного масла  
зелень укропа  
соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*В грибах содержатся витамины А, группы В, Д и Е, которые благотворно влияют на состояние сосудов.*



24

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту варите в горячей соленой воде 10 минут, откиньте на дуршлаг. Грибы переберите, промойте, нарежьте средними кусочками. Посолите и тушите под крышкой 40 минут, подливая при необходимости воду. Откройте крышку, дайте воде выпариться. Лук измельчите. Влейте в сковороду с грибами масло, добавьте лук и подготовленную капусту, слегка подрумяньте. Подавайте с зеленью укропа.



## Картофельное пюре с чесночным соусом

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Чесночные стрелки оказывают помощь при лечении атеросклероза и гипертонии.*



### ПРОДУКТЫ

6 картофелин  
150 мл молока  
3 зубчика чеснока  
3–4 молодые чесночные стрелки  
2 ст. ложки растительного масла  
соль

25

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель очистите, поместите в горячую воду и отварите до готовности с солью, дав немного развариться. Воду слейте, картофель помните, добавив теплое молоко. Стрелки и зубчики чеснока измельчите ножом или натрите на терке. Смешайте с растительным маслом. Полейте в тарелках картофельное пюре чесночным соусом.

# Десерты и напитки

## Витамины для сосудов

Здоровым сосудам требуются витамины. Пожалуй, самым важным из них для кровеносной системы организма является витамин Р. В сочетании с аскорбиновой кислотой (витамином С) он обладает уникальной способностью уменьшать ломкость капиллярных сосудов, улучшать их проницаемость, укреплять сосудистые стенки. Причем лучше всего принимать эти витамины в натуральном виде, из свежих фруктов и ягод. Поэтому доктора советуют употреблять в пищу для профилактики заболеваний сердца и сосудов цитрусовые, гранаты, шиповник, малину, смородину и клюкву.

Любимые  
рецепты  
для  
здоровья



## Здоровье — по глотку

Одним из принципов здорового питания при сердечно-сосудистых заболеваниях является ограничение употребления жидкости до 1,2 л в день. Кстати, именно по этой причине пищу рекомендуют чуть недосаливать, ведь поваренная соль удерживает жидкость в организме. И все же морить себя жаждой не стоит. Тем более что мы не всегда можем получать овощи и фрукты в достаточном количестве. стакан натурального сока, морса или травяного чая пойдут только на пользу. А вот от алкоголя лучше отказаться, особенно если проблемы со здоровьем уже дают о себе знать.

# Фруктовый салат с грейпфрутом и изюмом

## ПРОДУКТЫ

1 грейпфрут  
1 ст. ложка изюма  
2 ч. ложки лимонного сиропа  
листочки мяты



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Изюм замочите в холодной воде на 1 час, воду слейте, изюм промойте. Мяту промойте и обсушите. Грейпфрут разрежьте поперек на половинки, извлеките дольки, очистите от пленок и семян (кожуру не выбрасывайте). Соедините ингредиенты, поместите в чашечки из цедры, полейте сиропом и украсьте мятой.

количество порций **2**

# Фруктовый салат с апельсином, гранатом и клубникой

## ПРОДУКТЫ

1 апельсин  
4 ягоды клубники  
2 ст. ложки зерен граната  
2 ч. ложки клубничного сиропа  
листки мяты



27

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсин разрежьте поперек на две части, извлеките половинки долек, очистите от пленок и семян. Кожуру не выбрасывайте. Клубнику разрежьте на четыре части. Соедините подготовленные апельсины, клубнику и зерна граната. Наполните смесью чашечки из цедры. Полейте сиропом. Украсьте мятой.

количество порций **2**

# Салат с яблоками, апельсинами и киви

## ПРОДУКТЫ

2 киви  
1 апельсин  
1 яблоко  
50 мл яблочного сока



28

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фрукты очистите. У яблока удалите сердцевину. Апельсин разберите на дольки и по возможности удалите пленки и семена. Нарежьте фрукты небольшими кусочками одинакового размера, соедините. Заправьте яблочным соком и разложите по креманкам.

количество порций **2**

# Гранатовый чай

## ПРОДУКТЫ

1 ч. ложка крупнолистового  
зеленого чая  
180 мл воды  
80 мл гранатового сока  
1 ч. ложка жидкого меда



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

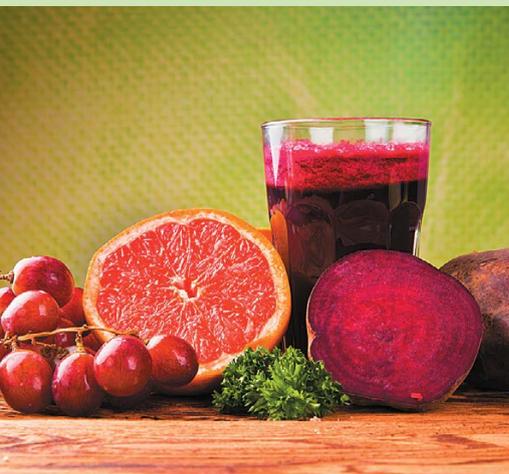
В сухой горячий чайник насыпьте заварку. Воду доведите до температуры «белого ключа» и, не дав ей закипеть, заварите чай. Дайте настояться под крышкой 2–3 минуты, перемешайте и оставьте еще на 3–4 минуты в теплом месте. Налейте чай в чашку, дайте немного остыть и добавьте гранатовый сок и мед.

количество порций **1**

## Напиток из свеклы и грейпфрута

### ПРОДУКТЫ

50 г свеклы  
½ грейпфрута  
150 мл сока из темного  
винограда



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу отварите до готовности и нарежьте кубиками. Грейпфрут очистите от кожуры, разберите на дольки, очистите от пленок, удалите семена. Поместите мякоть грейпфрута и подготовленную свеклу в блендер, влейте сок и доведите до однородного состояния.

количество  
порций **1**

## Морковно- яблочный напиток с имбирем

### ПРОДУКТЫ

1 зеленое яблоко  
1 красное яблоко  
2 моркови  
2 см корня имбиря



29

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь и имбирь почистите, нарежьте, один кружок имбиря отложите. У яблока удалите сердцевину, отрежьте и отложите пару долек. Оставшиеся яблоки очистите и нарежьте. Подготовленные ингредиенты смешайте в блендере до однородного состояния. Украсьте бокал дольками яблока и кружком имбиря.

количество  
порций **1**

# Клюквенный морс

## ПРОДУКТЫ

2 стакана воды  
½ стакана клюквы  
1 ст. ложка меда  
листочек мяты



30

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Клюкву переберите, промойте, выложите в эмалированную кастрюльку, влейте ½ стакана воды, нагрейте и разомните. Добавьте остальную горячую воду, доведите до кипения, варите 5–7 минут. Процедите, добавьте мед. Остудите, подавайте со льдом и листочком мяты.

количество порций **2**

# Компот из абрикосов

## ПРОДУКТЫ

1 кг крупных абрикосов  
1 л воды  
150 г сахара  
6 г лимонной кислоты



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Абрикосы промойте, разрежьте на половинки, удалите косточки. Выложите плоды в пол-литровые банки. Приготовьте из сахара и воды горячий сироп, слегка остудите и залейте содержимое. Добавьте по 2 г кислоты. Стерилизуйте 10 минут в кипящей воде. Укупорьте и дайте остыть.

количество порций **6**



## Апельсиново-абрикосовый смузи

### ПРОДУКТЫ

2 апельсина  
4 абрикоса  
50 мл абрикосового сока  
1 кружок апельсина

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Натуральный апельсиновый сок помогает восстановить сосуды, поврежденные регулярным употреблением жирной пищи.*



31

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсин очистите, разберите на дольки, удалите пленки и семена. Абрикосы ошпарьте кипятком, снимите кожицу, разрежьте на половинки, удалите косточки. Две половинки отложите. Остальные вместе с мякотью апельсина сложите в блендер, залейте соком и доведите до однородного состояния. В бокале украсьте половинками абрикоса и кружком апельсина.

Б 71 **Блюда** для укрепления сосудов. — М.: Эксмо, 2014. — 32 с.: ил. —  
(Любимые рецепты. Здоровое питание).

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-71308-0

© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Дизайн серийного оформления *И. Озерова*

Издание для досуга

ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## БЛЮДА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ

Ответственный редактор *Е. Левашева*  
Ответственный за выпуск *С. Чорнький*  
Художественные редакторы *А. Песнин, Г. Федотов*

При техническом содействии ООО «СТС Пресс»

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша  
арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.03.2014. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,87.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-71308-0



9 785699 713080 >



## Таблица мер и весов

| Наименование продуктов          | Вес продуктов в граммах |                |              |
|---------------------------------|-------------------------|----------------|--------------|
|                                 | стакан                  | столовая ложка | чайная ложка |
| <b>Жидкие и вязкие продукты</b> |                         |                |              |
| Варенье                         | 275                     | 50             | 18           |
| Вода                            | 200                     | 18             | 5            |
| Масло растительное              | 190                     | 17             | 5            |
| Масло растопленное              | 185                     | 17             | 5            |
| Масло топленое                  | 185                     | 20             | 8            |
| Мед                             | 265                     | 35             | 12           |
| Молоко сгущенное                | 250                     | 30             | 11           |
| Молоко цельное                  | 205                     | 20             | 5            |
| Сметана                         | 210                     | 25             | 10           |
| Томатная паста                  | 250                     | 30             | 10           |
| Уксус                           | 200                     | 15             | 5            |
| <b>Крупы и сыпучие продукты</b> |                         |                |              |
| Геркулес                        | 50                      | 12             | 3            |
| Изюм                            | 155                     | 25             | 7            |
| Крупа гречневая                 | 165                     | 25             | 7            |
| Крупа манная                    | 160                     | 25             | 8            |
| Крупа перловая                  | 180                     | 25             | 8            |
| Крупа пшеничная                 | 170                     | 25             | 8            |
| Крупа ячневая                   | 145                     | 20             | 5            |
| Мука пшеничная                  | 130                     | 25             | 8            |
| Овсяные хлопья                  | 80                      | 14             | 4            |
| Пшеничные хлопья                | 50                      | 9              | 2            |
| Рис                             | 180                     | 25             | 8            |
| Сахар-песок                     | 180                     | 25             | 8            |
| Сахарная пудра                  | 140                     | 25             | 10           |
| Соль                            | 220                     | 30             | 10           |



**30**  
РЕЦЕПТОВ

# БЛЮДА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ

## Интересный вопрос:

- какую же именно пищу следует есть, а от какой отказаться, чтобы угодить сосудам?

## Не менее интересный ответ:

- один из самых верных друзей наших сосудов — листовой салат, а также нежирное мясо, рыба, бобовые
- неблизкие друзья — сливочное масло, копчености

## Важно знать:

- орехи, авокадо, чеснок — драгоценные продукты для сосудов

## Аксиома:

- во всем, самом полезном, необходима мера!



ISBN 978-5-699-71308-0



9 785699 713080 >