



**26**  
РЕЦЕПТОВ

# БЛЮДА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

*с рецептами пошагового  
приготовления*

Любимые  
рецепты  
для  
здоровья



В книге использованы советы  
и рекомендации врача-специалиста

## *Советы для улучшения пищеварения на каждый день*

Мудрость гласит: «Кто долго жует, тот долго живет». Отсюда вывод: для того чтобы сохранить работоспособность пищеварительной системы на долгие годы, стоит отучиться от привычки глотать пищу на лету. Если вы будете делать не меньше двадцати жевательных движений, прежде чем проглотить пищу, часть ее будет всасываться уже в ротовой полости. И в первую очередь усвоятся углеводы, которые быстро устранят чувство голода. А значит, вы не съедите лишнего и не перегрузите свой желудочно-кишечный тракт.

Переедание — еще одна из распространенных причин, по которой нарушается нормальное пищеварение: желудок и кишечник просто не справляются с тем объемом пищи, который мы пытаемся через них пропустить. Избавиться от постоянного переедания сложно, но можно. Откажитесь от случайных перекусов. Подсчитывайте, хотя бы примерно, калорийность съеденной за день пищи. А самый простой способ — выпить стакан воды за полчаса до трапезы. Вода наполнит желудок и не позволит съесть лишнего. А вот во время самой еды пить не стоит: жидкость разбавляет необходимый для переваривания желудочный сок, и пища будет хуже усваиваться.

Все мы слышали, что после шести вечера есть вредно. На самом деле время последнего приема пищи зависит от вашего режима дня: ужинать следует не позднее чем за четыре часа до отхода ко сну. Иначе пища не успевает покинуть желудок, и процесс пищеварения идет не так, как предначертано природой. Если уж вы не можете побороть голод перед сном, ешьте фрукты: они перевариваются быстрее многих других продуктов.

# Содержание

## Салаты, закуски, холодные супы

Узбекский холодный суп.....	4
Окрошка вегетарианская на кефире.....	5
Огурцы по-болгарски.....	6
Фаршированная свекла.....	7
Закуска из зеленой фасоли.....	8
Салат «Греческая сказка».....	9
Салат весенний.....	10
Салат из моркови с дайконом.....	11
Салат «Маленькая радость».....	12

## Горячие блюда

Борщ вегетарианский.....	14
Суп с крапивой.....	15
Суп-пюре с сельдереем.....	16

Овсяный слизистый суп «Нежность».....	17
Луковый слизистый суп.....	17
Луковый суп традиционный.....	18
Гуляш с куриными грудками.....	19
Овощное рагу.....	20
Тыква с карри.....	21
Пшениная каша с тыквой.....	22
Овсянка с печеным яблоком.....	23
Печеные баклажаны с фаршем.....	24
Рыбный суп «У моря».....	25
Шаг за шагом	
Мясо с черносливом.....	26

## Десерты

Фруктовый салат «Мечта».....	29
Фруктовый салат «Сказка».....	30
Фруктовый салат «Искушение».....	31





## Универсальные рецепты? Их не бывает!

Несмотря на то что в общих чертах принципы работы пищеварительной системы всем известны со школьной скамьи, всерьез разбираться в тонкостях ее функционирования мы, увы, начинаем только тогда, когда она дает сбой. И тогда с удивлением узнаем, насколько это сложный и многоуровневый механизм, о котором мы не заботимся должным образом. Существуют общие правила, которые способны защитить наш ЖКТ от проблем: не переедать, избегать стрессов, отказаться от вредных излишеств. Но их выполнение не принесет нужного результата, если мы не научимся составлять свой рацион питания с учетом индивидуальных особенностей организма. Вот почему для того, чтобы наладить работу пищеварительной системы, так важно знать особенности тех или иных продуктов и блюд.



Любимые  
рецепты  
для  
здоровья



## Бесценная вода

Наш организм — это химическая лаборатория, в которой одновременно протекают десятки сложнейших процессов. В них участвуют вещества, которые поступают вместе с продуктами питания. Но иногда процессы не могут протекать должным образом из-за нехватки растворителя: воды. В этом случае пищеварение может нарушиться, и мы начинаем чувствовать дискомфорт. Если же организм хронически недополучает живительную влагу, могут развиваться серьезные заболевания. Поэтому специалисты напоминают: не забывайте пить качественную воду в перерывах между приемами пищи.



# Салаты, закуски, холодные супы

## *Ура кефиру и простокваше!*

О пользе кисломолочных продуктов для пищеварительной системы сказано немало, но многие люди до сих пор не осознают их бесценной пользы. Функционирование нашего ЖКТ напрямую связано с состоянием кишечной микрофлоры. К сожалению, стрессы, инфекции, прием антибиотиков приводят к тому, что полезные бактерии погибают, в то время как их место занимают болезнетворные. В итоге мы мучаемся от дисбактериоза, проявляющегося в различных нарушениях работы пищеварительной системы. А ведь существует простой способ заселить кишечник полезными микробами: регулярно употреблять в пищу натуральные кисломолочные продукты.

Любимые  
рецепты  
для  
здоровья

## *Овощи: каждый знает в лицо*

Пользу овощей для нормального функционирования ЖКТ трудно переоценить. Они начинают работать, даже не попав в организм: при одном их виде и запахе в организме уже выделяется пищеварительный сок, необходимый для усвоения продуктов. В первую очередь речь идет о сырых овощах и тех, которые были подвержены падающей термической обработке (приготовлены на пару или потушены). А вот жаренные на масле, увы, они теряют большинство полезных свойств. Помните: все овощи имеют уникальный состав, а значит, нужно учитывать особенности их влияния на работу желудка и кишечника. То, что полезно одному человеку, вредно другому.





## Узбекский холодный суп

### ПРОДУКТЫ

2 стакана катыка  
(кислого молока)  
2 огурца  
2 зубчика чеснока  
6 грецких орехов  
зелень петрушки  
черный молотый перец  
и соль по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Действие кефира на ЖКТ зависит от возраста продукта: молодой (слабый односуточный) кефир стимулирует работу кишечника, старый (трехсуточный) — напротив, обладает закрепляющим свойством.



4

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы натрите на крупной терке. Орехи растолките в ступке. Чеснок измельчите. Смешайте огурцы, орехи и чеснок. Посолите. Залейте кислым молоком. Приправьте свежемолотым черным перцем. Украсьте зеленью.





## Окрошка вегетарианская на кефире

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Полезна для органов пищеварения и окрошка на квасе, т. к. содержащаяся в нем углекислота улучшает переваривание и всасывание пищи, улучшает аппетит.



### ПРОДУКТЫ

1 л кефира  
0,5 л кипяченой воды  
10–12 редисок  
2 огурца  
зелень петрушки или кинзы  
черный молотый перец  
и соль по вкусу

5

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте кефир с водой. Редиску и огурцы нарежьте небольшими кусочками или натрите на крупной терке. Часть зелени отложите, остальную измельчите и добавьте к подготовленным овощам. Поперчите и посолите, залейте разбавленным кефиром. Охладите в течение 2 часов. Украсьте в тарелках отложенной зеленью.



## Огурцы по-болгарски

### ПРОДУКТЫ

2 огурца средних размеров  
2 зубчика чеснока  
1 стакан кислого молока  
1 пучок укропа  
соль по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Укроп имеет выраженные ветрогонные свойства, поэтому на его основе готовят медицинские препараты, уменьшающие газообразование.



6

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы натрите на крупной терке или мелко порежьте. Небольшую часть укропа отложите для украшения, оставшуюся зелень измельчите и смешайте с огурцом. Чеснок очистите и порежьте ножом, добавьте в салат. Посолите и выложите в глубокую миску. Залейте кислым молоком. Украсьте веточками укропа. Подавайте охлажденным.





## Фаршированная свекла

### ВАЖНО ЗНАТЬ

При синдроме «ленивого кишечника» специалисты советуют есть по 100—150 г вареной свеклы в день в составе салатов, закусок и супов.



### ПРОДУКТЫ

4 средние свеклы  
150 г 15%-ной сметаны  
8 ядер грецких орехов  
зелень укропа  
листья салата  
соль по вкусу

7

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу отварите до готовности в слегка подсоленной воде и очистите от кожуры. Вырежьте сердцевину. Половину орехов измельчите ножом и соедините с половиной извлеченной мякоти. Посолите, заправьте сметаной и наполните полученной смесью свеклы. Украсьте оставшимися орехами и укропом. Подавайте, выложив на плоское блюдо поверх листьев салата.



## Закуска из зеленой фасоли

### ПРОДУКТЫ

400 г зеленой фасоли  
1 яйцо  
2 ст. ложки растительного  
масла  
8 помидорчиков черри  
зелень укропа  
соль по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Блюда из зеленой фасоли  
способствуют секреции же-  
лудочного сока и стимулируют  
пищеварение.*



8

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зеленую фасоль опустите в кипящую соленую воду и варите 7 минут. Откиньте на дуршлаг. Переложите на сковороду с маслом. Залейте яйцом и готовьте, помешивая, 4–5 минут. Подавайте в горячем или холодном виде с половинками помидоров и зеленью укропа.



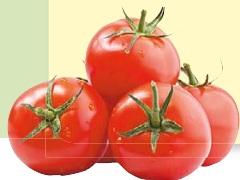
## Салат «Греческая сказка»

### ПРОДУКТЫ

10 помидорчиков черри  
1 огурец  
по 1 ст. ложке оливок и маслин  
без косточек  
75 г сыра фета  
2 ст. ложки оливкового масла  
листья салата  
соль и свежемолотый черный  
перец по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Помидоры, приготовленные различными способами, улучшают аппетит, но при некоторых заболеваниях ЖКТ их можно есть только сырыми.*



9

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидоры нарежьте на половинки, огурец — кружочками, сыр фета — кубиками. На дно тарелок поместите листья салата, по кругу выложите часть огурцов. Сверху поместите помидоры, оставшиеся огурцы, сыр, оливки и маслины. Приправьте солью и перцем. Заправьте маслом.





## Салат весенний

### ПРОДУКТЫ

по 10 листьев красного  
и зеленого салата  
1 головка красного репчатого лука  
10 помидорчиков черри  
сок  $\frac{1}{2}$  лимона  
2 ст. ложки оливкового масла  
соль по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Листовой салат содержит вещества, улучшающие метаболизм и благотворно воздействующие на состояние пищеварительного тракта.*



10

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья вымойте, обсушите полотенцем и разложите вперемешку на тарелки. Помидорчики разрежьте на четвертинки. Лук очистите и нарежьте кольцами. Выложите подготовленные помидоры и лук поверх салата, посолите. Сбрызните смесью лимонного сока с оливковым маслом.



## Салат из моркови с дайконом



### ВАЖНО ЗНАТЬ

Фолиевая кислота, которая содержится в моркови, ускоряет обмен веществ в организме. А дайкон содержит активные ферменты, помогающие перевариванию крахмалистых продуктов. В его состав также входит клетчатка, способствующая очищению кишечника от шлаков.

### ПРОДУКТЫ

2 моркови  
100 г дайкона  
1 ст. ложка растительного  
масла  
зелень и соль по вкусу

11

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь и дайкон очистите и натрите на крупной терке. Зелень измельчите. Соедините подготовленные продукты, перемешайте, посолите. Заправьте растительным маслом.



## Салат «Маленькая радость»

### ПРОДУКТЫ

3—4 листа салата  
2 редиса  
1 помидор  
 $\frac{1}{2}$  головки репчатого лука  
1 красный болгарский перец  
10 оливок без косточек  
1 ст. ложка растительного масла  
сок  $\frac{1}{2}$  лимона  
соль по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Несмотря на кислый вкус, лимон обладает свойством снижать кислотность желудка. Кроме этого, он стимулирует работу ЖКТ, помогая избавиться от шлаков.



12

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помидор нарежьте тонкими дольками, болгарский перец без семян и очищенный лук — полукольцами, редис — кружочками. Листья салата вымойте, обсушите салфетками и порвите руками. Смешайте подготовленные продукты, посолите, заправьте маслом, полейте лимонным соком. Выложите сверху оливки.



# Горячие блюда

## *Мясо и рыба: организм не справляется?*

Споры о том, вредны ли мясо и рыба человеку, ведутся много десятилетий. Сторонники вегетарианства утверждают: наш пищеварительный тракт не похож на тот, каким обладают хищники. А значит, переваривание продуктов животного происхождения для нас непомерная нагрузка. С другой стороны, белок человеку необходим, а мясо и рыба — его прекрасные источники. Специалисты в области здорового питания советуют: если вы не можете жить без мяса и рыбы, ешьте их в меру. Не употребляйте эти продукты на сон грядущий и откажитесь от жарки.



Любимые  
рецепты  
для  
здоровья

## *Крупы: знать в лицо*

Крупы и бобовые, безусловно, полезны. Однако, планируя меню, учитывайте особенности своей пищеварительной системы. Например, рисовая каша показана после пищевых отравлений. А вот тем, у кого «ленивый» кишечник, рис следует употреблять понемногу. Богатая клетчаткой овсянка помогает избавиться от шлаков, нежно обволакивает желудок. И в то же время мешает усваиваться полезному кальцию. Перловка прекрасно чистит кишечник, но ее не советуют есть маленьким детям. Гречневая каша выводит токсины из организма взрослых, но ухудшает пищеварение у малышей. Одним словом, у каждой крупы свой характер. И его нужно узнать, прежде чем взяться за варку каши.





## Борщ вегетарианский

### ПРОДУКТЫ

300 г белокочанной капусты

2 средние свеклы

1 корень петрушки

1 корень сельдерея

1 морковь

2 зубчика чеснока

3 горошины черного перца

лавровый лист

зелень укропа

соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Белокочанная капуста повышает газообразование. Если вас мучает вздутие живота, используйте вместо нее в борщах листовую свеклу.



14

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту нашинкуйте, залейте 5 стаканами воды, доведите до кипения, убавьте огонь, посолите и варите 7–10 минут. Сельдерей, морковь и петрушку очистите, нарежьте кубиками, добавьте к капусте вместе с лавровым листом и горошинами перца. Варите еще 15–20 минут. Свеклу отдельно отварите, остудите и натрите на терке. Очищенный чеснок пропустите через пресс. Зелень измельчите. Выложите в кастрюлю свеклу, часть зелени и чеснок. Варите 2–3 минуты. В тарелках посыпьте оставшейся зеленью.





## Суп с крапивой

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Крапива стимулирует работу кишечника, ускоряет обмен веществ и возбуждает аппетит. Щавель же повышает кислотность желудка, поэтому при одних проблемах пищеварительного тракта он является незаменимым помощником, а при других может навредить.



### ПРОДУКТЫ

200 г молодой крапивы  
200 г молодого шпината  
200 г щавеля  
1 морковь  
4 картофелины  
1 корень петрушки  
1 головка репчатого лука  
3 горошины черного перца  
2 ст. ложки сметаны  
1 лавровый лист, соль

15

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Крапиву, щавель и шпинат переберите, вымойте и обсушите. Крупно нарежьте и опустите на 2–3 минуты в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь. Очищенные морковь, лук и петрушку измельчите ножом и варите 15 минут в 1 л подсоленной воды. Добавьте очищенный и нарезанный кубиками картофель, перец горошком и лавровый лист, варите 10 минут. Добавьте подготовленную зелень и варите еще 5 минут. Подавайте со сметаной.





## Суп-пюре с сельдереем

### ПРОДУКТЫ

30 см стебля сельдерея  
500 г цветной капусты  
2 луковицы  
зелень сельдерея по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

При многих заболеваниях ЖКТ рекомендуют слизистые супы и супы-пюре, которые не раздражают слизистую желудка.



16

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Цветную капусту разберите на соцветия. Сельдерей разрежьте на несколько частей. Лук очистите и нарежьте крупными кусками. Залейте подготовленные продукты 1 л горячей воды, доведите до кипения, посолите, убавьте огонь и варите до готовности. Овощи выньте из кастрюли шумовкой, превратите блендером в пюре и разбавьте оставшимся отваром до желаемой консистенции. В тарелках украсьте зеленью сельдерея.

## Овсяный слизистый суп «Нежность»

### ПРОДУКТЫ

- 1 стакан овсяной крупы
- 3 стакана молока
- 4 стакана воды
- 1 яичный желток
- 1 корень петрушки
- 4–5 горошин душистого перца
- 1 ч. ложка сливочного масла
- соль по вкусу



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенный корень петрушки и перец залейте водой и варите 20 минут, процедите. Крупу залейте горячим отваром, доведите до кипения и варите на слабом огне 1,5 часа. Процедите, посолите, доведите до кипения и выключите. Желток смешайте с молоком и сливочным маслом, влейте в суп, когда тот немного остынет.

## Луковый слизистый суп

### ПРОДУКТЫ

- 2 головки репчатого лука
- 4 ст. ложки риса
- 2,5 стакана воды
- 1 ст. ложка сливочного масла
- пшеничные сухарики
- зеленый лук
- специи и соль по вкусу



17

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промытый рис и очищенные луковицы залейте горячей водой, доведите до кипения, приправьте специями и солью, варите 1 час. Процедите. Вареные рис и лук превратите блендером в пюре и добавьте в суп. Подавайте со сливочным маслом и сухариками, посыпав зеленым луком.



## Луковый суп традиционный

### ПРОДУКТЫ

2 моркови  
1 корень пастернака  
4 головки репчатого лука  
3 ст. ложки растительного  
масла  
специи и соль по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*При нарушениях работы пищеварительного тракта морковь, лук и коренья лучше не пассеровать, а тушить или припускать.*



18

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистите и мелко нашинкуйте. Очищенные морковь и пастернак натрите на крупной терке или мелко порежьте. Поместите подготовленные продукты в кастрюлю с толстым дном, влейте масло, посолите. Перемешайте и тушите под крышкой 20 минут, периодически помешивая. Добавьте специи. Влейте 1 л горячей воды. Варите 10 минут после закипания.





## Гуляш с куриными грудками

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Если вы страдаете отсутствием аппетита, красный жгучий перец справится с этой проблемой. Но он способен раздражать пищевод и вызывать изжогу.

Особенно вреден он при синдроме раздраженного кишечника.



### ПРОДУКТЫ

600 г куриных грудок  
2 красных, 2 желтых и 2 зеленых болгарских перца  
6 помидоров  
2 ст. ложки муки  
2 головки репчатого лука  
2 лавровых листа  
3 ст. ложки растительного масла  
зелень петрушки  
красный молотый перец и соль

19

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Измельченный репчатый лук обжарьте 10 минут в масле, периодически помешивая. Куриное филе нарежьте крупными кубиками, посолите, обваляйте в муке и добавьте к луку. Готовьте еще 15 минут. Добавьте ошпаренные и протертые через сито помидоры без кожицы и нарезанные полукольцами очищенные от семян перцы. Приправьте по вкусу, положите лавровые листья и тушите 40 минут. Перед подачей на стол украсьте зеленью петрушки.



## Овощное рагу

### ПРОДУКТЫ

3 моркови  
200 г молодого горошка  
2 болгарских перца  
(желтый и красный)  
1 красная луковица  
2 ст. ложки оливкового масла  
150 мл овощного бульона  
пряные травы  
соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Как известно, богатый белками и витаминами горох способен причинять неудобства: вызывать вздутие живота. Чтобы этого не происходило, всегда хорошо его промывайте, добавляйте в гороховые блюда побольше укропа и тмина и не заливajte его холодной водой.



20

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенную морковь нарежьте кружочками, перец очистите от семян и нарежьте небольшими кусочками. Горошек извлеките из стручков. Положите овощи в разогретое масло и обжаривайте 2–3 минуты. Убавьте огонь. Посолите. Влейте бульон и тушите 15 минут. Луквицу нарежьте кольцами и добавьте в рагу вместе с пряными травами. Через 5 минут снимите с плиты.



## Тыква с карри

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Тыква улучшает пищеварение, уменьшает воспалительные процессы в толстом кишечнике. При проблемах со стороны желудка тушите ее, не обжаривая и без острых специй.



### ПРОДУКТЫ

600 г мякоти тыквы  
3 зубчика чеснока  
2 ст. ложки растительного масла  
1 корень петрушки  
3 горошины перца  
1 лавровый лист  
щепотка порошка карри  
зелень петрушки  
соль

21

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенный корень петрушки, перец и лавровый лист залейте 4 стаканами горячей воды и варите 10 минут после закипания, процедите. Тыкву нарежьте кубиками, положите на сковороду с растительным маслом и измельченным чесноком и подрумяньте в течение 2–3 минут. Посолите, приправьте карри. Влейте подготовленный отвар и тушите 25 минут. Готовое блюдо украсьте свежей петрушкой.





## Пшенная каша с тыквой

### ПРОДУКТЫ

1 стакан пшена  
1 стакан воды  
2 стакана молока  
250 г мякоти тыквы  
1 ст. ложка сливочного масла  
сахар и соль по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Пшенная крупа прекрасно усваивается организмом.*



22

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Крупу промойте и переберите. Тыкву нарежьте маленькими кубиками. Поместите подготовленную тыкву в кастрюлю, влейте горячую воду и доведите до кипения. Варите 5 минут. Добавьте крупу, приправьте сахаром и солью, перемешайте, влейте горячее молоко. Варите под крышкой на умеренном огне 25–30 минут. Снимите с плиты, добавьте масло и дайте настояться под крышкой 10 минут.



## Овсянка с печеным яблоком

### ПРОДУКТЫ

- 1,5 стакана обезжиренного молока
- 0,5 стакана воды
- 1 стакан овсяных хлопьев
- 1 яблоко
- 1 ч. ложка меда
- щепотка ванилина
- щепотка корицы

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Клетчатка, содержащаяся в овсянке, стимулирует перистальтику кишечника.



23

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоко без сердцевины испеките в духовке при средней температуре до готовности, очистите от кожуры и нарежьте кусочками. Молоко разведите водой и доведите до кипения. Добавьте мед и ванилин. Всыпьте овсянку и варите, помешивая, на умеренном огне до готовности. Подавайте кашу, украсив кусочками печеного яблока. Посыпьте корицей.



## Печеные баклажаны с фаршем

### ПРОДУКТЫ

600 г баклажанов  
200 г говяжьего фарша  
3 картофелины  
2 яйца  
1 ст. ложка растительного масла  
1 зубчик чеснока  
тмин, зелень, соль по вкусу

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Баклажаны часто рекомендуют в диетическом питании людям, которые страдают хроническим гастритом, синдромом раздраженного кишечника. А также они улучшают пищеварение.



24

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажаны разрежьте на половинки и положите в воду с солью на 30 минут, воду слейте. Отварите в подсоленной воде картофель, очистите, остудите, натрите. Фарш посолите и тушите с маслом 7–10 минут. Баклажаны обсушите салфеткой, посолите, удалите часть мякоти. Поставьте получившиеся «лодочки» в духовку на 15 минут при 180 °С срезом вверх. Достаньте, посыпьте измельченным чесноком и тмином. Выложите в лодочки подготовленный картофель, следом — фарш. Залейте взбитыми яйцами, снова поставьте в духовку на 10 минут. Готовое блюдо украсьте зеленью.





## Рыбный суп «У моря»

### ПРОДУКТЫ

- 400 г филе лосося
- 2 красных болгарских перца
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки растительного масла
- 20 чесночных стрелок
- зелень петрушки
- соль

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Если вы не хотите, чтобы приправы раздражали желудочно-кишечный тракт, используйте тмин, лавровый лист, укроп или петрушку.*



25

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенный лук и болгарские перцы без семян измельчите ножом. Подрумяньте на сковороде в масле 3–4 минуты. Филе лосося нарежьте средними кусками. Сложите в кастрюлю подготовленные продукты. У чесночных стрелок отрежьте грубую часть, а тонкую разрежьте надвое. Добавьте в кастрюлю. Влейте 1 л воды. Доведите до кипения, посолите. Готовьте 20 минут. При подаче на стол посыпьте зеленью петрушки.

## Шаг за шагом

# Мясо с черносливом

### ПРОДУКТЫ

800 г мякоти телятины  
6 морковок  
1 красный болгарский перец  
200 г чернослива без косточек  
1 головка репчатого лука  
2 ст. ложки растительного масла  
соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чернослив вымойте, залейте холодной водой на 2 часа, воду слейте. Измельчите сухофрукты ножом.
2. Телятину очистите от пленок, нарежьте кусками по 3 см.
3. Морковь нарежьте крупными кусочками. Болгарский перец очистите от семян и мелко порежьте.
4. Репчатый лук очистите от шелухи, измельчите и подрумяньте в течение 5–7 минут, помешивая, в масле.
5. Добавьте подготовленную телятину, обжаривайте в течение 3–4 минут. Влейте 1 стакан горячей воды, накройте крышкой и тушите 20 минут на умеренном огне.
6. Добавьте подготовленные морковь и чернослив, посолите. Тушите 30 минут, при необходимости подливая воду.

*Приятного аппетита!*





### ВАЖНО ЗНАТЬ

Благодаря своему химическому составу чернослив является натуральным слабительным препаратом, его рекомендуют употреблять при синдроме «ленивого кишечника» для лучшего переваривания тяжелой пищи.





# Десерты

## Фрукты

Фрукты перевариваются организмом легко и быстро, к тому же являются богатым источником витаминов. Вот почему они составляют основу многих разгрузочных диет. Однако это вовсе не означает, что все время «сидеть на фруктах» полезно для здоровья. Пищеварительная система в этом случае отвыкает от нагрузок. И, столкнувшись с необходимостью переварить более тяжелую пищу (например, мясо или рыбу), оказывается перед трудностями. К тому же фруктовая диета не обеспечивает человека всеми необходимыми веществами. Поэтому не стоит бросаться в крайности. При всей очевидной пользе фруктов ограничивать ими одними свой рацион не стоит.



Любимые  
рецепты  
для  
здоровья

### Чернослив, сливы, терн

Может показаться, что слива и терн являются «родственниками», а потому должны обладать похожим воздействием на организм. Но это далеко не так. Если слива ускоряет процесс пищеварения, то терн его, напротив, замедляет. Поэтому эти ягоды рекомендуют совершенно при разных нарушениях работы ЖКТ. Что же касается чернослива, он изготавливается из сливы и, соответственно, сохраняет все ее полезные свойства. Эксперты обращают внимание на то, что лучше всего покупать развесной чернослив, а не в составе готовых смесей сухофруктов. В этом случае вы сможете убедиться, что он не имеет коричневатого оттенка (признак нарушения технологии) и не будетдобрен сахаром и вкусовыми добавками.





## Фруктовый салат «Мечта»

### ВАЖНО ЗНАТЬ

При склонности к вздутию живота лучше отказаться от использования винограда во фруктовых салатах: он повышает газообразование.



### ПРОДУКТЫ

½ апельсина  
1 киви  
1 яблоко  
½ банана  
сок ½ лимона  
щепотка молотой корицы  
½ ст. ложки кондитерской  
посыпки  
½ ч. ложки какао-порошка  
взбитые сливки в баллончике  
и веточка мяты

29

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фрукты очистите и нарежьте кусочками одинаковой величины. Выложите слоями в прозрачную креманку. Полейте соком лимона, чтобы фрукты не потемнели. Посыпьте корицей. Сделайте «шапку» из взбитых сливок, украсьте листочками мяты и кондитерской посыпкой. Посыпьте какао-порошком.



## Фруктовый салат «Сказка»

### ПРОДУКТЫ

- 4 клубники
- 2 киви
- 1 манго
- 2 ст. ложки сухих хлопьев для завтрака
- 50 г шоколада
- 75 мл воды
- 75 мл молока
- 1 ст. ложка сливочного масла

30

### ВАЖНО ЗНАТЬ

Шоколад может оказывать слабительное воздействие, так как содержит танин — вещество, регулирующее работу кишечника и способствующее выводу из организма шлаков. Однако его не рекомендуют при синдроме раздраженного кишечника.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Манго и киви очистите, мякоть нарежьте кусочками средней величины. Клубнику разрежьте на половинки. Осторожно смешайте фрукты в салатнике. Шоколад натрите и растопите на водяной бане со сливочным маслом. Добавьте разведенное водой молоко и, помешивая, доведите на слабом огне до однородного состояния. Полейте полученным соусом салат, посыпьте хлопьями.





## Фруктовый салат «Искушение»

### ПРОДУКТЫ

2 киви

1 апельсин

2 яблока

2 ст. ложки гранатовых зерен

### ВАЖНО ЗНАТЬ

*Киви улучшает процесс пищеварения и помогает повысить кислотность желудка. А еще он обладает выраженным слабительным эффектом.*



31

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фрукты вымойте и очистите от кожуры. Апельсин разберите на дольки, каждую по возможности очистите от пленок и разрежьте на кусочки. У яблока удалите сердцевину и нарежьте кусочками. Нарежьте киви небольшими кусочками. Осторожно перемешайте фрукты и выложите в салатник. Украсьте зернами граната.

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

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-70394-4

© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Дизайн серийного оформления И. Озерова

Издание для досуга

ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## БЛЮДА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Ответственный редактор *Е. Левашева*  
Ответственный за выпуск *С. Чорньский*  
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 14.01.2014. Формат 60х84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,87.

Тираж                      экз. Заказ

ISBN 978-5-699-70394-4



9 785699 703944 >



## 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





# Блюда для улучшения пищеварения

## Основные правила для улучшения работы ЖКТ:

- пейте воду в течение дня, но не во время еды
- не забывайте включать в свой рацион кисломолочные продукты
- ешьте каждый день овощи

## Важно знать:

- каждый продукт оказывает разное воздействие на разных людей. Слушайте и знайте, что нужно именно вашему организму

## Полезные продукты:

- простокваша, овсянка, тыква, телятина, яблоки

## И главное:

- соблюдайте во всем меру!



ISBN 978-5-699-70394-4



9 785699 703944 >

