

**Б. Ю. Ламихов С. В. Глущенко Дмитрий Алексеевич
Никулин Вера Александровна Подколзина М. В. Бигеева Е.
А. Матыкина
Правильное питание. Полный справочник**

**Вера Александровна Подколзина,
Дмитрий Алексеевич Никулин,...**

Правильное питание. Полный справочник



Подколзина В.А., Никулин Д.А. Правильное питание. Полный справочник
Воронеж: Научная книга, 2013. – 770 с

Аннотация

Полный справочник содержит подробную информацию, касающуюся вопросов правильного питания здорового и больного человека. В книге рассмотрены основные положения и принципы рационального питания, пищевая, биологическая и энергетическая ценность продуктов, методы очищения организма с помощью питания. Подробно описаны принципы действия оздоровительного питания для детей, беременных женщин и при различных заболеваниях. Представлены варианты диет, рецепты блюд, способствующих снижению избыточного веса и направленных на общее оздоровление организма. Дана характеристика вегетарианства, раздельного и натурального питания.

С помощью этого справочника Вы сможете ликвидировать последствия неправильного питания и значительно улучшить свое здоровье.

Правильное питание. Полный справочник

**Авторский коллектив: М. В. Бигеева, С. В. Глущенко,
Б. Ю. Ламихов, Е. А. Матыкина, В. А. Подколзина,
Д. А. Никулин**

Часть I. Методики правильного питания

Глава 1. Проблема питания современного человека

Питание является одним из наиболее очевидных внешних факторов, определяющих экологию отдельного человека, его здоровье и активное долголетие, состояние человеческой популяции в целом, ее сохранение и воспроизводство.

Качественный и количественный состав пищи тесно связан с природно-климатическими условиями в отдельных регионах мира и уровнем социально-экономического развития того или иного государства. При этом, чем выше социально-экономический уровень, тем равноценнее характер питания различных групп населения.

Характер питания носит ярко выраженный национальный характер, во многом зависит от религиозных и культурных традиций населения и тесно взаимосвязан со стилем и укладом жизни и уровнем экономического дохода.

Конец II тысячелетия существования современной цивилизации ознаменовался взрывоподобными изменениями во всем мире, которые коснулись всей биосферы Земли и всего человечества.

Во-первых, это демографический взрыв – резкое увеличение численности населения, которое наиболее ярко проявляется в странах третьего мира – Азии, Африке, Южной Америке.

В целом только за период с 1970 по 1990 гг. население Земли возросло почти в 2 раза: с 3,6 млрд в 1970 г. до 6,5 млрд в 1990 г. За 1997 г. население планеты увеличилось на 82 млн человек.

Во-вторых, к началу III тысячелетия мир оказался на пороге глобального экологического кризиса, напрямую связанного с коэволюцией, т. е. несоответствием темпов эволюции органического мира планеты и эволюции современной человеческой цивилизации. Если для органического мира эволюционное развитие занимает промежутки времени, исчисляющиеся геологическими эпохами, то для человеческого общества они могут укладываться в десятки лет. Резкое и неравномерное ускорение социально-экономического развития человечества может привести к деградации природной среды, поскольку техноантропогенные экологические факторы стали столь мощными, глобальными, что могут вызвать общепланетарную экологическую катастрофу.

Резкий и неравномерный рост народонаселения на фоне уже существующих экологических проблем усугубляет проблему обеспечения жителей Земли экологически чистыми продуктами питания и питьевой водой. Еще в 1928 г. исследованиями, проведенными Лигой наций, было установлено, что более 2/3 человечества хронически голодает. В большинстве стран Южно-Американского, Африканского и Азиатского континентов свирепствуют инфекционные заболевания, расцвет которых в немалой мере связан с недостаточным питанием, которое в первую очередь ведет к ослаблению защитных сил организма, снижению иммунитета.

В то же время в экономически развитых странах существует проблема избыточного питания, порождающего «болезни цивилизации», прежде всего алиментарное ожирение, которое наряду с другими причинами (например, техноантропогенным загрязнением среды обитания и изменением стиля жизни) порождает такие болезни, как атеросклероз, гипертонические состояния, диабет, которые на фоне «постарения» населения вышли на первое место как причина преждевременной смерти. Парадоксально, но алиментарное

ожирение, как и голодание, приводит к снижению иммунитета, следствием чего является увеличение в структуре смертности доли раковых заболеваний экономически развитых государств.

Практически повсеместное использование индустриальных методов получения пищевого сырья в растениеводстве и животноводстве с применением чрезвычайно богатого спектра химических соединений (пестицидов, стимуляторов роста, антибиотиков, минеральных подкормок и удобрений), промышленных способов приготовления пищевых продуктов и полуфабрикатов, новых технологий обработки и сохранения продуктов – биотехнологии (таких, как генная инженерия, микробиологический синтез, ферментативные препараты), физических полей – ультразвук, СВЧ-поле, ионизирующая радиация; новых химических консервантов, стабилизаторов, усилителей вкуса, цвета, консистенции и иного породило проблему получения экологически чистых продуктов питания. Об огромной значимости этой проблемы свидетельствует неуклонное ухудшение состояния здоровья и продолжительности жизни взрослого и особенно детского населения – рост числа дисбактериозов, неспецифических легочных и желудочно-кишечных заболеваний, реакций непереносимости пищи – аллергии, псевдоаллергии, идиосинкразии к пищевым продуктам и т. п.

Но все же жизнь без пищи невозможна. Именно пища является одним из связующих звеньев между организмом и окружающей человека средой, в широком смысле – природой. Организм, пища и среда образуют единое целое, и в этом отражается глубинная связь между живой и неживой природой. Питание является основной биологической потребностью человека. Рациональное, полноценное и экологически безопасное питание – это непереносимое условие оптимального нервно-психического состояния, полноценного физического развития, сохранения высокой работоспособности, сопротивляемости заболеваниям и максимального долголетия. Такой характер питания обеспечивает хорошую способность приспосабливаться к постоянно происходящим изменениям внешней социально-экономической и экологической среды при условии сохранения нормального функционирования организма. Характер питания, его качественные и количественные стороны оказывают влияние не только на жизнедеятельность каждого отдельно взятого человека, но и на всю человеческую популяцию в целом.

Глава 2. Основные положения рационального питания

Согласно современным научным представлениям питание необходимо для того, чтобы выполнять все существующие важнейшие функции и отвечать интересам здоровья человека. Питание должно быть рациональным, оно должно обеспечивать оптимальное течение физиологических функций организма, рост и физическое развитие, работоспособность и сопротивляемость заболеваниям и высокие адаптационные способности, т. е. здоровье человека в соответствии с возрастом, полом, физиологическим и функциональным состоянием, характером труда, климатическими и другими условиями.

Основные требования к рациональному питанию отражаются следующими положениями.

1. Энергетическая ценность суточного пищевого рациона (в ккал, кДж) должна строго соответствовать величине суточных энергозатрат (исключение могут составлять калорийность суточного рациона детей и подростков или же питание выздоравливающих после перенесенных травм и заболеваний, где допустимо превышение калорийности над энергозатратами в несколько раз).

2. В суточном рационе основные пищевые вещества должны присутствовать в достаточных количествах и в определенных соотношениях друг с другом: белки (Б) – $12 \pm 1\%$; жиры (Ж) – $33 \pm 5\%$; углеводы (У) – $55 \pm 1\%$ от общей калорийности пищевого рациона или же в соотношениях – Б: Ж: У = 1: 1,2: 4,6 в граммах.

3. Кроме основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), в суточном рационе должны присутствовать незаменимые (эссенциальные) пищевые вещества, т. е. незаменимые аминокислоты (всего их девять), полиненасыщенные жирные кислоты (основных – три), водо- и жирорастворимые витамины, витаминоподобные вещества и провитамины; минеральные вещества: макро-, микро- и ультрамикроэлементы, а также вода. Все эти вещества должны присутствовать в пище в достаточном количестве, что может быть достигнуто правильным соотношением их источников в рационе, т. е. пищевых продуктов животного и растительного происхождения.

4. Пища должна быть максимально разнообразной, что может быть достигнуто максимально широким использованием в рационе всех доступных в данный сезон года продуктов питания, и содержать пищевые вещества сложного химического состава и строения (ДНК, РНК, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины и витаминоподобные соединения, зоо- и фитостерины и т. п.), которые несут структурную информацию, что способствует сохранению в организме постоянно возобновляемого запаса ферментов, обеспечивая достаточно быструю приспособляемость в меняющихся условиях питания и внешней среды для преодоления экстремальных ситуаций. Рацион человека практически постоянно должен содержать более 600 веществ (нутриентов), при этом примерно 96 % из них обладают в какой-то мере регуляторными и лечебными свойствами.

5. Режим питания должен регулироваться (прежде всего чувством голода и аппетита) и соответствовать полу, возрасту, функциональному и физиологическому состояниям человека, характеру трудовой деятельности и условиям погоды и климата. При этом регулярность питания более важна, чем количество приемов пищи. Вместе с тем оптимальным считается 3-4-разовое питание с промежутками между приемами пищи в пределах 4–5 ч и последним приемом пищи не позднее чем за 2 ч до отхода ко сну. Также необходимо учитывать, что чем младше или чем старше человек по отношению к людям зрелого возраста, тем чаще должны быть приемы пищи, а распределение количества и качества пищи по объему и составу – равномернее.

6. Условия приема пищи, ее внешний вид, вкусовые свойства необходимо соотносить с национальными и религиозными традициями, индивидуальными и семейными вкусовыми привычками и эстетическими представлениями о вкусной и здоровой пище.

Пищевые продукты и готовые блюда, также как и питьевая вода, должны быть доброкачественными, т. е. безопасными: не содержать возбудителей инфекционных и

паразитарных заболеваний и токсических (ядовитых) соединений природного и искусственного происхождения в концентрациях, опасных для здоровья.

При оценке качества пищевых продуктов и готовых блюд и всего рациона в целом используют несколько оценочных категорий: полноценность, которая включает в себя биологическую и пищевую ценность, и санитарно-эпидемическую безупречность, под которой понимают безвредность и доброкачественность.

Биологическая ценность пищевого продукта, а также готовых блюд зависит от:

- 1) органического состава – пластической, энергетической и информативной ценности;
- 2) качественного и количественного состава белков, жиров и углеводов;
- 3) количественного и качественного состава витаминов;
- 4) качественного и количественного состава минеральных солей – макро-, микро- и ультрамикроэлементов;
- 5) формы нахождения в продукте и готовых блюдах питательных веществ и их активности;
- 6) усвояемости пищевых веществ в продукте или готовой пище.

Пищевая ценность рациона питания оценивается по ассортименту блюд (разнообразию), по органолептическим свойствам пищи (таким, как внешний вид, консистенция, ароматы и запахи), по перевариваемости, по удобоваримости и другим качествам. Безвредность пищевого продукта и готовой пищи гарантируется отсутствием:

- 1) болезнетворных микроорганизмов (вирусов, бактерий и бактериальных спор и т. д.);
- 2) токсических видов патогенных грибов и/или продуктов их жизнедеятельности – микотоксинов, а также бактериальных токсинов в концентрациях выше ПДК (т. е. безвредных);
- 3) личинок и яиц гельминтов;
- 4) органических и неорганических ядов в концентрациях выше ПДК;
- 5) насекомых-вредителей;
- 6) признаков отравы грызунами.

Доброкачественность пищевых продуктов и пищи предполагает отсутствие признаков:

- 1) гниения;
- 2) окисления;
- 3) прогоркания;
- 4) осаливания;
- 5) брожения;
- 6) поражения плесневыми грибами;
- 7) загрязнения неболезнетворными бактериями, изменяющими органолептические свойства продукта.

Правильное питание – одно из важнейших условий здорового образа жизни. По словам академика И. П. Павлова: «Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то всякое пренебрежение к еде есть неблагоразумие. И истина здесь, как и повсюду, лежит в середине». Эта мудрость пришла к нам из глубины веков. Широко известно изречение древнегреческого философа Сократа: «Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»; родоначальник греческой философии Фалес из Милета говорил: «Соблюдай меру»; афинский архонт и законодатель Солон: «Ничего – слишком»; Клеобул (один из семи греческих мудрецов): «Будь владыкой своих удовольствий», а в пору расцвета Римской империи родился афоризм: «Пища, питье и сон – пусть все будет умеренным».

Глава 3. Принципы рационального питания

Принципы рационального питания заключаются в следующем.

1. Энергетическая ценность суточного рациона, определяемая через количество и качество основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов), должна соответствовать величине суточных энергозатрат.

Человек в течение суток тратит энергию на поддержание основных непрекращающихся функций жизнеобеспечения организма, т. е. основного обмена, и усвоение съеденной пищи. Величина основного обмена зависит от возраста, пола, типа телосложения, массы тела и роста человека и составляет примерно 1 ккал (4,184 кДж) на 1 кг массы в час для человека среднего возраста. Расход энергии на усвоение пищи составляет примерно 10–15 % от величины основного обмена. Чем меньшей кулинарной обработке подвергались пищевые продукты и чем сложнее их состав, чем менее привычна пища для человека и чем нерегулярнее питание, тем эти затраты больше. Кроме этого, сам состав рациона влияет на расход энергии по его усвоению. Так, преимущественно белковая пища повышает уровень основного обмена на 30–40 %, преимущественно жировая – на 4–14 %, преимущественно углеводистая – на 4–7%. При этом некоторые пищевые продукты усваиваются удивительно легко и быстро (например, растворимые углеводы – глюкоза, фруктоза, сахар, кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка и т. п.).

В сумме эти две категории энергозатрат составляют нерегулируемые энергозатраты организма.

Совершение различных видов деятельности условно называется регулируемыми энергозатратами, их энергетическая емкость зависит от величины и времени мышечной нагрузки, психоэмоционального и интеллектуального напряжения во время работы. Так, например, расход энергии при умственной работе сидя составляет 6,11 кДж/ч на 1 кг массы тела, работа шахтера по добыче угля – 26,0 кДж/ч на 1 кг массы тела, а работа по самообслуживанию (личная гигиена, одевание, мытье посуды и т. п.) – 8,24 кДж/ч/кг массы тела. Значительно увеличивается суточный расход, а соответственно и потребность в энергии при занятиях спортом, при беременности и кормлении ребенка грудью. Определить индивидуальные суточные энергозатраты можно, проведя хронометраж всех видов деятельности за сутки.

С помощью таблицы 1 можно узнать расход энергии при различных видах деятельности.

Таблица 1. Расход энергии при различных видах деятельности, включая основной обмен

Наименование работы (в алфавитном порядке)	Энергозатраты в 1 мин на 1 кг массы тела	
	кДж	ккал
Гимнастика:		
комплекс ГТО II степени	0,287	0,0685
вольные движения	0,353	0,0845
занятия на снарядах	0,535	0,1280
Гребля	0,480	0,1100
Езда на машине сидя	0,112	0,0267
Езда на лошади верхом:		
походным маршем	0,259	0,0619
рысью	0,370	0,0886

Продолжение табл. 1

Наименование работы (в алфавитном порядке)	Энергозатраты в 1 мин на 1 кг массы тела	
	кДж	ккал
Езда на велосипеде со скоростью 13—21 км/ч	0,538	0,1285
Копание рва	0,484	0,1157
Катание на коньках	0,127	0,1071
Личная гигиена	0,138	0,0329
Лыжный спорт:		
подготовка лыж	0,228	0,0546
передвижение по пересеченной местности	0,872	0,2085
Учебные занятия	0,714	0,1707
Мытье посуды	0,143	0,0343
Одевание и раздевание	0,117	0,0281
Отдых стоя	0,110	0,0264
Отдых сидя	0,096	0,0229
Отдых лежа (без сна)	0,076	0,0183
Подметание пола	0,168	0,0402
Плавание	0,498	0,1190

Продолжение табл. 1

Наименование работы (в алфавитном порядке)	Энергозатраты в 1 мин на 1 кг массы тела	
	кДж	ккал
Пилка дров	0,478	0,1143
Пение	0,121	0,0290
Прием пищи сидя	0,099	0,0236
Печатание на компьютере	0,138	0,0333
Работа портного	0,134	0,0321
Работа сапожника	0,179	0,0429
Работа столяра	0,239	0,0571
Работа врачей-хирургов	0,111	0,0266
Работа в лаборатории	0,151	0,0360
Стояние вольно	0,105	0,0250
Стрелковые занятия с ору- жием	0,374	0,0893
Стирка вручную	0,214	0,0511
Сон	0,065	0,0155
Умственный труд	0,102	0,0243
Уборка постели	0,138	0,0329
Урок классического балета	0,404	0,0966
Физические упражнения	0,271	0,0648

Окончание табл. 1

Наименование работы (в алфавитном порядке)	Энергозатраты в 1 мин на 1 кг массы тела	
	кДж	ккал
Ходьба (110 шагов в минуту)	0,289	0,0690
Ходьба по снежной дороге	0,382	0,0914
Хозяйственная работа	0,240	0,0573
Чтение вслух	0,105	0,0250
Школьные занятия	0,110	0,0264
Шитье ручное	0,110	0,0264

Зная энергетическую ценность каждого вида деятельности, массу тела и время в часах, затраченное на ту или иную работу, можно определить суммарный расход энергии за сутки.

Для того чтобы вычислить расход энергии за 1 стандартный день, необходимо вначале отметить все виды деятельности человека по минутам (пример в таблице 2). Затем надо суммировать время однотипной деятельности за сутки и вычислить общий расход энергии в

ккал или кДж на 1 кг массы тела (итоговая графа таблицы 2, приведенной ниже в качестве примера).

Таблица 2. Пример расчета энергозатрат за 1 день

Вид деятельности	Продолжительность	Вычисление расхода энергии
Сон	8 ч	$0,064 \times 480 \text{ мин} = 31,3 \text{ кДж}$ ($0,0155 \times 480 \text{ мин} = 7,44 \text{ ккал}$)

Окончание табл. 2

Вид деятельности	Продолжительность	Вычисление расхода энергии
Физические упражнения (зарядка)	15 мин	$9,271 \times 15 \text{ мин} = 4,31 \text{ кДж}$ ($0,0648 \times 20 \text{ мин} = 1,03 \text{ ккал}$)
Туалет, одевание, раздевание	20 мин	$0,117 \times 20 \text{ мин} = 2,51 \text{ кДж}$ ($0,0281 \times 20 \text{ мин} = 0,60 \text{ ккал}$)
Уборка постели и личная гигиена	10 мин	$0,138 \times 10 \text{ мин} = 1,38 \text{ кДж}$ ($0,0329 \times 10 \text{ мин} = 0,33 \text{ ккал}$)
Прием пищи	55 мин	$0,987 \times 55 \text{ мин} = 5,44 \text{ кДж}$ ($0,236 \times 55 \text{ мин} = 1,30 \text{ ккал}$)
Работа в канцелярии	7 ч	$0,139 \times 420 \text{ мин} = 59,0 \text{ кДж}$ ($0,0333 \times 420 \text{ мин} = 14,1 \text{ ккал}$)
Езда в автобусе	60 мин	$1,117 \times 60 \text{ мин} = 10,71 \text{ кДж}$ ($0,267 \times 60 \text{ мин} = 1,6 \text{ ккал}$)
Ходьба	2 ч	$0,289 \times 120 \text{ мин} = 34,82 \text{ кДж}$ ($0,0690 \times 120 \text{ мин} = 8,3$)

Для того чтобы определить соответствие энергетической ценности рациона суточным энергозатратам, необходимо сопоставить эти величины.

Обычно величина суточных энергозатрат в зависимости от всех вышеперечисленных обстоятельств колеблется так же, как и энергетическая ценность суточного рациона в довольно широких пределах: от 9200 кДж (2200 ккал) до 18 000 кДж (4300 ккал).

2. Суточный рацион человека должен содержать все необходимые пищевые вещества в сбалансированном между собой соотношении.

3. Важным принципом правильного, рационального питания является динамическое соответствие химического состава пищи потребностям организма. Средние потребности

взрослого человека в пищевых веществах представлены в таблице 3.

Таблица 3. Средняя потребность взрослого человека в пищевых веществах, или формула сбалансированного питания взрослого населения

Пищевое вещество	Суточная потребность, г	Пищевое вещество	Суточная потребность, мг
Вода	1750—2200	Минеральные вещества	
В том числе: питьевая (вода, чай, кофе и др.)	800—1000	кальций (Ca)	800—1000
в супах	250—500	фосфор (P)	1000—1500
в продуктах питания	700	натрий (Na)	4000—6000
Белки	80—100	калий (K)	2500—5000

Продолжение табл. 3

Пищевое вещество	Суточная потребность, г	Пищевое вещество	Суточная потребность, мг
в том числе животные	50	хлориды (Cl ⁻)	5000—7000
Незаменимые аминокислоты:		магний (Mg)	300—500
триптофан	1	железо (Fe)	15
лейцин	4—6	цинк (Zn)	10—15
изолейцин	3—4	марганец (Mn)	5—10
валин	3—4	хром (Cr)	0,2—0,25
треонин	2—3	медь (Cu)	2
лизин	3—5	кобальт (Co)	0,1—0,2
метионин	2—4	молибден (Mo)	0,5
фенилаланин	2—4	селен (Se)	0,5
Заменяемые аминокислоты:		фториды (F ⁻)	0,5—1
гистидин	1,5—2	йодиды (I ⁻)	0,1—0,2
аргинин	5—6	Витамины:	
цистин	2—3	кислота аскорбиновая	50—70
тирозин	3—5	тиамин (B ₁)	1,5—2
аланин	3	рибофлавин (B ₂)	2,0—2,5
серин	3	ниацин (PP)	15—25

Продолжение табл. 3

Пищевое вещество	Суточная потребность, г	Пищевое вещество	Суточная потребность, мг
кислота глютаминовая	16	кислота пантотеновая (B ₃)	5—10
кислота аспарагиновая	6	пиридоксин (B ₆)	2—3
пролин	5	цианкоболамин (B ₁₂)	0,002—0,005
гликокол	3	биотин (H)	0,15—0,3
Углеводы	400—500	холин*	500—1000
крахмал	400—500	рутин (P) (био-флаваноиды)	25
моно- и дисахариды	50—100	кислота фолиевая (B ₉)	0,2—0,4
Кислоты органические	2	<i>кальциферолы</i> (D _{2,3})	0,0025—0,01
Клетчатка и пектины	25	<i>ретинол</i> (A)	1,5—2,5
Жиры	80—100	каротиноиды**	3—5
В том числе: растительные	20—25	<i>токоферолы</i> (E)	10—20 (5—30)
В том числе: растительные	20—25	<i>филлахион</i> (K ₁)	0,2—3

Окончание табл. 3

Пищевое вещество	Суточная потребность, г	Пищевое вещество	Суточная потребность, мг
полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК)*	2—6	<i>филлахион</i> (K ₁)	0,2—3
холестерин	0,3—0,006	липовая кислота (N)*	0,5
фосфолипиды	5	инозит*	0,5—1
Энергетическая ценность	119000 кДж или 2850 ккал	* витаминоподобные вещества; ** провитамины	
Жирным шрифтом выделены незаменимые пищевые вещества		Курсивом выделены витамины жирорастворимые	

4. Необходимо соблюдать правильное соотношение между основными пищевыми веществами, в частности между белками, жирами и углеводами, что может быть достигнуто разнообразным сочетанием в рационе продуктов животного и растительного происхождения, о чем было сказано выше. Особое значение имеет ежедневное присутствие в рационе незаменимых пищевых веществ, т. е. таких, которые или совершенно не синтезируются в организме человека, или синтезируются недостаточно. При определенных обстоятельствах (особые, повышенные потребности организма, нарушение функции желудочно-кишечного тракта при заболеваниях) обычное содержание в рационе незаменимых пищевых веществ может оказаться недостаточным. В целом общее количество незаменимых пищевых веществ для человека превышает 50.

Определить с достаточной точностью энергетическую ценность суточного рациона и его качественный и количественный составы можно, зная, из какого количества каких продуктов он состоит. Существует много справочных изданий, в которых указано, какое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и иных компонентов содержится в 100 г продукта, приведены его энергетическая ценность, процент усвояемой части продукта и потери компонентов при том или ином виде кулинарной обработки. Большая часть полуфабрикатов и готовых к употреблению блюд промышленного изготовления содержит эти сведения на упаковке. Таким образом, любой человек при желании может достаточно легко проследить, является ли его питание рациональным. Наиболее простой и надежный показатель правильного питания – это сохранение в течение всей жизни той массы тела, какой она была примерно в двадцатилетнем возрасте, если человек был здоров, а масса тела соответствовала росту и конституции – это идеальная масса тела.

Глава 4. Физиологическая роль основных компонентов пищи

С физиологической точки зрения питание – это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения пищи, необходимый для восполнения затрат энергии, регуляции функций, построения и восстановления внутриклеточных структур, клеток, тканей и жидких сред организма.

Большая часть физиологических звеньев процесса питания и пищеварения, как и другие витальные вегетативные потребности человека, являются саморегулирующимися, т. е. протекают автоматически на уровне подсознания. Осознанно человек воспринимает либо чувство аппетита (в крайнем проявлении – чувство голода), либо же чувство насыщения (в крайнем проявлении – ощущение переедания). Эти состояния могут носить разную эмоциональную окраску, усиливаться или ослабляться под влиянием психических и эмоциональных факторов и разного рода заболеваний вплоть до необузданного чувства голода (булемия) или, наоборот, полного отсутствия аппетита (анорексия).

Специальные лекарственные препараты и наркотические средства могут вмешиваться в эти процессы, нарушая нормальную авторегуляцию питания.

С наибольшим автоматизмом и весьма адекватно регулируются качественный и количественный составы рациона и режим питания у ребенка в раннем возрасте. По мере взросления усиливается влияние социальных факторов, которые могут иметь как положительное, так и отрицательное значения.

В зрелом возрасте состав рациона и режим питания регулируются человеком сознательно под влиянием социального окружения в силу привычек, экономических возможностей, доступности продуктов, сложившихся традиций в семье и обществе и множества других трудноучитываемых факторов.

В пищу традиционно употребляются продукты животного и растительного происхождения в нативном, т. е. естественном, натуральном, или же в обработанном или переработанном виде. К пищевым продуктам растительного происхождения относятся растения, их части, плоды, выделенные из них вещества (сахар, крахмал, масла, белковые вещества) и др. К пищевым продуктам животного происхождения относятся тушки птиц, рыб, мясо и отдельные органы животных, а также продукты их жизнедеятельности – молоко, яйца, мед и т. п.

Пищевая, биологическая и энергетическая ценность продуктов определяется содержанием в них белков, жиров, углеводов, минеральных элементов, витаминов, органических кислот, вкусовых и ароматических веществ. Биологическая ценность пищевых продуктов отражает количество белковых компонентов продукта и зависит от перевариваемости белка и его аминокислотного состава. Энергетическая ценность, или калорийность, характеризуется количеством энергии, которая высвобождается в процессе биологического окисления пищевых веществ и используется для обеспечения физиологических функций организма. Пищевая и биологическая ценность продуктов обуславливается соответствием их химического состава формуле сбалансированного питания.

При определении соотношения отдельных веществ в рационах особое внимание уделяется незаменимым компонентам пищи, которые должны ежедневно поступать в готовом виде с продуктами питания. Это незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, минеральные соли, вода.

Белки

Белки – это высокомолекулярные азотистые органические соединения, состоящие из аминокислот. Это незаменимые вещества, без которых невозможны жизнь, рост и развитие организма. В состав белка входит около 20 аминокислот, которые в разных белках сочетаются по-разному. Установлено, что лучшее усвоение белков пищи достигается при

соответствии ее аминокислотного состава идеальным аминокислотным шкалам, в качестве которых рекомендованы шкалы аминокислотного состава белков куриных яиц и женского молока. Наименьшей биологической ценностью обладают белки ряда злаковых, особенно пшеницы (50 %; лимитирующие аминокислоты – лизин и треонин); гороха (60 %; лимитирующие аминокислоты – метионин и цистин).

По своему химическому составу и строению белки делят на:

- 1) простые (протеины), состоящие из одних аминокислот (например, альбумины и глобулины яиц и молока);
- 2) сложные (протеиды), являющиеся соединением простых белков с жирами (липопротеиды), гликогеном (гликопротеиды), пигментами (хромопротеиды), нуклеиновыми кислотами (нуклеопротеиды), неорганическими элементами (Zn, Fe, Co, Ca; $[-(P_4O_{10})^{3-}]$ и т. д.). Примерами сложных белков могут служить гемоглобин, инсулин, казеин молока.

В организме человека надолго белков приходится 15–21 % от массы тела. Обмен белков лежит в основе всех физиологических процессов.

Белки пищи – это основной источник структурного, строительного, пластического материала для всех клеток и тканей организма, восстановления разрушенных компонентов клеток, поэтому они являются определяющей частью любого рациона и их нельзя заменить никаким другим пищевым веществом.

Белки, частично окисляясь, могут использоваться в качестве источника энергии при недостаточной калорийности рациона в качестве исходного материала для синтеза углеводов и жиров. Источниками белка в рационе служат продукты животного (молоко и молочные продукты, яйца, мясо, птица, рыба, продукты моря и изделия из них – колбасные и пр.) и растительного происхождения (крупы, хлеб, бобовые, хлебобулочные, макаронные изделия, орехи).

Белки продуктов неравноценны по химическому составу, усвояемости и полноценности. Часть аминокислот, необходимых организму, синтезируется в клетках и тканях – это заменимые аминокислоты, часть должна поступать в организм в составе белков пищи в готовом виде.

Определенное количество аминокислот, образующихся в организме при распаде собственных тканей, вновь используется для синтеза белка.

Для детского организма в возрасте до 1 года к незаменимым аминокислотам относится также гистидин. В последнее время в группу незаменимых аминокислот предложено включить цистин и тирозин. Наиболее важными и чаще всего дефицитными в рационах являются лизин, триптофан и метионин. Недостаток этих аминокислот в рационе может приводить к серьезным нарушениям обмена веществ и заболеваниям.

Вообще, необходимо учитывать, что аминокислотный состав «идеального» белка для грудных детей заметно отличается от аминокислотного состава «идеального» белка для детей в возрасте 10–12 лет и взрослых, для которых он тоже меняется в зависимости от возраста.

В частности, недостаток лизина приводит к нарушению формирования костной ткани и развитию кариеза. Источником лизина в рационе могут служить сыр, творог, мясо, горох. В злаковых культурах лизина недостаточно.

Триптофан необходим организму человека для синтеза белков крови (гемоглобин, сывороточные белки) и витамина РР (никотиновая кислота). Основными его источниками в питании являются творог, сыр, яйца, мясо, рыба, морские беспозвоночные.

Метионин требуется организму как источник подвижных метильных групп ($-CH_3$), необходимых для синтеза креатина, адреналина, обезвреживания в печени различных токсических продуктов обмена, синтеза холина, который защищает клетки печени от жирового перерождения и предупреждает нарушения жирового обмена и развитие атеросклероза. Основными источниками метионина для человека являются творог, сыры,

кисломолочные продукты, яйца, треска, бобовые. Метионин относится к радиопротекторам, т. е. веществам, защищающим организм от действия ионизирующей радиации и способствующим выведению из организма радиоактивных изотопов – $Cz137$, $Sr90$ и др.

Пищевые продукты, включающие в себя в сбалансированном соотношении все необходимые аминокислоты, относятся к полноценным.

В том случае, когда в составе продукта нет или содержится недостаточное количество хотя бы одной незаменимой аминокислоты, он считается неполноценным, а эта аминокислота становится лимитирующим фактором. Необходимо подчеркнуть, что как недостаток, так и избыток в рационе любой из незаменимых аминокислот приводит к нарушению белкового обмена. Большинство продуктов животного происхождения принято считать полноценными. По аминокислотному составу к ним приближаются белки бобовых. Белки злаковых культур не являются полноценными. Строго говоря, ни один пищевой продукт не является идеальным по аминокислотному составу, но сочетание различных продуктов – источников полноценного белка – позволяет обеспечить организм полноценным питанием. Например, близким к идеальному по белковому составу для детей первого года жизни является материнское молоко, а для детей более старшего возраста – белки коровьего молока и куриных яиц. Если принять белки молока (в нем имеются все незаменимые аминокислоты) за 100, то биологическую ценность мяса и рыбы можно выразить числом 95, картофеля – 85, хлеба – 75, риса – 58, гороха – 55, пшеницы – 50.

При организации полноценного питания необходимо учитывать, что умеренная щадящая тепловая кулинарная обработка продуктов улучшает усвояемость белка пищи, а чрезмерное и неоправданно длительное нагревание может привести к химической реакции части белков с углеводами с образованием меланоидинов, которые не усваиваются организмом. Наиболее легко в реакцию меланоидинообразования вступает лизин, а серосодержащие аминокислоты – метионин, цистин и цистеин – весьма чувствительны к тепловой обработке, после которой их усвояемость может снизиться в несколько раз.

Жиры

Жиры (точнее липиды и липоиды) – сложные органические соединения. Часть из них представлена эфирами трехатомного спирта глицерина (9 %) и различными жирными кислотами (липидами), часть – сложными эфирами аминоспиртов, фосфорной кислоты, а также зоо- и фитостеринами, фосфатидами и т. д. (липоиды).

Жиры почти так же, как и белки, обладают важной пластической функцией – входят в состав внутриклеточных и клеточных мембран (оболочек). Значительная часть жира в организме откладывается в виде резервного и защитного жира под кожей, вокруг почек, в брюшной полости (сальник). В организме человека жиры составляют от 10 % у мужчин, до 20 % у женщин от массы тела, но при ожирении массовая доля жиров может возрасти до 50 % и более. В экстремальных условиях этот жир используется как мощный источник энергии. Некоторые незаменимые биологически активные вещества (жирорастворимые витамины, каротиноиды) поступают в организм и/или всасываются из желудочно-кишечного тракта только при наличии жира в пище.

Энергетическая ценность жиров в 2,25 раза выше, чем у белков и углеводов, поэтому жиры «оберегают» белки от окисления и служат резервным источником энергии. При окислении 100 г жира в организме образуется 107 г воды. Жир в рационе обеспечивает чувство насыщения, имеет вкусовое и кулинарное значения.

Жирные кислоты, входящие в состав жиров, делятся на насыщенные (предельные) и ненасыщенные, которые содержат в углеводородной части молекулы одну и несколько двойных связей ($—CH=CH—$). Наличие и количество двойных связей и количество углеродных атомов в молекулах жирных кислот определяют физико-химические и физиологические свойства и биологическую значимость жиров. Так, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) являются незаменимыми пищевыми веществами. ПНЖК входят в

качестве структурных элементов в состав внутриклеточных и клеточных мембран, образуют оболочки нервов, служат предшественниками для образования «местных» гормонов – простагландинов, повышают эластичность и прочность кожи и кровеносных сосудов, регулируют обмен холестерина, т. е. оказывают антисклеротическое действие. Наиболее значимыми являются такие ПНЖК, как линолевая и линоленовая. Ими богаты растительные жиры – подсолнечное, кукурузное, конопляное, соевое, хлопковое, льняное и пальмовое масла. Значительно меньше их содержится в животных жирах. Исключение составляют рыбий жир, куриный жир и жир яичного желтка. Самой биологически активной ПНЖК является арахидоновая кислота, которая может синтезироваться в организме из линолевой в присутствии витамина В6. Активность арахидоновой кислоты в 2–3 раза выше линолевой. Реальным источником арахидоновой кислоты в рационе могут стать жир печени трески, мозга и печени убойных животных.

Важным биологически активным компонентом жиров (зоостеринов) является высокомолекулярный полициклический спирт холестерин, который является структурным элементом нервной ткани, сыворотки крови, желчи, мембран клеток и внутриклеточных элементов, служит предшественником в синтезе гормонов коры надпочечников, половых гормонов, витамина D. Около 0,5 г в сутки холестерина поступает в организм с пищей (жир печени морских рыб – палтуса, трески; мозги, печень, почки убойных животных, яичный желток, зернистая икра), а 1,5–2,5 г в сутки синтезируется организмом из продуктов окисления жиров и углеводов.

Фосфатиды (фосфолипиды) – высокоактивные соединения, входящие в структурные элементы клеток и тканей. Наибольшее их содержание в организме человека концентрируется в нервной ткани, сердце, печени, половых железах. Особую роль в организме человека выполняет фосфатид лецитин. Он является структурным элементом оболочек и ядер клеток, нормализует жировой обмен. Источником лецитина в рационе служат яичные желтки, рыбная икра, печень, почки, сердце, сметана и сливки, дрожжи, а из растительных продуктов – сухой горох, соевая мука, гречневая крупа.

Важной особенностью жиров является их легкая окисляемость, которая усиливается под действием солнечного света, высокой температуры, длительного и неправильного хранения жиров и жиросодержащих продуктов. Продукты термической деструкции и окисления жиров – трансизомеры, органические перекиси, полимеры – ядовиты, поэтому их содержание в пище не должно превышать 1 %. Легче всего окисляются жиры некоторых видов рыб и свиное сало. Продукты окисления жира имеют неприятные серо-желтый цвет, прогорклый запах и кисловатый привкус.

В организме человека жиры могут образовываться и чрезмерно накапливаться не только при избытке их в рационе и недостаточной физической нагрузке, но и при избытке в рационе углеводов и белков, что приводит к нарушению всех видов обмена.

Углеводы

Углеводы составляют основную массу пищевых продуктов в рационе человека (около 56 % по энергетической ценности) как потенциальный источник энергии. Вместе с тем углеводы выполняют определенную пластическую функцию, составляя примерно 5 % массы организма. В виде сложных белков – гликопротеидов – углеводы входят в состав соединительной ткани и клеточных мембран, а в виде животного крахмала – гликогена – они содержатся в мышцах, нервной ткани и печени, где обеспечивают ее барьерную, обезвреживающую (детоксицирующую) функцию. Кроме этого, углеводы могут повышать чувствительность организма к чужеродным веществам (аллергенам) и усиливать аллергические реакции. Избыток углеводов в рационе рафинированных (сахара), приводит, особенно у подростков, к избыточному жиरोотложению, при этом каждые 25 г углеводов преобразуются в 10 г жира.

Углеводы могут образовываться в организме из жира и белков, однако при дефиците в пище углеводов в тканях накапливаются продукты неполного окисления жиров, а для удовлетворения потребности в энергоресурсах расходуются ценные, структурные белки организма. В рационе практически единственным источником углеводов являются продукты растительного происхождения (исключением является пчелиный мед, молоко и молочные продукты).

Углеводы делятся на олигосахариды: моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза), дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза) и полисахариды: усвояемые (крахмал, гликоген, декстрины) и неусвояемые (пектины, клетчатка).

Глюкоза и фруктоза легко растворяются в воде, через 10–15 мин после приема усваиваются организмом, обеспечивая постоянный уровень сахара в крови (4,4–6,6 ммоль/л). Глюкоза и фруктоза содержатся главным образом во фруктах, ягодах и пчелином меде.

Фруктоза в отличие от глюкозы быстро и почти полностью удаляется из крови, превращаясь в лактат и гликоген без участия инсулина, не способствует образованию жира, слаще сахарозы в 1,73 раза.

Сахароза занимает видное место в питании человека. В процессе пищеварения она расщепляется на глюкозу и фруктозу. Основными ее источниками являются сахар, овощи, фрукты.

Лактоза содержится только в молоке и молочных продуктах. При усвоении расщепляется на глюкозу и галактозу. Она в несколько раз менее сладкая, чем сахароза. Начиная примерно с 2-3-летнего возраста, около 10 % населения утрачивает фермент, расщепляющий лактозу, что приводит к непереносимости молочных продуктов.

Крахмал, гликоген и декстрины являются полимерами глюкозы. Оптимальное (около 80 %) содержание крахмала в рационе обеспечивает постоянный уровень сахара в крови. Источниками крахмала являются хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель.

Помимо усвояемых углеводов, в рационе должны содержаться не утилизируемые – целлюлоза (клетчатка), гемицеллюлоза, фитиновая кислота и лигнин – «грубые пищевые волокна», из которых практически не усваивается организмом только лигнин, а также пектиновые вещества, камедь и декстраны – «мягкие пищевые волокна», которые частично усваиваются после расщепления микрофлорой кишечника и всасывания в нем в виде летучих органических кислот – уксусной, пропионовой, масляной, доля которых в энергетическом балансе организма ничтожна – не более 1 %.

Дефицит этих углеводов в рационе нарушает моторно-эвакуаторную функцию кишечника, способствует развитию дисбактериоза, нарушениям жирового и холестеринового обменов, накоплению в организме экзо- и эндотоксинов, радионуклидов, тяжелых металлов. Источниками неусвояемых углеводов в рационе являются овощи, фрукты, ягоды, хлеб грубого помола и хлеб с добавлением отрубей. В среднем в суточном рационе этих углеводов должно быть около 25 г.

Витамины

Витаминами называются низкомолекулярные органические соединения, несинтезируемые в организме человека, поступающие извне в составе пищи, не обладающие энергетическими и пластическими свойствами, проявляющие биологическое действие в малых дозах (от долей грамма до долей микрограмма).

С физиологической точки зрения витамины являются регуляторами биохимических процессов в организме. Они входят в виде небелковой части в состав многих ферментов (витамины группы В; РР), регулируют внутриклеточный обмен (витамины С, Р, D, F, К, А, Е), являются предшественниками гормонов и других физиологически активных веществ (жирорастворимые витамины – А, F, Е). Классификация витаминов представлена в таблице 4.

Таблица 4. Классификация витаминов

Водорастворимые витамины	Антивитамины	Жирорастворимые витамины	Антивитамины
Тиамин (В ₁)	Тиаминаза; био- флаваноиды Окситиамин	Ретинол (А)	Длительно нагре- вавшиеся жиры, гидрогенизиро- ванные жиры
Рибофлавин (В ₂)	-	-	-
Никотиновая кислота (РР — ниацин)	Индолилуксусная кислота; ацетил- пиридин	Кальциферолы (D)	соевые бобы — неидентифициро- ванные вещества
Пиридоксин (В ₆)	-	-	-
Цианокоболамин (В ₁₂)	-	Токоферолы (Е)	Полиненасыщен- ные жирные кислоты
Фолиевая кислота (В ₉)	-	Филлохиноны (К)	-
Пантотеновая кис- лота (В ₅)	-	-	-
Биотин (Н)	Авидин	-	-

Окончание табл. 4

Водорастворимые витамины	Антивитамины	Жирорастворимые витамины	Антивитамины
Аскорбиновая кислота (C)	Аскорбатоксидаза	-	-
Биофлавоноиды, полифенолы (P)	Полифенолоксидаза, пероксидаза	-	-
Липовая кислота (N)	-	-	-
Витаминоподобные вещества	Антивитамины	Провитамины	Антивитамины
Пангамовая кислота (B ₁₅)	-	Каротины (провитамин A)	-
Парааминобензойная кислота (H ₁)	Парааминосалициловая кислота (ПАСК)	Триптофан (провитамин PP)	Редуцирующие углеводы лейцины
Оротовая кислота (B ₁₃)	-	7-дегидрохолестерин (провитамин D ₃)	-
Холин (B ₄)	-	-	-
Инозит (B ₈)	-	-	-
Карнитин (B ₁)	-	-	-
ПНЖК (F)	Токоферолы (E)	-	-
S-метилметионин-сульфоний хлорид (U)	-	-	-

В природе практически нет ни одного продукта, в котором бы находились все витамины в достаточном количестве. Поэтому необходимо максимальное разнообразие пищевых продуктов в рационе: наряду с продуктами животного происхождения, зерновыми должно быть достаточное количество овощей и плодов, в том числе в натуральном, т. е. переработанном виде. Большинство витаминов и витаминоподобных веществ неустойчивы к воздействию света, кислорода, высокой температуры. Как правило, присутствие ионов металлов, щелочная среда значительно ускоряют разрушение витаминов. Недостаток витаминов в рационе может возникнуть по многочисленным причинам:

- 1) при неправильном питании;
- 2) в связи с временно увеличенными потребностями организма: период формирования зубов и костей в организме ребенка, период беременности и грудного вскармливания, период выздоровления после перенесенных травм и заболеваний;
- 3) при пребывании в условиях жаркого или холодного климата;
- 4) при значительных, экстремальных психических и физических нагрузках;
- 5) при снижении естественного содержания витаминов в продуктах питания в зимне-весенний период времени;
- 6) при длительном вынужденном питании консервированными продуктами и концентратами;
- 7) при некоторых хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта,

препятствующих нормальному усвоению витаминов из пищевых продуктов;
8) при некоторых глистных инвазиях и т. п.

Перечень причин, которые могут вызвать витаминную недостаточность, свидетельствует о том, что субгиповитаминозные состояния организма, т. е. умеренная или скрытая витаминная недостаточность, не являются редким явлением. Как правило, это приводит к повышению утомляемости, снижению работоспособности, повышению чувствительности к внешним воздействиям, снижению неспецифического иммунитета. Выраженные гипо- и авитаминозные состояния могут приводить к серьезным заболеваниям так же, как и переизбыток витаминов в рационе.

Практически все жирорастворимые витамины представлены не одним химическим соединением, а группой веществ со сходными биологическими свойствами. *Витамины группы А* представлены ретинолом, ретиноевой кислотой и ретиналем. *Витамины группы D* включают в себя эргокальциферол (D3) и холекальциферол (D2). *Витамины группы E* объединяют 8 токоферолов, обозначаемых буквами греческого алфавита (α ; β ; γ ; δ ; ϵ ; ζ ; η ; в качестве 8-го принят 8-метилтокотриенол). Наибольшую витаминную активность проявляет α -токоферол, а наибольшую антиоксидантную активность – 8-метилтокотриенол. К *витаминам группы К* относят природные вещества – филлохинон (K1), менахинон (K2), метинон (K3) и лекарственное вещество викасол (водорастворимый препарат).

Из водорастворимых витаминов группами веществ представлены *витамин С* — L-аскорбиновая кислота, дегидроаскорбиновая кислота и аскорбиген.

Наиболее обширным перечнем представлены природные *соединения с Р-витаминной активностью*. Известное к настоящему времени количество веществ с витаминной активностью превышает 150. К ним относятся биофлавоноиды и флавоноиды – гесперидин, эриодиктин; флавонолы – рутин, кварцетин; катехины, а также бетаин и бетанин.

Минеральные вещества

Многие химические элементы в виде минеральных солей, ионов, комплексных соединений входят в состав клеток, тканей организма и являются незаменимыми нутриентами, которые должны ежедневно потребляться с пищей. Химический состав организма во многом отражает химический состав окружающей среды. В организме человека можно обнаружить более 90 элементов таблицы Д. И. Менделеева. Это еще одно из подтверждений того, что между живой материей, Земной корой и атмосферой существует органическая взаимосвязь. В. И. Вернадский вскрыл закономерности концентрации в организме химических элементов. Минеральные вещества участвуют в многочисленных обменных реакциях и выполняют многообразные физиологические функции – каталитическую, пластическую, передачу нервного импульса, поддержание осмотического давления и т. п. В зависимости от содержания в организме и потребности в минеральных элементах их подразделяют на макро-, микро- и ультрамикроэлементы. В настоящее время установлено биологическое значение 65 микроэлементов.

Длительный недостаток или избыток в питании каких-либо минеральных солей и элементов приводит к нарушению многих видов обмена в организме и может служить причиной заболеваний.

Минеральные вещества представляют собой неорганические соединения, поступающие в организм с пищей и питьевой водой, и являются незаменимыми пищевыми веществами. В живых организмах и продуктах питания встречаются все элементы периодической системы Д. И. Менделеева, однако потребности организма в них и их физиологическая роль изучены для ограниченного количества веществ. Общее количество минеральных веществ в организме человека в зависимости от возраста колеблется в пределах 3–5% от массы тела, в пищевых продуктах – в пределах 0,3–1,9 %. Человек ежедневно теряет около 26 г минеральных веществ. Пребывание в условиях жаркого климата, повышенная физическая

нагрузка, некоторые физиологические или болезненные состояния увеличивают потребности организма в минеральных соединениях. Такими состояниями можно назвать беременность, кормление грудью, периоды бурного роста, периоды заживления переломов и формирования зубов или лихорадочные состояния, нарушения функции желудочно-кишечного тракта (рвота, диарея, т. е. понос), эндокринные нарушения, почечные заболевания. Естественно, что образующийся дефицит минеральных соединений должен ежедневно восполняться за счет пищевых продуктов и питьевой воды. Избыток поступления минеральных соединений в организм или их несбалансированное соотношение в рационе так же вредны, как и их недостаток. В обычных условиях потребности организма в минеральных соединениях на 60–70 % удовлетворяются за счет продуктов питания и на 40–30 % – за счет питьевой воды. Потребность в некоторых элементах, наоборот, в большей степени удовлетворяется за счет питьевой воды, например во фторе (до 90 %), а для некоторых микроэлементов – даже за счет воздуха (для йода).

Эколого-биологическое значение минеральных элементов было раскрыто в полной мере в работах В. И. Вернадского в конце XIX в. Согласно его учению между химическим составом земной коры и живыми организмами существует постоянная и неразрывная взаимосвязь, в результате чего устанавливается обмен химическими элементами между внешней средой и живыми организмами. Вследствие этого существует относительная зависимость между содержанием и соотношением минеральных элементов в тканях живого организма и их содержанием в окружающей среде (почве, воде, воздухе). В связи с этим химический состав пищевых продуктов и воды неодинаков в разных географических регионах, коррелирует с почвенно-климатическими особенностями местности и степенью техноантропогенного загрязнения окружающей среды.

А. П. Виноградовым было доказано существование биогеохимических провинций естественного и техноантропогенного происхождения, которое является причиной возникновения специфических местных заболеваний человека и животных (эндемии и энзоотии). Изучены и описаны *эндемический зоб, анемии, флюороз и кариес зубов, молибденовая подагра, стронциевый рахит*. В конце 1950-х гг. в Японии появились эндемические заболевания, связанные с техногенным загрязнением морской и речной воды соединениями кадмия и ртути – болезни «итай-итай» (при избытке кадмия) и «минамата» (при избытке ртути).

Минеральные соединения выполняют в организме множественные функции и являются структурными и функциональными элементами всех органов и тканей человека.

Так, кальций, фосфор и магний, частично фтор и стронций входят в состав зубной и костной ткани; цинк, йод и бром входят в состав гормонов и ферментов, железо входит в состав гемоглобина крови; медь, кальций, железо, кобальт, марганец необходимы для нормального процесса кроветворения; калий и натрий определяют осмотическое давление тканей, участвуют в передаче нервных импульсов; кальций и калий обеспечивают нормальную деятельность мышечной ткани, в том числе и сердечной мышцы, и т. д.

Источники минеральных соединений в рационе человека. Источником калия в рационе служат зернобобовые, овощи и фрукты. Особенно высоко содержание калия в сушеных фруктах, таких как курага, чернослив, изюм, кишмиш, а также в чае, натуральном кофе, отрубях, овсяной крупе. Достаточно много калия содержится в картофеле, мясе, рыбе, яйцах.

При смешанной диете содержание натрия в рационе достаточно, однако в силу вкусовых привычек населения большинства стран мира поваренная соль (NaCl) искусственно добавляется в рацион в достаточно большом количестве – до 15–20 г в сутки, что может иметь неблагоприятные последствия при нарушении функции почек, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и некоторых эндокринных нарушениях.

Источником железа в рационе могут являться продукты переработки крови убойных животных – кровяная колбаса, печень, почки, легкое, желток куриного яйца, икра рыб, грибы, гречневая и овсяная крупы, горох, яблоки, персики, чернослив, урюк, отруби.

Основные пищевые источники цинка – мясо, птица, твердые сыры, зернобобовые. По мнению К. С. Петровского, роль цинка в кроветворении не менее важна, чем роль железа. Дефицит цинка приводит у человека к резкому замедлению роста, задержке полового развития, а у взрослого населения – к нарушению сперматогенеза (мужскому бесплодию).

Кобальт в количествах, достаточных для обеспечения организма этим микроэлементом, содержится в горохе, говяжьей печени, свекле, мясе, рыбе лососевых пород.

Медью богаты печень и почки убойных животных, крупы, мясо и рыба, картофель, укроп, многие ягоды и плоды фруктовых деревьев – смородина, клубника, абрикосы, груша, вишня, шиповник.

Содержание йода в пищевых продуктах тесным образом связано с его нахождением в почве. Большинство регионов планеты дефицитны по содержанию йода, что приводит к частому распространению такого эндемического заболевания, как нетоксический зоб («базедова болезнь»).

В организме человека больше половины йода содержится в щитовидной железе. Йодсодержащие гормоны щитовидной железы (тироксин и трийодтирозин) контролируют деятельность всех систем организма, интенсивность обмена веществ, теплообразование и т. д.

Богаты йодом продукты моря – пикша, треска, кета, морской окунь, скумбрия, креветки, морская капуста. Воздух морского побережья является существенным источником йода для живых организмов. В традиционных продуктах питания содержание йода незначительно, а в эндемических районах по сравнению с неэндемическими оно снижено более чем в 10–20 раз.

Вода

К незаменимым пищевым веществам относится вода.

Живая клетка на 60–99,7 % состоит из воды. В организме взрослого человека среднего возраста массой 65 кг содержится около 40 л воды, из которых 25 л находится в клетках, а 15 л составляют внеклеточную жидкость. Чем моложе человек, тем большее количество воды в нем содержится и соответственно больше его потребности в воде.

В воде присущи особые, уникальные физико-химические свойства. В обычных условиях часть ее молекул распадается на ион водорода (H^+) и гидроксильный ион (OH^-). Молекулы воды могут составлять агрегаты в 2–3 молекулы, гидратировать вещества в растворах. Молекулы воды имеют самый высокий коэффициент полярности. Все эти свойства и определяют ее огромное физиологическое значение. Можно утверждать, что там, где есть вода в трех агрегатных состояниях, там есть и жизнь. В воде растворяются практически все известные химические соединения и элементы, в водной среде протекают все физиологические процессы в любом организме, вода играет ведущую роль в процессах терморегуляции. Потеря 10 % воды представляет опасность для жизни, а 20 % – ведет к гибели. Изменения физико-химических констант воды (а точнее, водных растворов) при омагничивании, при замерзании и оттаивании меняет скорость протекания биохимических реакций и ведет к изменению обмена веществ.

Суточная потребность в воде составляет около 2,5 л, причем вода должна иметь определенную минерализацию, не более 1 г/л. При экстремальных условиях (горячие цеха предприятий или жаркий климат, высокая физическая нагрузка, нарушение функции почек и желудочно-кишечного тракта) потери воды могут составлять 10–12 л в сутки и требуют немедленного восполнения.

Часть II. Неправильное питание и его последствия

Заболевания, связанные с употреблением в пищу недоброкачественных продуктов питания

Кроме заболеваний, связанных с неправильным, несбалансированным, недостаточным и избыточным питанием, с качеством пищи и пищевых продуктов, существует группа заболеваний, связанных с употреблением в пищу недоброкачественных продуктов – это инфекционные и паразитарные болезни человека, а также пищевые отравления. Они могут быть вызваны содержащимися в пище возбудителями: осколками белковых молекул – прионами (энцефалопатия крупного рогатого скота – коровье «бешенство»), вирусами, бактериями, одноклеточными паразитами (амебами), а также многоклеточными паразитами (гельминтами).

Это так называемые инфекционные заболевания с пищевым путем распространения. Их принято делить на две группы:

- 1) инфекционные (инвазионные) заболевания с преимущественно пищевым путем распространения: пищевые или кишечные инфекции;
- 2) пищевые интоксикации микробного и иного происхождения.

В первую группу входят заболевания, которые возникают у человека в связи с приемом пищи.

По способу заражения эту группу заболеваний можно также разделить на два вида.

1. Первично инфицированные продукты питания. При заболеваниях животного – продуцента пищевых продуктов возбудители проникают прижизненно в ткани либо больного животного, либо здорового животного – носителя инфекции, и далее вместе с пищевым продуктом поступают в организм человека, вызывая заболевание – зооантропоноз – такое заболевание, которым может болеть и человек, и животное. В качестве примера можно указать сальмонеллез, бруцеллез, туляремию, туберкулез, листериоз, сибирскую язву, клещевой энцефалит, паратиф В, Ку-лихорадку. Из паразитарных заболеваний, вызванных многоклеточными паразитами, следует привести финнозы – заражение бычьим и свиным цепнем, трихинеллами (мясо убойных животных), кошачьей двуусткой и широким лентецом (рыба и икра рыб).

2. Вторично инфицированные продукты питания. Вторичное заражение пищевых продуктов может быть связано с инфицированием любого пищевого продукта любыми возбудителями заболеваний.

Можно выделить четыре наиболее часто встречающихся механизма заражения пищевых продуктов:

- 1) непосредственное заражение от людей – источников инфекции (больных или здоровых носителей) возбудителями болезней человека или человека и животных. При кишечных инфекциях заражение происходит через руки и инвентарь при получении, приготовлении и реализации пищи и пищевых продуктов;
- 2) при инфекциях дыхательных путей (например, дифтерия, скарлатина, туберкулез) проникновение патогенных микроорганизмов в пищу и продукты питания происходит воздушно-капельным путем;
- 3) заражение продуктов и готовых блюд выделениями грызунов (мыши и крысы), которые могут распространять возбудителей сальмонеллеза, псевдотуберкулеза, листериоза, геморрагической лихорадки. В эту же группу можно включить случаи заражения продуктов кишечным содержимым убойных животных при нарушении технологии разделки туш;
- 4) возможно заражение продуктов питания и готовых блюд через объекты

внешней среды возбудителями, высокоустойчивыми вне организма.

Ко второй группе заболеваний, связанных с пищевыми продуктами и готовыми блюдами, можно отнести пищевые отравления.

Пищевые отравления — это острые (редко – подострые или хронические) заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсемененной микроорганизмами определенных видов или содержащей ядовитые для организма человека вещества микробного или грибкового происхождения, ядовитые соединения естественного или искусственного происхождения в концентрациях, опасных для здоровья.

К пищевым отравлениям не относятся заболевания, вызванные поступлением в организм вместе с пищей возбудителей инфекционных и паразитарных заболеваний, случайным или преднамеренным введением в пищу какого-либо яда, пищевые аллергии, алкогольные и наркотические отравления, связанные с приемом этих веществ внутрь, а также отравления, связанные с избыточным поступлением с пищей лекарственных или пищевых веществ (витамины, минеральные соли и т. п.).

В таблице 5 представлена классификация пищевых отравлений.

Таблица 5. Классификация пищевых отравлений

Группа отравлений	Подгруппа отравлений	Причинный фактор заболевания
Микробные	Токсико-инфекции	Бактерии рода <i>E. coli</i> (энтеропатогенные серотипы); бактерии рода <i>Proteus</i> (<i>Proteus mirabilis et vulgaris</i>); энтерококки (<i>Str. faecalis var. liquefaciens et zymogenes</i>); спороносные аэробы (<i>Bac. cereus</i>); спороносные анаэробы (<i>Cl. perfringens</i>); патогенные галофилы (<i>Vibrio parahaemolyticus</i>); малоизученные микроорганизмы (<i>Citrobacter, Hafnia, Klebsiella, Edwardsiella, Yersinia, Pseudomonas, Aeromonas</i> и др.)

Продолжение табл. 5

Группа отравлений	Подгруппа отравлений		Причинный фактор заболевания
Микробные	Токсикозы	Бактериотоксикозы	Энтеротоксигенные стафилококки (<i>Staphylococcus aureus</i>); <i>Cl. botulinum</i>
-	Миксты (смешанной этиологии)	-	<i>Bac. cereus</i> и энтеротоксигенный стафилококк; <i>B. proteus</i> и энтеротоксигенный стафилококк
Немикробные	Отравление продуктами, ядовитыми по своей природе	Растительного происхождения	Ядовитые грибы (бледная поганка, мухомор, сатанинский гриб); условно съедобные грибы, не подвергнутые правильной кулинарной обработке (сморчковые грибы, валуи, грузди и др.); дикорастущие и культурные растения (дурман, белена, вех ядовитый, болиголов пятнистый, красавка, аконит, бузина и др.); сорные растения злаковых культур с ядовитыми семенами (триходесма, гелиотроп, софора, вязель и др.); горькие ядра косточковых плодов персика, абрикоса, вишни, миндаля и др. (содержат <i>амигдалин</i>); орешки (семена) бука, тунга, ридинии (клещевины)

Окончание табл. 5

Группа отравлений	Подгруппа отравлений		Причинный фактор заболевания
Немикробные	Отравление продуктами, ядовитыми при определенных условиях	Животного происхождения	Икра и молоки некоторых видов рыб (маринка, севанский хромгуль, усач, иглобрюх и др.); некоторые железы внутренней секреции убойных животных (надпочечники, поджелудочная железа); печень морских млекопитающих, обитающих за полярным кругом (белый медведь, тюлени и др.); мед (при сборе пчелами нектара с ядовитых растений); печень, икра и молоки некоторых видов рыб в период нереста (налим, щука, скумбрия и др.); мидии.
-	-	Растительного происхождения	Сырые бобы фасоли, содержащие <i>фазия</i> ; проросший картофель, содержащий <i>соланин</i> ;
Немикробные	Отравление примесями химических веществ	-	Пестициды, концентрации которых превышают ПДК; пищевые добавки, не разрешенные к использованию или использованные в повышенной дозе; примеси, попадающие в пищу из оборудования, инвентаря, упаковки или тары (As и соли тяжелых металлов — Pb, Hg, Zn, Cu, Fe, Sn, Ni, Al и др.; мономеры из синтетических материалов упаковочных пленок, а также содержащиеся в них технологические примеси-отвердители, красители, стабилизаторы, наполнители, антипирены, антиоксиданты и т. п.)
Неуточненной этиологии	Алиментарная пароксизмально-токсическая миоглобинурия (гаффская болезнь)		

Краткая характеристика отдельных видов пищевых отравлений

Токсикоинфекции. Токсикоинфекции – острые, нередко массовые заболевания, возникающие при употреблении пищи, содержащей огромное количество (107-108 и более в 1 г или мл продукта) живых малоопасных микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, накопившихся в продукте при размножении или гибели микроорганизмов.

Пищевые бактериальные токсикозы. В отличие от предыдущей группы пищевых отравлений это острое заболевание, возникающее при употреблении пищи, содержащей токсины, накопившиеся в продукте в результате развития соответствующего продуцента, который в пищевом продукте либо отсутствует, либо содержится в крайне незначительных количествах. К бактериальным токсикозам относятся ботулизм и стафилококковый токсикоз.

Пищевые микотоксикозы. Редко подострые, чаще – хронические интоксикации, возникшие в основном в результате употребления в пищу продуктов переработки сырья растительного происхождения, содержащие токсические продукты жизнедеятельности специфических форм микроскопических грибов (плесеней). Микотоксины устойчивы к воздействию высоких температур (200°C и выше). В настоящее время не существует надежных и доступных способов удаления микотоксинов из продуктов.

К наиболее часто встречающимся микотоксикозам относятся афлотоксикоз, фузариозы и эрготизм.

Афлотоксины обладают в чрезвычайно низких концентрациях (меньше 30 мкг/кг) поражающим действием на клетки печени, вызывают острое или хроническое ее воспаление с переходом в соединительно-тканное перерождение (цирроз) или в раковое заболевание.

Известные формы фузариотоксикозов – алиментарно-токсическая алейкия, это так называемое отравление «пьяным» хлебом.

При алиментарно-токсической алейкии в начале заболевания развивается нарушение функции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), а затем присоединяются тяжелые формы угнетения кроветворения с развитием тяжелых инфекционных осложнений (некротическая ангина, затем сепсис).

При отравлении «пьяным» хлебом также имеются нарушения функции ЖКТ, нарушение функции головного мозга, внешне напоминающее картину острого алкогольного отравления. Впоследствии присоединяются нарушения функции кроветворения и психические расстройства галлюцинаторного характера. Эти отравления возникают при приготовлении хлеба из зерна, перезимовавшего под снегом.

Эрготизм – заболевание, развивающееся при употреблении в пищу зерна, содержащего примесь спорыньи (склеротии микроскопического гриба – «маточные рожки»). Эрготизм может протекать в конвульсивной, гангренозной и смешанной формах. В тяжелых случаях заболевания развивается вначале нарушение функции ЖКТ, затем присоединяются сильнейшие судороги рук, ног, а иногда и мышц туловища с выраженными болевыми приступами. При гангренозной форме из-за стойкого спазма мелких кровеносных сосудов (артериол и капилляров) может наступить омертвение нижних сегментов конечностей (пальцы, кисти или стопы, реже – голень и предплечье) с последующей самоампутацией.

Пищевые отравления продуктами ядовитыми по своей природе или временно приобретающими ядовитые свойства возникают реже бактериальных, но приводят к более частым смертельным исходам.

Причина некоторого ряда пищевых отравлений в связи с их относительной редкостью и, несомненно, связанных с приемом пищи выяснена недостаточно. К числу таких заболеваний относится алиментарная пароксизмально-токсическая миоглобинурия – гаффская, юксовская или сартландская болезнь. Эта форма пищевых отравлений встречается у населения прибрежных районов Гаффского залива Балтийского моря и на побережье озер Юковского и Сартлан в Западной Сибири. Как правило, проявление заболевания связывают с употреблением в пищу растительноядных или хищных пород рыбы (накопление ядовитых веществ в пищевых цепях) при обильном размножении в воде фитопланктона или попадании в воду семян и соцветий ядовитых растений (пикульника, жабрея). Отравление проявляется внезапными приступами сильнейших мышечных болей, полностью обездвиживающих заболевшего. Впоследствии (на 3–4 сутки) нарушается функция почек за счет массивного поступления в кровь миоглобина из разрушенной мышечной ткани. Приступы могут повторяться многократно – до 6–7 раз.

Предупреждение пищевых инфекций и отравлений бактериальной природы

Предупреждение передачи инфекционных и паразитарных заболеваний человека через пищу и пищевых отравлений микробной природы включает 5 направлений:

- 1) изоляция источника заболевания;
- 2) обездвиживание или уничтожение потенциально опасных (зараженных) продуктов питания или источников распространения инфекции – больных животных, грызунов, насекомых-вредителей или переносчиков заразного начала;
- 3) предупреждение попадания возбудителей инфекции и инвазий в пищевые продукты и готовую пищу через контакт с:

- а) больными и здоровыми животными-бактериовыделителями;

б) больными людьми и здоровыми бактерионосителями;
в) зараженными объектами внешней среды (воздух, вода, почва, упаковочный материал, посуда, оборудование торговых и пищевых предприятий и т. п.);

4) уничтожение и/или предупреждение накопления заразного начала, уже имеющегося в пищевых продуктах или готовой пище, путем использования таких технологий первичной и вторичной обработки сырья и готовой пищи, которые уничтожали бы возбудителей заболеваний:

а) термическая обработка продуктов и готовых блюд (стерилизация, пастеризация);
б) использование веществ, задерживающих размножение бактерий или уничтожающих их – процессы квашения (образование в продукте молочной кислоты), спиртовое или уксуснокислое брожение (образование соответственно этилового спирта или уксусной кислоты), добавление химических консервантов (сорбитовая, уксусная, салициловая, бензойная и аскорбиновая кислоты, пропионат и бензоат натрия); создание в продукте высокого осмотического давления (за счет высоких концентраций сахара или поваренной соли);

в) снижение концентрации влаги – высушивание, в том числе и в условиях глубокого вакуума и охлаждения (лиофилизация);

г) хранение пищевых продуктов и готовых блюд при низкой температуре (от -2°C до $+2\dots+4^{\circ}\text{C}$) или замораживание при -18°C ;

5) предупреждение пищевых отравлений немикробного происхождения.
Профилактика этого вида пищевых отравлений включает в себя несколько основных направлений:

а) исключение из питания продуктов, ядовитых по своей природе (ядовитые грибы, растения, животные или органы животных) или содержащих ядовитые примеси (сорняки, непищевые растения и т. п.), бобы фасоли, не прошедшие термическую обработку и т. п.;

б) исключение из питания продуктов, приобретающих ядовитые свойства при определенных условиях (икра и молоки рыб в период нереста, проросший или хранившийся на свету картофель);

в) предупреждение попадания в продукты различных вредных примесей из посуды и упаковки в концентрациях, опасных для здоровья; например, длительное и неправильное (при повышенной температуре и влажности) хранение консервированных продуктов и пресервов может привести к накоплению в содержимом консервной банки повышенных концентраций металла из-за коррозии упаковки (Fe, Cu, Ni, Mn и т. д.);

г) длительное (более двух суток) хранение пищевого продукта в алюминиевой посуде, особенно продуктов с щелочной или кислой реакцией среды, может привести к накоплению в нем солей алюминия, а приготовление пищи или хранение ее в медной или оцинкованной посуде привести к накоплению солей соответствующих металлов до токсической концентрации;

д) использование для хранения продуктов и готовой пищи посуды и емкостей из искусственных или синтетических материалов (непищевая сталь, декоративная керамика, полихлорвинил, полистирол, полиэтилен, пищевая резина на основе синтетических каучуков и т. д.) может привести к накоплению в продуктах токсинов или технологических добавок или самих полимеров, либо мономеров и/или продуктов их деструкции;

е) соблюдение технологии приготовления продуктов промышленного производства (ГОСТов, ВТУ, ТУ), исключая применение ферментов, консервантов, пищевых добавок, разрыхлителей, пищевых красителей, ароматизаторов, улучшителей вкуса и консистенции, наполнителей, стабилизаторов (например, нитрита или нитрата натрия – NaNO_2 , NaNO_3), эмульгаторов, антиоксидантов или не прошедших гигиенической сертификации, или используемых в концентрациях, выше предельно допустимой;

ж) исключение образования в пищевых продуктах и готовых блюдах веществ с неизвестным или заведомо неблагоприятным действием в результате применения как традиционных, например длительная (более двух часов) обжарка во фритюре, горячее и холодное копчение (образование ТИЖК), так и нетрадиционных способов обработки – ионизирующее облучение, ультразвуковая обработка, СВЧ-излучение, обработка ферментативными препаратами микробиологического синтеза, добавление антибиотиков и пр.

Санитарно-микробиологический контроль качества пищевых продуктов и готовых блюд

Контроль должен осуществляться органами государственного санитарно-противоэпидемического и ветеринарного надзора и соответствующими службами предприятий пищевой промышленности на всех этапах получения, приготовления, транспортировки, хранения и реализации продуктов и готовых блюд.

Нормативные биологические показатели и показатели микробиологического состава представлены в таблице 6.

Таблица 6. Микробиологические показатели качества и безопасности пищевых продуктов

Пищевые продукты	Количество мезофильных аэробных и факультативно аэробных микроорганизмов в 1 г продукта не более:	Количество БГКП (Coliform), которое не должно обнаруживаться в заданном количестве продукта (г):	Количество патогенных микроорганизмов, включая сальмонеллы, которое не должно обнаруживаться в заданном количестве продукта (г):
1	2	3	4
Молоко пастеризованное Группа А	5×10^4	1,0	25
Молоко пастеризованное Группа В	1×10^5	1,0	25
Молоко во флягах и цистернах	2×10^5	0,1	-
Кисломолочные продукты	-	0,1	25
Говядина	3×10^6	-	25; допускаются кокки или палочки в мазке-отпечатке
Телятина	5×10^6	не более 10^3	25; допускаются кокки или палочки в мазке-отпечатке
Свинина	3×10^7	-	25; единичные
Колбаса вареная, сосиски, сардельки	от 1×10^3 до $2,5 \times 10^3$	1,0	Не допускаются
Консервы мясные, рыбные	Должны соответствовать требованиям к стерилизации и не содержать патогенных микроорганизмов и их токсинов		

Экологические проблемы питания и «непереносимость» пищевых продуктов

Парадоксальной является жизненная ситуация, когда, вместо того чтобы быть источником жизни, здоровья и положительных эмоций, пища приносит очевидный вред. К сожалению, такое случается нередко. Причины вредного влияния пищи на организм различны.

Из неадекватных реакций организма человека на некоторые виды пищи и пищевых продуктов можно отметить самые распространенные:

- 1) аллергические реакции на пищу. Аллергия – изменение реактивности организма к повторному воздействию различных раздражителей – микробов, чужеродных белков и химических соединений и т. п. Аллергия приводит к развитию аллергических заболеваний, снижению иммунитета;
- 2) псевдоаллергические реакции на пищу;
- 3) идиосинкразия к определенной пище;
- 4) мигрень как реакция на пищу.

Термин «аллергия» ввел известный французский ученый К. Пирке (1874–1929). Под аллергией в настоящее время в упрощенном изложении понимают состояние организма, возникающее вследствие взаимодействия антител – иммуноглобулинов Е – и соответствующих им антигенов. Под воздействием комплекса антигенов – антитела из клеток соединительной ткани, так называемых «тучных» и некоторых других, выделяются физиологически активные вещества – медиаторы: гистамин, серотонин и др., присутствием которых в тканях организма объясняются клинические проявления симптомов аллергического состояния – зуд кожи, спазм (сужение) кровеносных сосудов и бронхов, кожные проявления – сыпь, крапивница и т. п., и более тяжелые – анафилактический шок. Антигеном, в принципе, могут быть любые вещества, но чаще это белковые соединения и полисахариды. С пищевой аллергией связаны не только заболевания желудочно-кишечного тракта, но и бронхиальная астма (особенно у детей), ринит, конъюнктивит, стоматит, экзема, артриты, головная боль и т. д. Аллергические реакции на пищу могут быть прямые (рвота, понос), вторичные (кровопотеря, дефицит железа и белка) и отдаленные (аллергический насморк, серозный отит, бронхиальная астма, крапивница, экзема, отек Квинке).

Любой продукт может играть роль аллергена. Но есть продукты, которые чаще других вызывают аллергическую реакцию (табл. 7).

Таблица 7. Пищевые продукты, чаще всего вызывающие явления непереносимости

Пищевые продукты, вызывающие аллергию у детей	Основные пищевые продукты, вызывающие симптомы непереносимости (частота проявления у 100 обследованных больных с пищевой аллергией)
Коровье молоко; куриные яйца; рыба; мясо (говядина, мясо домашних птиц и т. д.); злаковые (пшеница, овес, рис и т. д.); орехи; бобовые (горох, бобы, соя, арахис и т. д.); красные ягоды (клубника, малина, красника); другие фрукты (апельсины, лимоны, сливы, яблоки и т. д.); разные виды капусты; томаты и картофель; лук; шоколад; устрицы, крабы и другие морские продукты; красители и консерванты	Молоко (46); яйца (40); орехи/земляные орехи (22); рыба/морские панцирные (22); пшеница/мука (9); шоколад (8); искусственные красители (7); свинина/ветчина (7); мясо цыпленка; томаты; ягоды; сыры (каждый — 6); из 20 других продуктов четыре раза упоминались дрожжи и дважды кофе и чай

Одно из проявлений пищевой аллергии – крапивница – чаще возникает у детей, чем у взрослых. Основными факторами, которые, как считают в настоящее время, провоцируют крапивницу как наиболее частое клиническое проявление пищевой аллергии, являются синтетические добавки к пище (табл. 8).

Таблица 8. Пищевые добавки, вызывающие крапивницу

Красители	Консерванты	Другие добавки
тетразин; амарант; новый кокцин; оранжево-желтый тартразин	натрия бензоат; натрия гидроксибензоат; 4-гидроксibenзойная кислота; антибиотики (пенициллин, тетрациклин, и др.); бензойная кислота	натрия нитрит; натрия метабисульфит; натрия моноглутамат; хинин; ментол; тирамин; жирные антиоксиданты

Таблица 9. Содержание гистамина и тирамина в пищевых продуктах

Продукт (в 100 г)	Гистамин (в мкг)	Продукт (в 100 г)	Тирамин (в мкг)
Сыры	до 130,0	Сыры:	-
Вина	20,0	камамбер	86,0
Квашеная капуста	160,0	чеддер	1416,0
Ветчина	225,0	плавленный	50,0
Сосиски говяжьи	25,0	Пиво	1,8—4,4
Свиная печень	350,0	Вина	3,6—25,4
Селедочная икра	10,0—350,0	Бананы	7,0
Сельдь копченая	10,0	Сливы	6,0
Консервы	следы	Томаты	4,0
Мясные продукты	22,0	Картофель	1,0
Овощи (кроме томатов)	37,5	Шпинат	1,0
Томаты	1,0	Апельсины	10,0

Окончание табл. 9

Продукт (в 100 г)	Гистамин (в мкг)	Продукт (в 100 г)	Тирамин (в мкг)
Шпинат	5,4	Баклажаны	3,0
Замороженная рыба	15,8		
Рыба свежая:	-		
тунец	7,35		
сардины	44,0		

Псевдоаллергия – состояние организма, при котором имеются внешние признаки аллергической реакции, причина которого заключается в наличии в пище продуктов, содержащих медиаторы: гистамин, тирамин и другие амины, со сходным фармакодинамическим действием (табл. 9). Пищевая псевдоаллергия встречается довольно часто. Для нее характерны хроническая крапивница, периодическая головная боль на фоне вазомоторного ринита (насморка), боли и вздутие живота (метеоризм), понос, иногда запоры. Болезненные проявления ложной пищевой аллергии более мягки, чем истинной.

К псевдоаллергии чаще склонны дети в возрасте от 3 до 8 лет. С годами повышенная чувствительность к гистамину и тирамину проходит, и повзрослевшие дети могут безболезненно употреблять любую пищу.

Идиосинкразия – повышенная чувствительность организма к каким-либо продуктам или непереносимость какого-либо пищевого продукта; она может быть связана с индивидуальными биохимическими особенностями, при которых возможен дефицит в кишечнике некоторых важных ферментов, обычно участвующих в переваривании данного продукта; например, дефицит лактозы, который ведет к диарее (поносу) при употреблении продуктов, содержащих молоко.

Мигрень – приступы головной боли, сопровождающиеся тошнотой, которые обычно провоцируются пищей определенного состава. Головная боль может возникать при

попадании в организм фенилэтиламина, который содержится в шоколаде, сыре, винах, нитрате натрия или нитрите натрия при повышенной чувствительности к ним. Установлено, что приступы мигрени чаще всего связаны с присутствием в пище биологически активных аминов – гистамина, тирамина и др. В некоторых случаях гистамин может образовываться в желудочно-кишечном тракте из гистидина. В таблице 10 представлены пищевые продукты, которые чаще всего вызывают приступы мигрени.

Таблица 10. Продукты, наиболее часто вызывающие приступы мигрени

Продукты	Частота приступов мигрени, %
Шоколад	75
Сыр и молочные продукты	48
Цитрусовые (апельсины, лимоны, грейпфруты, мандарины)	30 25
Алкогольные напитки	18
Жареные жирные продукты	14
Чай и кофе	14
Мясо (особенно свинина)	10

Иногда головная боль может быть не связана с аминами. Она может возникать рефлекторно, например при употреблении мороженого, которое раздражает рецепторы слизистой оболочки неба.

Часть III. Очищение организма

Глава 1. Необходимость очищения организма

Открытие возможности и необходимости очищения организма произошло тогда, когда исследователи обнаружили, что больные люди могут снова выздороветь, научившись удалять токсины из своего организма. Целью очищения организма является устранение причины заболевания до того, как вы заболели, в то время как медикаментозное лечение обычно борется с болезнью, которая уже поразила организм.

Главной целью очищения организма является избавление его от токсических продуктов обмена и других загрязняющих его веществ, появляющихся в результате чрезмерной переработки продуктов, потерявших свои первоначальные естественные свойства, вдыхания загрязненного воздуха, употребления затхлой воды и жизни при искусственном освещении и в условиях эмоционального стресса. Очистка организма с помощью лекарственных трав и чистых питательных веществ – ключ к восстановлению здоровья и питательной среды как внутри, так и вокруг нашего организма.

Проблема очищения организма являлась главной методикой врачевания во многих культурах на протяжении тысячелетий. В течение многих сотен лет коренные жители Америки практиковали голодание в сочетании с лечением лекарственными травами, а многие племена и сейчас продолжают практиковать специальные церемонии для физического, ментального и духовного очищения.

Мы поглощаем пищу, и, по мере того как она проходит по организму, она размельчается, переваривается, усваивается, лишнее удаляется из организма. У человека есть органы, отвечающие за удаление вредных веществ: кишечник, печень, почки, легкие, кожа.

Чтобы эти органы хорошо функционировали, организм необходимо обеспечить высоким жизненным потенциалом, т. е. энергетическими возможностями. Пищевой путь достаточно долгий: от рта до прямой кишки, и для пропускания большого количества пищи через весь кишечный тракт и жидкости через 2 млн фильтров почек человеку требуется огромное количество жизненной энергии. Жизненная энергия тратится также и на химические процессы печени и желчного пузыря, на обогащение 5–8 л крови кислородом в легких и на удаление из организма углекислого газа. Жизненная энергия необходима и коже с миллионами пор, через которые удаляются ядовитые вещества в виде пота.

Роль жизненной силы объясняется обеспечением энергией, направленной на удаление из организма ядов, образованных в процессе переработки пищи. Жизненной силой поддерживается температура тела на уровне 36,6°C (болезненное состояние отмечается при повышении и понижении этого показателя). В современном цивилизованном мире у организма и его жизненной силы существует много врагов – ядов, с которыми надо справиться, тех ядов, которые создает сам человек.

Самый большой процент от всех ядовитых соединений концентрируется в воздухе. Человек вдыхает много отравляющих веществ из воздуха, с которыми должен бороться организм, чтобы выжить в этой атмосфере. В больших городах, где атмосфера особенно загрязнена, много пациентов с болезнями легких, страдающих от сердечных заболеваний, так как они дышат загрязненным воздухом. Жуткая смесь сажи и дыма мусоросжигательных и плавильных печей заводов, выхлопные газы химических предприятий, автомобилей и автобусов делают из воздуха страшный коктейль, которым дышат люди. Загрязнение воздуха – реальная угроза нашему здоровью и жизни.

Реки, озера и ручьи на Земле также сильно загрязнены. Чтобы сделать воду пригодной для питья, необходимо использование специальных химических методов. Для очистки питьевой воды используются неорганические вещества – хлор, квасцы и некоторые другие. Организм человека способен усваивать только органические вещества (животного и растительного происхождения). Любое неорганическое вещество удаляется из организма (конечно, с затратой жизненной энергии). Если человек находится на грани истощения своих

жизненных сил, то многие из неорганических веществ накапливаются в тканях, что приводит в будущем к большому ущербу для здоровья. Большинство водоемов загрязнены сточными водами, и все они должны подвергаться химической очистке. Но эти неорганические вещества должны быть выведены из организма, иначе они нанесут страшный вред.

Если жизненные силы организма снижаются и он не сможет сопротивляться действию этих неорганических веществ с помощью своей выделительной системы, в этом случае они остаются в организме и вызывают губительные последствия.

Отравление химическими аэрозолями

Тонны отравляющих веществ, распыляясь в воздухе, не только убивают насекомых-вредителей, но и остаются на фруктах и овощах, которые мы потом едим. Салаты, приготовленные из таких овощей, могут стать смертельно опасными из-за того, что овощи были обрызганы пестицидами. Урожай фруктов и овощей в настоящее время очень часто обрабатывается химическими пестицидами. Поэтому следует быть осторожными, чтобы не подвергнуть опасности свое здоровье и отравиться ядохимикатами.

Все больше и больше обрабатываются пестицидами продукты питания. Высокий процент сельскохозяйственных продуктов опрыскивается различными ядами, среди которых углеводороды, включая ДДТ, фосфорные соединения и другие вещества. Заражение овощей происходит не только при опрыскивании наземной части растений. Ядохимикаты, попадая в почву, остаются там на многие месяцы и в последующем поглощаются другими растениями, выращиваемыми на этом поле. Попадая с другими веществами из почвы, яд проникает в плод растения и не выводится из него. Яды не разрушаются при приготовлении пищи, они и после термической обработки остаются ядами.

Парафин на фруктах и овощах опасен для здоровья. Восковая оболочка образует для плода защитный слой, который предотвращает потерю воды и соков, сохраняет вкус и свежий вид. Но этот слой наносит огромный вред здоровью. Попад в организм человека, он не может быть усвоен кишечником. Парафин – продукт нефтепереработки, а человеческий организм не приспособлен к его переработке. Опасный воск откладывается в организме и может вызвать заболевания.

Новые яды вторгаются в пищу. Более 1000 синтетических пищевых добавок включены в обычный рацион. Их присутствие в пище ведет к большому числу заболеваний. Например, обычный батон промышленного белого хлеба обработан, подкрашен, ароматизирован, очищен, обогащен, смягчен, консервирован. И все это с помощью синтетических химических ингредиентов. В настоящее время трудно приобрести продукты, свободные от ароматизации и синтетических пищевых добавок.

Человеческий организм состоит из совокупности множества клеток. При нормальном питании, если ваша пища удовлетворяет основным потребностям роста и функционирования, эти клетки позволят долго жить. Но когда человек не считается со своим организмом, дышит грязным воздухом, загрязняет свою пищу и изменяет ее состав синтетическими химикатами, это неминуемо наносит вред ему самому, его клеткам, которые не могут приспособиться к таким веществам. В результате у человека появляются различные заболевания. Организм не может хорошо работать, если он загружен синтетическими пищевыми добавками. Поэтому необходимо питаться натуральными продуктами, стараться избегать их химической обработки.

Употребление соли может нанести вред здоровью. Соль – это не еда, ее используют в качестве специи, улучшающей вкус пищи. В ней нет питательной ценности. Соль не содержит витаминов, органических и любых ценных питательных веществ. В больших количествах поваренная соль вредна и может принести много вреда сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам, желчному и мочевому пузырю, почкам, приведя их функционирование в критическое состояние. Соль содействует вымыванию кальция из организма. Но необходимо отметить и положительные стороны употребления поваренной

соли. Она поддерживает водно-солевой баланс в организме, способна удерживать воду в организме, действуя на слизистую оболочку, выстилающую весь желудочно-кишечный тракт. Она также увеличивает возбудимость нервной системы. За несколько тысячелетий широкое использование соли стало укоренившейся привычкой. Однако многие народы, например, никогда не едят соль и не страдают от этого.

В почве и соответственно в растениях наблюдаются недостаток натрия и избыток калия. В результате у животных и человека возникла необходимость восполнить дефицит натрия. Они нашли замену в виде неорганического хлорида натрия, или поваренной соли. Но после чрезмерного потребления соли появляется внезапная и аномальная жажда. Желудок реагирует на излишки соли как на чужеродное вещество и предпринимает быструю попытку смыть его током воды и вывести почками. Из всех органов человеческого тела почки более всего восприимчивы к отрицательному воздействию избытка соли. Если организм получает соли больше, чем могут переработать почки, излишки откладываются в различных частях организма, особенно в ступнях и в нижней части голени, что ведет к опуханию ног.

Естественного натрия вполне достаточно в рыбе, мясе, овощах и других продуктах без обработки их солью. Этот натрий вполне может удовлетворить нормальные потребности организма. Но суточная норма поваренной соли не определена. Числовые показатели, основанные на мнениях ученых, колеблются от 0,5 до 1 г соли в день. Эта доза может быть усвоена организмом. Большое количество соли присутствует почти во всех продуктах: в хлебе, сыре, мясных продуктах (ветчине, беконе, тушенке), консервированных овощах и других продуктах. Организму необходим естественный натрий, который есть не что иное, как неорганический минерал. Натуральный натрий организм может получить при употреблении свеклы, сельдерея, моркови, картофеля, репы, морской капусты, кресс-салата и других натуральных продуктов.

Таким образом, минералы могут быть усвоены нашими клетками только в виде органической пищи.

Другие привычки (алкоголь, курение, наркотики) приводят к упадку сил и болезни организма. Дурные привычки истощают запасы энергии, организм ослабевает. Снижение энергии ведет к нарушению деятельности всей системы выделения: кожи, легких, кишечника, почек. Эти органы не могут функционировать на полную мощность. И тогда токсины не выводятся полностью из организма, постепенно накапливаются и приносят страшный вред.

При неправильном образе жизни уровень жизненных сил снижается, яды не уходят из организма, отзываясь болезнями тех органов, в которых они сконцентрированы. Эти постоянно накапливающиеся яды таят в себе будущие болезни человека. Аутоинтоксикация – худшее зло в борьбе за долгую, здоровую жизнь. Хуже всего то, что аутоинтоксикация нарастает, аккумулируется. Для ее преодоления необходимы очищение, голодание, правильное естественное питание и здоровый образ жизни. Аутоинтоксикация – это самый страшный враг, истинная причина почти всех болезней, так как она начинается с отравления крови. Это источник болезней, поражающих сердце, артерии, суставы, печень, почки. Отравление – это первопричина преждевременного старения. Поддерживать кровь в чистоте – это лишь половина дела. При переедании и неправильном питании усиливаются процессы брожения и гниения в кишечнике, создается сдвиг равновесия и тем самым происходит размножение микробов в кишечнике.

Одним из основных принципов гигиены питания и гигиенического нормирования, направленных на дезинтоксикацию продуктов питания и на активацию процессов самоочищения организма, должна быть признана охрана чистоты внутренней среды человека.

Для того чтобы начать очищение организма, необходимо соблюдать несколько правил:

- 1) употреблять свежую, нерафинированную и не подвергнутую промышленной переработке пищу;
- 2) избегать обильной жирной пищи;

- 3) есть медленно, сидя за столом;
- 4) выбирать продукты, богатые сложными углеводами и высококачественными волокнами (цельное зерно и бобы);
- 5) избегать употребления рафинированного белого и коричневого сахара, а также продуктов, их содержащих;
- 6) остерегаться пищи с содержанием синтетических красителей и ароматизаторов, консервантов и больших количеств натрия;
- 7) избегать любых алкогольных напитков;
- 8) не употреблять кофеин (кофе, охлажденный чай, колу и нетравяной чай);
- 9) тренировать свое тело и свое воображение.

Соблюдение этих правил — путь возвращения организма к здоровому, уравновешенному состоянию.

Глава 2. Основные методы очищения организма

Обычно очищение начинают с толстого кишечника. Толстый кишечник является завершением пищеварительной системы, через которую идет главный и мощный обмен веществ организма с внешней средой, этот процесс постоянный и непрерывный. Вводимые в организм вещества, пройдя в организме через пищеварительную систему, должны своевременно выводиться обратно в окружающую среду. Если своевременно не происходит выведение, происходят накопление отработанных веществ в организме и засорение соединительной ткани (через нее осуществляются питание, дыхание, защита всех клеток организма), нарушение ее нормальной работы и возникновение массы заболеваний.

Общая длина толстой кишки у человека составляет около 2 м. В толстом кишечнике выделяют две части: ободочную и прямую кишку. Стенка ободочной кишки четырехслойная. Изнутри кишка выстлана слизистой оболочкой, вырабатывающей и выделяющей слизь, которая предохраняет стенку кишки и облегчает продвижение содержимого. Под слизистой оболочкой имеются жировая клетчатка и мышечный слой. За счет этих мышечных слоев происходит перешивление и продвижение кишечного содержимого по направлению к выходу.

Основными функциями толстой кишки являются: всасывающая, эвакуаторная, выделительная.

Всасывающая функция. В толстой кишке преобладают процессы реабсорции. Здесь идет всасывание глюкозы, витаминов и аминокислот, до 95 % воды и электролитов. Из тонкой кишки в толстую перемещается ежедневно около 2000 г пищевой кашицы (химуса), а после всасывания остается 200–300 г кала.

Эвакуаторная функция. В толстой кишке накапливаются и удерживаются каловые массы до выведения их наружу. Продвигаются они по толстой кишке медленно. Если по тонкой кишке (5 м) кишечное содержимое проходит за 4–5 ч, то по толстой (2 м) – за 12–18 ч. Отсутствие стула в течение 24–32 ч рассматривается как запор. При запорах отмечаются следующие симптомы: обложенный язык, зловонное дыхание изо рта, тяжесть в нижней части живота и его вздутие, боли и урчание в животе. Чаще всего причинами запора являются употребление высококалорийной пищи малого объема, сухоядение. В результате неправильного питания – употребления в пищу крахмалистой и вареной пищи (картофеля, изделий из муки тонкого помола, обильно сдобренных маслом, сахаром) вперемешку с белковой пищей (мясом, колбасой, сыром, яйцами, молоком) – на стенках толстого кишечника образуется пленка кала – «накипь», из которой при обезвоживании (ведь там всасывается до 95 % воды) образуются каловые камни. При нарушении эвакуации в толстом кишечнике идут процессы гниения и брожения. Токсические продукты, которые появляются в результате этих процессов, вместе с водой попадают в кровяное русло и вызывают кишечную аутоинтоксикацию. Аутоинтоксикацию могут вызвать малоподвижный образ жизни, питание рафинированной, в основном мясной пищей с недостаточностью овощей, зелени и фруктов, нервно-эмоциональные перегрузки, частые стрессы. Токсические выпоты легко проникают в брюшную полость через тонкие стенки толстого кишечника, отравляя печень, почки, половые органы и т. д. При хронических запорах кал обезвоживается, так как в толстой кишке происходит избыточное всасывание воды, которая в обычных условиях удаляется вместе с калом. С возрастом толстый кишечник засоряется каловыми камнями. Он может растягиваться, деформироваться, сдавливать и вытеснять со своих мест другие органы в брюшной полости, которые оказываются погруженными в каловый мешок. Нормальное функционирование этих органов нарушается. В результате возникают различные заболевания: при поражении слизистой стенки – различные виды колита; при передавливании и застое крови в стенке толстого кишечника – геморрой и варикозное расширение вен; при длительном воздействии токсинов на один участок кишки – полипы и рак. Постоянное отравление ядами через кишечник создает определенную концентрацию шлаков в крови. Шлаки являются результатом не только интоксикации, но и неправильного, несбалансированного питания с преобладанием мяса, мучных продуктов, сахара.

Запорам также способствует игнорирование позыва на дефекацию. В результате антиперистальтического движения каловые массы отодвигаются в подвздошную область и накапливаются там.

Выделительная функция. Толстая кишка обладает способностью выделять в просвет кишки пищеварительные соки с небольшим количеством ферментов. Из крови могут выделяться алкоголь, соли и другие вещества, которые способны вызывать раздражение слизистой оболочки и развитие связанных с этим болезней. Раздражающим действием на слизистую оболочку толстой кишки обладает соленая и острая пища. Как правило, геморрой обостряется после употребления копченостей, блюд с уксусом.

В толстом кишечнике обитают более 400–500 различных видов бактерий. Нормальная микрофлора в толстом кишечнике не только принимает участие в конечном звене пищеварительных процессов и выполняет защитную функцию, но и производит из пищевых волокон (целлюлозы, пектина, лигнина) целый ряд важных витаминов, аминокислот, энзимов, гормонов и других питательных веществ (например, витамины B1; B2, B6, биотин, пантотеновую, никотиновую, фолиевую кислоты, B12 и витамин K). Продукты жизнедеятельности микробов оказывают регулирующее действие на вегетативную нервную систему, создают защитный барьер по отношению к болезнетворным микробам.

Для нормальной жизнедеятельности микроорганизмов необходима определенная обстановка – слабокислая среда и пищевые волокна. Гниющие каловые массы определяют щелочную среду, способствующую росту патогенной микрофлоры.

Образующаяся при гниении пищевых продуктов плесень способствует развитию серьезной патологии в организме. Внешним признаком образования плесени в организме и поражения слизистых оболочек толстого кишечника, а также авитаминоза витамина А является образование черного налета на зубах. При авитаминозе витамина А идет перерождение слизистой оболочки толстого кишечника, сбиваются процессы его восстановления. Это одна из причин развития именно в толстом кишечнике колита, полипов и т. д.

Система очищения организма и толстого кишечника

Итак, почти все болезни к нам приходят через рот. Однако наш организм обладает мощной и многоступенчатой системой очищения. Главным звеном этой системы является толстый кишечник. Остатки веществ от пищеварительного процесса выделяются через него наружу. Если же они задерживаются или подолгу не выводятся, то всасываются в кровь. Вся кровь по воротной вене от толстого кишечника попадает в печень. Печень – главная химическая лаборатория организма. В ней происходят удержание ненужных и обезвреживание вредных веществ, которые принесла кровь от пищеварительной системы и толстого кишечника. Большую роль в очищении организма, выведении продуктов обмена веществ выполняют почки. Работа почек тесно связана с работой печени. Почки выводят из организма азотистые соединения и соли, синтезируют биологически активные вещества, оказывают влияние на уровень артериального давления, свертываемость крови, защитные свойства организма. Если токсины в печени не обезвреживаются, почки начинают страдать, разрушаться, возникают различные почечные заболевания, развивается почечная недостаточность.

Когда толстый кишечник не выводит пищевые отходы, печень и почки перегружены, создаются условия для общей зашлакованности организма. Организм вынужден подключать другие системы выделения веществ, в норме не приспособленные для этой цели. В выделительную работу включаются легкие, кожа, слизистые оболочки, имеющие выход наружу (носоглотка, мочевого канал, влагалище, уши, слизистая глаз).

У человека 85 % всего его организма состоит из соединительной ткани, которая вбирает в себя невыведенные нормальным путем вещества, шлаки, токсины. Рано или поздно этот процесс приводит к тому, что соединительная ткань перестает нормально выполнять

свои функции – нормально питать и защищать рабочие клетки организма. На этой почве возникает обилие разнообразных болезней (иммунных, обменных, сосудистых, опухолевых), которые указывают на недостаточность соединительной ткани. Ее источником является ненормально работающий толстый кишечник. Именно по этой причине очищение организма необходимо начинать с толстого кишечника, с нормализации его эвакуаторной и других функций, ведь главное для человека – иметь здоровый и чистый кишечник.

Методы очищения толстого кишечника и восстановления его функций

Для комплексного и успешного очищения организма нужно действовать ступенчато.

1. В первую очередь – очистить толстый кишечник от скопления невыведенных пищевых веществ, токсинов, паразитов, восстановить и нормализовать кислотность среды (слабокислую). Это позволит ликвидировать главный очаг загрязнения организма, разгрузить системы очистки и создать предпосылки для нормализации всех процессов жизнедеятельности.

Толстый кишечник загрязняется от не свойственной человеческому организму пищи и напитков, неправильного сочетания пищевых компонентов, вареной и рафинированной пищи, чрезмерного приема жидкостей, нарушения биоритма работы органов пищеварения и чрезмерных эмоциональных переживаний. Пища, вызывающая недостаточный стул, запоры: все виды мяса, яйца, коровье молоко, шоколад и какао, сладости, белый хлеб, пирожные и торты.

2. Восстановить перистальтику и толщину кишечных стенок, что дает возможность толстому кишечнику полноценно выполнять свои функции. Стенки и перистальтика толстого кишечника нарушаются от растягивания стенок кишечника каловыми камнями и образования «накипи»; от питания неестественными продуктами; от гниения в полости толстого кишечника; от отсутствия и недостатка естественной пищи; дефицита витамина А.

3. Восстановить нормальную среду и микрофлору, что обеспечит:

- 1) полноценное питание за счет дополнительных питательных веществ и витаминов, синтезируемых микробами;
- 2) восстановление энергообразующей функции толстого кишечника, в результате чего нормализуется обогрев всего организма;
- 3) нормализацию и возрастание мощи иммунной системы.

Дисбактериоз в пищеварительной системе возникает от вареной, смешанной, рафинированной, лишенной пищевых волокон пищи. Употребление лекарств, особенно антибиотиков, угнетает и изменяет правильную микрофлору кишечника и способствует развитию патогенной флоры.

Очищение кишечника можно сделать путем промывания жидкостями, особым питанием, голоданием, приемом слабительных средств.

Самый легкий и доступный метод очищения и нормализации кислотности среды толстого кишечника – клизмы. Клизмы бывают очистительными, промывательными, послабляющими, лекарственными, питательными и др.

Очистительную клизму применяют тогда, когда имеются запоры или неполное опорожнение толстого кишечника. Эти клизмы способствуют разжижению твердого кала, раздражают слизистую толстого кишечника, усиливая перистальтику, и этим способствуют очищению его от застоявшихся каловых масс. Выполняют очистительные клизмы с 1–2 л теплой (25–35°C) воды. Количество воды зависит от возраста человека и степени загрязнения толстого кишечника каловыми массами.

Для лучшего очищения в воду добавляют: поваренную соль (чтобы получился 2–3%-ный раствор поваренной соли в воде); 2–3 ст. л. глицерина или растительного масла (касторового, подсолнечного, оливкового, кунжутного); мыло (детское, банное): 1 ст. л. стружек мыла растворяют без образования пены. Поваренная соль применяется при

атонических запорах. При сильных атонических запорах используют более сильный раздражитель – мыло. Добавление масла способствует обволакиванию кала и лучшему его выходу.

Промывательные клизмы применяют для лучшего очищения толстого кишечника и нормализации его внутренней среды. Вначале делают обычную очистительную клизму. После ее выхода делают еще 2–5 клизм, каждая с 1–2 л воды, в которую добавляют вещества, придающее воде кислые свойства (2–3 ст. л. лимонного сока на 2 л воды). Применять их лучше через день. Лимонный сок (в случае отсутствия заменяется лимонной кислотой – 1 ч. л. на 2 л воды) и яблочный уксус, помимо водного очищения, дополнительно подкисляют внутреннюю среду в полости толстого кишечника. Это способствует ее нормализации. Поваренная соль способствует лучшему очищению стенок толстого кишечника. Первая очистительная клизма очищает толстый кишечник от каловых масс. Последующие клизмы с лимонным соком или яблочным уксусом или солью промывают и очищают весь толстый кишечник. Этот вид клизм более всего подходит для хорошего очищения толстого кишечника. Цикл из 5-20 таких клизм будет хорошим средством, очищающим через толстый кишечник весь организм.

Послабляющие клизмы используют для того, чтобы стимулировать толстый кишечник на опорожнение. Их делают 50-100-граммовыми резиновыми грушами. В 50-100 г теплой воды добавляют поваренную соль, масло или мыло в количестве 1 ч. л.

В некоторых особо упорных случаях запоров делают клизмы только из масла. Берут от 50 до 200 мл растительного масла (подсолнечного, оливкового, льняного, конопляного и т. д.), подогревают до температуры тела и вводят с помощью резиновой груши.

О вреде слабительных. Слабительные действуют на кишечную стенку, как удар бича, вызывая сначала сверхактивность, после которой наступает депрессия. Вдобавок слабительные средства не только не оказывают лечебного эффекта на человека, а лишь дополнительно усугубляют болезнь и делают ее хронической. Воздействие слабительных средств портит фильтрующие мембраны и слизистую кишечника, которые непоправимо разрушаются.

Симптомы патологии толстого кишечника:

1) запор: обложен язык, зловонное дыхание изо рта, внезапные головные боли, снижение аппетита, апатия, сонливость, вздутие и тяжесть в нижней части живота, боли и урчание в животе, насильственный недостаточный стул (т. е. опорожнение происходит неполное, это скрытая форма запора), сыпь на коже, неприятный запах от тела, замкнутость, раздражительность. Неспецифический язвенный колит может возникнуть в возрасте от 10 до 30 лет;

2) об образовании полипов можно узнать по появлению на шее и под мышками висячих родинок;

3) черный налет на зубах указывает на патогенное изменение слизистой оболочки толстого кишечника, дефицит натурального витамина А;

4) от разнообразных дисфункций толстого кишечника страдают кожа и слизистые оболочки: ангина, стоматит, глоссит (воспаление языка), синусит, ринит и т. д.;

5) гнилостный выпот из толстого кишечника пропитывает собой весь организм и особенно поражает близлежащие органы: у женщин – матку и яичники, у мужчин – предстательную железу. Опухолевые процессы в организме указывают на то, что организм насыщен токсинами и сильно ослизнен (соединительная ткань прекратила выполнять свои защитные функции).

При наличии вышеуказанных симптомов необходимо приступать к очищению и оздоровлению толстого кишечника.

Признаки нормальной работы кишечника. Стул должен быть регулярным. Кал по консистенции должен быть однородной пастообразной массой в виде колбаски без запаха и не должен пачкать унитаз после смыва. Дефекация должна проходить легко, одномоментно.

После каждого стула надо подмывать задний проход прохладной водой.

Это основное, что следует знать о толстом кишечнике, чтобы восстановить его и помочь его здоровью. Надо правильно питаться. Если не изменить коренным образом свое питание, то ваш толстый кишечник снова окажется забитым, и все труды будут напрасными.

Однако существуют ослабленные, «упрямые» толстые кишечники. Для воздействия на них требуются комплексы физических упражнений. В этом помогает йога. Комплекс упражнений следует выполнять ежедневно в течение 5-10 мин, это позволяет всего за несколько дней достичь совершенного здоровья.

Комплекс упражнений, рекомендуемых Свами Шиванандой

1. Лечь на спину, положив руки под ягодицы или вытянув вдоль тела. Поднять голову; поочередно сгибая ноги, выполнять движение «езда на велосипеде». При движении колени попеременно оказываются у груди. Каждая ступня при этом описывает круги.

Регулярным применением этого упражнения достигаются здоровье и сила всего организма.

2. Лечь на спину, вытянуть и прижать руки к полу. Медленно поднимать прямые ноги под углом 45°, не сгибая их в коленях. После этого опустить их, не дотрагиваясь до пола. Повторить 4–5 раз.

3. Лечь на спину и поднимать ноги под углом 45°. Затем поочередно медленно поднимать и опускать ноги, не дотрагиваясь ими до пола. Упражнение хорошо укрепляет мускулатуру живота и кишечника.

4. Лечь на спину, вытянуть руки над головой. Медленно поднимать корпус тела, не поднимая ног и не сгибая коленей, так, чтобы обе руки коснулись носков. Напрячь мышцы живота. В таком положении оставаться 10–15 с, затем вытянуть вперед руки и дотронуться головой до коленей. После этого медленно вернуться в исходную позицию. Упражнение устраняет болезни живота, спины, позвоночника.

5. Лечь на пол, вытянув вдоль тела руки. Подняв их вверх и, вытянув вперед, поднять корпус тела от пола. При напряжении мышц живота медленно поднимать ноги поочередно на 45°. Повторить упражнение 3–4 раза, а затем в быстром темпе – 5 раз.

6. Лечь на живот и поставить ладони на пол на уровне груди. Опираясь на руки, поднять верхнюю часть тела, прогнуться в талии и закинуть голову назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 4–5 раз. Упражнение помогает устранить ожирение и заболевания органов брюшной полости, а также укрепить мышцы живота, грудной клетки и рук.

7. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях, ухватиться за лодыжки ног и подтянуть их вверх, руки выпрямить, спину прогнуть, а живот напрячь. Вначале колени расставлены, а затем упражнение выполняют с соединенными коленями. Выполнять раскачивания 4–6 раз. Упражнение снижает вес, устраняет заболевания пищеварительной системы и недостатки в развитии позвоночника.

8. Лечь на живот, вытянув руки вдоль тела и положив тыльную сторону кисти на пол. Поднять голову, устремив взгляд вперед. Поднять одну ногу вверх, не сгибая ее в колене. Повторить упражнение со второй ногой, носки вытянуты. Упражнение устраняет боли в спине, вылечивает заболевания печени и селезенки.

9. Встать прямо, соединив ноги вместе. Шагнуть левой ногой как можно дальше вперед, согнув ее в колене. Правая нога остается прямой. Поднять соединенные внутренними сторонами кистей руки над головой и отвести их назад. Затем опустить руки вниз, повернув корпус влево. Повторить упражнение в противоположную сторону. Прodelать это упражнение в обе стороны. Упражнение вызывает сильное напряжение всех мышц тела, способствует излечению заболеваний органов брюшной полости и грудной клетки.

10. Встать прямо, соединив ноги и вытянув вперед руки со сжатыми в кулаки пальцами. С усилием выбрасывать поочередно руки, имитируя движения боксера. Корпус тела при

этом вращать в обе стороны. Упражнение устраняет запоры, закрепляет мышцы грудной клетки и брюшного пресса.

Дыхательное упражнение, рекомендуемое Свами Шиванандой, как средство излечения всех расстройств органов брюшной полости.

Это упражнение – естественное дыхание, но медленное и глубокое, издающее шипящий звук через нос. Живот при этом двигается взад и вперед. Начать упражнение лучше всего с выдоха. Начните с 3–4 вдохов и выдохов, производимых с умеренной скоростью. При вдохе грудь должна выпячиваться как можно больше, а плечи должны оставаться неподвижными. Каждую неделю увеличивайте продолжительность упражнения на 1–2 вдоха-выдоха, за полгода доведите их количество до 108. Так вы проделаете 224 вдоха-выдоха, выполнив 3 упражнения. После каждого упражнения необходим отдых. Больше чем 324 вдоха-выдоха за 3 попытки выполнять нельзя. Это упражнение может дать совершенное здоровье и долгую жизнь. Оно вылечивает несварение желудка и запоры, благотворно влияет на мозг, легкие и желудок, повышает умственную работоспособность и заостряет память.

Очищение печени и желчного пузыря

Когда толстый кишечник станет относительно чистым, необходимо приступить к очистке печени.

Печень в организме человека является главным «узлом», через который проходит обмен веществ между организмом и окружающей средой. Любое нарушение функции печени сразу же сказывается на этом потоке и вызывает многочисленные сбои в работе крово- и лимфообращения, всех видах обмена веществ, на иммунитете, выделении и пищеварении. Если удастся нормализовать «пропускную работу» этого важного органа человеческого организма, то лечение, оздоровление и омоложение становятся реальностью. Именно по этой причине необходимо чистить и оздоравливать печень и желчный пузырь.

За годы нашей жизни печень обезвредила в себе множество всевозможных шлаков. Во время чистки печени они выходят из организма в виде различных конкрементов, слизи и жижи.

Печень – достаточно крупная железа человеческого организма, вес которой колеблется от 1,5 до 2 кг.

Функции печени. Печень участвует одновременно в пищеварении, кровообращении и обмене веществ. Белковый, пигментный, водный, углеводный, витаминный, жировой, гормональный, минеральный обмены в организме неразрывно связаны с функцией печени. Именно в ней осуществляются специфические защитные, обезвреживающие и выделительные функции, направленные на поддержание постоянства внутренней среды организма. Печень принимает участие также в промежуточном обмене веществ независимо от пищеварения. Она участвует в процессе гемолиза (распада эритроцитов, отслуживших свой век), совершающегося в селезенке, в кровяном русле. В печени совершается мочевинообразование. Мочевина как конечный продукт белкового обмена выводится почками. Это указывает на тесную связь функции печени и почек.

Желчеобразование – специфическая функция печени, но оно подготавливается деятельностью других органов и тканей. За сутки в организме человека образуется 800–1000 мл желчи. Желчь является секретом печеночных клеток. Желчь вступает в кишечное пищеварение: способствует нейтрализации кислой пищевой кашицы, которая поступает из желудка в просвет двенадцатиперстной кишки, связывает жиры и способствует их всасыванию, оказывает возбуждающее действие на перистальтику толстого кишечника. С ней из крови выводятся разные экзогенные и эндогенные вещества, которые, скапливаясь в крови, могут оказать вредное влияние на деятельность организма; выводятся также и излишки холестерина.

Образование желчи происходит постоянно. Но голодание, перегрев, усиление portalного кровообращения, понижение уровня внешней температуры, потребление продуктов, богатых белками и особенно жирами, приводят к изменению количества желчи.

Часть желчи скапливается в желчном пузыре, вмещающем 60 мл желчи, но он может вмещать и до 200 мл жидкости.

Состав пузырной желчи: вода – 84 %, желчные кислоты – 7 %, муцин и пигменты – 4,1 %, минеральные вещества – 0,8 %, жиры – 3,1 %, холестерин – 0,6 %, ряд других веществ.

Состав желчи и выведение ее из кишечника находятся в прямой зависимости от характера пищи. Так, при употреблении жирной и богатой белками пищи выделяется более густая, концентрированная желчь, богатая плотными веществами (холестерином и билирубином).

Патология печени и желчного пузыря

1. Дискинезия желчных путей – это расстройство моторики и своевременного опорожнения желчного пузыря. В основе этого процесса лежит изменение в деятельности центральной нервной системы (из-за стрессов). При этом нарушаются согласованное сокращение мускулатуры желчного пузыря и поступление желчи в желчный проток и просвет двенадцатиперстной кишки. Кроме этого, может отмечаться мышечная слабость желчных путей. Причиной этой слабости могут быть сидячий образ жизни, а главное – недостаточное натуральное питание, снабжение минеральными веществами, витаминами и другими веществами.

2. Образование желчных камней. Застой желчи и уменьшение содержания желчных кислот в ней приводят к образованию камней. По составу желчные камни делятся на простые (холестериновые, пигментные) и сложные (холестериново-пигментные известковые, пигментно-известковые).

Холестериновые камни имеют размеры от горошины до сливы и округлую форму с гладкой поверхностью, белый или светло-желтый цвет, встречаются в желчном пузыре, по консистенции мягкие. Причина их образования – обогащение желчи холестерином, а также уменьшение желчных кислот и застой желчи.

Холестериново-пигментные известковые камни – наиболее часто встречающийся вид отложений в желчных путях. Они всегда многочисленны и принимают форму неправильных многогранников беловато-серого или бурого и темно-зеленого цвета. Возникновению этих камней способствуют чаще всего инфекция и воспаление желчных протоков и желчного пузыря. Возможно их возникновение и в результате неправильного сочетания употребляемых пищевых продуктов, прошедших термическую обработку.

Пигментно-известковые камни имеют черно-зеленый цвет и разнообразную форму. Иногда они представляют собой бурые крошащиеся комки. Образование этих камней происходит во внутрипеченочных желчных ходах. Эти камни лишены холестерина и содержат примесь меди. Они развиваются из микролитов.

3. Портальная гипертензия – это повышенное давление крови в воротной вене. Она возникает при затруднении тока крови через печень в связи с теми или иными механическими препятствиями. Часть крови не проходит через печень по воротной вене, а идет в обход по анастомозам. Возникает застойное увеличение селезенки, застой в венозной системе поджелудочной железы приводит к патологическим ее изменениям и к нарушению ее функции. Застой в венах желудка и кишечника нарушает секреторные и всасывающие свойства этих органов (это является причиной несварения и плохого усвоения пищи).

В связи с происходящим отмиранием клеток печени в результате сдавливания и местного недостаточного питания страдают углеводный, жировой, белковый, водный, минеральный обмены. Пищевые вещества, не попавшие в печень, являются чужеродными для организма и вызывают различные аллергические реакции.

Симптомы болезни печени. Желчнокаменная болезнь характеризуется острыми болевыми приступами – печеночной коликой. Боль длится от нескольких минут до нескольких часов, сопровождается тошнотой, рвотой, иногда желтухой.

Воспаление желчного пузыря (холецистит) характеризуется тупыми болями в правом подреберье, тошнотой, горечью во рту и связано с погрешностями в диете (употреблением жирной, жареной, острой пищи).

При гепатите (воспалении печени) отмечаются такие же симптомы. Может отмечаться кожный зуд.

Физиологические механизмы, используемые при очищении печени

Для самооздоровления человеку необходимо очистить печень и желчный пузырь, а в дальнейшем профилактическими чистками поддерживать их в нормальном состоянии.

Для очистки применяют беззондовое «слепое» промывание желчных путей, которое называется «тюбаж».

Методика проведения тюбажа следующая.

Утром натощак больному дают выпить 200–250 мл минеральной воды комнатной температуры без газа. Минеральную воду можно смешать с 5 г сернокислой магнезии или сорбита, что поможет более интенсивному освобождению желчного пузыря. Через 15–20 мин снова дают выпить минеральную воду в таком же количестве.

После приема минеральной воды больной находится в горизонтальном положении в постели в течение 1,5–2 ч с грелкой в области правого подреберья. К сильнодействующим средствам, обеспечивающим повышенное выделение желчи, кроме сернокислой магнезии, относятся яичный желток, растительные масла. Соли «Барбара» и карловарская – 40–50 мл 33 %-ного раствора магнезии, подогретого до 40°C, вызывают сокращения желчного пузыря и общего желчного протока.

При плохой переносимости магнезии можно дать насыщенные растворы глюкозы, сахара, ксилита, оливковое масло.

Целителями было отмечено, что прием больших доз растительного масла (особенно оливкового) способствует сильному желчегонному эффекту: идет активное сокращение желчного пузыря и наблюдается максимальное раскрытие всех желчных протоков.

Усиленному выделению желчи из печени помогают кислоты. Кислота лимонного сока стимулирует эту функцию и к тому же растворяет твердые выступы-крючки, которые удерживают желчные камни в протоках.

Лечение теплом – наилучший способ уменьшения воспаления и болезненных спазмов в печени. Для этого за 3–4 ч до очистки разогревают область печени и продолжают ее разогревать далее после приема масла и лимонного сока.

Весь секрет и эффективность очищения печени и желчного пузыря заключаются в предварительной подготовке организма. Смягчение (подготовку в виде водных тепловых процедур) надо выполнять 3–4 раза. Каждую тепловую процедуру надо заканчивать прохладным душем (ополаскиванием). Последнюю смягчающую процедуру делают за день перед очищением печени. За 3–4 дня до очищения необходимо питаться в основном растительной пищей с одновременным употреблением большого количества свежесжатого сока (свеклу и яблоки, желательно кислые, в соотношении 1: 4) и делать очистительные клизмы 1 раз в день.

Методы очищения печени

Способы очищения печени различны, но в каждом из них обязательным является применение 300 г оливкового масла и 300 г свежесжатого лимонного сока.

Очищение по Андрееву

Первый день (вечер) – очистительная клизма, лучше двойная.

Второй день (утро) – очистительная клизма; в течение всего дня питаться свежеприготовленным яблочным соком.

Третий и четвертый день – то же самое. Утром клизма, днем – яблочный сок. И так в течение 3 дней (2-й, 3-й, 4-й дни) пить только свежий яблочный сок, полученный с помощью соковыжималки. На четвертый день яблочный сок следует пить до 7 ч вечера. Затем принять 3 ст. л. оливкового масла, запивая 3 ст. л. лимонного сока. Лечь в горизонтальном положении с грелкой. Через 15 мин принять следующую дозу, затем еще одну, и так, пока не закончатся все масло и весь лимонный сок (всего 300 г подогретого до 30–35°C оливкового масла и 300 г свежесжатого лимонного сока). Оливковое масло можно заменить только подсолнечным. Когда протоки печени начинают раскрываться, она интенсивно отторгает все лишнее. Это может произойти через 30–90 мин. После этого делают еще одну клизму перед сном, чтобы помочь внутренним органам очиститься. Утром – еще одна клизма. После этого можно переходить на легкие каши, а затем расширять диету. На начальном этапе целесообразно проводить такие процедуры 1 раз в квартал или в полгода, а потом ежегодно. Все, что имеется в печени и желчных путях, держится там очень прочно, и наиболее серьезная очистка происходит на 4-5-й раз.

Очищение по Уокеру

Сок 1 лимона смешать с половиной стакана горячей воды и пить несколько раз в день. Полстакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков 3–4 раза в день поможет исчезновению песка и камней за несколько дней или недель (в зависимости от количества и размеров камней). Это одно из великолепных очистительных и целебных средств для желчного пузыря, печени, предстательной, половых и других желез.

Вопрос о количестве и времени очищения печени и желчных протоков каждый человек решает сам.

Первая чистка наиболее трудная, организм затрачивает много сил, но в первый раз выходит много старой желчи, плесени, белых нитей, но камней почти нет. Это не значит, что чистка прошла неудачно.

Вторую и последующие чистки делают по самочувствию, они гораздо легче. Первые 3–4 чистки лучше делать с интервалом в 1 месяц. Чем быстрее будет избавление от грязи в печени, тем скорее нормализуются пищеварение, кровообращение и обмен веществ. Очищение нужно продолжать, пока не исчезнут сгустки. Такие многочисленные чистки печени необходимы потому, что печень состоит из четырех долей. За одну чистку полноценно успевает очиститься одна доля, за вторую – следующая и т. д. Если хотя бы одна доля будет забита, какой-либо вид обмена будет по-прежнему страдать.

Людям с больной печенью не рекомендуется производить ее чистку осенью. Наиболее целесообразно проводить эту чистку весной, особенно в марте.

Питание после очищения печени. Основное правило – принимать пищу лишь при появлении аппетита. Фруктовые и овощные соки (свекольный, морковный, огуречный) помогут быстро восстановить функции печени, особенно у пожилых людей. Полезен также салат из свежей зелени, чуть подкисленный лимонным соком, клюквой, морской капустой. Далее – каша, сваренная на воде, в нее можно добавить немного масла, морской капусты. Так обедают и ужинают. На следующий день питание можно разнообразить. После этого следует перейти к правильному питанию, чтобы печень укреплялась. Однако следует исключить из рациона продукты, которые особенно вредны для печени. К таким продуктам относятся жареные мясо и рыба, крепкие мясные и рыбные бульоны, консервы, копчености, жирные закуски (особенно холодные) и продукты, подвергшиеся действию высокой температуры. Пища, богатая крахмалом, особенно белая мука, сдоба, забивает ткань печени и делает ее твердой. Труднее всего переваривается при болезнях печени пища из бобовых и грибов.

Противопоказаны уксус, перец, горчица, маринады, репа, редис, редька, лук и чеснок, щавель, шпинат, крепкий кофе и какао, алкоголь. Продукты и блюда с острым вкусом и приправами обостряют заболевания печени. Замечено, что кислый вкус стимулирует функцию печени и желчного пузыря. Слабосоленый вкус неактивно стимулирует печень,

угнетает – терпкий и острый вкус. При злоупотреблении такими продуктами печень сигнализирует об этом появлением кислого вкуса во рту. В этом случае надо уменьшить количество продуктов с кислым и соленым вкусом и увеличить с терпким и острым.

Для больных с заболеваниями печени и для ее укрепления важны витамины А, С, К, группы В. Особенно способствуют нормализации функции печени витамины группы В.

Таким образом, очевидно, что при заболеваниях печени предпочтительны свежие овощи и фрукты. Особенно способствуют секрети желчи свекла, клубника, морковь, арбуз, виноград, томаты, кабачки, цветная капуста, чернослив, яблоки. Включение в рацион зерен проросшей пшеницы помогает исцелению печени. Сливочное и растительное масла следует добавлять только в готовые блюда, а не в процессе кулинарной обработки. Помимо каш, рекомендуются орехи, картофель, творог. Свежевыжатые соки необходимо употреблять в количестве до 2 л в день. Они способствуют лучшему кровообращению в печени, нормализуют функциональное состояние ее клеток, повышают образование гликогена, увеличивают транспорт глюкозы к тканям, регулируют обмен веществ: глюкозы, белков, жиров и электролитов. Под их влиянием изменяются физико-химические свойства желчи: уменьшается ее вязкость, увеличивается содержание желчных кислот и снижается концентрация холестерина.

Можно использовать желчегонные фитосборы: бессмертник, зверобой, кукурузные рыльца, пижму, перечную мяту, корень одуванчика, шиповник (1 ст. л. сухой смеси на 1 стакан кипящей воды. Дать настояться. Употреблять по 100 мл 2–3 раза в день до еды).

Другие средства для укрепления функции печени. В качестве нормализации функции печени рекомендуется использовать обливания всего тела холодной водой по утрам. После процедуры надо растереться сухим полотенцем. Поддерживающим и стимулирующим печень средством является комплекс упражнений, предложенных Свами Шиванандой. Эти упражнения и дыхание могут стать прекрасным внутренним массажем всех органов брюшной полости, в том числе печени. При вдохе и выдохе ритмичное сжатие и расслабление способствуют лучшему снабжению печени кровью (доставляющей питательные вещества и кислород), способствуют отходу желчи.

Упражнения (асаны) помогут более целесообразно воздействовать на печень в качестве дополнительной нагрузки. Асаны подбираются индивидуально в соответствии со своими возможностями.

Упражнение 1. Широко расставив руки и ноги, опереться ими в пол (лицом вниз). Корпус поднять как можно выше. Сгибая руку, переместить центр тяжести на одну сторону. Согнуть ногу в колене и коснуться им головы или носа, наклонив голову. Повторить то же в другую сторону.

Упражнение является хорошей нагрузкой для мышц спины, живота, шеи и грудной клетки, а также способствует исцелению заболевания печени и селезенки.

Упражнение 2. Сесть и вытянуть вперед ноги. Согнуть правую ногу и поместить пятку под ягодицу, а левую ногу перенести через правое бедро и затем поставить на пол. Положить правую руку на колено правой ноги, а левую руку завести на спину, ухватиться за бедро правой ноги. Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение устраняет недостатки в развитии грудной клетки, спины, живота, шеи, ног, рук, предотвращает заболевания селезенки и печени.

Упражнение 3. Принять позу лотоса. С силой просунуть руки между бедрами и лодыжками. Согнуть руки в локтях и подпереть щеки кулаками.

Воздействие этой асаны такое же, как и предыдущих упражнений.

Упражнение 4. Нужно лечь на живот, вытянув вперед руки и ноги. Поднять от пола руки и ноги как можно выше и раскачиваться вперед и назад.

Упражнение помогает уменьшить жировые отложения на животе, способствует исцелению заболеваний печени и селезенки.

Упражнение 5. Лечь на живот, вытянув руки вдоль тела, и положить тыльную сторону кистей на пол. Запрокинуть голову и приподнять плечевой пояс. Поднять одну ногу вверх и,

не сгибая ее в колене, держать в таком положении 2 мин, носки оттянуты. Повторить упражнение, приподняв другую ногу.

Упражнение помогает устранить боли в спине, способствует излечению заболеваний печени и селезенки.

Упражнение 6. Встать прямо, широко расставив ноги. Не сгибая ног, прогнуться назад и коснуться рукой пятки. Вторую руку необходимо отвести назад. Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение оказывает такое же воздействие, как и предыдущее.

Упражнение 7. Встать на колени и соединить их вместе. Наружная часть ступней обязательно должна касаться пола, носки оттянуть. Поднять обе руки и отвести их назад, пытаясь коснуться пола. Упражнение помогает излечению заболевания печени и селезенки.

Очищение почек

Почки – парный орган выделительной системы организма человека. Основная функция почек заключается в очищении организма от азотистых продуктов. В течение 24 ч через почки фильтруется около 150 л крови. Почки выполняют следующие функции:

- 1) выделение чужеродных веществ и нелетучих продуктов обмена, в основном азотистых продуктов;
- 2) регулирование постоянства концентрации натрия;
- 3) регулирование объема жидкости тела;
- 4) регулирование постоянства концентрации ионов крови;
- 5) регулирование кислотно – щелочного равновесия организма.

Методы очищения почек

Очищение с помощью отвара корней шиповника. Для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме применяют отвар корней шиповника.

Приготовление отвара: 2 ст. л. изрезанных корней заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 мин, дают остыть. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1–2 недель. Отвар плодов шиповника используют также при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Очищение коллоидных растворов организма

После того как толстый кишечник очищен, необходимо восстановить эффективность печеночного и почечного фильтров. В организме создаются наиболее благоприятные условия для очищения и восстановления самой соединительной ткани организма. Соединительная ткань организма пропитана тканевой жидкостью, которая обеспечивает наиболее благоприятные условия для жизнедеятельности организма. Ее в свою очередь питают, очищают, регулируют кровь и лимфа. Все эти три важнейшие биологические жидкости являются коллоидными растворами, которые необходимо очищать и обновлять.

По значению своего оздоровительного воздействия эта очистительная процедура стоит на первом месте, но выполнять ее необходимо только после очищения толстого кишечника, печени и почек.

Чтобы качественно выполнить эту важную для здоровья процедуру, необходимо:

- 1) предварительно смягчить «коллоидную систему» организма с помощью тепловых процедур (ванны, бани). Это позволит расшевелить шлаки, частично окислить их, вывести из мест их залегания в организме;
- 2) создать повышенную циркуляцию жидкостных сред в организме;

- 3) активизировать органы ввода и выделения, что позволит быстрее нормализовать их состояние и вывести все лишнее и вредное из организма;
- 4) подавать в организм определенного качества жидкость с биологически активными веществами, которые будут полностью усвоены организмом;
- 5) для лучшего очищения на время изъять или значительно сократить поток питательных веществ внутрь организма.

Коллоидные растворы организма можно очистить и нормализовать быстрым и медленным способами.

Быстрый способ: в течение 2–3 дней сделать «смягчение» организма. Это «расшевелит» шлаки, частично их окислит.

В последующие 3 дня делается сама очистительная процедура. Необходимо вызвать сильное послабление (понос) с помощью какого-либо слабительного средства. Это приводит к тому, что организм активизирует выход веществ из организма, выбрасывая с жидкостью токсические и ненужные вещества. Солевое слабительное создает необходимое направление – на выброс. Все остальное делается в стенке кишечника, как в биологическом фильтре, – нужное оставлять, а ненужное и вредное – выделять. Далее шлаки, токсины удерживаются в полости кишечника за счет сил осмоса, обратно не всасываются и выводятся обычным путем – в виде жидкого стула. Чтобы не наступило обезвоживания организма, необходимо восполнять потери. Лучше это делать, употребляя свежевыжатые соки цитрусовых (лимонный и грейпфрутовый), которые обладают мощным стимулирующим действием на двигательную функцию кишечника.

После того как чистка проведена (после 3 дней очищения), надо съесть хорошо разваренный рис со сливочным маслом, чтобы закрепить пищеварительный тракт.

Чистку коллоидных жидкостей организма можно сделать в течение одного дня.

Утром натощак выпивают стакан раствора (1 ст. л. глауберовой соли на стакан воды) в теплом или холодном виде, это активизирует выброс веществ из организма. Начинается мощное поступление жидкости с растворенными в ней шлаками, токсинами из организма в просвет кишечника и выведение ее наружу. Это выражается в мощном и частом послаблении, за счет чего выбрасывается до 3–4 л и более жидкости из организма.

Для того чтобы восполнять вышедшую из организма жидкость, надо пить смесь цитрусовых соков и чистой воды. Смесь цитрусовых соков готовится следующим образом: к соку 4 больших или 6 средних плодов грейпфрута, 2 больших или 3 среднего размера лимонов примешивается сок апельсина – в количестве, добавляющем объем до 2 л. Затем к этой смеси соков добавляют 2 л чистой воды. Эту смесь начинают пить по стакану каждые 20–30 мин, пока не выпьют все 4 л. Ввиду того что общее время процедуры очищения коллоидных жидкостей организма занимает от 7 до 10 ч, лучше всего начинать ее в 5–7 ч утра. В течение всего дня следует не принимать пищу. Перед сном рекомендуется сделать очистительную клизму с 2 л чуть теплой воды с добавлением в нее сока 1 лимона для того, чтобы удалить из толстого кишечника остатки шлаков и токсинов.

На следующий день все повторяется: принимается слабительное, вызывается понос; в течение дня пьется смесь цитрусовых соков с водой – 4 л; перед сном ставится очистительная клизма. Описанную чистку коллоидных сред организма рекомендуется проводить 3 дня подряд. Но все зависит от индивидуальных особенностей организма. Одному человеку будет достаточно 2 дней, другому – 4, а третий вообще не сможет осуществить подобную процедуру.

Вечером третьего дня для закрепления пищеварения надо съесть хорошо разваренный рис с небольшим количеством сливочного масла. Следующая еда состоит из ваших обычных продуктов.

Примерно через 3–4 недели надо повторить это очищение.

Ввиду того что очищение почек является испытательным моментом, требует затрат большого количества жизненных сил человека, может отмечаться слабость, но после проведения процедуры организм быстро восстанавливается, и самочувствие значительно

улучшается по сравнению со временем до чистки. Если чистка дается очень тяжело, то можно ее делать 1–2 дня.

Благодаря терапии цитрусовым соком (кислому вкусу) стимулируются пищеварение, обмен веществ, иммунитет, теплообразование в организме, нормализуется кислотно-щелочное равновесие как внутри организма, так и в толстом кишечнике (за счет чего в нем подавляются процессы гниения и брожения, увеличивается иммунная защита). Очищаются от отложений слизи и кровеносные сосуды, и соединительная ткань.

Противопоказания. Ввиду того что чистка дает большую нагрузку на весь организм, стимулирует жизненные процессы, ослабленные люди не могут ее выдержать.

Существуют противопоказания: сахарный диабет, особенно инсулинозависимый; холецистит; заболевания почек и мочевого пузыря; аденома предстательной железы; сердечная недостаточность; гипертоническая болезнь II и III степеней; язвенный колит, любая онкология в пищеварительной системе; выраженные формы дисбактериоза; геморрой, выпадение прямой кишки, а у женщин – выпадение влагалища; беременность (чистка провоцирует выкидыши); кормление грудью; менструации.

В период обострения любого заболевания, при высокой температуре, расстройстве желудка очищение проводить нельзя. Очищение также не следует проводить при нарушении душевного равновесия каким-либо стрессом.

Медленные способы очищения

Эти способы позволяют мягко, без лишнего насилия над организмом очистить коллоидные среды организма. В течение всего этого периода следует пить побольше свежевыжатых соков овощей и фруктов (от 1 до 3 л в день). Чем меньше употреблять в пищу продуктов, обладающих сильными склеивающими свойствами (концентрированное молоко, мясо, крахмал, клейковина зерна), тем лучше будет эффект. Воздержание от приема пищи 1 раз в неделю по 24–36 ч и более (а первая еда после голода – свежие соки) увеличивает эффект очищения.

Чудо голодания

На протяжении тысячелетий голодание использовалось как средство физического и духовного очищения. Голодание используется в качестве оздоровления и очистки с начала письменной истории человечества. Преимущество голодания заключается в следующем:

- 1) очищает организм от продуктов обмена и других ядовитых и токсических веществ;
- 2) ускоряет процесс выделения шлаков;
- 3) очищает пищеварительный тракт от гнилостных бактерий;
- 4) омолаживает клетки и ткани организма и весь организм;
- 5) повышает энергетический уровень;
- 6) стимулирует гармоническую работу всех частей организма;
- 7) стимулирует эффективное пищеварение и усвоение пищи;
- 8) укрепляет способность мыслить;
- 9) нормализует давление крови при гипертонии.

Основная теория, на которой основана методика голодания, заключается в том, что во время голодания происходят повышенное выделение из организма шлаков, а также удаление продуктов обмена через кожу, легкие, почки, кишечник и другие органы выделения.

При правильном подходе к голоданию можно обрести неувядающую молодость. Когда жизненные силы организма падают ниже нормы, тогда перед вами встают все физические и даже психологические проблемы. Голодание сохраняет жизненные силы. Во время голодания жизненная энергия выполняет очистительную работу в организме. Организм

самоочищается, самолечится и самовосстанавливается.

Но имеются и противопоказания к голоданию. Это прежде всего нижеперечисленные заболевания:

- 1) предрасположенность к тромбозу сосудов или заболеваниям крови;
- 2) сердечно-сосудистые заболевания;
- 3) низкое артериальное давление;
- 4) анорексия (отсутствие аппетита);
- 5) булимия (резкое усиление чувства голода);
- 6) опухоли;
- 7) кровоточащие язвы;
- 8) некоторые виды раковых заболеваний;
- 9) юношеский диабет;
- 10) подагра;
- 11) заболевания печени;
- 12) заболевания почек;
- 13) перенесенный инфаркт миокарда;
- 14) беременность;
- 15) любое заболевание, требующее длительного приема лекарств.

Голодание противопоказано в детском возрасте, женщинам в период кормления грудью.

Виды голодания и их отличительные особенности

Голодания отличаются одно от другого количественно и качественно. Количественное отличие заключается в сроках проведения голодания. Качественное отличие заключается в способах проведения. Голодания бывают: полное, завершённое, и неполное, прерванное. Различают три стадии процесса голодания и восстановления. В течение каждой стадии в организме происходят особые процессы, которые и дали название этим стадиям.

Период голодания

Первая стадия носит название пищевого возбуждения. Продолжительность ее обычно составляет 2–3 дня. Человека раздражают любые сигналы пищи: ее вид и запах, разговоры и мысли о еде, звук столовой посуды и пр. Они провоцируют слюнотечение, урчание в животе, ощущение голода; сон становится беспокойным, повышается раздражительность, бывает плохое настроение. Вес тела обычно быстро снижается (потеря веса до 1 кг в сутки). Жажда обычно невелика.

Когда человек отказывается от привычного пищевого режима и не удовлетворяет чувство голода, с этого момента начинает работать собственное сознание по наведению в нем порядка. Человек сознательно терпит голод и тем самым дисциплинирует, ставит под контроль чувства вкуса и голода. Ухудшение сна, раздражительность на этой стадии голода говорят о внутренней борьбе и подчинении чувств воле человека. Регулярное голодание раз в 1–2 месяца по 2–3 дня меняет привычки человека, создает качественно иную личность.

Стадия пищевого возбуждения может служить своеобразным тестом, обнаруживающим «мусор» в сознании человека. Все отрицательные чувства и мысли, возникшие в течение этих 2–3 дней, и являются этим «мусором». Убрав его, человек становится более цельным и мощным энергетически, а значит, более успешно противостоит неблагоприятным условиям и болезням. Стадия пищевого возбуждения является легким стрессом для организма. Он в первую очередь вызывает активизацию гипоталамуса, который начинает выделять гормоны, оказывающие воздействие на железы внутренней секреции для приспособления организма к существованию без пищи. Если голодание продолжается более суток, гипоталамус продолжает регулировать приспособление организма к голоду и выделять тканевые нейrogормоны. С их помощью осуществляются приспособительные реакции организма, которые направлены на поддержание иммунной системы. В первые 3–4 дня голода из

организма через мочевыводящие пути, кожу, кишечник, сразу выводятся лишний натрий, «лишняя вода». Вместе с этим нормализуется белковый обмен, что приводит к исчезновению отеков любого происхождения. Вы сможете избавиться от тех заболеваний, которые активизировались в период этой стадии.

Вторая стадия носит название нарастающего ацидоза. Начинается эта стадия со 2-3-го дня голодания и заканчивается первым ацидотическим кризом на 6-10-й день голода. На 3-5-й день воздержания от еды чувство голода несколько понижается, а иногда и полностью исчезает, тогда как жажда в это время повышается. Но иногда чувство голода сохраняется во время всего курса голодания. У большинства голодающих отмечается нарастающая заторможенность. Иногда, особенно по утрам, некоторые больные жалуются на головную боль, головокружение, тошноту, слабость. Эти симптомы в значительной степени ослабевают или полностью исчезают после прогулки, питья щелочных вод («Боржоми»). Отмечаются нарастающий белый или серый налет на языке, сухость во рту, запах ацетона изо рта, сухость и бледность кожных покровов. У некоторых больных наблюдается небольшое обострение проявлений сопутствующих хронических соматических заболеваний. Снижение веса достигает 300–500 г в сутки. Все эти признаки проявляются у голодающих с разной интенсивностью до 6-10-го дня голодания, после чего довольно быстро состояние больных изменяется.

На стадии нарастающего ацидоза в организме продолжается работа, начатая предыдущей стадией: «выметаются», «выдавливаются» излишние и чужеродные элементы из организма.

Этим объясняются нарастающий белый и серый налет на языке, сухость языка и губ – симптомы выведения шлаков.

Начиная со 2-3-го дня голодания качественно изменяется секреция желудочно-кишечного тракта. Прекращается выделение соляной кислоты. На ее месте в просвет желудка проникают ненасыщенные жирные кислоты и белки, которые активизируют тканевый нейрого르몬 холецистокинин, который подавляет чувство голода. Поэтому с 3-4-го дня голодания люди не испытывают тяги к пище. Также ненасыщенные жирные кислоты обеспечивают выраженный желчегонный эффект, который способствует очищению печени и желчного пузыря от старой, застоявшейся желчи, частично нормализует их функции.

С 7-9-го дня голодания желудочная пищеварительная секреция целиком прекращается, вместо нее появляется так называемая спонтанная желудочная секреция – это важный приспособительный механизм, снижающий потерю белков и обеспечивающий организм постоянным притоком аминокислот – строительного материала, используемого для построения и восстановления белков наиболее важных органов.

Если во время голодания человек будет употреблять какое-либо питание, даже в минимальных дозах, то возможно развитие явления дистрофии. Это объясняется тем, что периодическое возбуждение перистальтики желудка и кишечника небольшим количеством пищи не вызывает угнетения деятельности пищеварительных желез, и чувство голода сохраняется. При этом идет нарушение нормального процесса обмена веществ. Организм своевременно не переключается на внутреннее питание, и патологические изменения в клетках могут начаться значительно раньше использования его собственных внутренних запасов.

При полном же голодании, когда человек получает только воду, таких дистрофических явлений не наблюдается. Организм приспособляется на определенный срок к внутреннему питанию своими запасами жиров, витаминов, белков, минеральных солей и углеводов.

Таким образом, проголодав всю стадию «нарастающего ацидоза», человек резко активизирует защитные силы организма, уничтожает патогенную микрофлору в организме, избавляется от наиболее «страшных» шлаков, дает хороший физиологический покой органам пищеварения и нервной системе.

Третья стадия носит название компенсации, или адаптации. Продолжительность этой стадии у каждого человека индивидуальна. В среднем она начинается на 6-10-е сутки голода,

а прекращается на 40-70-е. Ее длительность зависит от запасов жира в организме. Чем их больше, тем длительнее эта стадия.

В эту стадию на 6-10-й день в течение дня, возможно, нескольких часов, часто ночью, в состоянии голодающего наступает резкий перелом – «ацидотический криз». Значительно улучшается самочувствие, ослабевает или полностью исчезает чувство физической слабости, проявляются бодрость, хорошее настроение, прекращаются различные неприятные ощущения в теле, исчезают обострившиеся в предыдущую стадию голода заболевания. У многих голодающих эта стадия протекает волнообразно, причем светлые промежутки вначале бывают незначительными, а потом становятся все длиннее. Суточная потеря веса в этот период минимальная – 100–200 г в сутки. Психическое состояние улучшается. Затем наступает второй «ацидотический кризис», во время которого происходят ухудшение самочувствия, активация хронических заболеваний. Он длится так же, как и первый, но симптомы проявления заболеваний могут быть выражены сильнее. После того как пройдет второй ацидотический кризис, организм человека практически восстановлен. Вес тела теряется по 50-100 г в сутки. Это продолжается до тех пор, пока в организме есть еще второстепенные ткани, которые можно расщеплять. Заканчивается этот период появлением сильного чувства голода и очищением языка. Это указывает на законченность процесса физиологического голодания и исцеления. После этого необходимо восстановить прием пищи. Если этого не сделать, то начнется патологическое голодание, во время которого происходят необратимые процессы, которые подорвут не только здоровье человека, но и его жизнь.

За время длительного голода клетки некоторых органов несколько раз полностью обновляются, в них закрепляется здоровый генетический аппарат и исчезает способность к различного рода перерождениям, связанным с мутациями и другими генными нарушениями. По срокам проведения голодание считается полным или завершенным, когда человек прошел через все три стадии голода.

Восстановительный период

Голодание – первый этап работы над собственным организмом, а восстановление после голода – второй этап. Правильное проведение восстановительного периода требует правильного питания. Питание человека – это питание организма в целом и каждой его клетки конкретно. Но, чтобы это питание произошло, необходимо задействовать желудочно-кишечный тракт, кровь и ферменты в самой клетке.

Во время голодания, особенно длительного, в человеческом организме происходят процессы в обратном направлении – от наружной среды в клетку. На первой стадии голода должен отключиться желудочно-кишечный тракт, на второй стадии в жидкостных средах организма (крови, лимфе и т. д.) должна образоваться такая среда, которая бы активизировала внутриклеточные ферменты. Третья стадия голода – это активное потребление всего лишнего и чужеродного в организме.

Процесс выхода из голода должен запустить ранее свернутые механизмы усвоения пищевых продуктов и остановить возникшие во время голода. На это необходимо не только время, но и особая пища, которая бы помогла организму в период данной перестройки и продлевала полезное действие голода. Эти процессы также можно разделить на стадии, в течение которых происходит переключение организма с внутреннего питания на внешнее.

Первая стадия – «астеническая», когда необходимо запустить свернувшееся во время голодания пищеварение в желудочно-кишечном тракте.

Если человек проголодал стадию «пищевого возбуждения» – 2–3 дня, то проблем с пищеварением при возвращении к обычному рациону не возникает. Можно есть ту же еду, что и до голода.

Если человек проголодал стадию «нарастающего ацидоза» – 6-10 дней, то необходимо во время выхода дать организму вывести шлаки и запустить питание. Нарастающий ацидоз за эти 6-10 дней вызван мощным поступлением шлаков в кровь. Если сразу вернуться к употреблению вареной и тяжелой пищи (такой, как картофель с маслом, мясо, творог, супы,

борщи, сдоба с маслом и т. д.), то частично свернувшееся пищеварение не может полноценно переваривать ее, поставляет в кровь «полуфабрикаты» – своеобразные животные клеи (крахмалистый, белковый) и делает кровь вязкой. В результате этого у человека могут возникнуть боли и болезни, которых ранее не было, а те, что были, могут пройти. Это объясняется результатом перестройки шлаков с одного места в организме на другое.

Питание после 6-10-го дня голодания в течение первых 3–4 дней обязательно должно быть жидким (свежевыжатые овощные соки, травяные отвары с добавлением меда), растительным (свежие фрукты, овощи, тушеные овощи на воде до полуготовности). Остерегайтесь переедания. В целях очищения языка перед каждым приемом пищи нужно тщательно жевать корочку хлеба, натертую чесноком, а потом выплюнуть. Налет на языке в эти дни указывает, что продолжает идти очищение организма.

Начиная с 3-4-го дня до 6-10-го в дополнение к указанному надо есть хлеб из проросшей пшеницы, цельные каши на воде с добавлением морской капусты (в качестве соли). И только после такой подготовки можно переходить на обычное питание. Критерием возвращения на обычное питание может служить исчезновение налета на языке. Этот же признак говорит об окончании активного периода после очищения голодом, и, мягко «запуская» пищеварение, можно дополнительно очистить организм и похудеть.

Если человек проголодал стадию «адаптации» до наступления второго ацидотического криза 23–25 дней, то внешнее пищеварение свернулось значительно сильнее, а процесс очищения от шлаков идет полным ходом, поэтому выход из голода должен осуществляться очень осторожно и грамотно.

Питание следует начать с разбавленных свежевыжатых соков. Первые 2 дня необходимо пить разбавленные соки пополам с водой, следующие 2 дня – пить разбавленные на 1/3, следующие 2 дня – пить в неразбавленном виде. С этого же времени можно вводить свежую растительную или слегка потушенную пищу. С последующих дней можно вводить небольшое количество хлеба из проросшей пшеницы, каши на воде.

Если голодание законченное и человек почувствовал голод, то восстановительное питание проводится значительно легче. Во-первых, нет интоксикации, а во-вторых, организм естественно запускает пищеварение. Но в этом случае следует не переедать и потреблять нормальную растительную пищу.

Вторая стадия «интенсивного восстановления» наступает при запуске организмом пищеварительной системы. Восстановление пищеварения зависит от срока предыдущего голодания. Если человек голодал всего 2–3 дня, то восстановление наступает сразу; если 6-10 дней, то на 3-4-й день; если 20–30 дней, то пищеварение восстанавливается на 5-7-й день; если голод заверченный – наступает быстрее – на 4-6-й день. Аппетит быстро активизируется, и теперь для насыщения требуется уже гораздо большее количество пищи. Вес тела быстро увеличивается – примерно в тех же пропорциях, в каких он падал во время голода, и достигает первоначального уровня в срок, равный его длительности, а иногда даже быстрее. Наиболее частая ошибка в этот период – неумение контролировать чувство голода. Необходимо есть умеренно и с разбором, утром и в обед. Другими словами, чем длительнее был голод, тем осторожнее и длительнее период интенсивного восстановления.

Третья стадия восстановления носит название «нормализация». Не рекомендуется чрезмерно увлекаться растительной пищей, богатой балластными веществами (капустой, морковью, листовыми овощами и т. п.), в особенности неразмеченными сухофруктами. Балансируйте свой рацион достаточным количеством каш, овощей, фруктов, содержащих меньшее количество балластных веществ или прошедших минимальную термическую обработку. Не употребляйте сильно охлажденной пищи. Ешьте пищу в теплом виде. Наступление третьей стадии также зависит от длительности предыдущего голода. По тому, как у голодающего человека выражены стадии голода и восстановления, можно судить об эффекте голода. Если они четко выражены и наступают своевременно, голодание сразу дает наилучший лечебный эффект.

Разные сроки голода оказывают различный эффект на организм человека.

1. Голодание в течение 1–3 суток настраивает ЦНС по принципу стресса на недостаток пищевых элементов, разгружает пищеварительную систему, дает ей отдых; ведет очищение крови и небольшого количества межклеточной жидкости от шлаков.

2. Голодание в течение 3–7 суток, помимо вышеуказанного, хорошо очищает межклеточную жидкость; подкисляет внутреннюю среду организма, что позволяет избавиться от гноеродных микроорганизмов, восстанавливает эпителиальную ткань тонкого кишечника и желудка.

3. Голодание от 7 до 14 суток полностью очищает и восстанавливает эпителий желудочно-кишечного тракта (если там нет серьезной патологии); частично очищает печень и соединительную ткань, налаживает работу сердечно-сосудистой системы; хорошо разгружает все клетки организма от шлаков.

4. Голодание от 14 до 21 суток полностью очищает и обновляет клетки печени и почек, большинство желез внутренней секреции; способствует выведению камней или песка из желчного и мочевого пузырей, рассасыванию большинства отложений солей и спрессованной слизи, а также опухолей различного вида; очищаются и обновляются соединительная ткань и кожа; частично очищается костная ткань.

5. Голодание от 21 до 28–30 суток удалит спрессованные сгустки слизи в гайморовых и других полостях, а также выведет отложение солей (но не слишком запущенные); восстановятся и обновятся клетки всех мягких тканей организма, все клетки кожи (а, следовательно, и очистятся); уберется большинство старых клеток из организма; пройдет замена и нормализация жировой ткани (прослойка жира станет нормальной) и на 1/3 заменится и очистится костная ткань.

При сравнении эффектов очищения при различных сроках голодания оказывается, что голодание от 7 суток дает лишь поверхностное очищение, от 7 до 14 – более лучшие результаты, так как организм проходит ацидотический криз и поддерживается закисшая среда в организме, что способствует лучшему растворению, обновлению и подавлению инфекции; голодание от 14 до 21 суток способствует капитальной очистке организма, удалению всего ненужного, вредного и старого. Голодание от 21 дня до 30 дней способствует тому, что организм полностью очищается.

Таким образом, лучше всего голодать от 7 до 14 суток несколько раз подряд, придерживаясь правильного питания, получив эффект глубокого очищения и оздоровления организма.

Глава 3. Очищение при помощи продуктов питания

Охрана чистоты внутренней среды организма человека должна быть признана одним из основных принципов гигиены питания и гигиенического нормирования, направленных на дезинтоксикацию продуктов питания и на активацию процессов самоочищения организма.

Состав питания должен быть таким, чтобы обеспечивать активную работу кишечника, его освобождение от токсических продуктов. Все токсические вещества, которые попадают в кишечник из организма, до их повторного всасывания в организм необходимо связывать в кишечнике, после чего они выводятся из организма со стулом. При нормальном питании токсины связываются пищевыми волокнами (это клетчатка). Пищевые волокна состоят из пектина, лигнина, целлюлозы, в грибах это хитин, которые в кишечнике не перевариваются и выделяются из организма со стулом.

В настоящее время человек потребляет большое количество продуктов питания уже очищенных, в которых пищевых волокон очень мало или они совсем отсутствуют. При таком питании и недостаточном употреблении пищевых волокон в настоящее время распространены такие заболевания, как:

- 1) болезни желудочно-кишечного тракта – запоры, дисбактериозы, геморрой, язва желудка и др.;
- 2) болезни печени – гепатит, желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей, холецистит;
- 3) болезни почек – мочекаменная болезнь, уретрит, цистит;
- 4) болезни крови и сосудов – атеросклероз, анемия, тромбоз;
- 5) болезни эндокринной системы – сахарный диабет, ожирение и т.д.

Сырые фрукты и овощи – полезная очищающая пища. Сначала надо их употреблять небольшими порциями, пока не пройдет полная отчистка от токсинов. Совсем нетрудно придерживаться диеты, которая состоит в основном из фруктов, орехов, салатов, овощей и семян. Всем известно, что фрукты сочны, из них можно приготовить огромное количество салатов, а список овощей велик и богат. Все орехи и зерна питательны и вкусны. Слегка поджаренные грецкие орехи, арахис, семена подсолнуха, миндаль аппетитны и полезны. Нет необходимости ограничивать себя только этими продуктами, но если наблюдается тенденция к ацидозу, то именно эти продукты должны преобладать в рационе. Если в меню включается мясо, то не следует этого делать чаще 2–3 раз в неделю. Даже при легком ухудшении состояния надо немедленно вернуться к щелочной диете. Если не в порядке печень, то следует сразу исключить мясо и животные жиры, но и этого недостаточно, следует исключить также сахар и углеводы. Иначе говоря, следует потреблять их в естественной форме, в виде фруктов и овощей. Белок, в котором нуждается организм, можно в достаточном количестве получить с орехами и семенами.

Натуральные продукты растительного происхождения помогают послаблению работы кишечника. К ним относится широкий круг пищевых продуктов – ягоды, особенно те, которые собираются в диком виде. Во время очищения организма ягоды постоянно используются в диете. Из растительных продуктов питания, которые одновременно действуют не только на кишечник, но также активизируют работу печени и почек, относят сок арбуза, дыни, ягоды брусники, плоды можжевельника и некоторые другие ягоды, которые становятся ведущим фоном в питании в циклах очистительной терапии.

Число продуктов питания растительного происхождения, стимулирующих работу печени, велико. К ним относится большое количество овощей и фруктов, а также ягод, используемых людьми в питании (таких, как брусника, клюква).

При дисбактериозе в течение 1–2 недель утром натощак можно съедать без хлеба 1 зубок чеснока за 1 ч до еды и повторить процедуру вечером (через 2 ч после еды). Показателем исцеления будет отсутствие вздутия желудка после приема пищи. Процесс брожения в нем прекратится. Морковный сок обладает сильным фитонцидным свойством,

сильнее лишь чеснок и лук. Употребление достаточного количества свежих соков, особенно морковного и яблочного, подавляет патогенную микрофлору. 1 съеденное яблоко очищает ротовую полость человека так, что это равносильно пятиминутному очищению пастой и зубной щеткой.

Очищение суставов

Очищение лавровым листом. 5 г лаврового листа залить 300 мл воды и кипятить в течение 5 мин, настоять в термосе. Настой процедить и пить маленькими глотками через равные промежутки времени в течение 12 ч (полный прием может спровоцировать кровотечение). Процедуру проводить в течение 3 дней. Через неделю ее можно повторить. Очищение суставов рекомендуется проводить в первый год 1 раз в квартал, потом реже – 1 раз в год. Убедиться в энергичном растворении солей можно через 1–2 недели: если не двигались или болели суставы, наблюдались боли при смене погоды, то теперь суставы станут достаточно подвижными, боли прекратятся.

Очищение суставов с помощью риса. Успешно применяется и другой метод очищения организма от солей. Установлено, что вареный рис способствует вытягиванию из соединительной ткани (связок, суставов) всего, что там отложилось и сделало эту ткань неэластичной. Как правило, после проведения этой процедуры гибкость суставов возрастает.

Замочить стакан риса на ночь (некоторые рекомендуют замачивать его около 3 суток, чтобы он лучше «тянул» соли). Утром вылить воду, добавить 2 стакана воды и варить до полного впитывания воды. Готовый рис хорошо промыть и разделить на 4 порции. Принимать в точно определенное время. Вместе с этим надо пить отвар шиповника (1 стакан). На следующий день съесть 500 г вареной свеклы или 500 г яблок. За 20 мин до каждого приема риса пить полстакана воды. В результате вы потеряете 1 кг веса. Две такие чистки особенно хорошо помогают при «шпорах» на ногах. Через 3–4 дня процедуру повторить, затем делать еще и еще до получения удовлетворительного результата. Не рекомендуется проводить процедуру несколько дней подряд.

Очищение от слизи

150 г тертого хрена смешать с соком 2–3 лимонов. Такая смесь поможет разложению слизи в местах ее максимального накопления без повреждения слизистых оболочек. Принимать эту смесь надо 2 раза в день по 1 ч. л. натощак. Эта смесь не оказывает раздражающего действия на почки, желчный пузырь и слизистые оболочки пищеварительного тракта. Особенно она рекомендуется для отхождения слизистых накоплений в легких и носоглотке, гайморовых пазухах. Кроме того, кашлица хрена с лимонным соком обладает сильным мочегонным эффектом, особенно необходимым при отечности и водянке.

Очищение организма с помощью растительного масла

Суть метода состоит в следующем. Как известно, у человека 6 слюнных желез – 2 околоушные, 2 подъязычные и 2 подчелюстные. Одной из основных функций слюнных желез является выделение продуктов обмена веществ из крови. Слюна имеет щелочную реакцию. Количество протекающей через слюнные железы крови во время сосания или жевания увеличивается в 3–4 раза. Идут так называемая своеобразная прогонка всей крови сквозь этот «фильтр» и ее очистка. Растительное масло выступает в данном случае абсорбентом, который связывает все лишние и вредные для организма вещества.

Способ очистки: растительное масло (лучше подсолнечное или арахисовое) количеством не больше 1 ст. л. держать в передней части рта. Глотать масло нельзя. Процедуру следует выполнять очень легко, свободно, без напряжения, ее продолжительность

15–20 мин. Масло, вначале густое, становится затем жидким, как вода, после чего его следует выплюнуть. Эта жидкость должна стать белой, как молоко. Если жидкость сохранила желтый цвет, то процесс не доведен до конца.

Процедуру нужно выполнять 1 раз в сутки, лучше натощак, можно вечером перед сном.

В результате организм освобождается от вредных микроорганизмов, токсинов, излишней кислотности; одновременно с этим усиливается газообмен, активизируется и нормализуется обмен веществ.

Количество таких процедур зависит от состояния здоровья. Острые заболевания можно вылечить легко и быстро – в течение 2 недель. Лечение хронических заболеваний может затянуться и происходить намного дольше.

Очищение образований в почках с помощью овощных супов

Для очищения и оздоровления почек рекомендуется сок следующего состава: морковь – 280 г, свекла – 85 г, огурец – 81 г; или другой вариант: морковь – 250 г, петрушка – 55 г, сельдерей – 140 г. Применяется по 30–60 г полученного сока.

Роль пищевых волокон для очищения засоренного шлаками организма значительна. Особую роль в этом играют пищевые волокна пшеницы, которые обладают наивысшим сорбирующим (впитывающим) эффектом по сравнению с пищевыми волокнами других продуктов, включая овощи и фрукты, которых требуется несколько килограммов в день. В этом отношении пищевые волокна хлеба «Тонус» имеют очень активную впитывающую способность, с помощью чего удаляют из желудочно-кишечного тракта даже старые шлаковые образования и восстанавливают чистоту внутренней поверхности кишечника. При употреблении хлеба «Тонус» его пищевые волокна стимулируют, усиливают перистальтику кишечника, способствуя его своевременному опорожнению, ускоряя процесс очищения. Чистый желудочно-кишечный тракт является основой здоровья человека.

Хлеб «Тонус» весит 300 г. При употреблении этого хлеба на завтрак, обед и ужин организм получает 45–50 г пищевых волокон, которые очистят ваш организм: желудочно-кишечный тракт, печень, почки, кровь. Хлеб «Тонус» производится из цельного проращенного зерна пшеницы (или ржи) и поэтому содержит самое большое количество пищевых волокон – 22,4 % (растворимых – 13 % и нерастворимых – 9,4 %), что во много раз превышает содержание пищевых волокон в мучных и зерновых хлебах из муки. Пищевые волокна из проращенного зерна (из муки «Тонус») обладают самым большим впитывающим эффектом, поэтому эффективно и максимально очищают кишечник, печень, почки и кровь. Растворимые пищевые волокна хлеба «Тонус» могут поступать через капилляры в кровеносную систему и очищают кровь от шлаков, токсинов, канцерогенов, избытка холестерина, нормализуя ее состав. Кроме этого, они одновременно восстанавливают и поддерживают эластичность сосудов. Установлено, что хлеб «Тонус» благодаря содержанию в нем незаменимых аминокислот стимулирует образование гемоглобина и эритроцитов. Пищевые волокна хлеба «Тонус», проходя через печень и почки, впитывают в себя отходы этих органов, очищая наш организм.

Пищевые волокна хлеба «Тонус» абсорбируют поступающие в организм с едой вредные вещества (канцерогены, соли металлов и др.) и удаляют их, не давая им впитаться в кровь.

За последние годы различные исследования показали большое значение волокон как природного очистителя организма и их значение в уменьшении риска поражения некоторыми видами рака и сердечных заболеваний. Целлюлоза является одним из типов волокон, которые содержатся во многих богатых углеводами продуктах и которые необходимы организму для усиленного пищеварения и выделения. Повысить количество целлюлозы в своем рационе можно, употребляя в пищу больше продуктов, содержащих сложные углеводы, и не снимая кожуру с ягод и фруктов. Тщательно вымытая кожура одного яблока или моркови, картофеля в день (независимо от того, в каком она виде –

вареном, измельченном, приготовленная на пару или сыром) сможет уберечь вас от заболеваний и поможет в очищении организма.

При организации питания необходимо максимально насыщать свой рацион простыми и не подвергнутыми промышленной переработке продуктами. Придерживание этого простого правила поможет организму в любое время года избавиться от токсинов и восстановить утраченное здоровье. Рекомендуются следующие продукты:

- 1) фрукты (в свежем или приготовленном виде), особенно инжир, сливы, виноград, сухофрукты;
- 2) овощи (свежие или приготовленные на пару), морковь, свекла, салаты из свежей капусты;
- 3) зерновой хлеб, каши, макаронные продукты, изготовленные из твердых сортов пшеницы и отличающиеся большим разнообразием форм;
- 4) йогурт, пахта, различные сорта сыра (не плавленого) и другие нежирные молочные продукты;
- 5) сушеные бобы и горох;
- 6) проращенные семена.

Продукты животного происхождения (мясо, рыба, птица и молочные продукты) являются источниками полноценного протеина, но они также несвободны от некоторых отрицательных моментов, свойственных некоторым продуктам животного происхождения (имеются нежелательные химические добавки и гормоны, использованные при выращивании птицы и животных).

Хотя большинство овощей и не содержат полноценных белков, их можно употреблять вместе с другими овощными продуктами, которые содержат дополняющие аминокислоты. Существует множество вкусных и приятных сочетаний продуктов неживотного происхождения, которые образуют весьма питательный и сбалансированный протеин.

В качестве основного источника протеина можно использовать нежирные молочные продукты и сочетания зерновых и бобовых продуктов.

Очищающие сочетания продуктов, содержащих протеин:

- 1) красная и черная фасоль и неочищенный рис;
- 2) суп из лущеного гороха и хлебные палочки из цельного зерна;
- 3) салат из фасоли и кукурузы;
- 4) фасоль (черноглазый горох) и кукурузный хлеб;
- 5) хлеб из цельной пшеницы и несладкое натуральное арахисовое масло;
- 6) хлопья из цельного зерна кукурузы и пережаренные бобы;
- 7) хлеб из цельной пшеницы, испеченный из теста с добавлением соевой муки;
- 8) супы из бобовых (их гороха, чечевицы, бобов) с семенами проса и подсолнечника.

Продукты из ферментативного молока, которые очищают организм человека:

- 1) йогурт из цельного молока, потому что он содержит около 4 % молочного жира и не требует никаких дополнительных сгустителей;
- 2) йогурты из обезжиренного молока, они содержат меньше молочного жира (1–1,5 %);
- 3) йогурт из козьего молока, он представляет собой прекрасную замену коровьего молока, хотя и имеет характерный привкус;
- 4) кумыс – это ферментированный молочный напиток, который обычно содержит очень мало или совсем не содержит никаких дополнительных синтетических веществ, обладает теми же достоинствами, что и любой другой молочный продукт, т. е. содержит высококачественный протеин, кальций и многие витамины группы В; как и йогурт, может изготавливаться из обезжиренного молока;

5) пахта (масляное молочко) – представляет собой великолепный целительный продукт, почти не содержит жира, богата протеином и кальцием, а высокое содержание молочной кислоты также целебно для кишечника;

6) соевый и тминный йогурт – это немолочный продукт, изготовленный из соевого молока или сочетания тмина с ацидофилином.

Кисломолочные продукты, в том числе и йогурт, называют эликсиром жизни, так как они могут противодействовать гнилостным бактериям в толстой кишке, которые вызывают заболевания и укорачивают жизнь. В этих продуктах содержатся полезные молочнокислые бактерии.

Некоторые люди при приеме большого количества овощей и фруктов жалуются на вздутие живота, образование и отхождение газов. В этих случаях лучше употреблять тушеные овощи в горячем или теплом виде. Наиболее газообразующими являются горох, лук, капуста, свекла, фасоль, но именно они и способствуют освобождению кишечника. В меньшей степени газообразование вызывают картофель, морковь, грибы, огурцы, почти все ягоды и фрукты, черный хлеб и молоко. Образование газов в кишечнике объясняется работой жизненно активных элементов, входящих в состав овощей и фруктов. Сера и хлор разлагают накопившиеся в кишечнике продукты гниения химической реакцией. Особенно ценен в этом отношении сок сырой капусты с высоким содержанием серы и хлора, очищающим слизистую оболочку кишечника и желудка. Приучать организм к употреблению сока сырой капусты надо постепенно: сначала разводить его пополам морковным соком, затем постепенно уменьшать количество морковного сока. Около 300 г свежего сока капусты в день дают достаточное количество живой органической пищи, которое не дадут 50 кг вареной или консервированной капусты. Добавление соли к капусте или ее соку уничтожает его ценность, а также вообще вредно.

Образование газов также наблюдается при неправильном сочетании продуктов, например фасоли с мясом, гороха с хлебом и т. д. Желательно указанные «газообразующие» продукты употреблять в пищу отдельно, после свежего сырого салата, термически обработанных овощей или жидкости, в том числе соков, которые следует пить до еды. Тогда, если слизистая кишечника нормальная, нет сильной зашлакованности, всякое газообразование исчезнет.

Если же растительная пища вызывает брожение в кишечнике, то она не может разлагаться в нем, так как собственная кислая среда кишечника выводит ее из организма, незначительно послабляя стул. Это вызывает стимулирующее действие и быстро очищает кишечник естественным путем.

При выраженном вздутии живота можно применять ветрогонные смеси – настои семян укропа и цветков ромашки. Лучший эффект наблюдается при переходе на прием тушеных овощей в горячем или теплом виде с небольшим количеством масла. Приготовление овощей на пару – важная часть программы очищения организма. Оно позволяет легко готовить любые овощи без применения растительного или сливочного масла. Так как большинство овощей богато природным натрием, паровые овощи почти не требуют добавления соли.

Процесс очищения толстого кишечника при помощи питания достаточно длителен и кропотлив. В этом случае питание должно быть натуральным и полноценным. Это означает, что необходимо ежедневно употреблять натуральные продукты питания: фрукты, овощи в цельном виде, крупы в оболочке, листья, ягоды, семена, плоды, корни – все по сезонам года. Натуральные продукты обеспечивают естественный обмен веществ в организме. Они обладают всеми необходимыми компонентами для нормального усвоения (витаминами, минеральными веществами, ферментами, структурированной водой и т. д.) и выведения (обилием клетчатки, всевозможных регуляторов моторики кишечника). Установлено, что толстый кишечник не может развиваться и действовать нормально при питании в основном только вареной или термически обработанной пищей. Для достижения эффективного очищения необходимо сосредоточиться на свежих фруктах, овощах и цельном зерне. Чем меньше масел и протеина животного происхождения используется, тем эффективнее идет

очищение организма.

Примерное ежедневное меню в начале очищения

Первый день.

Завтрак – 450 г сока (овощного или фруктового); 1/2 чашки овсяной каши; 220 г нежирного йогурта (натурального или ароматизированного); травяной чай или кофейный напиток).

Обед – 170 г овощного салата с примесью дробленой пшеницы с кедровыми орехами; 1 чашка приготовленных на пару приятных на вкус морских водорослей; 1 помидор средних размеров; чашка овощного салата; малиновый пудинг на соевом молоке; травяной или кофейный напиток.

Ужин – 170 г смеси из проса с луком; 1/2 чашки приготовленного на пару зеленого горошка; 1 чашка приготовленной на пару цветной капусты с томатным соусом.

Второй день.

Завтрак – смешанный коктейль с добавлением сока цитрусовых; 1/2 чашки нежирной каши из натурального цельного зерна, подслащенной фруктовым соком; травяной чай или кофейный напиток.

Обед – 170 г салата из нежирного цыпленка; 3/4 чашки белого картофеля, приготовленного на пару; 1 помидор средних размеров; 2 чашки овощного салата; 1 яблоко средних размеров; травяной чай или кофейный напиток.

Ужин – 170 г пряного фарша из грибов с шалфеем; 1 чашка приготовленных на пару морских водорослей; 2 чашки овощного салата; 225 г нежирного йогурта (натурального или ароматизированного); любой напиток.

Третий день.

Завтрак – 450 г сока; 1/2 чашки нежирной каши из натурального цельного зерна, подслащенной фруктовым соком; травяной чай или кофейный напиток.

Обед – 170 г плова с фруктами и травами; 1 чашка мелко нарезанного огурца; 1 помидор средних размеров; 1 чашка салата; 1 чашка приготовленных на пару морских водорослей; 1 яблоко средних размеров; травяной чай или кофейный напиток.

Ужин – 2 фаршированных перчика с соусом; 1/2 чашки приготовленной на пару моркови; 1 чашка салата; 225 г нежирного йогурта (натурального или ароматизированного).

Четвертый день.

Завтрак – 450 г сока; 1 чашка каши из разваренного коричневого риса или проса; травяной чай или кофейный напиток.

Обед – 170 г салата; 1 чашка приготовленных на пару приятных на вкус морских водорослей; 1 чашка мелко нарезанного огурца; 225 г нежирного йогурта (натурального или ароматизированного); травяной чай или кофейный напиток.

Ужин – 170 г овощной запеканки; 1/2 чашки приготовленной на пару капусты брокколи; 1/2 чашки приготовленной на пару цветной капусты; 2 чашки салата; 150 г печеных перчиков; любой напиток.

Пятый день.

Завтрак – коктейль с измельченными тропическими фруктами; 110 г нежирного йогурта со свежими бананами; травяной чай или кофейный напиток.

Обед – 170 г зеленой пасты; 3/4 чашки приготовленного на пару зеленого порошка; 1 чашка мелко нарезанного огурца; 1 чашка приготовленных на пару морских водорослей; 2 чашки салата; 1 яблоко средних размеров; чай или кофейный напиток.

Ужин – 2 бутерброда с соевым мясом и томатным соусом домашнего приготовления;

1/2 чашки приготовленной на пару капусты; 1 чашка приготовленной на пару цветной капусты; 1 чашка салата; фруктовое мороженое на соевом белке; любой напиток.

Шестой день.

Завтрак – 450 г сока; 1/2 чашки овсяной каши; травяной чай или кофейный напиток.

Обед – 170 г риса с домашним соусом; 3/4 чашки приготовленного на пару желтого кабачка или цукини со сладким горчичным соусом; 1 чашка мелко нарезанного огурца; 1 помидор средних размеров, нарезанный тонкими ломтиками; 2 чашки салата; травяной чай или кофейный напиток.

Ужин – 170 г пасты из петрушки; 1 чашка приготовленного на пару кресса водяного салата со свежим лимонным соком; 1 чашка салата; 1 чашка приготовленных на пару морских водорослей; 225 г нежирного йогурта (натурального или ароматизированного); 1/2 чашки свежего винограда; напиток по выбору.

Седьмой день.

Завтрак – пряный, смешанный в миксере коктейль «Смути» (густой, однородный, приятный на вкус напиток из смеси соков с мякотью); 225 г нежирного йогурта (натурального или ароматизированного); травяной чай или кофейный напиток.

Обед – 170 г овощного салата с примесью дробленой пшеницы с кедровыми орехами; 1 чашка приготовленных на пару приятных на вкус морских водорослей; 1 чашка мелко нарезанного огурца; 1 помидор средних размеров, нарезанный тонкими ломтиками; 1 чашка салата; 1 груша средних размеров; травяной или кофейный напиток.

Ужин – 2 ячменных бутерброда с основным грибным соусом; 1 початок кукурузы; 1 чашка цветной капусты, приготовленной на пару; 2 чашки салата; 150 г печеных перчиков; любой напиток по выбору.

Перечень продуктов в первую неделю очищения

1. Свежие овощи: тыква, помидоры, зеленый горошек, цветная капуста, белый картофель, огурцы, морковь, капуста брокколи, капуста белокочанная, кукуруза в початках, перец зеленый, лук (перо), сельдерей, редис, свекла.

2. Свежие фрукты: яблоки, лимоны, виноград, груши, бананы, ананасы, апельсины, персики, а также замороженная малина и цедра лимона, выращенного органическим путем.

3. Специи: перец (черный и белый), корица, листья сушеной мяты, сушеный тимьян, сушеный базилик, сушеный розмарин, лавровый лист, молотый перец, тмин, кориандр, сухая горчица, луковый порошок, морская соль, свежий чеснок, свежая петрушка, свежий шалфей, свежий базилик, готовая овощная приправа в порошке, жгучий перец.

4. Овсяная мука грубого помола (около двух порций по 1/2 чашки), соевая мука грубого помола, пшеничная мука из цельного зерна высшего сорта для кондитерских изделий, пшеничные крошки из цельного зерна.

5. Напитки: травяной чай или кофейный напиток, нежирный йогурт (натуральный или ароматизированный), обезжиренное молоко, дистиллированная вода, чай для очищения внутренних органов.

6. Крупы из натурального цельного зерна и фруктов, воздушный коричневый рис или просо, семена подсолнуха, сырые кедровые орехи, коричневый рис, просо, дробленая пшеница, сырые семена кунжута, измельченный миндаль, лесные орехи (или какие-нибудь другие).

7. Кубики льда.

8. Изюм или сушеная черная смородина.

9. Соусы: сверхочищенное оливковое масло или миндальное масло, рапсовое масло, нежирный майонез без содержания яиц, соевый соус с низким содержанием натрия, яблочный уксус.

10. Макароны из твердых сортов пшеницы, изготовленные по итальянской технологии.
11. Ламинария – бурая водоросль.
12. Томатная паста.
13. Мед.
14. Замороженный концентрат сока.
15. Безалкогольный ванильный экстракт.

Для приготовления чая нужно смешать 1 ст. л. травы коровяка и мяты колосистой, 1/4 ст. л. плодов шиповника и апельсиновых корок, щепотку желтого канадского корня. Можно добавить к очистительному чаю и другие травы (мать-и-мачеху – отхаркивающее средство, семена пажитника греческого, листья папайи, улучшающей пищеварение, корни черной смородины, кору крушины от запоров, лимонную траву и листья малины). Плоды шиповника и апельсиновые корки имеют ярко выраженный вкус, их используют в меньших количествах. Желтый канадский корень имеет неприятный вкус, поэтому его надо взять только щепотку. Эффективность этого чая зависит от соотношения использованных количеств воды и смеси растительного материала. Более крепкий отвар будет иметь коричневый цвет, более слабый – желтый. 1 ч. л. этих трав на 1 стакан дистиллированной воды дает нормальную среднюю крепость. Коренья и плоды шиповника опускают в воду, когда ее температура начнет приближаться к кипению, листья и апельсиновые корки – когда вода закипит. Чай должен настояться в течение нескольких минут.

Другой способ заварки: положите несколько столовых ложек смеси трав очистительного чая на сито, находящееся на какой-либо емкости, залейте их сверху кипящей водой и дайте настояться в течение нескольких минут. Это можно делать несколько раз, пока смесь не потеряет своей силы. Можно смешивать любое сочетание и любое количество лекарственных трав. Важно применять эти травы постоянно в процессе очищения организма.

Очищение с помощью соков

Свежеприготовленные соки относятся к самым новым, недавно открытым натуральным целебным средствам. Соки являются прекрасными источниками легкоусвояемых питательных веществ и оказывают огромное влияние на регенерирующие силы организма. Одним из важных факторов лечения свежими соками является то количество ферментов, которые они поставляют нашему организму. Растительные ферменты (энзимы) – источник жизни. Они представляют огромную ценность на всех этапах заживления и восстановления различных процессов. Соки, приготовленные из сырых свежих овощей и фруктов, являются средством, с помощью которого мы можем обеспечить клетки организма всеми необходимыми элементами и питательными ферментами, и они могут быть легко переварены и усвоены. Присутствие ферментов содействует всем функциям организма: пищеварению, усвоению и выделению.

Для достижения максимального лечебного эффекта от применения соков необходимо:

- 1) использовать только свежеприготовленные соки, потому что соки, разлитые в металлические банки и бутылки, имеют ограниченную ценность или не имеют ее вообще;
- 2) соки следует пить сразу же после приготовления;
- 3) для приготовления соков используют свежие фрукты и овощи, зеленые листовые овощи должны иметь насыщенный цвет;
- 4) здоровому человеку следует выпивать по 1/2 л сока ежедневно.

Для очищения организма необходимо принимать по 45 г сока не менее 2–4 раз в день ежедневно.

Некоторые соки оказывают наибольшее влияние в сочетании с другими соками. К ним относятся соки спаржи, свеклы и свекольной ботвы, одуванчика, чеснока, хрена, лимона, петрушки, редиса, шпината и репы.

Очищение с помощью соков жидкостных сред организма представляет собой более мягкий способ. Нужно в течение 1 месяца пить свежеприготовленные соки: морковный, отдельно или со свекольным (4:1), или яблочный со свекольным (4:1) по 1–2 л в день до еды. Они прекрасно очищают организм.

Вначале надо соблюдать осторожность, так как происходит сильное ощелачивание сразу же после приема сока, к тому же добавляется мощный заряд энергии, содержащейся в свежесжатом соке. В первое время пьют всего по 150–200 мл перед едой, а затем постепенно доводят до 500–1000 мл за один прием.

Свежеприготовленные соки богаты углеводами, ферментами, ароматическими маслами и другими важными заживляющими и очищающими компонентами, а также оказывают сильное влияние на восстановление сил организма. В свежих фруктах и овощах содержатся многие из очищающих и заживляющих элементов.

Яблоки содержат пектин, калий, фосфор, целлюлозу. Они снижают кровяное давление, устраняют запоры.

Спаржа. Эффективное мочегонное средство. Сок спаржи полезен для лечения заболеваний почек. Обладает особой ценностью для расщепления оксалатов (солей щавелевой кислоты, накапливающихся в организме).

Свекла содержит калий. Используется многими целителями как средство стимуляции кроветворения.

Свекольная ботва содержит витамин А, калий, железо.

Черника. Вяжущее, антисептик, очиститель крови.

Брюссельская капуста. Восстанавливает функцию поджелудочной железы и пищеварение.

Капуста содержит серу, хлор, йод. Великолепный очиститель слизистых оболочек желудка и кишечника.

Морковь содержит бета-каротин, калий, натрий, кальций, магний, железо. Имеет особую ценность для лечения нарушений функций печени и кишечника.

Огурцы содержат хлор, серу, кремний. Самое сильное мочегонное средство среди всех соков.

Чеснок богат горчичными маслами. Мощный очиститель слизистых околоносовых пазух и бронхиол. *Чесночный сок* лучше принимать в смеси с другими, более мягкими на вкус, соками.

Петрушка содержит витамин С, витамин А, кальций, магний, фосфор, калий. Особенно полезна для надпочечников и щитовидной железы.

Картофель содержит хлор, фосфор, калий, серу. Устраняет мышечные спазмы.

Репка. Сок из листьев репы содержит наибольшее количество кальция из всех соков. Укрепляет кости.

Томаты содержат натрий, кальций, калий, магний. Укрепляют кости и оздоравливают десны.

Очищение соками организма – легкий и эффективный метод, прекрасный способ сбросить лишний вес, одновременно очищая свой кровоток и все остальные жизненно важные органы.

Для хорошего эффекта очищения необходимо готовить блюда по специальным технологиям. Способ, которым готовится пища, так же важен для здоровья и очищения организма, как и сама пища. Применяя способы приготовления пищи, описанные ниже, можно повысить питательную ценность еды.

1. Есть овощи сырыми или быстро приготовленными на пару. При этом сохраняются их натуральный вкус и аромат.

2. Можно добавлять новые вкусовые вещества в пищу, например лимонный или лаймовый соки, лук, чеснок, зеленый перец, хрен, уксус или даже немного меда. Если не исключать мясо из привычного рациона, то, перед тем как его приготовить, необходимо:

- 1) срезать лишний жир с мяса;
- 2) жарить и запекать мясо на решетке, чтобы жир мог стечь на поддон;
- 3) обжарить мясо и птицу перед приготовлением, затем слить лишний жир, перед тем как продолжать готовить блюдо;
- 4) заправить мясо томатным соусом или маринадом, приготовленным из масла с уксусом, а не соком, вытекающим при обжарке;
- 5) готовить мясные блюда заранее, охладить и собрать весь застывший жир, перед едой мясо разогреть;
- 6) использовать сверхчистое оливковое масло для жарки, обжаривания и приготовления блюд и заправок для салатов.

Очистительные рецепты

Холодные блюда

Овощной салат с кедровыми орехами

Требуется: 2/3 чашки нежареных кедровых орехов, 1/2 чашки дробленой пшеницы, 2/3 чашки нарезанного зеленого лука, 1/2 чашки рубленого пастернака, 2 ст. л. нарубленных листьев мяты, 1/3 чашки изюма или сушеной черной смородины, 1/3 чашки свежеприготовленного сока лимона, 1/4 чашки миндального или оливкового масла, 1/4 ч. л. перца, листья салата.

Приготовление. Нужно количество дробленой пшеницы залить кипящей дистиллированной водой, настоять 30 мин до полного впитывания воды. Добавить орехи и другие ингредиенты, за исключением салата. Тщательно все перемешать. Закрыть крышкой и охладить не менее 2 ч. Получается 6 порций.

Салат из «фальшивого цыпленка»

Требуется: 2–3 чашки ТОП (это особо обработанный овощной протеин), 1/2 чашки свежих грибов, нарезанных ломтиками, 1/2 чашки мелко нарезанного сельдерея, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1/2 натертой моркови, 1/2 чашки расщепленного миндаля.

Приготовление. Все тщательно перемешать, добавить майонез. Разложить листья салата на блюде, украсить оставшимся миндалем. Получается 6 порций.

Плов с травами

Требуется: 340 г овощного порошка, размешанного в дистиллированной воде, 1 чашка дробленой пшеницы, 1/2 ч. л. измельченного базилика, 1/4 ч. л. натертой на терке цедры лимона, 1/2 чашки цельного натурального неочищенного миндаля, 1 ст. л. миндального или оливкового масла, 1/2 чашки нарезанного зеленого лука, 1/3 чашки изюма без косточек или черной смородины, 2 ст. л. рубленого пастернака, 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Смешать 340 г овощного порошка и воды с дробленой пшеницей, базиликом и лимонной цедрой и довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой. Готовить в течение 15 мин на маленьком огне. Когда дробленая пшеница сварится, добавить миндаль, лук, изюм или черную смородину, пастернак, лимонный сок, все перемешать. Получается 3 порции.

Салат

Требуется: 2 чашки охлажденного вареного риса, 1/2 чашки мелко нарезанного сельдерея, 1/4 чашки мелко нарезанного зеленого лука вместе с пером, 1/4 чашки молотого риса, 1 чашка свежих или консервированных ростков бобов, 1/2 расщепленного сырого миндаля, 1 ст. л. сырого кунжутного семени, 1 ст. л. соевого соуса с низким содержанием натрия, 2 ст. л. яблочного уксуса, 3 ст. л. миндального или оливкового масла, ломтики перчиков.

Приготовление. В большой миске смешать рис, сельдерей, лук, редис, ростки бобов, дробленую пшеницу и 1/4 чашки миндаля. В отдельной посуде хорошо взбить семена кунжута, соевый соус, уксус и масло. Закрыть крышкой и хорошо взбить вместе. Вылить на рис, смешанный с остальными ингредиентами, и встряхивать, пока все не перемешается. Охладить, при подаче на стол украсить оставшимся миндалем. Получается 6 порций.

Салат с дробленой пшеницей

Требуется: 1 чашка дробленой пшеницы, 2 чашки кипящей воды, 1/2 ч. л. морской соли, 1 чашка пропущенного через мясорубку пастернака, 1/2 чашки пропущенного через мясорубку лука, 1 или 2 спелых помидора (мелко нарубленных), 2 или 3 ч. л. сушеной мяты или базилика, 1/4 чашки оливкового масла, сок 1 или 2 лимонов.

Приготовление. Залить пшеницу кипящей соленой водой в салатнице. Настоять в течение 10–15 мин для того, чтобы вода впиталась, затем все перемешать для ускорения охлаждения. Смешать все ингредиенты с дробленой пшеницей, добавляя чесночный порошок или перец по вкусу. Настоять в течение 30 мин для смешивания ароматов. Подавать на листьях салата, также можно намазать на хлеб для бутербродов. Получается 5–6 порций.

Горячие блюда для обеда и ужина

Рисовая каша

Требуется: 1/2 чашки коричневого риса, 4 чашки воды, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока (истолченный), 1/2 чашки нарубленного лука, 1/2 чашки нарубленного зеленого перца, 1/2 чашки семян подсолнуха, 1/2 чашки изюма, соль.

Приготовление. Промыть рис, засыпать его в 3 чашки кипящей соленой воды. Довести до кипения, кипятить в течение 1 мин, затем убавить огонь и варить на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 1 ч. На сковороде в небольшом количестве масла пассеровать 1–2 мин лук, чеснок, добавить зеленый перец, семечки, щепотку соли и перемешать. Добавить изюм и 1 чашку воды, убавить огонь и готовить на медленном огне с приоткрытой крышкой до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится наполовину. Соединить эту смесь с рисом приблизительно за 15 мин до его готовности, делая это осторожно, чтобы сохранить рис пышным. Готовить все вместе, не перемешивая. Затем осторожно перемешать и подавать на стол. Получается 6 порций.

Паста с пастернаком

Требуется: 225 г пшеничной лапши или спагетти, 1 чашка нарубленного пастернака, 1/4 ч. л. лукового порошка, 1–2 ст. л. оливкового масла, 1–2 ч. л. соевого соуса.

Приготовление. Сварить пасту в кипящей соленой воде в течение 10–12 мин до готовности. Положить пастернак в большое сито, процедить пасту, вылив ее прямо на пастернак (это его немного отварит), хорошо смешать с луковым порошком, маслом и соевым соусом. Получится 2–4 порции.

Салат с макаронами

Требуется: длинные пшеничные макароны, 2 ст. л. нарубленного сельдерея, 2 зеленых перца, 1/2 чашки нарубленного пастернака, 1 морковь, 1 луковица, соус по вкусу.

Приготовление. В кипящей соленой воде сварить целые длинные пшеничные макароны. Нарубить зеленый перец, морковь, лук. Тщательно промыть макароны холодной водой, затем, встряхивая, смешать их с овощами и масляно-уксусной заправкой или соевым (без яиц) майонезом.

Соте из проса и лука

Требуется: 1 средняя луковица, мелко нарубленная, 1 ст. л. масла, 2 чашки вареного проса, немного перца, 1/4 чашки овощного бульона.

Приготовление. В большой кастрюле пассеровать лук в горячем масле до золотисто-коричневого цвета. Добавить просо, перец и овощной бульон. Хорошо перемешать, тщательно прогреть. Снять с огня и перемешать с луком. Получается 2 порции.

Ячменные бургеры

Требуется: 1 чашка цельного ячменя, 2,5 чашки воды, 1 ст. л. чесночного порошка (или 1 зубчик свежего чеснока), 1 большая луковица, нарезанная кубиками, 1/2 чашки мелко нарубленного пастернака, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 чашки орехов фундук (или других орехов), 1/2 ч. л. сушеного базилика, 1/2 ч. л. тимьяна.

Приготовление. Засыпать чеснок и ячмень в воду. Кипятить около 10 мин. Спассеровать лук и пастернак (или добавить пастернак позже) с ламинарией и маслом, пока он не станет нежным, но не мягким. Когда ячмень впитает всю жидкость, добавить лук и все остальные ингредиенты, остужать не менее 30 мин. Разделить на 10–12 частей. Выпекать при температуре 180°C в течение 40 мин, перевернув 1 раз через 20 мин.

Получается 10–12 бургеров.

Также можно приготовить соевые бургеры – вместо ячменя использовать дробленые зерна пшеницы.

Овощная запеканка

Требуется: 200 г свежего зеленого горошка, 1 чашка рубленного сырого картофеля, 1 чашка свежей моркови, нарезанной ломтиками, 1,5 чашки тонко нарезанного цуккини, 1/2 растолченного зубчика чеснока, 1/2 чашки мелко нарубленного пастернака, 1 ч. л. сушеного базилика, свежемороженный перец, немного соли.

Приготовление. Свежий зеленый горошек немного поварить на пару перед тем, как добавить к остальным овощам. В пароварке довести овощи до полуготовности. Добавить приготовленный горошек, морковь и картофель, нарезанные кубиками, и готовить все вместе на пару еще 10 мин. Смешать овощи и переложить в смазанный горшок для запекания. Сверху положить травы и запекать в не закрытом крышкой горшочке в духовке при 180°C 25–30 мин или до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Получится 2–4 порции.

Соусы и подливы

Томатный соус

Требуется: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. измельченного чеснока, 2 чашки размягченных помидоров, 1/2 ч. л. сушеного розмарина, 2 ст. л. мелко нарубленного свежего базилика, свежемолотый перец, соль.

Приготовление. Нагреть масло в кастрюле и добавить чеснок. Готовить быстро, помешивая. Добавить помидоры, розмарин, соль и перец. Довести до кипения и варить, иногда помешивая, около 15 мин. Добавить базилик и подавать горячим. Всего получится 1 1/2 чашки.

Домашний кетчуп

Требуется: 450 г консервированной томатной пасты, 1/2 ч. л. лукового порошка, 1/4 ч. л. порошка чеснока, зелень петрушки, укропа, базилика, 1/2 ч. л. черного или красного перца.

Приготовление. Томатную пасту перемешать с порубленной зеленью, перцем. По желанию добавить любые специи. Хорошо перемешать. Разбавить водой по желанию.

Грибной соус

Требуется: 1/2 чашки оливкового масла, 2 чашки свежих грибов, нарезанных ломтиками, 1 чашка пшеничной муки для сдобы, молотый перец, 4 чашки молока 2 %-ной жирности, 2 ст. л. соевого соуса.

Приготовление. В большой кастрюле разогреть 1/4 чашки масла. Поместить в ту же

кастрюлю свежие грибы и готовить их 3 мин, пока они слегка потемнеют, но останутся твердыми. Добавить оставшееся масло, муку и перец, перемешать. Тушить смесь до появления орехового запаха. Смешать соевый соус и молоко вместе. Медленно влить полученную смесь в грибы с мукой, постоянно помешивая. Тушить на медленном огне, все время помешивая, пока смесь не загустеет и не дойдет до кипения. Сразу же снять с огня. Охладить и поставить в холодильник. Этот соус хранится в холодильнике не менее 4 дней.

Соево-томатный соус

Требуется: 2 помидора, 1 ст. л. легкого соевого соуса, 1/2 ч. л. имбиря в порошке, 1/4 ч. л. порошка чеснока.

Приготовление. Помидоры размять до однородной массы. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать.

Десерты

Яблочно-грушевый компот (на 10 чашек)

Требуется: 1/4 чашки свежего лимонного сока (2 лимона), 6 больших спелых, но твердых груш (около 1,3 кг), 4 яблока (900 г), 1/2 чашки сиропа, 1 палочка горчицы, 1 ст. л. подслащенной фруктовой пасты для бутербродов, 2 ч. л. тертой лимонной цедры.

Приготовление. Вскипятить воду в кастрюле из нержавеющей стали или стекла. Поместить груши и яблоки в кипящую воду и закрыть кастрюлю крышкой на 2–3 мин. Добавить остальные ингредиенты. Варить еще 5 мин. Подавать горячим или охлажденным.

Фруктовое мороженое с протеином

Требуется: 450 г разных фруктов, 1/2 чашки замороженного концентрата сока, 1/4 чашки меда, 1/2 ч. л. ванили.

Приготовление. Перемешать все ингредиенты до однородности массы, разлить по стандартным формам для мороженого. Заморозить до твердого состояния. В каждом мороженом содержится 2,5 г протеина. Получится 8 порций.

Заправки для салатов

Красная чесночная

Требуется: 2 свежих помидора, 1/4 чашки мелко нарубленного лука, 4 зубчика чеснока, 1/4 чашки красного винного уксуса, 100 г зелени базилика и пастернака.

Приготовление. Помидоры размять до однородной массы, чеснок и зелень мелко порубить, смешать с уксусом и луком, добавить специи и соль по вкусу.

Кремowo-горчицная

Требуется: 1 средний огурец, 1 чашка нежирного йогурта, 1 луковица, сок 1/2 лимона, 50 мл оливкового масла, 1 ст. л. горчицы, свежий пастернак и укроп, 2 зубчика чеснока.

Приготовление. Огурец очистить от кожицы. Масло разогреть, размешать в нем порошок горчицы. Огурец, лук, зелень, чеснок очень мелко порубить, смешать с соком лимона и горчицным маслом.

Зеленая чесночная заправка

Требуется: 2 огурца, 1 чашка соевого майонеза, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г зелени укропа и пастернака, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. соевого соуса, 150 мл лимонного сока.

Приготовление. Огурцы, лук, чеснок, зелень мелко порубить, перемешать с соком лимона, горчицей и соевым соусом, соль и специи добавить по вкусу.

Сладкая укропная заправка

Требуется: 1 ст. л. горчицы, 50 г яблочного уксуса, 1 зубчик чеснока, 50 г меда, 100 мл воды, свежий пастернак и укроп, немного размельченного перца.

Приготовление. Чеснок и зелень измельчить, перемешать с другими компонентами до однородной массы.

Имбирно-арахисовая

Требуется: 200 мл оливкового масла, 200 мл воды, 2 ст. л. свежего лимонного сока, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. натертого на терке имбиря, 1 зубчик чеснока, 50 мл натурального арахисового масла, мелко нарубленный пастернак.

Глава 4. Очищение с помощью БАД

Биологически активные добавки к пище (БАД) – термин, вошедший в нашу медицину сравнительно недавно. Однако применение с профилактическими целями различных биологически активных компонентов растительного, животного и минерального происхождения, продуктов морей и океанов известно с глубокой древности.

Еще до нашей эры в Египте, Китае, Тибете, Индии и других странах Востока сложились стройные системы профилактики и терапии различных заболеваний человека путем использования в натуральном виде продуктов из растительного, животного и минерального сырья.

История начала производства специальных фармакологических препаратов для лечения болезней человека относится к 130–200 гг., когда Гален впервые предложил технологические приемы изготовления лекарств. Выдающиеся открытия химии конца XIX – начала XX вв., особенно в области органического синтеза, позволили получать высокоэффективные лекарственные средства, и многие врачи стали отказываться от фитотерапевтических средств. Вместе с тем человечество получило от применения синтетических препаратов большое количество побочных эффектов, аллергических реакций, дисбактериозов, хронических заболеваний. Лекарственные препараты предназначены для лечения заболеваний, но не для поддержания здоровья.

Второй аспект, подтверждающий целесообразность использования БАД, – особенности питания современного человека. Структуру питания населения современного человека можно охарактеризовать как:

- 1) избыточное потребление жиров животного происхождения (насыщенных жирных кислот), богатых холестерином;
- 2) значительное увеличение потребления сахара и соли;
- 3) существенное уменьшение потребления крахмала и пищевых волокон (клетчатки);
- 4) выраженный круглогодичный дефицит в рационе витаминов, макро- и микроэлементов, биологически активных веществ различной природы.

Вместе с тем известно, что нормальная здоровая диета существенно уменьшает риск возникновения большого количества метаболических заболеваний и помогает сохранить на долгие годы прекрасное здоровье. Современная «цивилизованная» пища сама по себе не способна обеспечить человека всеми необходимыми веществами, а стремление сделать это за счет увеличения количества пищи не принесет ничего, кроме ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и многих других заболеваний. Выраженные нарушения пищевого статуса современного человека, с одной стороны, и односторонность медицины – с другой, обусловили появление биологически активных добавок к пище.

Необходимость потребления БАД связана также и с общим ухудшением состояния окружающей среды. Биологически активные добавки призваны нейтрализовать вредное воздействие на организм неблагоприятных факторов. С ухудшением среды обитания человека, увеличением различных вредных для здоровья факторов, таких как загрязнение воды, воздуха, почвы токсическими продуктами, радионуклидами, солями тяжелых металлов, повышение уровня ионизирующего и других видов излучений, человечество было поставлено перед выбором: либо серьезно относиться к своему здоровью, либо болеть и умирать от болезней цивилизации.

БАД – необходимый элемент здорового и профилактического питания. Потребность в БАД огромна, и потребление их в перспективе будет возрастать.

В настоящее время производство БАД во всех странах мира является одним из наиболее активно развивающихся секторов экономики. Если в России активно покупают БАД не более 3 % населения, то в США – 80 %, Японии – 90 %. Несмотря на то что БАД являются достаточно новой группой товаров в России, уже сформировался серьезный пакет

нормативных документов, касающихся разработки, производства, внедрения и реализации БАД.

БАД – это концентраты (композиции, сочетания) натуральных или сходных с натуральными биологически активных веществ, которые предназначены для непосредственного приема или введения в рацион в целях обогащения питания человека отдельными биологически активными веществами или их комплексами.

БАД получают из растительного, животного сырья, а также химическими или биотехнологическими способами. БАД используют для:

- 1) восполнения недостаточного поступления с рационом белка, незаменимых аминокислот, липидов, отдельных жирных кислот, углеводов, Сахаров, витаминов, микроэлементов и др.;
- 2) уменьшения калорийности рациона, регулирования аппетита и массы тела;
- 3) усиления устойчивости организма к различным воздействиям, снижения риска возможных заболеваний;
- 4) осуществления в физиологических границах регуляции функций организма; связывания в желудочно-кишечном тракте и выведения чужеродных веществ;
- 5) поддержания нормального состава и функциональной активности микрофлоры кишечника.

Оздоровление организма, очищение его от шлаков и токсинов у человека происходит различными путями: через кожу, дыхательные пути, выделительную систему, желудочно-кишечный тракт. Препараты, которые предлагаются различными фирмами для очищения организма, разнообразны и предполагают все эти пути выведения токсинов и шлаков. Имеется целый ряд антиоксидантов, в том числе витамины, связывающие свободные радикалы в клетках организма, препараты, очищающие внутреннюю среду от токсинов.

Одним из самых интересных многокомпонентных и разнопланово действующих очищающих препаратов является «Нутриклинз» фирмы «Витамакс». Это порошок серого цвета, без вкуса и запаха, который в соединении с водой превращается в желеобразную массу. Порошок «Нутриклинз» расфасован в банки по 450 г. Этой банки вполне достаточно на курс очищения. В «Нутриклинз» входит множество компонентов, каждый из которых выполняет свою функцию в организме. Так, семена белого подорожника, александрийский лист, жостер являются слабительными средствами и помогают механическому выбросу содержимого кишечника из организма. Целлюлоза, смола гуары, пектины являются волокнами клетчатки. Целлюлоза относится к неперевариваемой клетчатке, смола гуары и пектины – к перевариваемой. Эти компоненты «Нутриклинза» работают как абсорбенты. Попадая в желудок, клетчатка разбухает, значительно увеличивается в объеме и структурно образует как бы молекулярное сито, на котором абсорбируются яды, токсины, микробы, частично ферменты, витамины и флора. Пища, попадая в организм, уже во рту начинает подвергаться обработке различными ферментами и расщепляется. Проходя пищевод, желудок и двенадцатиперстную кишку, процесс расщепления пищевых масс продолжается. Пищевая масса обрабатывается большим количеством ферментов, специальных для каждого из компонентов пищи. При нормальном пищеварении принятая пища поступает в тонкую кишку уже расщепленная до размера молекул, где и начинаются активное всасывание питательных веществ в кровь и возврат их обратно в просвет кишки. Морфологическое строение тонкой кишки таково, что стенка ее состоит из огромного количества ворсинок, в которых постоянно идут процессы обмена между содержимым кишечника и жидкими средами организма. При помощи пищевых волокон «Нутриклинза» идет очищение от вредных веществ в гуморальной среде, работает «молекулярное сито» «Нутриклинза», которое абсорбирует и удерживает на себе токсины, соли тяжелых металлов, холестерол, жирные кислоты, не возвращая эти вещества обратно в кровь. Питательные вещества с потоком крови направляются во все органы, давая необходимые для жизнедеятельности

вещества и забирая обратно в кровь «отработанные» продукты. Через систему кровообращения они вновь попадают в стенку тонкой кишки, проходят ее и очищаются «ситом» «Нутриклинза». Этот процесс идет постоянно, пока «Нутриклинз» находится в тонком кишечнике. Продвигаясь далее по кишечнику, волокна «Нутриклинза» собирают на себе газы, в том числе и ядовитые, образующиеся при патологических процессах в кишечнике, патогенную флору, токсические вещества, образующиеся в толстом кишечнике, и сами расщепляются там под действием ферментов кишечной флоры.

Другая составляющая часть «Нутриклинза» – хлорелла, которая специально обработана для лучшего усвоения организмом. Хлорелла является источником аминокислот – легкоусвояемого бесшлакового питания, а, кроме того, она содержит бета-каротин, который, являясь активным антиоксидантом, освобождает организм от перекисных радикалов и предотвращает свободно-радикальные процессы. «Нутриклинз» содержит в своем составе черный орех, являющийся глистогонным средством; ацидофилус; чеснок, являющийся антибактериальным, а также глистогонным средством; папаин, получаемый из тропического фрукта папайя, который содержит фермент для активного расщепления белка.

Механизм употребления «нутриклинза»

Порошок «Нутриклинз» следует всыпать в емкость с 250 мл чистой воды, осторожно размешать, чтобы не было комочков, после чего дать постоять еще 10–15 мин. Принимать надо только разбухшее желе. Для улучшения вкуса можно добавить сок, йогурт, фруктовое желе. После приема «Нутриклинза» нужно выпить еще не менее 250 мл жидкости. Нельзя принимать «Нутриклинз» порошком, запивая его водой.

При приеме «Нутриклинза» необходимо увеличить объем потребляемой жидкости минимум до 2 л. Уменьшение количества выпиваемой жидкости может снизить эффект очищения, вызвать задержку стула, головные боли и другие неприятные симптомы.

Начинать прием «Нутриклинза» следует с 1/2 ч. л. 1 раз в день, увеличивая дозу постепенно, и через 3–5 дней можно принимать «Нутриклинз» по 1 ч. л. 2 раза в день. Можно оставить 1 прием на ночь, при этом очищение организма не будет менее качественным, просто этот процесс будет продолжаться несколько дольше.

«Нутриклинз» хорошо переносится большинством людей, и уже через 12–15 дней от начала приема появляется чувство легкости, улучшается самочувствие, лучше становится цвет лица. Однако препарат требует повышенного внимания, особенно в начале его приема. В первые дни приема «Нутриклинза» могут появиться, особенно у людей немолодых и не совсем здоровых, чувство распирания в животе, вздутие, урчание, задержка стула. Людям с хроническими запорами в первые дни приема «Нутриклинза» обязательно следует принимать слабительное, так как они это делали раньше, и лишь через несколько дней, когда эвакуация пищевых остатков нормализуется, постепенно можно слабительное отменять. Очень хорошо на этом этапе использовать в пищу соевые продукты: шницели, гуляш, фарш, которые обладают послабляющим действием, даже у больных с большим «стажем» хронических запоров.

Особого внимания требуют пациенты с калькулезным холециститом, изменением формы желчного пузыря (с перегибами, перетяжками в нем). Пациентам с хроническими холециститами, с камнями в желчевыводящих путях не следует назначать «Нутриклинз» вообще. При изменении формы желчного пузыря, давно не обострявшемся холецистите (более 1 года) прием «Нутриклинза» следует проводить по 1/4 ч. л. только 1 раз в день на ночь. Такой же тактики следует придерживаться для больных с язвенным поражением желудочно-кишечного тракта. Ремиссия заболевания должна составлять год и более. Больным, перенесшим операцию по поводу желчнокаменной болезни, применять «Нутриклинз» можно по этой же схеме.

Принимая «Нутриклинз», хорошо сочетать его с лецитином – это фосфолипид, который вырабатывается в том числе и в нашем организме. Он необходим для жизнедеятельности

человека, участвует в обмене холестерина и способствует выведению желчных кислот из организма, препятствует жировому перерождению печени. В процессе очищения особое значение имеет участие лецитина в цепочке: холестерин – желчные кислоты – холестерин. Вместе с «Нутриклинзом» очищение идет более полно. Принимать лецитин для указанных целей надо по 1 ч. л. 3 раза в день во время еды, допускается добавлять его в пищу, только не горячую. При очищении организма большие дозы лецитина не требуются.

В комплексе препаратов по очищению применяют также сок алоэ. Соки хорошо использовать при разбавлении желе «Нутриклинза» для улучшения его вкуса, а также принимать их в чистом виде. Алоэ содержит в своем составе большое количество витаминов, ферментов, минеральных веществ и других полезных элементов. Алоэ обладает очищающими внутреннюю среду организма свойствами, а также другими ценными свойствами.

Содержащиеся в «Нутриклинзе» абсорбенты частично собирают из кишечника витамины, микробы (как патогенной, так и дружественной флоры), кальций. Поэтому после проведения очищения через 15–20 дней необходимо добавить комплекс витаминов, лактобактерий и кальция.

«Зеленое волшебство»

Для оздоровления организма очень хорош препарат «Зеленое Волшебство». Это настолько богатый комплекс, что он один будет очищать кишечник, только по другому механизму, дополнять организм кишечной флорой, которую он включает. Принимая «Зеленое Волшебство», можно получить весь необходимый набор полезных элементов, требующийся для оздоровления и очищения организма. Стандартная доза – 1/4 ч. л. (1 капсула) 2 раза в день утром и днем.

«Детокс плюс»

«Детокс плюс» – активная детоксикация организма, источник активных антиоксидантов и ферментов с высокой степенью эффективности. Предназначен для ускорения вывода из организма продуктов метаболизма, экзогенных (алкоголя, пищевых аллергенов), эндогенных (пировиноградной и молочной кислот, свободного аммиака, избыточного холестерина) токсинов. Обладает полифункциональным действием:

- 1) стимулирует и нормализует активность ферментов печени, кишечника, легких;
- 2) способствует удалению из организма активных радикалов и сокращению производства перекиси водорода;
- 3) стимулирует иммунологическую защиту организма, повышая фагоцитарную активность лейкоцитов, активируя деятельность ретикулоэндотелиальной системы;
- 4) способствует коррекции метаболических нарушений;
- 5) ограничивает проявления эндотоксикоза в организме;
- 6) способствует стабилизации уровня холестерина;
- 7) способствует замедлению развития атеросклероза;
- 8) замедляет процессы общего старения организма.

Механизм действия «Детокс Плюс» прост. Он заключается в связывании, преобразовании и выведении токсинов из организма.

Показания: используется в качестве общеукрепляющего и детоксицирующего средства, для проведения профилактики интоксикаций и нарушений, связанных с приемом алкоголя, лекарственных препаратов и иных токсических веществ. Рекомендательный способ применения – по 1 капсуле в день во время еды.

После применения курса «Детокс Плюс» организм избавится от накопленных токсинов и продуктов метаболизма, почувствуется:

- 1) улучшение общего состояния, повышение умственной и физической работоспособности;
- 2) улучшение переносимости алкоголя и жирной пищи;
- 3) улучшение состояния и цвета кожи;
- 4) уменьшение раздражительности;
- 5) улучшение сна;
- 6) превосходное настроение.

«Волшебные волокна»

Продукты питания, изготовленные по современным технологиям, содержат очень мало пищевых волокон, в связи с чем возникает необходимость дополнительного введения их в рацион питания.

«Волшебные волокна» являются источником пищевых волокон. Пищевые волокна стимулируют моторику желудочно-кишечного тракта, предотвращают развитие запоров, являются хорошим сорбентом, связывающим и выводящим токсические вещества, тяжелые металлы, радионуклиды. Растворимые волокна образуют коллоидные растворы, замедляют всасывание простых углеводов и жиров после приема пищи. В связи с этим они способствуют снижению содержания холестерина и нормализации уровня глюкозы в крови. Волокна, являясь питательным веществом для кишечной микрофлоры, стимулируют ее активность и нормализуют работу кишечника. Фруктоолигосахариды, входящие в состав волокон, защищают стенку кишки от повреждающего действия желчных кислот и токсинов.

Показания к применению «Волшебных волокон»: профилактика дисбактериоза и онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта; профилактика атеросклероза, тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, желчнокаменной болезни и других обменных нарушений.

Способ применения: по 1–3 ч. л. 1 раз в день. Средство нужно предварительно разбавить небольшим количеством жидкости (водой, любыми фруктовыми и овощными напитками, чаем) или подмешивать в продукты питания, выпечку. Можно использовать для включения в рацион детей в возрасте старше 1 года, но не более 1 ч. л. в сутки.

«Волшебные волокна» содержат уникальную патентованную смесь природной растворимой пищевой клетчатки (95 %), которая производится особым образом, чтобы быть устойчивой к воздействию ферментов в желудочно-кишечном тракте человека.

Около 95 % волокон не абсорбируются в тонком кишечнике и проходят в толстый, где частично ферментируются кишечными микроорганизмами. В результате образуются жирные кислоты, которые создают условия для роста нормальной кишечной микрофлоры – бифидобактерий, лактобактерий.

Благодаря особому способу приготовления «Волшебных волокон» они превращаются в прозрачные растворы при смешивании с водой и другими напитками.

Растворы с «Волшебными волокнами» не становятся мутными и густыми, как от большинства пищевой клетчатки.

Напитки с «Волшебными волокнами» не имеют вкуса и запаха, из-за чего данная смесь считается особенным продуктом.

Свойства и преимущества «Волшебных волокон»:

- 1) способствуют увеличению количества жирных кислот, улучшая синтетическую и ферментативную функции кишечника, а также улучшают усвоение кальция;
- 2) являются веществом, обеспечивающим рост благоприятной микрофлоры

кишечника;

3) поддерживают регулярную работу желудочно-кишечного тракта и сокращают время продвижения химуса по кишечнику, являются мягким слабительным средством;

4) замедляют процессы расщепления и всасывания углеводов в кишечнике, принимаемых с пищей;

5) способствуют снижению уровня холестерина;

6) являются идеальной биологически активной добавкой для низкоуглеводной и белковой диет;

7) устойчивы к высоким температурам – можно подмешивать в горячую пищу (хлеб, выпечку, соусы и т. д.) для увеличения содержания в ней клетчатки.

«Волшебные волокна» – это смесь природной растворимой пищевой клетчатки, содержащей в себе устойчивые к перевариванию сахараиды и инсулин.

Этот препарат восполняет потребности организма в растительных волокнах и помогает решить многие проблемы:

1) предупреждает развитие запоров, стимулируя моторику желудочно-кишечного тракта;

2) связывает и выводит токсические вещества, тяжелые металлы, радионуклиды, являясь прекрасным сорбентом;

3) снижает уровень холестерина и глюкозы в крови, замедляет их всасывание;

4) нормализует микрофлору кишечника, являясь питательным субстратом для кишечной микрофлоры, стимулирует ее активность;

5) защищает стенку кишки от повреждающего действия, абсорбируя токсины и желчные кислоты.

Таким образом, механизм «Волшебных волокон» заключается в связывании и выведении продуктов обмена из организма, а также создании благоприятных условий жизнедеятельности для нормальной микрофлоры кишечника.

Двойная целлюлоза

Двойная целлюлоза – БАД, применяемая для очищения организма. Состав: клетчатка кукурузы, растворимая в воде целлюлоза, порошок боярышника, микрокристаллическая целлюлоза, стеариновоокислый магний.

Механизм действия

1. Стенка пищеварительного тракта состоит из ворсинок, которые образуют большую реагирующую поверхность, откуда питательные вещества проникают в кровеносное русло. Поверхность ворсинок может засоряться, забиваться слизью и остатками пищи, что приводит к самым различным нарушениям в процессе пищеварения, в том числе и к запорам. Сочетание в таблетке нерастворимой двойной целлюлозы (клетчатка кукурузы) и растворимой клетчатки (боярышник) обеспечивает наиболее полное механическое очищение слизистой желудочно-кишечного тракта и усилению его деятельности.

2. Подвергаясь переработке кишечными бактериями, клетчатка ослабляет действие канцерогенов и других токсических веществ пищи и ускоряет их удаление из организма.

3. Регулярный прием клетчатки помогает достичь оптимального контроля содержания сахара, холестерина и триглицеридов в крови путем задержки всасывания углеводов из пищеварительного тракта и максимального выведения холестерина из организма.

Воздействие на организм

1. Целлюлоза естественным образом улучшает самоочищение кишечника: обладает тонизирующим действием на ткани кишечника, регулирует перистальтику и помогает избавиться от старых токсических загрязнений и слизи, тем самым улучшает усвоение

питательных веществ и воды.

2. Водорастворимая целлюлоза разлагается и становится питательной средой для полезных кишечных бактерий, способствует выведению фекалий с определенным уровнем влаги и объема, ускоряет процесс испражнения.

3. Восстанавливает нормальную микрофлору.

4. Дает ощущение сытости, предупреждает ожирение.

5. Сокращается время прохождения по кишечнику непереваренных остатков пищи, уменьшается растворимость и усвоение холестерина, триглицеридов. Это оказывает профилактическое действие при ишемической болезни сердца, атеросклерозе сосудов головного мозга и других коронарных заболеваний.

6. Уменьшает потребность тканей в инсулине, помогая регулировать уровень сахара в крови.

7. Обладая большой сорбционной активностью, целлюлоза способствует выведению токсических веществ из кишечника, чем предотвращает возникновение рака.

Двойную целлюлозу применяют при:

- 1) хронических запорах, неполном опорожнении кишечника;
- 2) геморрое, трещинах заднего прохода;
- 3) варикозном расширении вен, тромбозе, трофических язвах нижних конечностей;
- 4) дисбактериозе, в том числе после антибиотикотерапии;
- 5) колитах;
- 6) холецистите – как средство профилактики камнеобразования;
- 7) сахарном диабете, в том числе иммунозависимом;
- 8) атеросклерозе сосудов, ишемической болезни сердца, гипертонии;
- 9) головной боли из-за нарушений функций кишечника и внутреннего отравления кишечными ядами;
- 10) ожирении и других нарушениях жирового обмена с целью коррекции веса;
- 11) с целью профилактики рака кишечника, рака молочной железы;
- 12) профилактики и коррекции дисфункции яичников, предменструального синдрома, климакса;
- 13) болезни Крона, гастроэзофагальном рефлюксе;
- 14) дезинтоксикации при отравлениях ядами, в том числе производственными.

Противопоказания: дети до 5 лет; острый период язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и желудка, язвенное поражение кишечника, беременность и лактация.

Способ употребления: разжевать, запить стаканом воды и употребить не менее 2 л жидкости в сутки.

Дозировка: начинать с 1 таблетки 2 раза в день, постепенно увеличивать дозу до 3 раз в день. Форма выпуска: 70 таблеток. Прием других БАД и медикаментов рекомендуется через 2–3 года после употребления двойной целлюлозы.

Чай для снижения липидов

Состав: шесть видов зеленого чая, листья лотоса, корнеплод многоцветного горца после специальной обработки и другие травы, Кассия тора.

Механизм действия

1. Листья лотоса обладают очищающим действием, снижают количество липидов.
2. Горец многоцветный тонизирует, дает новый энергетический запас, нормализует обмен веществ, укрепляет иммунитет, половую активность и улучшает состояние волос.
3. В зеленом чае содержится теонилифенол, который способен подавлять раковые

клетки.

4. Семена Кассия тора помогают избавиться от «вредных газов», которые образуются при неправильном образе жизни, питания.

Воздействие на организм

1. Нормализует обмен жиров в организме, выводит холестерин из стенок кровеносных сосудов.

2. Улучшает зрение, функции органов пищеварения и селезенки.

3. Помогает снизить повышенную температуру, снять нервное напряжение при стрессах, днем тонизирует организм, снабжая его энергией за счет сгорания жиров, вечером улучшает сон.

4. Снимает похмельный синдром. Применяют при:

- 1) атеросклерозе сосудов, ишемической болезни сердца, гипертонии, вегетососудистой дистонии;
- 2) заболеваниях органов зрения;
- 3) высоких умственных и физических нагрузках для улучшения общего самочувствия и состояния нервной системы;
- 4) респираторных заболеваниях, гриппе и ангине;
- 5) при раке кишечника как средство его профилактики;
- 6) гепатитах и циррозе печени;
- 7) нарушении энергетического баланса в программах коррекции веса;
- 8) сахарном диабете как вспомогательное средство;
- 9) похмельном синдроме, алкогольном опьянении;
- 10) синдроме хронической усталости;
- 11) хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: не рекомендуется детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам.

Способ употребления. Заваривать чай таким образом: залить один пакетик 200–250 мл кипятка и настоять 10–15 мин, затем вновь залить пакетик 200 мл кипящей воды. Настоять 20 мин.

Дозировка: 1 пакетик в день, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день в перерывах между приемами пищи; по программе по снижению веса – до 3 пакетиков в день в 2 л жидкости.

Форма выпуска: 40 пакетиков.

«Хитозан»

Состав: изготовлен из панцирей морских красноногих крабов путем удаления ацила (карбонового соединения), который придает прочность хитину. Очищенный хитин («хитозан») – это ион с положительным зарядом и достаточно высокой степенью активности, которая зависит от степени очистки хитина. «Хитозан» – это биологическая целлюлоза (клетчатка), по своим свойствам сходна с человеческим фибрином (одним из компонентов свертывания крови). В своем составе он содержит хитозан – 85 %, хитин – 15 %.

Заслуживает внимания механизм действия наиболее активной, растворимой части «Хитозана». При приеме внутрь в отличие от большинства видов растительной клетчатки под воздействием питательных ферментов активная часть «хитозана» распадается и всасывается в виде маломолекулярных соединений. Основным из них является гиалуроновая кислота, которая входит в состав межклеточного вещества и мембран (оболочек) клеток.

На организм человека «Хитозан» оказывает множественное действие.

1. Подавляет размножение раковых клеток путем регуляции кислотно-щелочного равновесия тканей организма в сторону слабощелочной реакции, при которой активность Т-лимфоцитов, уничтожающих злокачественные клетки, становится наибольшей и

препятствует метастазу за счет плотного прилегания к внутренней поверхности сосудов и блокирования молекул, с помощью которых возможно перемещение раковых клеток в другие органы; поглощает и связывает недоокисленные продукты обмена недоброкачественных клеток, что является одним из компонентов раковой интоксикации.

2. Способствует снижению артериального давления путем регулирования уровня холестерина и предупреждения развития атеросклероза, являющегося одной из причин гипертонии.

3. Помогает снизить уровень сахара крови у больных с избыточным весом, действует как профилактическое средство при риске развития сахарного диабета.

4. Улучшает микроциркуляцию тканей: во-первых, действуя как «чистильщик сосудов» (удаление холестериновой пленки), во-вторых, снимая спазм, особенно в мельчайших капиллярах.

5. Повышает функциональную активность иммунной системы за счет активации лимфоцитов.

6. Абсорбирует и выводит из организма соли металлов: (свинца, ртути, кадмия и др.), минеральные удобрения, химические красители, радионуклиды, лекарственные метаболиты и иные, которые способны накапливаться в организме в течение нескольких лет, отравляя и становясь причиной развития различных хронических заболеваний.

7. Активизирует дренажные функции на уровне межклеточного пространства и лимфатической системы.

Воздействие на организм невсосавшейся части «хитина». Часть «Хитозана», которая не расщепляется ферментами, соединяется с жидким содержимым, превращается в желеобразную массу и действует в желудочно-кишечном тракте мощным абсорбентом и очистителем ворсинчатого аппарата тонкого кишечника. От такой эффективной работы можно ожидать хорошие результаты.

1. Снижение уровня липидов (жиров) крови (в том числе холестерина) до приемлемых значений путем объединения с желчной кислотой в кишечнике, что блокирует всасывание холестерина в кровь; замедленное всасывание жиров, которые имеют положительный заряд, поэтому они легко слипаются с ионом «Хитозана», заряженным положительно.

2. Выведение избыточного количества ионов натрия (соли) вследствие связывания положительного иона натрия с последующим удалением его через кишечник.

3. Активизация перистальтики, устранение метеоризма, уменьшение всасывания токсинов в кровь из кишечника, очищение ворсинчатого аппарата тонкой кишки и восстановление нормального процесса пищеварения. Нормализация функции кишечника является обязательным и необходимым условием для устранения дисбактериоза.

При наружном применении «Хитозан» используют с целью лечения ожогов и ран, так как он образует пленку – искусственную кожу. Эта искусственная кожа является питательной средой для роста собственных клеток кожи. При этом не наблюдается образование рубцов за счет активизации синтеза коллагеновых волокон, обеспечивающих свойство эластичности кожных покровов. При нанесении на рану «Хитозан» обладает кровоостанавливающим и обезболивающим действием.

Используют при:

1) онкологических заболеваниях с целью уничтожения злокачественных клеток, инактивации их токсинов, оживления работы лимфатической ткани, препятствия метастазирования;

2) сахарном диабете, в том числе инсулинозависимых формах;

3) сердечно-сосудистых заболеваниях, спазмах сосудов таза и нижних конечностей, дающих чувство холода и болевые ощущения в пояснице и почках;

4) высоком артериальном давлении, вегетососудистых проявлениях и головных болях;

5) контакте с ионизирующим излучением, работе в неблагоприятных условиях внешней среды, загрязненной вредными веществами, проживании в

экологически неблагополучном районе;

- 6) нарушенной функции печени и поджелудочной железы;
- 7) энтероколитах, язвенных колитах, геморрое;
- 8) ожогах и ранах;
- 9) ожирении;
- 10) псориазе.

Противопоказания: осторожно назначают детям до 12 лет с целью профилактики отдельных заболеваний применяют наружно. Допускается прием внутрь небольшими дозами, но под наблюдением врача. Не рекомендуется применять «Хитозан» и «Двойную целлюлозу» в одной программе.

Способ употребления: между приемами пищи по 1 капсуле 2 раза в день, запивая 1/2 стакана теплой (до 40 °С) воды. Наиболее мягкий способ приема: содержимое капсулы размешать в 1/2 стакана теплой воды с лимонным соком, дать настояться 5 мин и выпить. В программе снижения веса – принимать за 20 мин до приема пищи, за текущие сутки необходимо выпить не менее 2 л жидкости.

Наружное применение при ожогах, ранах: растворить содержимое капсулы в 1 ч. л. воды, полученный гель нанести на поврежденную поверхность.

Дозировка: начинать с 1 капсулы 1 раз в день, постепенно доводя до 2 капсул 2 раза в день.

Форма выпуска: 100 капсул.

Примечание. В программах с приемом других препаратов они принимаются только через 1,5–2 ч после приема «Хитозана».

БАД «Двойная целлюлоза», «Очищающий чай», «Хитозан» выпускаются китайской фирмой «Тяньши».

В этом разделе рассматривались только те качества препаратов, которые работают для очищения организма. В заключение необходимо обратить внимание на три очень важных момента:

- 1) при назначении пищевых добавок никогда нельзя отменять лекарств, которые назначены врачом, так как можно навредить пациенту;
- 2) нельзя расценивать пищевые добавки как лекарства, с их помощью нельзя вылечить; у пищевых добавок свои задачи, с которыми они успешно справляются;
- 3) необходимо внимательно относиться к рекомендациям врачей, которые работают с этими препаратами.

В настоящее время относительно широкого применения биологически активных добавок появились противоречивые мнения. За более чем 10 лет биодобавки оказались не такими уж и безвредными, как их представляли, особенно когда речь идет о БАД, содержащих до 40, а иногда и более активных компонентов животного или растительного происхождения. Неправильное их применение и сочетание чревато не только «нулевым эффектом», но и проблемами посерьезнее. Например, «Корейский женьшень» является хорошим средством, но тем, кто страдает гипертонией, он противопоказан – в больших дозах вызывает повышение артериального давления, неврозы, раздражительность, бессонницу.

К настоящему времени установлено, что многие широко применяемые лекарственные травы в составе БАД (такие, как мать-и-мачеха, окопник), которые содержат в своем составе так называемые алкалоиды пирролизидина, обладают способностью поражать печень. А зверобой, компонент многих добавок, неблагоприятно взаимодействует с рядом лекарственных препаратов (оральными средствами), приводя к изменению их действия и побочным эффектам. Мало кому известно, что имеется много противопоказаний для применения безобидного на первый взгляд алоэ. При воспалительных заболеваниях кишечника (аппендиците, болезни Крона, язвенных колитах, синдроме раздраженной кишки) он противопоказан. Алоэ может вызвать также поражение почек, гепатит и гематурию. Не

рекомендуется применять алоэ детям в возрасте до 10 лет. Приобретая биодобавки, этой жизненно важной информации никто не встретит ни на одной этикетке.

Впрочем, доказать, что проблемы со здоровьем связаны именно с приемом биодобавки, практически невозможно. Система выявления и учета негативных последствий применения БАД у нас в стране отсутствует.

Практически невозможно предотвратить и поток фальсифицированной биологически активной продукции, устремившейся в нашу страну. Вся нелегальная часть рынка биодобавок (которая по некоторым оценкам составляет от 30 до 40 % от всего оборота БАД) распространяется «из рук в руки» по так называемым сетям многоуровневого маркетинга.

Потребителям следует быть предельно внимательными и осторожными, не стоит верить тем, кто рекламирует ту или иную разновидность БАД, обещает вам мгновенное исцеление. Без предварительного обследования и совета с врачом эти высокоэффективные и не всегда безобидные средства лучше не употреблять.

Часть IV. Вегетарианство

Вегетарианство – это система питания, при которой происходит частичное или полное исключение из рациона продуктов животного происхождения. Понятие «вегетарианец» ввели в повседневную жизнь основатели «Британского вегетарианского общества» в 1842 г. В переводе с латинского (*vegitus*) это слово означает «здоровый, бодрый, крепкий, свежий». Первоначально вегетарианство не было системой питания, а означало гармоничный и правильный образ жизни, который рассматривался с философской точки зрения. В наше время вегетарианство приобретает все большую популярность. И это неудивительно, так как такой способ питания имеет ряд преимуществ перед более привычным для большинства людей. Употребление вегетарианской пищи благотворно влияет на человеческий организм, укрепляет здоровье. Употребление в пищу мяса может послужить причиной увеличения вероятности возникновения некоторых заболеваний, таких как сердечно-сосудистые патологии, а в частности, атеросклероза. Доказано, что отказ от мясных продуктов питания и переход на вегетарианскую пищу уменьшает вероятность возникновения сердечно-сосудистых болезней в 90–97 % случаев. Употребление мяса по вредным свойствам стоит на одном уровне с курением и чрезмерным приемом спиртных напитков. Человеческий пищеварительный тракт не предназначен природой для переваривания мяса. У плотоядных животных пищеварительная система устроена по-другому. Длина кишечника у них по сравнению с длиной тела небольшая (кишечник примерно в 3 раза длиннее, чем тело). Такая особенность строения позволяет не задерживаться пище в организме и удаляться из него до того, как разлагающееся мясо начнет образовывать в большом количестве токсины. По сравнению с плотоядными животными у травоядных кишечник превышает длину тела приблизительно в 6 раз. Такая особенность объясняется тем, что растительная пища разлагается намного медленнее мяса и, следовательно, вредные вещества образуются в течение более длительного времени. Длина кишечника человека приближена к длине кишечника травоядных животных. Поэтому, если он употребляет в пищу мясо, оно не успевает утилизироваться и в организме начинается его распад с выделением токсичных веществ. Токсины неблагоприятно действуют прежде всего на органы выделения: печень и почки, а также способствуют развитию некоторых тяжелых заболеваний: подагры, ревматизма, артрита, а в некоторых случаях и рака. Кроме того, не надо забывать о том, что мясо еще на бойнях обрабатывают различными консервантами и другими химикатами, которые обладают токсическими эффектами. Также в течение жизни животного в мясе накапливаются канцерогенные вещества, так как в пищу им также добавляют различные химические вещества. Все это откладывается в мясе и при его употреблении может спровоцировать, например, развитие раковых заболеваний. Если обратить внимание на зубочелюстную систему человека, то можно заметить, что она также более сходна с зубочелюстной системой травоядных животных. Пищеварительная система, зубы и челюсти человека предназначены именно для вегетарианской пищи. Даже на протяжении истории длительное время человечество мало употребляло в рацион мясные продукты. С изобретением холодильников и с массовым внедрением их в обиход мясные блюда стали занимать все больше места в питании. И, хотя мясо уже давно употребляется многими людьми каждый день, организм не научился его обрабатывать без вреда для человека. Еще шведский ученый Карл Линней в своих исследованиях доказал, что мясо – это ненормальная человеческая пища, а, учитывая особенности организма, наиболее лучшими продуктами питания для людей являются фрукты и овощи, а также злаки. Свою работу ученый назвал «Сравнительный анализ внешнего и внутреннего строения тела человека и животных». По результатам исследования известного диетолога и биолога Пааво Айрола установлено, что человеку для нормальной жизнедеятельности нужно гораздо меньше белка, чем считалось раньше. Так, ежедневная потребность белка до его исследований составляла 150 г, в то время как сейчас доказано, что 45 г – оптимальная величина этого показателя. Чрезмерное поступление в организм белков не приносит пользы, а, наоборот, может стать одной из

причин возникновения и развития сердечно-сосудистых патологий, а также рака. 45 г белка, который необходимо получать человеческому организму каждый день, совсем необязательно брать из мяса. Ведь вегетарианская кухня включает в себя злаки, бобовые, овощи, фрукты, орехи и другие продукты питания, которые, так же как и мясо, богаты белком, но для организма более приемлемы и вполне обеспечивают человека всеми необходимыми микроэлементами и другими веществами, в том числе и белками. Люди ежедневно должны получать белки, которые содержат 8 незаменимых аминокислот, которые не синтезируются и не содержатся в других веществах. Раньше считалось, что эти аминокислоты находятся только в рыбе, яйцах, мясе, а также в молочных продуктах. В настоящее время эти данные кардинальным образом изменились. После исследований, проведенных в Германии (институт Макса Планка) и Швеции (Каролинский институт) были сделаны открытия, которые доказали, что большинство продуктов растительного происхождения, а именно: семена, овощи, фрукты, зерновые, орехи – источники большого количества легкоусвояемых белков. Кроме того, эти продукты гораздо в меньшей степени загрязнены токсичными примесями, чем мясо. Если применять продукты растительного происхождения в необходимых количествах, то полностью покрывается необходимость в белках. Известно, что чрезмерное поступление в организм белковых веществ неблагоприятно влияет на человека, ухудшается общее состояние, снижается работоспособность, настроение. По результатам исследований Ирвинга Фишера из Йельского университета, доказано то обстоятельство, что вегетарианцы более устойчивы к нагрузкам, более выносливы. Следует учитывать то, что вегетарианские продукты и рациональное их сочетание в рационе обеспечивают человека необходимыми питательными веществами и микроэлементами в большей степени, чем мясо. Кроме здоровья, другим важным аргументом в пользу вегетарианства является экономика. Для получения мясных продуктов часть выращенного зерна уходит на корм животным. В среднем, чтобы получить 1 кг мяса, необходимо отдать в пищу животному 16 кг зерна. И поэтому, несмотря на то что производится зерна больше, чем нужно для того, чтобы прокормить население, немалая его часть идет на корм скоту. Также и с многими продуктами питания. Установлено, что снижение заготовки мяса где-то на 10 % существенно уменьшит проблему голода. Также в процессе приготовления мяса очень сильно загрязняется окружающая среда. Из мясокомбинатов выбрасываются отходы, а также сточные воды, которые очень сильно нарушают экологию. Из-за таких затрат, которые уходят на производство мяса, неудивительна и большая цена продуктов животного происхождения, в частности мяса. Поэтому вегетарианское питание обходится дешевле, чем более привычное для большинства людей, что является его еще одним несомненным плюсом. Некоторые, переходя к вегетарианству, на первое место ставят этические соображения. При таком подходе животные приравниваются к таким же живым существам, каким и является человек, а следовательно, им нельзя причинять страдания, убивая их. Рядом с вопросами этики стоит так называемый закон действия. Согласно этому убеждению, если человек причиняет зло другому живому существу, то зло придет и к нему. Вегетарианство представляется как единственный правильный метод существования в различных направлениях религии. Вегетарианство неоднородно. Оно подразделяется на два направления: старовегетарианское и младовегетарианское, которые различаются между собой. Старовегетарианская ветвь еще называется строгим или чистым вегетарианством. Это более жесткие ограничения в отношении разрешенных продуктов питания. Чистое вегетарианство запрещает употреблять в пищу все продукты, которые каким-либо образом связаны с животными, – мясо, молоко и молочные продукты, яйца, рыбу, мед и другие. Разрешено принимать в пищу злаки, овощи, фрукты, орехи, бобы, ягоды, зелень. Второе направление получило название младовегетарианское, или безубойное. Это направление признает включение в рацион, помимо продуктов, разрешенных старовегетарианством, молока и молочных продуктов, мед. Несмотря на кажущееся однообразие вегетарианского рациона, это не так. На самом деле вегетарианцы употребляют в пищу всевозможные овощи, корнеплоды, клубни, бобовые растения, почки, листья, стебли, зерна, цветки, фрукты, орехи

и многое другое. В растительной пище содержится очень большое количество витаминов, минеральных веществ и углеводов, а также жиры и белки в достаточном количестве для полноценного функционирования организма. Много белка содержат такие продукты, как шпинат, горох и другие бобовые (соя, чечевица, фасоль), орехи, пшеница, цветная капуста, кольраби и другие продукты. Орехи также ценны тем, что содержат необходимый человеку набор незаменимых аминокислот. Жиры в больших количествах находятся в различных растительных маслах – подсолнечном, оливковом, кокосовом, кукурузном, льняном, горчичном, конопляном, ореховом, хлопковом, миндальном, маковом и в других продуктах. Фрукты и овощи – ценная пища, содержащая большое количество витаминов и других веществ. Вегетарианские продукты не гниют и не бродят в кишечнике так, как мясо, не образуют токсичных веществ. Многие продукты, входящие в рацион вегетарианцев, можно употреблять в сыром виде, что благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт за счет стимуляции кишечной перистальтики. Это происходит за счет содержания в продуктах растительного происхождения клетчатки или целлюлозы, которые улучшают пищеварение, стимулируют обменные процессы. Вегетарианская пища очень полезна и дает хорошие результаты при заболеваниях почек, сердца, при ожирении. Такой принцип питания прекрасно очищает человеческий организм от шлаков и других вредных веществ, активизирует силы организма и направляет их на выздоровление. Раньше считалось, что наши предки питались в основном мясом. В настоящее время эти сведения опровергнуты и доказано, что они придерживались вегетарианского питания. По всем признакам человек относится к травоядным животным, а в частности, к животным, которые питаются фруктами. Аналогичное строение с кожей травоядных животных имеет человеческая кожа, способ питья также одинаков. Немаловажным фактором является также химический состав нашей слюны. Она в своем составе содержит амилазу, с помощью которой осуществляется расщепление крахмала, среда слюны – щелочная. Также в пользу травоядных свидетельствуют человеческие инстинкты. Ведь человек, по сути, отрицательно относится к убийству. Также человек не ест сырое мясо, а всегда приготавливает его. Таким образом, по результатам исследований многих специалистов, было установлено, что человек в силу физиологических, анатомических и поведенческих особенностей должен принимать в пищу орехи, фрукты, злаки и овощи, а не мясные блюда. История вегетарианства начинается очень давно. Сохранилось множество письменных подтверждений этого факта. Так, фрукты составляли основу питания для египтян, иудеев и древних греков. Вегетарианцами были такие известные люди, как Пифагор, Платон, Сократ. Египетские жрецы также никогда не позволяли себе мяса. Индейцы, китайцы, индийцы и первые христиане также питались по вегетарианскому принципу. Много подтверждений этому можно найти в Библии, Коране. Тем не менее некоторые люди могут есть только мясо в силу места своего обитания. Это, например, эскимосы, которые питаются практически только жиром и мясом. Продолжительность их жизни составляет в среднем 27,5 лет. Киргизы, которые также в большом количестве принимают в пищу мясные продукты, живут в среднем до сорока лет. Исследования некоторых вегетарианских племен показали, что там можно обнаружить большое количество долгожителей возраста 100 и более лет, что для этих племен является нормальным. Жители этих племен более сильные и выносливые по сравнению с остальными людьми. Даже в возрасте 100 лет у них сохраняется умственная и физическая активность, которую они в состоянии выполнить. Другие исследования показали, что в тех странах, где больше распространено употребление мяса, число больных раком и заболеваниями сердечно-сосудистой системы больше, чем в вегетарианских странах. Мясоеды чаще болеют и раньше умирают из-за отравления мясом. Ведь во время убийства животного оно испытывает стресс. Вследствие этого в организме происходят биохимические изменения, которые захватывают и мясо, отравляя его токсическими веществами. Например, в кровь при стрессе выбрасывается большое количество гормонов, а также адреналина. Гормоны эти токсичны для человека и являются причиной отравления. Кроме того, токсины мяса способствуют возникновению и развитию некоторых тяжелых заболеваний. Не так давно

были проведены исследования, которые распространились на 50000 людей, употребляющих вегетарианскую пищу. Эти исследования дали поразительные результаты. Оказалось, что у этих людей предрасположенность к развитию раковых заболеваний гораздо ниже, чем у основной массы людей. Одной из причин развития таких болезней является то, что вместе с мясом в человеческий организм попадает большое количество консервантов – нитратов, нитритов и некоторых других веществ. Мясо является скоропортящимся продуктом, и поэтому сразу после забоя скота мясо подвергается химической обработке. Эти меры помогают дольше сохранить первоначальный цвет мяса. Но тем не менее эти консерванты являются канцерогенными и могут стать причиной возникновения раковых заболеваний. Британские и американские ученые в процессе изучения микрофлоры кишечника сделали вывод, что она неодинакова у вегетарианцев и у людей, питающихся мясом. У последних были выделены и изучены бактерии, которые в процессе своей жизнедеятельности образуют химические соединения, благотворно влияющие на возникновение и развитие рака. Этим и объясняется широкое распространение рака кишечника в странах с высоким употреблением мясных блюд. Так, например, такие онкологические болезни наиболее часто встречаются в Западной Европе, а также в Северной Америке, Шотландии, Англии. В мясе много вредных химических веществ еще и потому, что в наше время растения обрабатывают различными синтетическими удобрениями, пестицидами, ядами, уничтожающими вредителей. Из растений эти соединения попадают в организм травоядных животных и остаются там. Пестициды и такие яды, как, например, ДДТ по результатам исследований способствуют развитию болезней печени, бесплодия, рака и других тяжелых патологических состояний. Доказано, что в мясе концентрация ДДТ в 13 раз выше, чем в овощах. Основная часть этого ядовитого вещества поступает в организм человека вместе с употребляемым мясом. И это только те химические соединения, которые животное получает естественным образом в процессе питания. А ведь на фермах в пищу скотине добавляют гормоны, стимуляторы аппетита, антибиотики, ББК, успокаивающие средства и другие вредные соединения. Через мясо также передаются некоторые инфекционные заболевания. Но все-таки наиболее частыми печальными последствиями употребления в пищу мяса являются, безусловно, болезни сердечно-сосудистой системы. Это объясняется химической структурой мяса. Жиры животного происхождения, такие как холестерин, медленно и плохо утилизируются человеческим организмом. Они очень часто откладываются на внутренней стенке кровеносных сосудов. Давление, необходимое для продвижения крови через суженое отверстие сосудов, должно быть больше обычного, поэтому нагрузка на сердце увеличивается. Это может привести к печальным последствиям: высокому кровяному давлению, сердечным приступам, инфаркту и другим патологиям. Учеными Гарвардского университета был открыт тот факт, что у вегетарианцев такие процессы в сердечно-сосудистой системе наблюдаются гораздо реже. В Америке сердечно-сосудистые патологии в настоящее время уже приняли форму эпидемии. Также мясо подвержено гниению, причем распад молекулярных структур начинается практически сразу после смерти животного. В среднем от времени приема в пищу мяса до времени выведения непереваренных остатков и до полного переваривания проходит 5 дней. Все это время распад продолжается, а, следовательно, мясо гниет внутри человеческого организма, выделяя в процессе разрушения вредные химические вещества. В результате употребления мясных продуктов в организм также попадает большое количество мочевой кислоты и других азотистых соединений. По данным американских ученых, почки мясоедов должны выполнять работу в 3 раза больше по объему, чем людей, придерживающихся вегетарианской диеты. Избыточное количество мочевой кислоты, которое не в состоянии утилизировать выделительная система, распределяется по организму и со временем кристаллизуется. Попадая в суставы и связки человеческого тела, она может привести к развитию болезненности, подагры, ревматизма, а также артритов. При проникновении и накоплении молочной кислоты в нервной ткани возникают такие патологические состояния, как ишиас и невриты. Мясо очень плохо выводится из организма, затрудняя нормальные процессы пищеварения. Это главным

образом объясняется тем, что мясо очень медленно продвигается по пищеварительному тракту. По подсчетам было установлено, что вегетарианская пища, а также молочные продукты утилизируются из организма примерно в 4 раза быстрее, чем мясные. Именно поэтому и возникает очень распространенное в наше время заболевание – хронический запор. Но человеку необходимо очищать кишечник, а этого легко можно добиться, перейдя на вегетарианские принципы питания. Хорошо очищают кишечник такие пищевые продукты, как фрукты и овощи, так как они содержат клетчатку, благоприятно действующую на функцию пищеварения. Высокое содержание клетчатки в пище способствует предупреждению таких опасных заболеваний, как дивертикулита, аппендицита, сердечных болезней, рака ободочной кишки. Вегетарианцы очень редко страдают от избыточного веса в противоположность мясоедам. В Гарвардском университете врачами были проведены исследования, подтвердившие большую устойчивость вегетарианцев к простудным и аллергическим заболеваниям. В настоящее время набралось огромное количество научных доказательств того, что вегетарианская пища является для человека более сбалансированной, здоровой и естественной и помогает дольше сохранять молодость и здоровье. Раньше считалось, что люди, употребляющие вегетарианскую пищу, физически слабые, бледные и болезненные. Сейчас эти утверждения полностью пересмотрены. Наоборот, доказано, что люди, не употребляющие мяса, более сильные, выносливые и ловкие. Доктора Брюссельского университета Дж. Лотейк и В. Кипани проводили исследования, подтверждающие результаты работ доктора Фишера. Ими было доказано, что вегетарианцы в 2–3 раза выносливее мясоедов, а также они затрачивают намного меньше времени на восстановление сил. Многие хорошие спортсмены в большинстве своем являются вегетарианцами. Таким примером является олимпийский чемпион по плаванию Муррей Роуз, получивший золотую медаль и установивший много рекордов. Вегетарианцы более сильны и устойчивы потому, что их организму не нужно тратить огромное количество энергии для освобождения от мяса и продуктов его переработки. Многие, переходя на вегетарианский тип питания, не уверены, будут ли они получать в достаточном количестве питательные вещества, не употребляя мяса. Этим людям совершенно не о чем беспокоиться. Вегетарианство не лишает человека каких-либо питательных веществ – наоборот, такая пища обладает более ценными энергетическими свойствами. Раньше считалось, что белки животного происхождения более приемлемы и питательны для человеческого организма, чем белки растительного происхождения. В настоящее время это мнение полностью опровергнуто, ведь растительные белки по энергетической ценности и другим свойствам ни в чем не уступают животным белкам. В вегетарианской пище содержится большое количество белка – 8-12 % в злаках и около 40 % – в сое, это даже превышает содержание белка в мясе, где он находится в количестве 20 %. Орехи, семена подсолнечника и некоторые бобовые растения содержат также высокое количество белка – около 30 %. Такие продукты, как молоко и соя, – набор аминокислот, необходимых человеку. Кроме того, продукты можно комбинировать в различных вариантах для наилучшего усвоения питательных веществ. Вегетарианские блюда так же разнообразны, как и мясные. Конечно, аспекты экономики и здоровья очень важны для принятия вегетарианства, но они не единственные. Как уже было сказано ранее, одной из причин отказа от мясной пищи является ненасилие по отношению к животным. С точки зрения вегетарианцев, мясоеды не являются нравственными и гуманными, раз позволяют себе употреблять в пищу мясо живых существ. На всем протяжении истории мудрейшие люди и духовные наставники проповедовали отказ от мясоедения, объясняя это тем, что, пока человек не откажется от этого, на Земле никогда не возникнет идеального общества, основанного на любви, и человечество не достигнет наивысшего состояния своего сознания. Но какова бы ни была полезная вегетарианская пища, и как бы человек не хотел улучшить свое здоровье, сразу отказаться от мяса бывает трудно. Поэтому существует много способов постепенного прекращения употребления мясных продуктов. Например, можно купить несколько вегетарианских книг с рецептами, положить их так, чтобы они были на видном месте и перед каждым походом в магазин

руководствоваться написанными там рецептами. Если научиться готовить несколько вегетарианских блюд, периодически ими можно заменять мясные блюда в рационе питания. Даже в самом начале перехода на вегетарианство у человека улучшается физическое и духовное состояние, настроение. В скором времени он и сам больше не захочет есть мясные продукты. Примерно во второй половине XIX в. вегетарианство получило свою наивысшую распространенность. Это связано с появлением во многих странах вегетарианских обществ, члены которых усиленно проповедовали отказ от животной нездоровой пищи. Многие ученые считают, что в рацион питания нужно включать как растительную, так и животную пищу. Они также считают, что белков, содержащихся в растениях, человеку недостаточно для нормального выполнения функций. Это объясняется тем, что в сырой растительной пище белки находятся в другом состоянии, чем в мясе, и хуже перерабатываются пищеварительными ферментами, а некоторые (например, белки некоторых злаковых: пшеницы или риса) усваиваются не полностью, а только небольшая их часть. Эти ученые соглашались с вегетарианцами в том, что овощи и фрукты являются ценным источником витаминов, минеральных веществ, а также органических кислот. Также они отмечают полезные свойства пищевых волокон, необходимых для нормальной моторики желудочно-кишечного тракта, способствующих выведению из организма токсических веществ и переработке холестерина, превращению его в желчные кислоты и выведению из организма. Доказано также, что при термической обработке в процессе приготовления пища теряет свою питательную ценность. Поэтому в вегетарианской кухне так много блюд, приготовленных из сырых продуктов растительного происхождения. Для вегетарианцев существуют заменители мяса из растительного сырья. Например, соевое мясо. Правда, оно отличается более низкими вкусовыми качествами и пониженной биологической ценностью, но тем не менее пользуется достаточно большим спросом. Часто вегетарианские продукты используют в качестве лечебного питания, которое назначается больным во время некоторых заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, атеросклероз, заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни почек в острой и хронической стадиях. Также его можно назначать при подагре, мочекаменной болезни и при некоторых других болезнях. В этом случае продукты растительного происхождения дополняются яйцами и молочными продуктами. На вегетарианский тип питания и на лечебную диету необходимо переходить постепенно, медленно, чтобы избежать слабости, недомогания и угнетенного состояния, что часто наблюдается при резкой смене пищевого рациона. Несмотря на все вышеперечисленные аргументы в пользу вегетарианства, все же есть и определенные минусы. Человеческий организм индивидуален: не всегда то, что хорошо для одного человека, будет так же хорошо и для другого. Трудно предсказать, как именно повлияет на какого-либо человека вегетарианское питание. Но все же необходимо знать как плюсы, так и минусы этого принципа питания.

Минусы вегетарианского типа питания

1. Как бы ни говорили вегетарианцы о полной замене животных белков растительными, все же какое-то небольшое их количество должно присутствовать. Лишая себя животных белков, вегетарианцы подвергают свой организм истощению.
2. Вегетарианцы испытывают недостаток энергии, которая у большинства людей восполняется за счет мясных продуктов. Поэтому у людей, питающихся вегетарианскими продуктами, можно наблюдать слабость, неустойчивость к стрессовым ситуациям, подавленность.
3. Как правило, большое количество вегетарианских блюд имеет низкие вкусовые качества.

Плюсы вегетарианства

1. Люди, как правило, сохраняют хорошую физическую форму. Это объясняется тем, что мясо в большом количестве содержит животные жиры, тяжелые для пищеварительной системы, а также в мясе практически нет витаминов, минеральных соединений, а это не только не способствует физическому развитию, но и, наоборот, тормозит его.

2. Если человек употребляет избыточное количество жиров животного происхождения, то нарушаются некоторые процессы в организме, в частности белковый обмен. Это очень серьезное нарушение внутренней среды организма, так как такое изменение внутренней среды может спровоцировать развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Этого не случается, когда человек переходит на растительную пищу.

3. Если купить кулинарные книги по вегетарианству, то можно экспериментировать с продуктами и готовить блюда, нисколько не уступающие по вкусовым качествам мясным. Чтобы не нанести вред организму, необходимо дать ему время, чтобы произошла адаптация и перестройка, ориентированные на новый вид питания, т. е. необходим постепенный переход. Только, начиная изменять свое питание, сразу не стоит совсем отказываться от мясных продуктов. Сначала достаточно будет просто сократить потребление мяса, например до 2 раз в неделю. Чтобы добиться хороших результатов, необходимо уметь грамотно и правильно составлять меню. Самым оптимальным режимом приема пищи является четырехразовое питание. На завтрак лучше всего будет съесть овощной салат, можно нежирный творог, грубый хлеб с отрубями, гренки с сыром. В обед можно включить вегетарианский суп, овощной салат, фрукты, сладости. Полдник – сухофрукты: чернослив, курага, изюм, финики, инжир или свежие фрукты. На ужин хорошо оставить салат из овощей или нежирный творог. Последний прием пищи в идеальном варианте должен быть не позднее чем за 2 ч до сна. В наше время в мире уже насчитывается более 800 млн людей, придерживающихся вегетарианской диеты. Медики относятся отрицательно к старовегетарианцам, которые употребляют в пищу только продукты растительного происхождения. В их меню не входит употребление молочных продуктов, яиц. С точки зрения медицины хотя бы небольшое количество белка животного происхождения должно попадать в человеческий организм. Но к лактовегетарианской диете, при которой можно питаться молочными продуктами и яйцами, медики относятся положительно. Такая пища обеспечивает человека всеми необходимыми питательными веществами, в том числе кальцием и витамином B12, которых нет совсем или содержится очень мало в растительной пище. Многие из современных вегетарианцев придерживаются такого образа жизни не из-за принципов гуманности и ненасилия по отношению к животным, а ради улучшения собственного здоровья. Вегетарианцы гораздо в меньшей степени, чем мясоеды, страдают гипертонической болезнью и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, мочекаменной и желчекаменной болезнью. Вегетарианцы употребляют в больших количествах фрукты и овощи, которые содержат много минералов и витаминов, благодаря чему повышаются иммунная активность и реактивность организма. Продукты растительного происхождения помогают работе желудочно-кишечного тракта, также замедляют процессы гниения в кишечнике из-за содержащихся в них веществ – фитонцидов. Эти вещества способствуют более быстрому выведению из организма холестерина. Например, в крупах содержится большое количество пищевых волокон, растительного белка, витаминов группы В, витамина Е, а также минеральных веществ. Особой отличительной особенностью овса и ячменя является их способность понижать в крови уровень холестерина, что имеет большое значение при профилактике таких заболеваний, как атеросклероз. Орехи содержат большое количество различных витаминов и минеральных веществ, а также ненасыщенных жирных кислот, которые участвуют в процессе снижения уровня холестерина в циркулирующей крови.

Мясо вредно тем, что содержит в большом количестве холестерин. Особенно много его в жирных сортах, например в свинине. В процессе приготовления, особенно при жарке, мясо

претерпевает ряд химических изменений с образованием вредных веществ. Тем не менее отказ от мяса может привести к тяжелым последствиям. Часто возможно развитие железодефицитной анемии, так как в норме большую часть хорошо усваиваемого железа человек получает именно из мясных продуктов питания. Старовегетарианцы, не употребляющие, помимо мяса, и рыбу, лишают свой организм витаминов, минеральных веществ, хорошо усвояемого белка. Также в недостатке у этих людей и полиненасыщенные жирные кислоты, при недостаточном поступлении в организм которых очень велик риск развития гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Несмотря на то что у большинства вегетарианцев не наблюдается проблем с лишним весом, не следует забывать о том, что немалая часть вегетарианской пищи высококалорийна (например, мед, бобовые растения, орехи, злаки и некоторые другие продукты). Поэтому избыточное их употребление может привести к ожирению. Но, несмотря на все плюсы и минусы вегетарианства, каждый человек должен решать сам, какого рациона ему лучше придерживаться. В настоящее время существует большое количество различных направлений в вегетарианстве. Есть так называемые сыроеды, т. е. те люди, которые употребляют сырую пищу без применения кулинарной обработки. Существуют также строгие вегетарианцы, которые признают только растительную пищу, и нестрогие вегетарианцы, допускающие присутствие в рационе животной пищи, за исключением мяса животных. Лактовегетарианцы, помимо растительных, употребляют также молочные продукты и молоко. Другая разновидность лактовегетарианцев, помимо молочной и растительной пищи, считает приемлемым употребление яиц. В некоторых случаях вегетарианцами можно назвать людей, не принимающих в пищу мяса животных, но допускающих наличие в рационе рыбы. Все вегетарианцы отрицают насилие и пытаются привить это в себе посредством отказа от мяса живших когда-то существ и убитых для употребления в пищу. Вегетарианцами были Альберт Эйнштейн, Исаак Ньютон, Леонардо да Винчи, Вольтер, Лев Толстой, Жан-Жак Руссо и другие известные в истории люди. Гиссенским университетом, проводившим опрос 588 вегетарианцев в Америке, были установлены наиболее частые причины, по которым люди принимают вегетарианство. На первом месте стоит забота о своем здоровье – 78 %. Второе место занимают этнические причины – 69 %. Третьей причиной являются соображения, связанные с экологией, – 35 %. Четвертое место – эстетические аспекты – 28 %, пятое – религиозные – 23 %, шестое – философские – 22 %, седьмое – экономические – 19 % и восьмое – гигиенические соображения – 9 %. Интересна картина распространения вегетарианства, приходящаяся на начало 1990-х гг. Общее число вегетарианцев составляет 10 % от всего населения Земли. В Индии – 80 % и больше от всего населения, в Великобритании – 7 %, в США – 5 %. К вегетарианству имеется положительное отношение во многих религиях. Например, о данном направлении в питании говорится в иудаизме. В принципе, в этой религии говорится, что мясо есть можно, но при этом существует ряд ограничений. Например, мясо может быть употреблено в пищу только в том случае, если из него будет удалена вся кровь. Также запрещено применение в пищу мяса тех животных, которые сами питаются мясом. Кроме того, животное должно быть умерщвлено только определенным безболезненным способом. Не допускается сочетание мясных и молочных продуктов. Это еще далеко не все ограничения, существует множество других. Также вегетарианство является желательной системой питания и в христианстве, как в католическом, так и в православном. Хотя, что касается христианства, вегетарианский тип питания принят там среди духовных чин и монахов, а для всех остальных людей существуют посты, во время которых запрещено употреблять мясные продукты. В православии таких постных дней примерно 200 в году. В старообрядчестве эти границы более жесткие. В мусульманской религии в течение месяца Рамадан днем надо придерживаться полного поста. Также широкое применение находит вегетарианство в буддизме, особенно в хиньяне, или строгом буддизме, индуизме, джайнизме, зороастризме. Как видно, практически во всех религиях прослеживается пропаганда вегетарианства. Это является определенной составляющей частью очищения, не достигнув которого, человек не

познает духовных высот. Кроме стровегетарианцев и младовегетарианцев, существует такой тип людей этого направления, которые никогда не пользуются продуктами животного происхождения: они не употребляют их в пищу, не носят вещей, изготовленных из шерсти, кожи или шелка. Источником жира в вегетарианской кухне является в основном растительное масло. У вегетарианцев существуют заменители некоторых продуктов питания – это такая пища, как соевое молоко, сыр, мясо, творог. Эти аналоги вегетарианцы используют в процессе приготовления своих блюд. При правильном подходе вегетарианскую диету можно сделать полноценной и питательной. Главное – разнообразие и сбалансированность. В этом случае диета способствует нормальному росту и развитию детей и сохранению нормальной массы тела у взрослых. Значительным минусом вегетарианской диеты является то, что она содержит в недостаточном количестве некоторые питательные вещества. Например, строгие вегетарианцы постоянно испытывают недостаток в витамине В12. Уменьшение поступления этого витамина в организм часто приводит к анемии, а также к тяжелым, нередко необратимым последствиям со стороны центральной нервной системы. У взрослых эти изменения тем не менее развиваются медленно, в течение длительного времени, так как витамин В12 имеет свойство откладываться в организме про запас. Следуя из этого, строгие вегетарианцы должны восполнять этот недостаток при помощи дополнительного приема витаминов. Существует также специальное соевое молоко, в которое добавлен разведенный витамин В12. Также строгие вегетарианцы могут в недостаточном количестве для нормальной работы органов и систем органов получать кальций. Для того чтобы компенсировать данный недостаток, эти люди должны принимать в пищу в больших количествах неочищенные семена кунжута, соевый творог, миндаль, зелень, а также репу. Существует также искусственно обогащенное кальцием соевое молоко. Также за счет употребления большого количества зелени исчезает недостаток в рибофлавине. В наибольшей степени подвержены неблагоприятным последствиям вегетарианской диеты дети, беременные и кормящие женщины. При беременности большое значение имеет дополнительный прием витамина D, недостаток которого может сказаться на здоровье будущего ребенка. В частности, недостаток витамина D часто приводит к рахиту – заболеванию костной системы, которое может привести к инвалидности ребенка. Поэтому необходимо также дополнительно в таблетках принимать витамин D. При назначении вегетарианского питания с лечебными целями целесообразно сочетать его с молочными продуктами и яйцами. Другими словами, для лечебного питания лучше всего подходит лактовегетарианство.

Строгие вегетарианцы в своем составе также неоднородны. Одни из них потребляют в большом количестве овощи, орехи и фрукты, их называют фрукторианцами. Другие же в основном признают злаковые – это так называемые макробиотики. Это движение зародилось в Японии.

Растительные волокна, в большом количестве содержащиеся в вегетарианской пище, способствуют появлению чувства сытости, а следовательно, меньшему употреблению продуктов, что очень полезно для лечения и профилактики избыточного веса. Во фруктах и овощах содержатся так называемые терпеноиды – противораковые вещества, а также эти продукты богаты витаминами С, Р, бета-каротином, фолатами. Также вегетарианские продукты, особенно фрукты и овощи, содержат в необходимых для человека количествах калий, магний, различные щелочные эквиваленты. Еще эти продукты включают в себя насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, которые находятся там в наилучших сочетаниях и соотношениях для человеческого организма. Нельзя также не учитывать защитную функцию особых веществ, содержащихся только в растительных продуктах – фитонцидов по отношению к бактериям.

В растительных продуктах отсутствует холестерин, кроме того, определенная вегетарианская пища в состоянии уменьшить содержание уже имеющегося в крови холестерина. Благодаря всем этим свойствам, а также некоторым другим вегетарианское питание является очень полезным для человеческого организма. Отрицательной же стороной

вегетарианства является недостаточное поступление в организм многих витаминов. Это витамины D, B12, B2, C. Причем недостаток витамина C является характерным заболеванием для макробиотиков. Из-за перехода на вегетарианскую диету дети могут получить множество заболеваний: отставание в росте и развитии, возникновение таких заболеваний, как рахит, малокровие и другие патологии. Перед тем как принять решение о переходе на вегетарианский тип питания, необходимо хорошо обдумать все плюсы и минусы и заранее знать, как предотвратить появление нежелательных последствий, стараться их избежать. Тем не менее начинающим вегетарианцам можно дать несколько советов. Очевидно, что лучше отдать предпочтение лактовегетарианству, чем строгому вегетарианству, как наиболее сбалансированному, гармоничному и более рациональному типу питания, влекущему за собой гораздо меньше неблагоприятных последствий, чем строгое вегетарианство. Необходимо помнить, что, отказываясь от мяса, человек все равно должен употреблять белок. Белок, схожий с животным белком, содержится в бобовых растениях. Не помешает также дополнительный курс приема поливитаминов.

Для детей, кормящих или беременных женщин необходимо предоставить смягчение некоторых принципов. А самым наилучшим вариантом перед принятием такого решения будет консультация с врачом. Учеными многих стран неоднократно доказано, что жир и мясо животных – вредные продукты питания. Ведь они как губка впитывают в себя гормоны, пестициды, антибиотики и другие вредные вещества, которые поступали в организм животного еще при жизни. Потом эти же вещества накапливаются в человеческом организме, вызывая различные тяжелые заболевания. Сейчас число вегетарианцев стремительно растет. В наше время в мире насчитывается уже больше 1 млрд людей, придерживающихся принципов вегетарианского питания. Но, несмотря на такой рост сторонников вегетарианства, до сих пор очень часто ведутся споры среди ученых о том, приносит ли вегетарианское питание пользу или вред. Некоторые ученые признают вегетарианство иллюзией, считая, что белки животного происхождения все люди употребляют в любом случае. Аналогичные высказывания предьявляются и к сыроедению. При таком подходе к вегетарианству оно представляется не таким уж безобидным, каким кажется со стороны.

Рецепты к вегетарианству

Бутерброды

Бутерброд с плавленым сыром, морковью и луком Требуется: 6 ломтиков хлеба, 50 г плавленого сыра, 1 морковь, 1 ст. л. измельченного лука, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и/или петрушки, 2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Смешать плавленый сыр со сливочным маслом и натертой на терке вареной морковью, добавить измельченный лук и мелко нарезанную зелень укропа и/или петрушки. Все тщательно перемешать. Полученной пастой намазать кусочки хлеба.

Бутерброд с плавленым сыром, морковью и апельсином

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 50 г плавленого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 1 апельсин, 1 морковь.

Приготовление. Морковь сварить и протереть на крупной терке, смешать с маслом и плавленым сыром, хорошо перемешать. Полученную массу намазать на хлеб. Сверху на каждый бутерброд положить дольку апельсина.

Бутерброд с творогом и свеклой

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 50 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. протертой на крупной терке отварной свеклы, немного ванили.

Приготовление. Творог перемешать с маслом и свеклой, добавить ваниль. Полученную

массу намазать на кусочки хлеба.

Бутерброд с луком и помидорами

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 2 помидора, 2 ст. л. измельченного лука, 1–2 ст. л. сметаны или майонеза, 2 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать или размять, смешать с измельченным луком и мелко нарезанной зеленью, заправить сметаной или майонезом, посолить по вкусу. Полученную массу намазать на хлеб, украсить маленькими веточками укропа.

Бутерброды с огурцом

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 1 огурец, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Хлеб намазать сливочным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, сверху положить нарезанный тонкими кружочками огурец. Солить по вкусу.

Бутерброд с маслом и зеленым луком

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 30 г сливочного масла, 6 ч. л. мелко нарезанного зеленого лука.

Приготовление. Сливочное масло намазать на хлеб, сверху посыпать измельченным зеленым луком. Соль по желанию.

Бутерброд с сыром (брынзой), яйцом и майонезом

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 100 г сыра (или брынзы), 1 яйцо, 1–2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Сыр натереть на терке, смешать с яичным желтком и майонезом, тщательно перемешать. Полученную массу намазать на хлеб. Украсить крупно нарезанным белком яйца и зеленью укропа.

Бутерброд с брынзой, морковью и тмином

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 60 г брынзы, 1 морковь, 30 г сливочного масла, щепотка тмина, соль по вкусу, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа или петрушки.

Приготовление. Морковь отварить и натереть на терке, добавить растертую брынзу и сливочное масло, хорошо перемешать. Полученную массу положить на кусочки хлеба, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, добавить тмин.

Бутерброд с брынзой и листьями свеклы

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 30 г сливочного масла, 60 г брынзы, 3 ст. л. мелко нарезанных свекольных листьев, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1 ч. л. мелко нарезанного базилика.

Приготовление. Брынзу растереть или натереть на терке и смешать со сливочным маслом, добавить мелко натертую свекольную зелень и зелень укропа и базилика. Все тщательно перемешать. Полученную массу намазать на хлеб.

Бутерброд с редькой

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 1 ст. л. растительного масла, 1 маленькая луковица, 1 маленькая редька, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Лук поджарить на растительном масле до золотистого цвета, смешать с натертой на терке редькой, посолить по вкусу. Полученную массу положить на кусочки хлеба, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Бутерброд с творогом и помидорами

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 60 г творога, 2 томата, соль, щепотка тмина, зелень

укропа.

Приготовление. Томаты ошпарить кипятком, снять кожицу, размять с солью, добавить протертый творог, тщательно перемешать. Полученную массу намазать на хлеб. Сверху бутерброды посыпать тмином и мелко нарезанной зеленью укропа.

Бутерброд с плавленым сыром и яйцом

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 1 яйцо, 100 г плавленого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Яйцо сварить вкрутую, желток растереть со сливочным маслом и плавленым сыром, добавить измельченный зеленый лук и укроп, тщательно перемешать. Полученную массу намазать на хлеб. Украсить веточками укропа.

Бутерброд с плавленым сыром и свекольными листьями

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, 4–5 листочков молодой свеклы, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Приготовление. Смешать плавленый сыр и сливочное масло, добавить измельченные свекольные листья и мелко нарезанную зелень петрушки. Все тщательно перетереть. Полученную массу намазать на хлеб, украсить свежей зеленью петрушки.

Бутерброд с сыром и яблоками

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 60 г сыра, 1 яблоко, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Смешать сыр и сливочное масло, добавить измельченное яблоко и мелко нарезанную зелень укропа. Все тщательно перетереть. Полученную массу намазать на хлеб, украсить свежей зеленью укропа.

Бутерброд с сыром, луком и морковью

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 60 г сыра, 1/2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени (укропа или петрушки).

Приготовление. Морковь отварить и натереть на мелкой терке, смешать с натертым на крупной терке сыром, сливочным маслом и мелко нарезанным луком. Тщательно перемешать, помазать массу на хлеб, украсить бутерброды мелко нарезанной зеленью.

Бутерброд с творогом и изюмом

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 100 г творога, 2 ст. л. изюма, щепотка ванили, сахар по вкусу, 2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Творог протереть через сито или тщательно размять, добавить сливочное масло и сахар. Изюм положить в горячую воду и дать прокипеть 2–3 мин, процедить. Положить изюм в творожную массу, добавить ваниль, хорошо перемешать. Полученную массу намазать на хлеб.

Бутерброд с сыром, луком и яблоком

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 60 г сыра, 1 яблоко, 3 ч. л. мелко нарезанного лука, 2 ст. л. сливочного масла, щепотка мускатного ореха (тертого).

Приготовление. Яблоко очистить от кожицы и натереть на терке, смешать с тертым сыром, сливочным маслом, луком и тщательно перемешать, по желанию добавить щепотку тертого мускатного ореха. Намазать полученную массу на хлеб.

Бутерброд с редисом и маслом

Требуется: 6 ломтиков черного хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 6–8 штук редиса, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Намазать масло на хлеб и положить на них нарезанный тоненькими кружочками редис, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Бутерброд с редисом и творогом

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 6–8 штук редиса, 2 ст. л. сливочного масла, 60 г творога, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Редис мелко нарезать и смешать с протертым через сито творогом, сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью укропа. Полученную массу намазать на хлеб, украсить бутерброды веточками укропа.

Бутерброд с сыром и картофелем

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 60 г твердого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 2 небольших вареных клубня картофеля, 1 ст. л. мелко нарезанного лука, 1 яйцо, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Отварить яйцо, желток растереть с солью и сливочным маслом, белок мелко нарезать, добавить размятый картофель и натертый на терке сыр, лук, посолить и поперчить по вкусу. Полученную массу намазать на хлеб.

Бутерброд с сыром и морковью

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 50–70 г сыра, 1 морковь, 1–2 яйца, 4 ч. л. сливочного масла (или 2 ст. л. растительного масла), 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Морковь отварить и натереть на терке. Яйца сварить вкрутую. Сыр натереть на терке. Сделать пасту для бутерброда из смеси тертой моркови, сыра, сливочного масла, яичных желтков и мелко нарезанной зелени укропа. Полученную пасту намазать на хлеб, украсить нарезанными белками яиц и зеленью.

Бутерброд с брынзой и луком

Требуется: 5 ломтиков хлеба, 60 г брынзы, 40 г зеленого лука, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 1–2 ч. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Яйцо сварить вкрутую, брынзу натереть на терке или размять, зеленый лук нашинковать. Смешать сливочное масло, брынзу, яичный желток, лук и мелко нарезанную зелень укропа, полученную массу намазать на хлеб, сверху украсить яичным белком и зеленью.

Бутерброд с сыром, творогом и сельдереем

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 70 г сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г творога, зелень сельдерея.

Приготовление. Сыр натереть на терке, добавить сливочное масло, творог и хорошо размешать. Полученную пасту намазать на хлеб, украсить бутерброды зеленью сельдерея.

Бутерброд с творогом и грецкими орехами

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 50 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2 ч. л. измельченной зелени укропа, сахар по вкусу.

Приготовление. Тщательно смешать ядра грецких орехов, творог, сливочное масло и зелень, по желанию можно добавить сахар. Намазать полученную пасту на хлеб.

Бутерброд с тыквой и сыром

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 60 г сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 60–70 г вареной тыквы, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Тыкву тщательно размять, добавить натертый сыр, сливочное масло и зелень укропа, все хорошо перемешать. Полученную массу намазать на хлеб.

Бутерброд с творогом и яблоками

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 60 г творога, 1 яблоко, 2 ст. л. сливочного масла, щепотка корицы, сахар по вкусу.

Приготовление. Яблоко очистить от кожицы и натереть на терке, смешать с творогом,

сливочным маслом и сахаром, добавить немного курицы, тщательно перемешать. Намазать полученную массу на хлеб.

Омлет с зеленым луком

Требуется: 2 яйца, 3 стебля зеленого лука, 2 ч. л. муки, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление. Зеленый лук мелко порезать и пассеровать на растительном масле. Яйца взбить, добавить муку и соль, хорошо взбить и вылить в сковороду с луком, жарить до готовности. Готовый омлет посыпать измельченной зеленью, свернуть пополам и снова посыпать зеленью. Подавать на стол в горячем виде.

Яичница с помидорами и чесноком

Требуется: 2 яйца, 1 крупный помидор, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, соль.

Приготовление. Помидор порезать на кусочки и положить на горячую сковороду с растительным маслом, туда же положить измельченный чеснок, залить взбитыми с солью яйцами, жарить до готовности. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Яичница с грибами и томатами

Требуется: 2 яйца, 1 томат, 8 вареных шампиньонов, 1 ч. л. лука, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, 1–2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Шампиньоны порезать на мелкие кусочки и пассеровать с луком на растительном масле, добавить мелко нарезанные помидоры, залить взбитыми с солью яйцами, жарить до готовности. При подаче к столу украсить яичницу измельченной зеленью укропа.

Яичница с грибами

Требуется: 2 яйца, 5 вареных шампиньонов, 1 ст. л. растительного масла, зелень укропа, 1 сладкий перец, соль по вкусу.

Приготовление. Шампиньоны нарезать тонкими кружочками, перец нарезать соломкой, положить грибы и перец на горячую сковородку с растительным маслом, залить взбитыми с солью яйцами, жарить до готовности. При подаче к столу посыпать яичницу мелко нарезанной зеленью укропа.

Яичница с крапивой

Требуется: 2 яйца, 200 г крапивы, 1 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление. Крапиву промыть и варить в подсоленной воде 3–5 мин, процедить, измельчить, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и пассеровать вместе с репчатым луком, залить взбитыми с солью яйцами, жарить до готовности. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Яичница с огурцом

Требуется: 2 яйца, 1 огурец, 1 ст. л. нарезанного репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль.

Приготовление. Огурец мелко нарезать, добавить лук и пассеровать на растительном масле, залить взбитыми с солью яйцами, жарить до готовности. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Пасты и творожные массы

Паста со свежими огурцами

Требуется: 60 г сливочного масла, 70 г натертого сыра, 3 свежих огурца, 2 ч. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1,5 ст. л. майонеза, перец и соль.

Приготовление. Огурцы натереть на крупной терке, смешать с маслом, натертым сыром, рубленой зеленью, майонезом. Все хорошо перемешать, добавив по вкусу соль и перец. Пасту можно использовать для бутербродов.

Паста со свежими помидорами

Требуется: 100 г творога, 100 г брынзы, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, соль по вкусу.

Приготовление. Протереть творог и брынзу, добавить рубленую зелень и раздавленный или очень мелко нарезанный чеснок. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и размять, добавить к остальным ингредиентам. Массу посолить и хорошо перемешать.

Паста со сладким перцем

Требуется: 100 г тертого сыра, 70 г сливочного масла, 5 штук сладкого перца, 2 ч. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки.

Приготовление. Перец мелко нарезать и смешать с тертым сыром, сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, при желании добавить соли. Все хорошо перемешать.

Паста с кабачками

Требуется: 100 г твердого сыра, 60 г творога, 4–5 ст. л. натертых на мелкой терке свежих кабачков, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, перец по вкусу.

Приготовление. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с протертым творогом, кабачками, раздавленным или очень мелко нарезанным чесноком и зеленью, поперчить, хорошо перемешать.

Паста с морковью, сыром и творогом

Требуется: 100 г тертого сыра, 100 г творога, 1 морковь, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сметаны или майонеза.

Приготовление. Морковь натереть на терке и смешать с протертым творогом, изюмом, тертым сыром и сметаной или майонезом, все хорошо перемешать.

Паста с морковью и сыром

Требуется: 80 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 моркови, зелень укропа, перец.

Приготовление. Морковь натереть на крупной терке и смешать с тертым сыром, сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью укропа, поперчить, перемешать.

Паста с морковью и зеленью

Требуется: 100 г сливочного масла, 80 г тертого сыра, 1 морковь, 4 ст. л. тертой редьки, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, петрушки и сельдерея, перец, соль.

Приготовление. Морковь натереть на терке и смешать с тертой редькой, тертым сыром, сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Паста с укропом, брынзой и чесноком

Требуется: 100 г сливочного масла, 100 г брынзы, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Брынзу протереть и смешать со сливочным маслом, раздавленным

чесноком и мелко нарезанной зеленью укропа, все хорошо перемешать.

Паста с сыром и укропом

Требуется: 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, перец по вкусу.

Приготовление. Растереть сливочное масло, добавить тертый сыр и мелко нарезанную зелень укропа, поперчить по вкусу. Все хорошо перемешать.

Паста с грибами, зеленью и творогом

Требуется: 100 г тертого сыра, 100 г творога, 2–4 сухих белых гриба, 4 ст. л. грибного отвара, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, перец по вкусу.

Приготовление. Грибы отварить и мелко нарезать, смешать творог, тертый сыр и грибы, развести грибным отваром до желаемой консистенции, добавить мелко нарезанную зелень укропа, поперчить по вкусу.

Паста с грибами, зеленью и творогом

Требуется: 100 г творога, 4 сухих белых гриба, 2 ст. л. зелени петрушки, перец.

Приготовление. Белые грибы сварить, мелко нарезать и смешать с протертым творогом и мелко нарезанной зеленью петрушки, поперчить по вкусу, развести грибным отваром до желаемой консистенции, хорошо перемешать.

Паста с грибами и морковью

Требуется: 100 г сливочного масла, 70 г тертого сыра, 3 сухих белых гриба, 1 большая морковь, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Приготовление. Грибы отварить и мелко порубить, смешать со сливочным маслом, тертым сыром и натертой на крупной терке морковью, добавить грибного отвара, посолить, поперчить по вкусу, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Паста с грибами, сыром и укропом

Требуется: 80 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 3 сухих гриба (белых), 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Грибы сварить и мелко нарезать, смешать со сливочным маслом, тертым сыром и мелко нарезанной зеленью укропа, полученную массу хорошо взбить.

Паста с грибами, сыром и орехами

Требуется: 100 г тертого сыра, 70 г творога, 3 сухих белых гриба, 2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, грибной отвар.

Приготовление. Белые грибы отварить и мелко нарезать, смешать с протертым через сито творогом, тертым сыром, ядрами грецких орехов и зеленью, разбавить грибным отваром до желаемой консистенции, взбить.

Паста с яблоками, сыром и миндалем

Требуется: 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2–3 яблока, 1 ст. л. рубленого миндаля, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Яблоки очистить от кожицы и натереть на крупной терке, смешать с тертым сыром, сливочным маслом, лимонным соком и мелко нарезанной зеленью укропа, добавить рубленый миндаль. Массу хорошо взбить.

Паста с орехами, сыром и чесноком

Требуется: 80 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 ст. л. рубленых орехов, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, перец по вкусу.

Приготовление. Чеснок раздавить или мелко нарезать, смешать со сливочным маслом,

тертым сыром, рубленым орехом, зеленью укропа, заправить майонезом и хорошо перемешать, поперчить по вкусу. Полученную массу взбить.

Паста с крапивой и сыром

Требуется: 100 г тертого сыра, 70 г творога, 5 ст. л. мелко нарезанных листьев молодой крапивы, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа.

Приготовление. Смешать тертый сыр с творогом, мелко нарезанной зеленью укропа и крапивы. Все тщательно перемешать и взбить.

Паста с орехами, творогом и кинзой

Требуется: 150 г творога, 100 г тертого сыра, 3 ст. л. рубленых ядер грецкого ореха, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы (или сухая на кончике ножа).

Приготовление: творог протереть через сито и смешать с тертым сыром, измельченными ядрами грецкого ореха, зеленью кинзы, все хорошо перемешать.

Паста с морковью, брынзой и сыром

Требуется: 70 г брынзы, 70 г сыра, 100 мл сливок, 3 моркови, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, по 1 ст. ложке мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 150 г творога.

Приготовление. Натереть на терке морковь и смешать с протертым творогом, протертой брынзой и натертым на терке сыром, добавить сливки, мед, лимонный сок и мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Все тщательно перемешать.

Творожная паста с петрушкой, сыром и крапивой

Требуется: 150 г творога, 150 г твердого сыра, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4 ст. л. рубленой зелени крапивы, 3 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Сыр натереть на мелкой терке и смешать со сливочным маслом, протертым творогом и измельченной зеленью крапивы, укропа и петрушки. Перемешать и взбить.

Паста с тыквой и яичными желтками

Требуется: 70 г сливочного масла, 3 яйца, 5 ст. л. натертой на крупной терке сырой тыквы, 2 ст. л. смеси мелко нарезанных укропа и петрушки, соль, перец.

Приготовление. Яйца сварить вкрутую, отделить желтки и растереть их со сливочным маслом, добавить протертую сырую тыкву, измельченную зелень укропа и петрушки, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать, украсить измельченными яичными белками и зеленью петрушки.

Паста с морковью и творогом

Требуется: 70 г творога, 100 г тертого сыра, 2 моркови, 2 ст. л. нарезанного укропа.

Приготовление. Свежую морковь натереть на мелкой терке и смешать с творогом, тертым сыром и мелко нарезанным укропом. Все хорошо перемешать.

Салаты

Салат из капусты и моркови

Требуется: 1/4 небольшого кочана капусты, 1 морковь, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Нашинковать капусту и перетереть ее с солью, добавить натертую на крупной терке морковь, полить смесью лимонного сока и растительного масла, перемешать.

Салат из краснокочанной капусты

Требуется: 1/4 небольшого кочана капусты, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2–3 ст. л.

растительного масла, 2–5 ст. л. лимонного сока (или 2 ст. л. яблочного уксуса), соль по вкусу.

Приготовление. Капусту нашинковать и смешать с измельченным чесноком и мелко нарезанным луком, полить смесью лимонного сока и растительного масла (или смесью растительного масла и яблочного уксуса), посолить по вкусу.

Салат из квашеной капусты и зелени тмина

Требуется: 100 г квашеной капусты, 15 молодых побегов и листьев тмина, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки.

Приготовление. Измельчить побеги тмина и смешать с капустой и зеленью петрушки, полить растительным маслом.

Салат из белокочанной капусты

Требуется: 400 г капусты, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Капусту нашинковать и перетереть с солью, добавить мелко нарезанный лук, заправить растительным маслом.

Салат из квашеной капусты и тысячелистника

Требуется: 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 20 г молодых листьев тысячелистника, 1–2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Зелень тысячелистника измельчить и подержать в кипятке 3–4 мин, процедить и смешать с квашеной капустой и мелко нарезанным зеленым луком, заправить растительным маслом.

Салат из молодой свекольной ботвы

Требуется: 100 г свекольной ботвы, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. л. толченых ядер грецкого ореха.

Приготовление. Свекольную ботву нарезать на кусочки и отварить 5–10 мин в подсоленной воде, затем размять и смешать с мелко нарезанным чесноком, ядрами грецких орехов и нарезанной зеленью укропа и петрушки. Заправить смесью лимонного сока и растительного масла. Посолить по вкусу.

Салат из свеклы, хрена и яйца

Требуется: 200 г свеклы, 20 г корня хрена, 1 яйцо, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Свеклу отварить и натереть на крупной терке. Хрен натереть на мелкой терке. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарезать. Все компоненты смешать, посолить, полить растительным маслом, посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из свежих овощей

Требуется: 1 морковь, 1 яблоко, 2 огурца, 2 томата, 3 ст. л. сметаны, зелень укропа.

Приготовление. Морковь и очищенное от кожицы яблоко натереть на терке, огурцы натереть или нарезать тонкой соломкой, томаты порезать на небольшие кусочки. Все ингредиенты смешать, посолить, заправить сметаной, сверху украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из огурцов и редиса

Требуется: 1 огурец, 5–6 штук редиса, 2 ст. л. сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Огурец и редис нарезать тонкими кружочками, полить сметаной, посолить по вкусу, перемешать, сверху украсить мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из репы и моркови

Требуется: 1 небольшая репа, 1–2 моркови, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 3 ст. л. сметаны или 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Натереть на крупной терке морковь и репу, добавить соль, мелко нарезанную зелень и сметану (или растительное масло).

Салат из яблока, моркови и изюма

Требуется: 1 морковь, 1 яблоко, 1/2 стакана изюма, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Изюм замочить в холодной воде на 30–40 мин (или положить в воду и прокипятить 1–2 мин и остудить). Яблоко и морковь натереть на крупной терке, соединить с изюмом, полить медом.

Салат из дыни и тыквы

Требуется: 150 г дыни, 150 г тыквы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Мелко нарезать дыню, тыкву натереть на крупной терке, добавить лимонный сок и мед, перемешать.

Салат из огурца, помидоров и сладкого перца

Требуется: 2 огурца, 2–3 помидора, 1 сладкий перец, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Огурец нарезать кружочками, помидоры нарезать дольками, сладкий перец нашинковать брусочками. Все перемешать, посолить, заправить маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат летний

Требуется: 5 клубней молодого отварного картофеля, 1 огурец, 3 помидора, 1 сладкий перец, 2 ст. л. растительного масла, зеленый лук, зелень укропа.

Приготовление. Отварной картофель нарезать кружочками, добавить нарезанный огурец, помидоры, нарезанный дольками сладкий перец, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и измельченным зеленым луком, полить, растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из моркови и чеснока

Требуется: 1 морковь, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль.

Приготовление. Морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным чесноком, посолить, заправить растительным маслом.

Салат из корня петрушки, брынзы, листьев малины

Требуется: 4 корня петрушки, 50 г брынзы, 3 ст. л. рубленых листьев малины, 1 морковь, 100 г сметаны.

Приготовление. Корни петрушки натереть на крупной терке, добавить натертую на крупной терке морковь и нарезанную мелкими кусочками брынзу, затем добавить мелко нарезанные листья малины, соль и сметану. Все хорошо перемешать.

Салат из брынзы, зеленого лука и салата

Требуется: 150 г брынзы, 50 г зеленого лука, 50 г зеленого салата, 100 г сметаны, зелень укропа, соль, перец.

Приготовление. Мелко нарезать зеленый лук и зеленый салат, смешать с измельченной брынзой, посолить и поперчить по вкусу, заправить сметаной и измельченной зеленью укропа.

Салат из творога и салата

Требуется: 150 г творога, 50 г зеленого лука, 50 г зеленого салата, 100 г сметаны, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Мелко нарезанный салат и зеленый лук смешать с протертым творогом, посолить, хорошо перемешать, заправить сметаной. Готовый салат украсить мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Зеленый салат со сметаной

Требуется: 250 г зеленого салата, 100 г сметаны, 1 ч. л. лимонного сока, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Зеленый салат хорошо промыть, просушить, порезать кусочками, полить лимонным соком и сметаной, посолить по вкусу. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат с творогом и орехами

Требуется: 250 г зеленого салата, 150 г творога, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, зелень укропа, соль.

Приготовление. Ядра грецких орехов слегка обжарить, добавить протертый творог, мелко нарезанный зеленый салат, соль, хорошо перемешать, заправить сметаной. При подаче на стол посыпать салат измельченной зеленью укропа.

Салат из соевого сыра

Требуется: 200 г вареной свеклы, 1 зубчик чеснока, 100 г соевого сыра, 2 ст. л. толченых грецких орехов, 100 г сметаны, зелень укропа, соль.

Приготовление. Свеклу натереть на крупной терке, смешать с раздавленным или измельченным чесноком, соевым сыром, ядрами грецких орехов, солью. Все хорошо перемешать, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат зеленый с сыром

Требуется: 150 г соленого сыра, 2 ст. л. зеленого лука, 100 г сметаны, 100 г зеленого салата, укроп, соль, перец.

Приготовление. Сыр натереть на терке, смешать с зеленым луком и измельченным зеленым салатом, заправить сметаной, посолить и поперчить по вкусу. Украсить салат мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из свеклы и зеленого лука

Требуется: 200 г вареной свеклы, 100 г сырой свеклы, 150 г зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать зеленый лук и смешать с натертой на крупной терке сырой и вареной свеклой, заправить подсолнечным маслом, солить по вкусу.

Салат из свеклы и фасоли

Требуется: 200 г вареной свеклы, 100 г вареной фасоли, 1 соленый огурец, 1/2 луковицы, 2–3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать огурец, вареную свеклу и лук, добавить вареную фасоль, перемешать, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из сырой свеклы

Требуется: 300 г свеклы, 50 г сметаны, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Свеклу натереть на крупной терке и смешать с тертым хреном, зеленью, лимонным соком и сметаной. Все хорошо перемешать.

Салат из сырой свеклы и листьев одуванчика

Требуется: 200 г сырой свеклы, 1 свежий огурец, 30 г листьев одуванчика, 30 г зеленого лука, 2–3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Приготовление. Нарезать огурец мелкими кусочками, натереть свеклу на крупной терке, мелко нарезать зеленый лук и листья одуванчика. Все хорошо перемешать, посолить по вкусу, полить лимонным соком, заправить сметаной.

Салат из свеклы и ревеня

Требуется: 200 г свеклы, 1 стебель ревеня, 1 ст. л. меда или сахара, 2–3 ст. л. сметаны, 1–2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Стебель ревеня мелко нарезать и смешать с медом (или сахаром), поставить на 25–30 мин в прохладное место, затем смешать с натертой свеклой, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки. Этот салат можно готовить и с сырой, и с вареной свеклой.

Салат из моркови, лука и чеснока

Требуется: 200 г моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь натереть на терке, смешать с мелко нарезанным луком и измельченным чесноком, посолить, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из моркови со сметаной

Требуется: 500 г моркови, 100 г сметаны, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Морковь натереть на терке и заправить медом и сметаной.

Салат из моркови и редьки

Требуется: 250 г моркови, 150 г редьки, 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Приготовление. Редьку и морковь натереть на терке, смешать с ядрами орехов, заправить растительным маслом. Соль и сахар добавить по вкусу.

Салат из огурца и салата с зеленым луком

Требуется: 1 большой огурец, 100 г зеленого салата, 50 г зеленого лука, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. рубленой зелени укропа.

Приготовление. Салат и зеленый лук измельчить, огурец нарезать мелкими кусочками, добавить соль, полить сметаной, перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из огурцов и каши

Требуется: 2 огурца, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 3–4 ст. л. сметаны, 3 ст. л. готовой гречневой каши, соль, зелень укропа.

Приготовление. Огурцы нарезать мелкими кусочками, чеснок и лук нашинковать, смешать огурцы, лук, чеснок и кашу, полить сметаной, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из огурцов

Требуется: 4 огурца, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 100 мл кефира.

Приготовление. Огурцы мелко порезать и смешать с укропом, посолить по вкусу, заправить кефиром.

Салат из огурца и фасоли

Требуется: 3 огурца, 100 г отварной фасоли, 1 луковица, 2 ст. л. мелко нарезанной

зелени укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Огурцы нарезать кружочками, смешать с нашинкованным луком и фасолью, посолить, полить растительным маслом, перемешать, посыпать зеленью укропа.

Салат из огурцов и настурции

Требуется: 2 огурца, 3 цветка настурции большой, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Цветы настурции измельчить, смешать с мелко нарезанным огурцом, добавить измельченный чеснок, растительное масло, соль и хорошо перемешать.

Салат из огурцов и подорожника

Требуется: 2 свежих огурца, 9 листьев подорожника, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Огурцы нарезать мелкими кусочками, смешать с мелко нарезанными листьями подорожника, измельченным луком и нарезанным яйцом. Посолить, перемешать, заправить растительным маслом, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Французский салат

Требуется: 100 г салата, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Крупно нарезать салат и смешать с мелко нарезанным луком, полить смесью растительного масла и лимонного сока.

Супы

Суп молочный с вермишелью

Требуется: 200 г вермишели, 1,5 л молока, 1/2 стакана сливок, соль по вкусу.

Приготовление. Вермишель сварить в подсоленной воде до полуготовности, слить воду, запустить в кипящую смесь молока и сливок, довести до готовности, посолить. При подаче на стол суп можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп с плавленым сыром и редькой

Требуется: 400 г редьки, 150 г плавленого сыра, 2 моркови, 100 г сметаны, 3 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки, соль, перец.

Приготовление. Редьку натереть на терке. Морковь мелко нарезать и варить в литре воды с плавленым сыром 3–5 мин, затем снять с огня и охладить. В холодный суп добавить натертую редьку. При подаче на стол заправить суп сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп молочный с цветной капустой

Требуется: 150 г цветной капусты, 1 морковь, 300 г картофеля, 200 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Цветную капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности, слить воду. Нарезать картофель и морковь мелкими кусочками, положить в кипящую воду и варить до полуготовности, добавить вареную цветную капусту и варить овощи до готовности. Затем добавить молоко, дать супу покипеть 1–2 мин, посолить, снять с огня. В готовый суп положить сливочное масло. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Суп молочный с тыквой и орехами

Требуется: 150 г тыквы, 4 ст. л. измельченных ядер орехов (любых), 2 ст. л. вареного риса, 1 ст. л. сливочного масла, 200 г молока, 300 г воды, зелень укропа, соль и сахар по

вкусу.

Приготовление. Ядра орехов обжарить до золотистого цвета. Тыкву очистить от кожуры и семян и нарезать на мелкие кусочки, положить в кипящую смесь молока и воды и варить 10 мин при слабом кипении. Затем добавить обжаренные орехи, вареный рис, сахар и соль по вкусу. При подаче на стол суп заправить сливочным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Молочная лапша с медом

Требуется: 100 г лапши, 1,2 л молока, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. В кипящее молоко всыпать лапшу и варить до готовности. Затем добавить сливочное масло и мед.

Молочный рисовый суп с медом

Требуется: 1,5 л молока, 1,5 стакана риса, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. В кипящее молоко положить рис и варить до готовности. В готовый суп добавить сливочное масло и мед и подать на стол.

Молочный суп с кукурузой

Требуется: 150 г вареных зерен кукурузы, 3 стакана молока, 1 стакан воды, 1 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. сливочного масла, сахар и соль по вкусу.

Приготовление. Довести молоко до кипения, разбавить кипящей водой, дать закипеть, положить вареную кукурузу и манную крупу, варить 12–15 мин при слабом кипении. Затем заправить сливочным маслом, сахаром и солью по вкусу и подать на стол.

Суп из свежих помидоров с кефиром

Требуется: 6 помидоров, 1/3 стакана риса, 1–2 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, 500 мл кефира, 1 л воды, 1 зубчик чеснока, соль.

Приготовление. Рис положить в кипящую воду и варить 5–7 мин, затем добавить измельченные помидоры, измельченный зубчик чеснока и соль, варить суп до готовности риса, снять с огня, в охлажденный суп налить кефир и добавить измельченную зелень укропа и петрушки.

Суп из кабачков с кислым молоком

Требуется: 400 г кабачков, 1,5 стакана кислого молока, 1 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. л. риса, 2 ст. л. мелко нарубленной зелени укропа и петрушки, соль, несколько горошин душистого перца.

Приготовление. Кабачки очистить от кожицы и семян и натереть на крупной терке, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Все овощи положить в кипящую воду и варить 10 мин. Рис перебрать, промыть и опустить в суп. Варить суп до готовности риса и овощей, снять с огня, немного остудить, добавить кислое молоко, зелень и подавать на стол.

Суп картофельный с пахтой и крапивой

Требуется: 400 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 стакана пахты, 1 стакан рубленых листьев крапивы, 1 л воды, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Картофель мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать, крапиву отварить 2–3 мин, откинуть на сито, протереть. Картофель, морковь и лук опустить в кипящую воду, варить 10 мин, добавить крапиву, довести до кипения и варить до готовности. При подаче супа на стол добавить пахту и мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

Суп грибной с овощами и молоком

Требуется: 250 г свежих шампиньонов, 1 морковь, 250 г цветной капусты, 1 л молока, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Морковь натереть на крупной терке, шампиньоны мелко нарезать, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия. Опустить овощи в кипящую воду и варить до готовности. Затем добавить молоко, довести до кипения, снять с огня. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп с соевым сыром, овощами и вермишелью

Требуется: 300 г картофеля, 300 г соевого сыра тофу, 1 морковь, 1 луковица, 100 г вермишели, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Картошку мелко нарезать, опустить в кипящую воду, добавить натертую на крупной терке морковь, вермишель. Сыр нарезать мелкими кубиками и пассеровать на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком, опустить в суп. Суп посолить по вкусу и довести до готовности. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп гороховый с сыром

Требуется: 1 стакан гороха, 150 г сыра, 1 морковь, 1 луковица, сметана, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Горох перебрать, промыть, замочить на ночь, утром поставить варить в той же воде, варить до полуготовности, затем добавить натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанный лук. Незадолго до окончания варки положить в суп натертый на мелкой терке сыр, варить еще 5–7 мин. При подаче на стол заправить суп сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Молочный суп с овощными клецками

Требуется: 5 стаканов молока, 2 моркови, 1 небольшая свекла, 3 ст. л. манной крупы, 4 ст. л. муки, 2 ст. л. кукурузной крупы, 3 ст. л. измельченной зелени укропа, 2 ст. л. измельченных листьев малины.

Приготовление. Свеклу и морковь очистить и пропустить через мясорубку вместе с зеленью укропа, листьями малины и петрушки, добавить манную и кукурузную крупы, муку. Массу перемешать, добавить воды и муки до образования теста, замесить крутое тесто (оно не должно прилипать к рукам). В кипящую воду или в овощной отвар положить клецки из приготовленного теста и варить 2–3 мин (пока клецки не всплывут), затем вынуть шумовкой на блюдо, а в отвар добавить молоко. Этой смесью залить клецки. Посыпать зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре овощной

Требуется: 3 моркови, 5 картофелин, 200 г белокочанной капусты, 200 г зеленого горошка, 3 ст. л. сливочного масла, сметана, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Капусту нашинковать, картофель и морковь натереть на терке. В кипящую воду положить картофель, морковь, капусту, зеленый горошек и варить до готовности. Овощи вынуть, охладить, протереть через сито и снова положить в отвар, посолить, прокипятить. Перед подачей на стол заправить суп сливочным маслом или сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. К такому супу хорошо подать мелкие сухарики или гренки.

Суп из томатов

Требуется: 1 кг спелых томатов, 2 свежих огурца, 3–4 отварных клубня картофеля, 1 луковица, 1–2 яйца, сваренных вкрутую, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Из спелых томатов отжать сок, выжимки залить водой, прокипятить,

процедить, охладить, смешать с соком. Яйца, картофель, огурцы, лук и зелень мелко нарезать и залить отваром. При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, заправить сметаной. Можно добавить раздавленный чеснок.

Ботвинья овощная

Требуется: 500 г шпината, 500 г щавеля, 5 свежих огурцов, 100 г зеленого лука, 50 г корня хрена, 2 ст. л. сахара, зелень укропа и петрушки, 500 г вареного картофеля, 2 л кваса, соль.

Приготовление. Шпинат вымыть, сварить, протереть через сито. Щавель вымыть, сварить, протереть через сито. Положить шпинат и щавель в глубокую миску, добавить мелко нарезанный и растертый с солью зеленый лук, мелко нарезанные свежие огурцы, мелко нарезанный вареный картофель, натертый на мелкой терке хрен, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу, залить все квасом.

Окрошка с репой

Требуется: 5 вареных клубней картофеля, 1 репа, 3 свежих огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 л хлебного кваса, соль, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, сметана.

Приготовление. Репу нарезать мелкими кусочками, добавить мелко нарезанные свежие огурцы, мелко нарезанный вареный картофель, мелко нарезанные яйца, нашинкованный лук, зелень укропа и петрушки. Залить все хлебным квасом, перемешать, добавить соль и сахар по вкусу. При подаче на стол заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью.

Суп-пюре из свежих ягод

Требуется: 450 г ягод (клубника, малина), 100 г сахара, 100 мл сметаны, 200 г ванильных сухарей.

Приготовление. Свежие ягоды промыть, просушить и протереть через сито. Приготовить сироп из сахара и воды: в кипящую воду (1,5 стакана) положить сахар, размешать, охладить. Ягодное пюре залить сахарным сиропом, добавить сметану. Суп хорошо подавать с ванильными сухарями.

Холодный томатный суп

Требуется: 5 спелых томатов, 2 стакана кислого молока или кефира, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Томаты обдать кипятком и очистить от кожицы, мелко нарезать или протереть, залить кислым молоком или кефиром, посолить и поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

Фруктовый суп

Требуется: 2 больших яблока, 2 стакана простокваши или кефира, щепотка корицы, сахар.

Приготовление. Яблоки очистить от кожицы и натереть на крупной терке или очень мелко нарезать, залить простоквашей или кефиром, добавить немного корицы и сахара по вкусу. При подаче на стол можно добавить гренки или мелкие сухарики.

Суп с помидорами

Требуется: 3 помидора, 2 моркови, 1 луковица, 150 г репы, 5 ст. л. манной крупы, 3 ст. л. сливочного масла, 2 стакана молока, 3 стакана воды, соль, зелень укропа и петрушки, 1 корень петрушки.

Приготовление. Репу и корень петрушки мелко нарезать и положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить пассерованные на масле мелко нарезанные морковь и лук, очищенные от кожицы размятые или мелко нарезанные помидоры, варить 20–25 мин. Затем, помешивая, прибавить манную крупу, дать закипеть и варить минут 10–15, после этого

добавить молоко, посолить по вкусу, добавить сливочное масло. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Гороховый суп

Требуется: 500 г гороха, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3–4 ст. л. растительного масла, 250 г картофеля, соль, сметана, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Горох замочить на 3–4 ч, затем промыть и поставить варить. Морковь натереть на терке, пассеровать на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком и натертым на терке корнем петрушки. Картофель нарезать небольшими кусочками. Когда горох разварится, опустить в суп картофель и пассерованные овощи, варить 15 мин, посолить по вкусу. При подаче на стол заправить суп сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп из томатов с чесноком

Требуется: 5 спелых томатов, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. риса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сахара, зелень укропа.

Приготовление. Морковь натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. Помидоры порезать на кусочки и положить в сотейник, добавить пассерованные овощи и тушить на слабом огне минут 10–15, когда помидоры станут мягкими, положить рис, добавить воды или овощного отвара, посолить, положить сахар и варить до готовности риса. Добавить чеснок и довести до кипения. При подаче на стол заправить суп сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. К супу рекомендуется подать сухарики или гренки.

Суп овощной с брынзой

Требуется: 250 г брынзы, 2 моркови, 1 луковица, 5 клубней картофеля, ржаные сухарики или гренки, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле вместе с натертой на терке морковью. Картофель мелко нарезать и положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить пассерованные на растительном масле морковь и лук, варить до полуготовности картофеля. Затем добавить мелко нарезанную брынзу, довести до кипения и варить еще 5–10 мин на слабом огне. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. К супу подать сухарики или гренки.

Суп из крапивы

Требуется: 800 г листьев молодой крапивы, 500 г зеленого лука или лука-порея, 6 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. риса, 200 мл кислого молока, 1 яйцо, сваренное вкрутую, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Листья молодой крапивы опустить в кипяток и варить 3–5 мин, откинуть на дуршлаг, процедить, протереть или мелко нарезать. Зеленый лук или лук-порей нарезать небольшими кусочками и обжарить на сливочном масле с добавлением муки. Положить крапиву и лук в кастрюлю, залить 1,5 л кипятка и варить, помешивая, 25 мин. Затем добавить рис, посолить и варить еще 15 мин. В горячий суп влить кислое молоко и положить мелко нарезанное крутое яйцо. Посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. К супу подать гренки или сухарики.

Каши

Каша пшеничная с творогом

Требуется: 1/5 стакана пшена, 1/2 стакана творога, 2 ст. л. сливочного масла, сахар.

Приготовление. Пшено перебрать и засыпать в кипящую воду (1,5 стакана), варить до полуготовности. Затем добавить сливочное масло, творог и сахар, все перемешать и довести

до готовности. На стол кашу подать с молоком, простоквашей или кефиром.

Каша рисовая молочная с кабачками

Требуется: 1/2 стакана риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 150 г кабачков, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Кабачок натереть на крупной терке. Рис перебрать, промыть, опустить в кипящую воду, довести до кипения, добавить кабачок и молоко, снова довести до кипения и варить 5–7 мин. Накрыть кастрюлю крышкой и закутать для упаривания на 30–40 мин. Подавать к столу в горячем виде, заправить сметаной.

Каша молочная из смеси круп с овощами

Требуется: 3,5 стакана пшеничной крупы, 1/2 стакана кукурузной крупы, 1/2 стакана риса, 3 ст. л. изюма, 3 моркови, 1,5 стакана молока, 3 ст. л. сливочного масла, 2,5 стакана воды, сахар, соль по вкусу.

Приготовление. В кипящую воду положить натертую на крупной терке морковь, рис, пшеничную и кукурузную крупы, довести до кипения и варить 7–10 мин, добавить промытый изюм, молоко, сахар и снова довести до кипения. Затем снять и настаивать 20–25 мин. Подавать в горячем виде, добавить сливочное масло.

Молочная каша с тыквой ирисом

Требуется: 1 кг очищенной тыквы, 5 стаканов молока, 1 стакан риса, 120 г сливочного масла, немного ванили.

Приготовление. Нарезанную мелкими кусочками тыкву залить 2 стаканами молока, сварить на слабом огне и протереть через сито. Промытый рис залить 3 стаканами молока и сварить рассыпчатую кашу, смешать ее с тыквой, добавить сливочное масло, ваниль и поставить в духовку, чтобы каша подрумянилась. При подаче на стол полить кашу сладкими сливками.

Молочная гречневая каша с цветной капустой

Требуется: 100 г цветной капусты, 1/2 стакана гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 л молока, 1/2 л воды.

Приготовление. Цветную капусту промыть и мелко порезать, уложить слоем на дно сотейника. На цветную капусту высыпать гречневую крупу, вылить молоко, посолить, довести до кипения и варить 8–10 мин. Снять кашу с огня, закутать полотенцами и оставить (для упревания) на 30 мин. Готовую кашу заправить сливочным маслом.

Ячневая каша с творогом

Требуется: 150 г ячневой крупы, 200 г творога, 2 яйца, 200 г сметаны, 3–4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу, щепотка ванили.

Приготовление. В кипящую воду засыпать ячневую крупу и сварить до полуготовности. Кашу остудить, смешать с творогом, хорошенько перемешать, добавить сметану, соль и еще раз хорошо перемешать, добавить ваниль, яйца. Все еще раз перемешать, выложить в смазанную маслом форму и поставить в духовку для запекания. Запекать до золотистого цвета. При подаче на стол полить кашу вареньем или сладким соусом.

Каша пшеничная с тыквой

Требуется: 1 стакан пшеничной крупы, 2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 200 г тыквы, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Довести до кипения смесь воды и молока, запустить туда пшеничную крупу, добавить натертую на крупной терке тыкву, довести до кипения и варить 3–5 мин. Потом плотно закрыть кастрюлю крышкой, укутать полотенцами и настаивать 30 мин. При подаче к столу заправить кашу сливочным маслом.

Каша пшенная с морковью

Требуется: 200 г пшенной крупы, 4 моркови, 700 мл молока, 3–4 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана воды, соль по вкусу.

Приготовление. Пшенную крупу залить водой, довести до кипения и добавить молоко, варить 5 мин. Затем посолить, добавить натертую на мелкой терке морковь и снова довести до кипения. Кашу плотно закрыть, укутать полотенцами и настаивать 25 мин. При подаче на стол заправить кашу сливочным маслом.

Молочная манная каша с изюмом

Требуется: 2–2,5 стакана молока, 5 ст. л. манной крупы, 4 ст. л. изюма, 2 ст. л. сахара, 1–2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. В кипящее молоко положить изюм и варить 2–3 мин, затем осторожно всыпать манную крупу, помешивая, довести до кипения, довести на медленном огне до готовности. Снять с огня, добавить сахар по вкусу. При подаче на стол заправить кашу сливочным маслом.

Рисовый пудинг с яблоками и взбитыми сливками

Требуется: 200 г риса, 2 стакана воды, 1 ст. л. растительного масла, 3 яблока, 2 яйца, 1/2 стакана сливок, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сухарей, сахар.

Приготовление. Яблоки очистить от кожицы и семянок, порезать на небольшие кусочки, залить водой и проварить 5 мин, процедить. В яблочном отваре сварить рис. В смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму положить половину риса, затем слой яблок, оставшуюся половину риса и смешать с маслом, яйцами, сахаром и выложить в форму поверх яблок. Запечь в духовке. Готовый пудинг подавать с взбитыми сливками.

Творожная каша с рисом

Требуется: 350 г творога, 2 ст. л. риса, 1 морковь, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. сахара, 1,5 стакана молока, соль по вкусу.

Приготовление. Рис положить в теплую воду, довести до кипения и варить 20 мин. Затем добавить в рис протертую на крупной терке морковь, сахар, соль, протертый через сито творог и довести смесь до кипения. Готовую кашу приправить сливочным маслом.

Разное

Сырники

Требуется: 600 г творога, 150 г сливочного масла, 2–3 яйца, 200 мл сметаны, 200 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Приготовление. Протереть творог через сито, добавить 3 ст. л. сметаны, 40 г размягченного сливочного масла, соль, муку и перемешать. Выложить тесто на посыпанную мукой доску, хорошенько вымесить и скатать в виде жгута толщиной 4 см. Нарезать «жгут» на кусочки толщиной в 1–1,5 см, опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока они не всплывут (примерно 10 мин). Готовые сырники вынуть шумовкой, дать воде стечь и разложить по тарелкам. При подаче на стол полить сметаной, посыпать сахаром.

Творожники с морковью

Требуется: 400 г творога, 600 г моркови, 3/4 стакана муки, 2 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь мелко нарезать, добавить 1 ч. л. масла, воду и потушить, затем протереть через сито. Смешать протертый через сито творог с протертой морковью, добавить сырые яйца, муку, сахар соль и все хорошо перемешать. Из полученной массы сделать толстый жгут диаметром 5–6 см, нарезать его на кусочки толщиной в 1,5 см,

обваливать в муке и обжарить с обеих сторон на сливочном масле. Готовые творожники подавать к столу со сметаной.

Сырные шарики

Требуется: 250 г сыра, 2 яйца, 4 ст. л. сухарей (панировочных), 200 мл сметаны, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Отделить белки и взбить, добавить к ним тертый сыр и сделать из полученной массы небольшие шарики, поставить на холод. Сухари растолочь. Желтки смешать со столовой ложкой воды. Застывшие шарики обваливать в сухарях, затем в желтках и снова в сухарях, потом жарить на сливочном масле 3–5 мин. При подаче на стол полить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Сырники с творогом и картошкой

Требуется: 400 г творога, 500 г картофеля, 2 яйца, 1 стакан пшеничной муки, 100 мл сметаны, 4 ст. л. сливочного масла, 2–3 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Приготовление: картофель сварить и размять, остудить, добавить протертый творог, яйца, 2/3 стакана муки, соль, сахар, все хорошо перемешать. Выложить на посыпанную мукой доску и сделать небольшие лепешки, обваливать их в муке и обжарить с обеих сторон на сливочном масле. При подаче на стол полить сметаной.

Морковь и тыква с молоком

Требуется: 7 штук моркови, 300 г тыквы, 3 стакана молока, 2 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. рубленой зелени сельдерея, соль по вкусу, 1 луковица.

Приготовление. Тыкву очистить от кожицы и семян и нарезать мелкими кусочками, добавить мелко нарезанные морковь и лук. Посолить, залить молоком, довести до готовности на небольшом огне. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Морковное пюре со сливками

Требуется: 8 штук моркови, 4 ст. л. изюма, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сливок, 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление: изюм промыть и смешать с натертой на крупной терке морковью, добавив лимонный сок, варить 7–10 мин. Взбить сливки с растительным маслом и полить этой смесью морковь. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Запеканка из картофеля, лапши и сыра

Требуется: 400 г картофеля, 200 г лапши, 3 ст. л. растительного масла, 1–2 луковицы, 150 г твердого сыра, 2 яйца, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Картофель нарезать небольшими кусочками и прогреть на растительном масле, встряхивая сковородку, посолить. Отварить лапшу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сырые яйца и 2 ст. л. растительного масла, перемешать. Лук мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. В смазанную маслом форму положить картофель, потом слой лука и сверху слой вареной лапши, посыпать натертым на мелкой терке сыром и запекать 20–25 мин в духовке. При подаче на стол посыпать запеканку мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Морковь и тыква со сливками и орехами

Требуется: 6 штук моркови, 400 г тыквы, 3 ст. л. рубленых ядер грецкого ореха (или любых других орехов по желанию), 2 стакана молока, 5 ст. л. сливок, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Морковь и тыкву натереть на крупной терке, добавить измельченные ядра грецких орехов, влить молоко и довести смесь до кипения. Посыпать мелко нарезанной

зеленью укропа и полить сливками.

Запеченный картофель с сыром

Требуется: 1 кг картофеля, 150 г тертого сыра, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление. Картофель очистить и варить до полуготовности, вынуть из воды, обсушить, уложить в смазанную маслом форму. Тертый сыр развести отваром картофеля и растительным маслом до консистенции жидкой сметаны, залить этой смесью картофель и поставить в духовку. Выпекать до образования золотистой корочки. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Голубцы с сыром и картошкой

Требуется: 600 г картофеля, 1–2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. молока, небольшой кочан свежей капусты, 100 мл сметаны, 1 ст. л. муки, 150 г тертого сыра, перец, соль.

Приготовление. Картофель отварить и протереть через сито. Лук спассеровать на растительном масле. Смешать горячее картофельное пюре и лук, посолить, влить горячее молоко, хорошо взбить. Капусту разобрать на листья, проварить их в кипящей подсоленной воде 3–5 мин, удалить утолщенные части листа. Положить на капустные листья картофельный фарш, придать голубцам форму цилиндра, залить сметанным соусом и посыпать тертым сыром. Запечь голубцы в духовке 12–15 мин. При подаче на стол полить соусом, в котором они запекались. Сметанный соус сделать из смеси муки, сметаны, соли и перца, проваренной 2–3 мин при постоянном помешивании.

Свекла и кабачок с майонезом

Требуется: 2 свеклы, 300 г кабачков, 2 маленькие луковицы, 3 ст. л. майонеза, 200 мл воды, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Лук мелко нарезать, свеклу и кабачок натереть на крупной терке. Все смешать, залить водой и довести до кипения. При подаче на стол заправить майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Запеченные капустные котлеты

Требуется: 1 кг капусты, 2 яйца, 4 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. муки, 200 г сметаны, соль по вкусу, 150 г молока, 2 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Протереть капусту на крупной терке, положить в кастрюлю, добавить молоко и манную крупу, перемешать, закрыть крышкой и довести до кипения. Затем готовить 15–20 мин. Немного охладить, добавить яйца, соль, перемешать, придать форму котлет и запанировать в сухарях или в муке, положить в форму или на сковороду и запекать в духовке. При подаче на стол полить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Овощная запеканка с сыром

Требуется: 4 яйца, 100 г тертого сыра, 6 ст. л. консервированного зеленого горошка, 500 г патиссона, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 150 мл молока, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Патиссон натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком, зеленым горошком и сырыми яйцами. Полученную массу хорошо взбить, постепенно вливая молоко. Смазать форму растительным маслом, вылить в нее полученную смесь, посыпать тертым сыром и запечь в духовке (примерно 25 мин). При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Фаршированные помидоры

Требуется: 12 свежих помидоров, 5 ст. л. готовой пшенной каши, 3 ст. л. сливок, 3 ст. л. майонеза, 1 луковица, 70 г натертого сыра, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень укропа и

петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. У томатов срезать верхушки и аккуратно вынуть мякоть. Лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Смешать мякоть томатов с готовой пшенной кашей, с пассерованным луком, натертым сыром, посолить и поперчить по вкусу. Заполнить помидоры подготовленным фаршем и полить сверху смесью сливок и майонеза, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Баклажаны с кефиром

Требуется: 5 средних баклажанов, 2/3 стакана кефира, 3–4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. резаного зеленого лука, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа, перец, соль по вкусу.

Приготовление. Баклажаны нарезать кружочками и положить на 25–30 мин в подсоленную воду, чтобы сошла горечь, потом обсушить, посолить и обжарить на растительном масле. При подаче на стол полить соусом из кефира, растертого чеснока и мелко нарезанного укропа. Посыпать измельченным зеленым луком.

Солянка из овощей с сыром

Требуется: 800 г капусты, 3 моркови, 2 корня петрушки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 70 г тертого сыра, 2 луковицы, 250 мл овощного отвара, 1 ст. л. томатной пасты, перец, соль по вкусу, 2 ст. л. мелкой зелени.

Приготовление. Нашинкованную капусту отварить в овощном отваре 5 мин. Лук мелко нарезать и пассеровать на масле с натертой на терке морковью и натертым корнем петрушки. Капусту и пассерованные овощи положить в смазанную маслом форму, полить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью укропа.

Картофель жареный с луком

Требуется: 800 г картофеля, 4 ст. л. сливочного или растительного масла, 3 луковицы, зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Картофель нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Добавить нарезанный лук и жарить все до готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Оладьи из картофеля и моркови

Требуется: 700 г картофеля, 3 моркови, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, мелко нарезанная зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь и картофель натереть на мелкой терке, добавить сметану, муку, взбитые яйца, посолить и тщательно перемешать. На смазанную маслом разогретую сковороду выложить ложкой оладьи и обжарить с обеих сторон. При подаче на стол полить оладьи сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Баклажаны с ореховым соусом

Требуется: 4 средних баклажана, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. л. зелени кинзы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, соль.

Приготовление. Баклажаны нарезать кружочками, подержать в подсоленной холодной воде, чтобы сошла горечь, обсушить и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Орехи смешать с нетолченым чесноком, солью, лимонным соком, зеленью кинзы, добавить стакан холодной кипяченой воды, перемешать. На блюдо выложить жареные баклажаны и залить приготовленным ореховым соусом, посыпать измельченной зеленью укропа.

Шампиньоны в сметане

Требуется: 1 кг свежих шампиньонов, 3 ст. л. растительного масла, 300 г сметаны, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1 луковица, соль по вкусу.

Приготовление. Лук мелко нарезать и обжарить. Грибы мелко нарезать и обжарить до готовности. Смешать грибы и лук, залить сметаной и прокипятить. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Суфле из моркови

Требуется: 450 г моркови, 2 яйца, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь порезать кусочками и варить до готовности в подсоленной воде, размять в пюре и поставить на слабый огонь. Когда пюре загустеет, добавить яичные желтки и взбитые яичные белки, перемешать и поставить в нежаркую духовку на 50 мин.

Пахлава

Требуется: 250 г муки, 3 ст. л. топленого масла, 4 ст. л. молока, 1 яйцо, 8 г дрожжей, 200 г ядер грецких орехов, 200 г сахара, 1 ст. л. меда, ванилин.

Приготовление: дрожжи растворить в молоке, добавить соль, яйцо, топленое масло и муку, замесить крутое тесто и поставить его на 1–1,5 ч в теплое место. Когда тесто будет готово, раскатать его тонким пластом (в 0,5 см) и разделить на 4 части. Одну часть выложить на смазанный маслом противень, положить начинку из смеси молотых орехов и сахара, накрыть вторым слоем теста, смазать маслом и снова положить начинку. Так делают несколько слоев. После этого разрезать пахлаву на одинаковые небольшие кусочки, смазать желтком яйца, украсить каждый кусочек пахлавой орешком и выпекать в духовке 35–40 мин при температуре 180–200°C.

Морковный пирог

Требуется: 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана рафинированного подсолнечного масла, 1/2 стакана тертой моркови, 1 стакан муки, 1/2 ч. л. пищевой соды.

Приготовление. Сахар в течение 10–15 мин взбивать с подсолнечным маслом, затем добавить к смеси морковь, муку и соду (непрерывно взбивая). Полученную массу выложить в смазанную маслом форму и выпекать в духовке до готовности, для аромата можно добавить ваниль, какао или щепотку корицы. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

Морковная халва

Требуется: 1 стакан натертой моркови, 1 л молока, 1 стакан сахара, 2 ст. л. топленого масла, 4 ст. л. измельченных ядер грецких орехов.

Приготовление. Морковь варить в молоке на медленном огне, постоянно помешивая, через 5–7 мин добавить сахар (продолжать помешивать). Когда сахар растворится, добавить масло, варить, пока масло не впитается. Халва должна стать оранжево-красной. Готовую халву выложить на блюдо и посыпать измельченными ядрами грецких орехов.

Шарики из орехов и изюма

Требуется: 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана размолотых сухарей, 2 ст. л. сахарной пудры, ваниль на кончике ножа.

Приготовление. Ядра орехов обжарить и пропустить вместе с изюмом через мясорубку, добавить размолотые сухари и ваниль, хорошо перемешать и сделать шарики величиной с грецкий орех, обвалять их в сахарной пудре и выложить в вазу. Подать к чаю.

Напитки

Лимонный напиток

Требуется: 1/2 стакана лимонного сока, 1 стакан сахара, 1 л воды.

Приготовление. В воде растворить сахар и добавить лимонный сок, хорошо размешать, охладить и подать к столу.

Напиток из молока и клубники

Требуется: 1 л молока, 400 г клубники, 3/4 стакана сахара.

Приготовление. Ягоды клубники размять с сахаром и оставить на час, затем залить холодным молоком и хорошо размешать.

Напиток медово-смородиновый

Требуется: 3 ст. л. меда, 5 ст. л. сока красной смородины, 5 стаканов молока.

Приготовление. Взбить мед с соком красной смородины, влить молоко, размешать, сразу подать к столу.

Крапивное молоко

Требуется: 1/2 стакана сока из листьев молодой крапивы, 1 стакан молока.

Приготовление. Смешать сок крапивы с молоком и пить по полстакана в день.

Морковное молоко

Требуется: 1 стакан молока, 1/2 стакана морковного сока, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Молоко, морковный сок и мед смешать и подать на стол.

Молочная сыворотка с мятой

Требуется: 3 стакана молочной сыворотки, 1,5 стакана воды, 2,5 ст. л. меда, 1,2 ч. л. мяты.

Приготовление. Залить мяту кипящей водой, настоять 30–35 мин, процедить, смешать с медом и молочной сывороткой. Подать на стол в охлажденном виде.

Напиток из ежевики, молока и меда

Требуется: 1/2 стакана сока ежевики, 1,5 стакана молока, 3 ст. л. меда, кубики пищевого льда.

Приготовление. Смешать сок ежевики с медом (до полного растворения меда) добавить холодное молоко и кубики льда, разлить по бокалам и подать на стол.

Напиток из арбуза

Требуется: 1 стакан арбузного сока, 1 стакан томатного сока, 1 стакан яблочного сока, цедра половины лимона, сок половины лимона.

Приготовление. Смешать арбузный, яблочный, томатный и лимонный соки с цедрой половины лимона, добавить кубики пищевого льда, разлить по бокалам и подать на стол.

Яблочно-морковный напиток

Требуется: 6 яблок, 3 моркови, 3 ст. л. сахара, 1,5 л воды.

Приготовление. Яблоки мелко нарезать и опустить в кипяток, довести до кипения и снять с огня, дать настояться 15 мин, вынуть яблоки из отвара. Морковь натереть на мелкой терке и отжать сок. Смешать яблочный отвар с морковным соком, добавить сахар, перемешать, охладить, подать к столу.

Часть V. Раздельное питание

Раздельное питание – это в первую очередь научные знания о продуктах питания человека, оптимизация процессов пищеварения в организме человека, а также доскональное изучение нормальной физиологии пищеварительного тракта. Система раздельного питания стала в последние годы очень популярной во всем мире, потому что она помогает людям естественным образом вылечить многие болезни, без лекарств и изнурительных процедур избавиться от лишнего веса, наладить работу кровеносной системы и многое другое. Сбалансированное питание помогает организму очистить пищеварительную систему от чужеродной микрофлоры – дисбактериоза. Чистая и быстро переваренная пища прекрасно питает человека, уменьшая его потребность в продуктах питания, а следовательно, помогает избежать переедания, приводящего к лишнему весу и неизбежным болезням (в первую очередь к диабету). Кормит, питает кровь не количество потребляемой пищи, а только то, что может переварить желудочно-кишечный тракт.

Итак, раздельное питание – преимущественно метод молочно-растительного рациона. Этот метод складывается из двух основных правил:

- 1) отдельно потреблять белки и углеводы;
- 2) постоянно поддерживать в организме кислотно-щелочное равновесие.

Все продукты раздельного питания делятся на три группы: белки, углеводы и живые продукты. В желудочно-кишечном тракте белки расщепляются преимущественно реактивами кислотного состава. Углеводы перерабатываются щелочными реактивами. А живые продукты могут переваривать себя сами. Они, как правило, не проходят тепловой обработки и несут в себе и питательные вещества, и ферменты для собственного расщепления: фрукты, овощи (кроме картофеля), ягоды, соки.

Белки совместимы с живыми продуктами. Углеводы тоже совместимы с живыми продуктами. Но сами белки и углеводы несовместимы.

Переваривание углеводов, содержащихся в пище, начинается во рту с помощью фермента амилаза, который вырабатывается в слюнных железах и попадает в полость рта, когда там оказывается пища. Он расщепляет содержащийся в пище крахмал (сложный углевод) на мелкие составные части, и ему нужна для этого слабощелочная среда. Если ее нет, амилаза не может действовать оптимально, а это значит, что крахмал попадает в желудок и тонкий кишечник мало расщепленным, почти непереваренным. Если, например, едят картофель (а в нем много крахмала) вместе с кислыми плодами, то амилаза не может действовать оптимально, поскольку в полости рта из-за фруктовых кислот больше нет слабощелочной среды.

В тонком кишечнике крахмал тоже переваривается с помощью амилазы, вырабатываемой поджелудочной железой. Если среда в кишечнике неслабощелочная, это может повредить кишечник. Последствия: брожение, газообразование, изжога. Если в кишечнике ненормальная флора (кишечные бактерии), то образуется вздутие живота и чувство тяжести и переполнения.

Переваривание белков начинается в желудке. Ответственны за это фермент пепсин и соляная кислота. Для нормального переваривания среда желудка должна быть резко кислая. Если, например, едят мясо или рыбу (т.е. белковые продукты) вместе с углеводами (картофель), тогда оптимального переваривания быть не может, так как оба фермента (амилаза и пепсин) противодействуют друг другу. Амилаза нуждается в слабощелочной среде, а пепсину нужна резко кислая. Чтобы не допустить болезни кишечника, нужно обращать внимание на совместимость продуктов. Кислоты и щелочи попадают в организм либо через пищу, либо образуются в самом организме путем обмена веществ. Наш организм может выжить лишь при равновесии кислот и щелочей. Регулируют это равновесие определенные механизмы, которые называются «буферными системами». Они постоянно

поддерживают баланс. Надо помнить, что неправильное питание и неправильный образ жизни выводят из строя «буферную систему». Тогда в организме наступает кризис обмена, который ведет к серьезным заболеваниям.

Чтобы легче разбираться в вопросах совместимости продуктов, учеными составлен следующий список.

Сильно кислотообразующие: мясо, колбасы, рыба, яйца, сыр, сладости, продукты из белой муки, кофе, алкоголь.

Слабо кислотообразующие: творог, сметана, продукты из муки грубого помола.

Слабо щелочные: сухофрукты, сырое молоко, грибы.

Сильно щелочные: овощи, свежие фрукты, картофель, зеленый салат.

Как видно из списка, животные продукты являются кислотообразующими, а растительные (фрукты, овощи, зеленый салат) имеют щелочной характер. Это положение подкрепляется наблюдениями врачей-клиницистов, которые установили, что величина pH (водородная активность) в моче вегетарианцев более щелочная, чем у любителей смешанной пищи. Вегетарианцы гораздо реже болевают раком, у них реже бывают инфаркты, очень часто у них неплохие показатели содержания жира в крови, они меньше болеют, а следовательно, они меньше употребляют лекарств. Это объясняется высоким содержанием в их пище минеральных веществ: калия, кальция, магния и натрия. За редким исключением (бобы и горох) природа дает человеку продукты, состоящие преимущественно из белков, либо в основном из углеводов. Однако есть так называемая нейтральная группа. К ней относятся растительные жиры и масла, животные жиры, молочно-кислые продукты и сыр более 60 % жирности, а также овощи, зеленый салат, орехи и пряности.

К продуктам, содержащим в основном протеин (белок), относятся, например, мясо, рыба, морепродукты, некислое молоко и сыр 50 % жирности.

К продуктам, содержащим преимущественно углеводы (крахмал и сахар), относятся, во-первых, крахмалосодержащие продукты: зерно грубого помола, мука грубого помола, хлеб с отрубями, макаронные изделия из муки грубого помола, картофель, рис, земляная груша; во-вторых, сахаросодержащие продукты: мед, финики, инжир.

Для организма избыточное количество кислот очень опасно. В результате переваривания белка образуются в основном мочевина и мочевая кислота. Они остаются в организме до момента выделения через почки и сдвигают кислотно-щелочное равновесие в сторону кислоты. Если в это время в эту уже готовую для выделения остатка кислоты ткань снова добавить кислоту через вновь поступающую пищу, то организм может переокислиться, а это уже опасно для жизни. В мочеvine содержится химический элемент азот, который небольшими порциями выделяется через почки в виде аммиака. Он имеет щелочную реакцию. Научно доказано, что потребление в основном кислотообразующей пищи приводит к переокислению, которое является основной причиной многих болезней.

Другая группа кислот, которые должны удаляться из организма, образуются в процессе переваривания продуктов, содержащих серу и фосфор (например, мясо и мясопродукты). Фосфор в качестве дополнительного вещества обнаруживается в напитках «Кола», колбасах и других мясных продуктах. К опасному переокислению приводят и другие причины. Так, потребление неестественных для организма продуктов, обработанных промышленным способом (белая мука, белый сахар, очищенные злаки и т.п.), при их дальнейшем распаде в организме дает большое количество кислоты. Для переваривания таких кислотообразующих продуктов необходимо наличие в желудке щелочеобразующих минералов (кальций, магний, калий, натрий, железо) и витаминов группы В. Они должны поддерживать кислотно-щелочное равновесие. Но при большом количестве образовавшейся кислоты они не могут этого сделать, так как сами подвергаются процессу обмена и не могут выполнять свои задачи поддержания щелочного баланса.

Могут приводить к опасному переокислению хронические запоры, которые являются следствием несовместимости употребляемых продуктов питания и слишком малым поступлением балластных веществ. Запор вызывает брожение и гниение в кишечнике, что

может привести к образованию веществ – возбудителей рака.

Знаменитый русский физиолог Иван Петрович Павлов доказал, что перегрузка пищеварительных органов и задержка пищеварения происходит исключительно по причине перекисления, вызванного неправильным подбором продуктов. Очень часто это приводит к летальному исходу. Перекисление очень опасно для организма. Еще в 1940 г. учеными было доказано, что даже небольшое перекисление крови, которое удерживается дольше нормы, приводит к распаду костного вещества, а это ведет к отсутствию кальция в костях, т. е. к остеопорозу и другим заболеваниям. Доказано, что отсутствие кальция в организме может вызвать около 150 болезней. Жизненные процессы в нашем организме зависят от строго определенной внутренней среды, которую мы сами обязаны поддерживать правильным соотношением принимаемой пищи. Так называемая водородная интенсивность крови (величина pH) является размерным числом, определяющим соотношение кислотного и щелочного характера внутренней среды. Величина pH в организме очень важна. Диапазон величины pH – от 0 до 14. Если величина pH = 7, которая указывает нейтральную точку, значит, равновесие есть. Любое отклонение указывает на нарушение равновесия.

Строго организованная «буферная система» организма и совместные действия легких, почек, печени и соединительной ткани создают условия для постоянного сохранения в крови кислотно-щелочного соотношения величины pH в промежутке от 7,36 до 7,44. При смещении границ кислотно-щелочных соотношений вниз или вверх оно может стать при определенных обстоятельствах опасным для жизни.

Опасной является величина pH ниже значений 7,0 или выше 7,7 (это pH крови). Но в медицине существует и величина водородной интенсивности pH в клетках организма. Она колеблется между значениями 6,8 и 7,0. Клетки должны быстро выравнять соотношение. Они отдают излишние кислоты и щелочи наружу, в соединительную ткань, откуда лимфатическим путем попадают в кровь, а затем через мочу выделяются из организма. На общую картину кислотно-щелочного состояния в организме оказывает влияние и дыхание человека. Происходит обмен кислорода и углекислоты. Вот почему так важно для человека то, чем он дышит, что поглощает из воздуха.

При большом физическом напряжении, беге, чувстве страха, подъеме по лестнице и т. п., словом, когда при очень быстром и глубоком дыхании наружу отпускается слишком много углекислого газа, может появиться одышка, головокружение или, что еще серьезнее, зуд (перестезия), глухота и судорога рук. Это называется тетанией вследствие гипервентиляции. Такое состояние можно нормализовать ровным и медленным дыханием, периодически вдыхая отработанный воздух, а вместе с ним и углекислый газ. Другие «буферные системы» крови представляют гемоглобин, различные белки плазмы крови и фосфаты. Однако только по анализам pH крови нельзя судить об общей кислотности организма. Много разных болезней и прежде всего ревматические заболевания объясняются нарушениями обмена веществ соединительной ткани. Опыт врачей-практиков показывает, что многие «болезни цивилизаций» (инфаркт сердца, инсульт, рак, головные боли и психические заболевания) можно объяснить перекислением организма. Но при помощи только анализа крови правильно диагностировать заболевание пациента нельзя, так как величина pH в крови ничего не говорит об общей кислотности организма.

Серьезно рассматривая вопрос кислотно-щелочного баланса, можно подобрать и соответствующее питание. Благодаря здоровой сбалансированной пище, гарантирующей избыток так называемых «щелочеобразователей», находящихся в овощах, фруктах, зеленом салате, организм сумеет урегулировать pH баланс, и болезни можно предупредить. В журнале «Здоровье британцев» С. Мервин Герберт пишет: «Причина болезни всегда – плохо сбалансированное питание... первопричиной заболевания является отсутствие в организме веществ, которые должны там присутствовать». Человек сделан из того, «что едим, и если какой-то орган заболел, значит, пища была не та». Последние научные исследования подтвердили, что питание играет важнейшую роль в укреплении здоровья нации. И не только сами продукты, но и режим питания очень важен.

Большинство болезней развивается не только из-за отсутствия или недостатка каких-то витаминов, минералов и т. п., но и часто из-за «сверхнакопления» других компонентов пищи. Это обычно происходит из-за того, что в организме задерживаются переработанные остатки пищи. Они образуют яды, язвы, луковичи привратника; каловые массы заполняют кишечник. Сильные боли заставляют человека принимать обезболивающие лекарства (анальгетики, расслабляющие, спазмолитики). Все это усиливает процесс отравления лекарствами, которые успокаивают боль временно, а причина заболевания не выясняется, и болезни «набирают силу»: нарушения выделения желчи из желчевыводящих протоков, панкреатического сока из поджелудочной железы. Как следствие, развивается панкреатит, холецистит и т. п.

Если человек внимателен к себе, то он обязательно поймет, что его организм засорен. Об этом скажет внешний вид: покрасневшие глаза, припухшие или склеенные веки, забитый нос, сухой рот, кашель, обложенный язык. Если вовремя не начать исправлять положение, то усилятся и симптомы отравления: боли в животе, головные боли, скованность конечностей, боли в суставах и мышцах (опять лекарства), проблемы с кожей и волосами. Естественно, врач сразу не сможет установить диагноз заболеваний. И пока он будет заниматься обследованием, болезнь будет развиваться, а симптомы отравления развиваться. Возможно развитие функционального нарушения мозга, нарушение памяти, а значит, и нарушение концентрации внимания. А для водителей это чревато ДТП. Симптомов отравления организма очень много. К ним еще относится и запор. Многие не обращают должного внимания на его появление, и напрасно.

От работы желудочно-кишечного тракта зависит все в организме человека и жизнь в том числе. Каждый человек может провести небольшую диагностику своего здоровья, рассмотрев некоторые пункты:

- 1) часто ли отмечается отрыжка после еды;
- 2) часто ли появляется вздутие, чувство переполнения в животе или изжога;
- 3) ощущается ли неприятный запах изо рта;
- 4) отмечается ли «урчание» в животе.

Если на все пункты ответ положительный, то диагноз – больной желудок, который страдает от неправильного питания, от невнимания к режиму и рациону, которые могут привести к очень большим неприятностям. То состояние, когда человек живет в «содружестве» со своими «симптомами», в медицине называется мезатрофией (образно говоря, полуждоровьем). Доктор медицинских наук Ф. К. Майр назвал это «мнимым здоровьем».

Теория раздельного питания доступно помогает каждому человеку понять необходимость заботы о собственном здоровье. И, как известно, здесь не нужно никаких материальных затрат. Просто нужно понять сущность совместимости продуктов питания и запомнить, что, когда и как есть, чтобы пища была полноценной и помогала работать нашему организму, а не разрушала его и не укорачивала нашу жизнь.

Полноценная пища имеет много общего с системой раздельного питания в отношении выбора продуктов. Основным в этом является ограничение потребления так называемых «облагороженных» продуктов, т. е. обработанных промышленным способом. Задача такой обработки – получение из «испорченных» продуктов продовольствия, пригодного к складированию, хранению, транспортировке и торговле. К каким только уловкам не прибегают в таких случаях: фрукты «упаковывают» (обливают воском), чтобы сохранить товарный вид при перевозке и хранении (иногда долгом); мясо, рыбу, птицу и другие продукты на 90 % реализуют замороженными, растительные масла разбавляют искусственными витаминами и различными добавками. При любой обработке сырье (продукты питания) теряет полезные компоненты: витамины, микроэлементы, минеральные вещества и ферменты. Одновременно с этим подмешивают большое количество пищевых добавок, которые могут повредить здоровью некоторых людей (например, вызвать пищевую

аллергию).

При выращивании сельскохозяйственных продуктов меньше всего обращается внимания на биологическую чистоту. Большинство сельскохозяйственных производителей используют в качестве средств защиты растений и удобрений самые дешевые химикаты, и, что настораживает, в нерегулируемых количествах.

Во всем мире сейчас стали появляться «Объединения экологически чистого сельского хозяйства». Многие фермеры стараются уходить от старых методов работы с применением химических удобрений. Они вступают в эти объединения, применяют в работе новые способы. Их продукция реализуется только «за подписью» этого объединения, которая дает гарантию, что это экологически чистые продукты.

Потребление пищи животного происхождения тоже требует осторожности. В организме животных накапливаются ядовитые вещества высокой концентрации. Пути их поступления разнообразны. Это и растительный корм животных, в котором накапливаются яды из воздуха и воды (особенно в местностях, где много вредных отходов от промышленных предприятий). Это и остатки медикаментов, в том числе гормонов. Это, кроме всего прочего, те гормоны, которые образуются у животных по причине смертельного страха перед убоим.

Особенно изобилуют ядовитыми веществами потроха, субпродукты, дикорастущие грибы, продукты, содержащие добавки, и упаковочные материалы сомнительного происхождения.

В естественном виде растения содержат все необходимые для их развития элементы в высококонцентрированной форме: витамины, минеральные вещества, микроэлементы, аминокислоты и ферменты. Учеными-диетологами, занимающимися вопросами питания, разработаны определенные рекомендации по использованию продуктов в рационе полноценного питания.

Рекомендуемые продукты: свежие овощи и фрукты, овощи и фрукты, подогретые или глубокого охлаждения; картофель в мундире; соленый картофель; орехи; миндаль, масличные семена, охлажденное молоко, пастеризованное цельное молоко, молочные продукты без добавок, нехлорированная питьевая вода, проверенная родниковая вода, свежие сладкие фрукты, мед холодной обработки, сухофрукты, проросшее зерно, крупы, мука грубого помола и продукты из такой муки, натуральный рис.

Нерекомендуемые продукты: зерновой крахмал, препараты балластных веществ, препараты витаминные и из минеральных веществ, фруктовые, овощные блюда глубокого охлаждения, картофель фри, чипсы, картофельный крахмал, соевое мясо, имитаторы молока и сыра из сои, соевый протеин, лецитин, твердый маргарин, стерильное, сгущенное и сухое молоко, молочный сахар, молочные и протеиновые сыворотки, плавленый сыр, мясные товары и консервы, колбасы; (рекомендуется мясные потроха, яичный порошок по возможности не употреблять совсем), лимонады, напитки «Кола», фруктовые соки, растворимый какао, спиртные и стимулирующие напитки, лекарственная и поваренная соль, любые усилители вкуса, изолированный или столовый сахар, виноградный сахар, сладости и сахарины.

Рекомендуется: употреблять мясо умеренно, не более 2 раз в неделю, рыбу – не более 1 раза в неделю, яйца – не более 3 раз в неделю.

Система раздельного питания предлагает не потреблять вместе продукты, богатые белками и углеводами: мясо – или рыба; картофель – либо рис, либо макароны. Вариантов очень много. Но необходимо всегда помнить, что система раздельного питания не догма. Эти положения относятся к здоровым людям. А тот, кто болен, например, такими серьезными заболеваниями, как диабет или хроническая почечная недостаточность, должен непременно вносить в систему раздельного питания индивидуальные изменения в соответствии со своими потребностями, непременно согласовывать все с лечащим врачом.

Важнейшие и самые простые правила раздельного питания сводятся к следующему:

- 1) избегать продуктов промышленной обработки, готовых блюд и продуктов с определенным сроком хранения. По возможности использовать натуральные продукты и соки;
- 2) не есть одновременно белковую и углеводную пищу;
- 3) все продукты нейтральной группы можно сочетать либо с продуктами белковой группы, либо – углеводной;
- 4) для сохранения кислотно-щелочного баланса в организме пища должна состоять на 3/4 из сырых щелочеобразователей (овощей, фруктов, зеленого салата) и только на 1/4– из кислотообразующих (мясо животных и птиц или рыбы);
- 5) утром полезно принимать щелочную пищу, в обед – белковую, вечером – углеводную (после 15 ч белковую пищу не употреблять);
- 6) самый полезный интервал между приемами пищи – не менее четырех часов;
- 7) принимать пищу полезно медленно, спокойно, тщательно пережевывая.

В природе нет продуктов «чисто» белковых или «чисто» углеводных. Название и сущность таких продуктов определяется количеством содержащихся в них белков и углеводов. В мясных, рыбных продуктах, яйце и молоке, молочных продуктах содержится больше белка. Хотя во всех этих продуктах есть и углеводы, и жиры. Овощи содержат белок и углеводы почти в равных количествах, но в очень небольших дозах. Поэтому они перечислены к нейтральной группе, которая совместима и с белковой, и с углеводной продукцией.

Разделительный план питания дает точное представление о принадлежности продуктов к определенной группе.

Группа углеводов

Все виды зерна: пшеница, ячмень, рожь, овес, маис, натуральный рис, зеленое зерно.

Изделия из муки грубого помола: хлеб, булочки, пироги, макароны, лапша, крендели и т. п.

Овощи и фрукты: картофель, земляная груша, бананы, свежие финики, инжир.

Не содержащие серу сухофрукты: абрикосы, бананы, инжир, изюм, мелкий изюм (каринка), кишмиш (изюм без косточек).

Сладости: мед, кленовый сироп, сгущенные соки яблок и груш, щадяще выпаренный сгущенный фруктовый сок (фрутилоза).

Нейтральная группа

Эти продукты разрешается комбинировать только с одной группой: или белковой, или углеводной.

1. Овощи и салаты: артишоки, баклажаны, салаты листовые, цветная капуста, салатный сорт цикория, китайская капуста, фенхель, огурцы, морковь-каротель, чеснок, капуста кольраби, кочанный салат, тыква, зеленый лук, одуванчики, листовая свекла (мангольд), красный стручковый перец, пастернак, болгарский перец, редис, брюссельская капуста, краснокочанная капуста, кислая капуста, столовая свекла, брюква, сельдерей, спаржа, красный шпинат, свежие помидоры, белокочанная капуста, савойская капуста, кабачок, цукини, репчатый лук, любые проросшие зерна, ростки, побеги.

2. Грибы: все съедобные сорта (шампиньоны, лисички, белые грибы, устричные грибы и т. п.).

3. Любые сквашенные молочные продукты: йогурт, творог, сметана, пахта, кефир, молочная сыворотка.

4. Сладкие сливки.

5. Сыр 60 %-ной жирности: сыр из цельного молока со сливками, сыр из сливок, камамбер.

6. Все сорта творожного сыра: брынза, овечий и козий сыр.

7. Жиры: растительные масла и жиры, растительные холодной обработки из семян и зародышей (из пшеницы), подсолнечное, оливковое, кукурузное масло, кунжутное

(рыжиковое) масло, соевое масло, масло из косточек винограда, ореховое масло, сливочное масло.

8. Любые орехи и семена, кроме земляных орехов (арахиса), оказывающих кислотообразующее действие.

9. Яичный желток.

10. Маслины.

11. Дрожжи.

12. Пряности и приправы: морская соль, растительная (травяная) соль, дикие и садовые травы, чеснок, молотый перец, чернوبыльник, тмин, мускатный орех, хрен (добавлять пряности в небольших количествах).

13. Напитки: минеральная вода, травяные чаи, разбавленные овощные соки.

Советы: салатные соусы, потребляемые вместе с белковой пищей следует готовить с растительным маслом, сливками (в небольшом количестве), с травами и лимонным соком. Соусы для салатов, комбинируемых с углеводной пищей, должны состоять из сквашенных молочных продуктов (кефира, простокваши, йогурта). Главное, чтобы продукты, богатые жирами и растительные маслами, употреблялись в незначительных количествах. Овощи, фрукты, зеленые салаты можно есть в неограниченном количестве.

Рекомендуется избегать следующих продуктов: изделия из белой муки (макароны и другие изделия), шлифованный рис, бобовые культуры, готовые блюда в пакетах или в другой упаковке, консервы, сладости, сахар, соль, горчица, готовые супы, соусы в пакетах, свинину, свиные колбасы, свиную ветчину, сырое мясо, сырые яйца (особенно сырой белок), отвержденные жиры, покупной майонез, уксус, арахис, мармелад, копченые и соленые мясные изделия, кофе, какао, черный чай, крепкие алкогольные напитки.

Белковая группа

1. Любые сорта приготовленного мяса, кроме свинины, например говядина: жаркое, антрекот, гуляш, рулет, блюда из рубленого мяса, фарш; телятина: шницель; баранина: жаркое, котлеты (все сорта мяса следует употреблять в небольших количествах).

2. Любые сорта приготовленной птицы: шницель, грудинка индейки, фарш, жаркое. Сардельки из птицы, цыплята-гриль (мясо птицы следует употреблять в небольших количествах).

3. Любые сорта свежей рыбы, а также моллюски и ракообразные в приготовленном виде, например камбала, треска, лосось, форель, семга, тунец, макрель, палтус, сельдь, щука.

4. Молоко.

5. Любые сорта сыра 50 % жирности, например «Тильзитер», «Гауда».

6. Яйца.

7. Тофу (соевые продукты).

8. Готовые помидоры. Готовый шпинат.

9. Напитки: фруктовые чаи и соки, яблочное вино (сидр), сухие и полусладкие вина (алкогольные напитки рекомендуется ограничивать).

10. Косточковые фрукты: абрикосы, вишня, слива-мирабель, персики, сливы.

11. Ягоды: смородина, брусника, малина, клубника, ежевика, крыжовник.

12. Семечковые фрукты: яблоки, груши.

13. Дикорастущие плоды: шиповник, бузина, боярышник, облепиха.

14. Цитрусовые: апельсины, лимоны, грейпфруты, мандарины.

Основоположники теории раздельного питания и особенно врачи-практики вложили немалый труд, чтобы обобщить и умножить достижения медицины в борьбе с различными заболеваниями. Их советы, их наблюдения за результатами применения раздельного питания могут избавить от многих бед. От каждого зависит, что ему выбрать: не допустить болезни или долго и упорно лечиться; доводить свою болезнь до скальпеля хирурга или вовремя принять соответствующие меры, чтобы не запускать болезнь. Никто не требует что-то покупать, ходить на какие-то процедуры, делать бесконечные анализы. Каждый должен сам заботиться о себе. В любом возрасте не поздно начать менять свой образ жизни, общаться с

природой, вовремя отказаться от вредных привычек, если они еще есть. Главное – начать правильно питаться и этим помочь своему организму. Последнее время можно часто слышать о «болезнях цивилизации», от которых никто не застрахован, поэтому, учитывая, что раздельное питание помогает предотвратить заболевание, нужно очень хорошо знать, какие опасности подстерегают и как нужно с ними бороться.

Под «болезнями цивилизации» имеют в виду те болезни, причиной которых является современный образ жизни любого человека, именно цивилизация со всеми ее преимуществами и недостатками. Очень часто люди, улучшая свое материальное благосостояние, пользуясь возможностью потреблять любые продукты питания в неограниченном количестве, начинают усиленно набирать вес, а следовательно, болезни. Неправильное питание (особенно в совокупности с вредными привычками) вызывает многие заболевания: избыток жира в крови, диабет. К ним можно присоединить инфаркт, инсульт, что является следствием атеросклероза (заболевания кровеносных сосудов). Сюда же относятся также болезни иммунной системы, частые инфекции, разные виды аллергии. При аллергиях иммунная система неадекватно реагирует на различные раздражители: шерсть животных, цветочную пыльцу, различные запахи, бытовую пыль и пищевые продукты. К «болезням цивилизации» причисляют артрозы и болезни, связанные с нарушением двигательного аппарата, почечные камни и желчекаменные болезни, рак, множественные склерозы, определенные формы депрессии. Перечислять можно много. Но не только питание влияет здоровье организма. На общее состояние здоровья человека влияют окружающая среда и его образ жизни. Это можно проследить на примере эмбриона. Уже в утробе матери у него могут появиться расстройства организма. Зародыш для структуры своего тела получает необходимые вещества от матери, зависит от качества этих веществ. Детские ткани очень восприимчивы. Поэтому многочисленные яды, находящиеся в крови матери, очень вредят будущему ребенку. Неправильное питание матери, недосыпание, излишняя раздражительность, яды от никотина, алкоголя, кофе, выхлопных газов машин, «грязной» воды, излучения от телевизора и компьютера не могут не сказаться на здоровье будущего ребенка. А сколько вреда могут причинить ему медикаменты, принимаемые матерью? Всем известно, с какими повреждениями, уродствами иногда рождаются дети. Зачастую у ребенка может позднее проявиться повреждение функции головного мозга. Это все оттого, что ему приходилось «и пить, и курить», а то и принимать наркотики вместе с матерью.

Всем известно, что курить вредно и «Минздрав предупреждает». Но вряд ли каждый знает, как вредны микроволновая печь, цветной телевизор, матрас из пера и водопровод. Те, кто находится слишком близко от работающего цветного телевизора, получают очень незначительное количество электромагнитного излучения. Но если человек ежедневно по несколько часов не отходит от телевизора, то излучение суммируется и может негативно повлиять на здоровье. Рентгеновские лучи тоже относятся к «вредным» излучениям. Они могут вызвать мутации, а значит, и изменения наследственности в хромосомах, что является предпосылкой для возникновения рака. К сожалению, немало самых первых врачей-рентгенологов, которым это еще не было известно, умерли от рака. Теперь в современной медицине используют при работе с рентгеном защитные средства.

Современная пищевая промышленность, обрабатывая пищевые продукты, преследует интересы экономичности и безотходности производства, продления сроков хранения готовой продукции, не заботясь в основном о содержании в готовых продуктах витаминов и полезных веществ. Например, при обработке пшеницы из нее удаляются полезные вещества, а остается неполноценная часть: мелко смолотая из крахмальных зерен мука. Из каждого зернышка выхолощен ценный росток для того, чтобы не прогоркло содержащееся в нем масло. Так крупчатка дольше сохраняется. Люди, потребляющие такую муку, могут испытывать недостаток в витаминах группы В, что может привести к нарушению концентрации внимания (опасно для тех, кто за рулем), к нервным расстройствам и другим заболеваниям. Излишнее потребление белого (рафинированного) сахара дополнительно расходует витамин В. Недостаток балластных веществ, удаленных из зерна при обработке,

приводит к вялости кишечника, а значит – к запорам.

Раздельное питание помогает людям понять, что им грозит, и вовремя принять соответствующие меры. Тот, кто любит сладости, продукты из крупчатки, кто равнодушен к соленой и жирной пище, кто ест много белковых продуктов, да еще мало двигается, мало дышит свежим воздухом, едва ли будет здоров.

Окружающая среда «дарит» всем много «подарков», увеличивающих число самых разных болезней. Кислотные дожди, удушающие выхлопные газы, бесконечный шум, стресс и, главное, неправильное питание, вымирание видов животных, политические катаклизмы, которые разлагают уже неустойчивую нервную систему, – все это приводит к увеличению числа хронических больных. А тот человек, который к описанным ситуациям прибавляет еще и вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики), носит одежду из синтетических материалов, а в собственном доме с мебелью из пресс-шпона дышит летучим формальдегидом, не должен и удивляться тому, что у него «как бы вдруг» обнаружилась аллергия или что-то еще. Симптомы аллергии многочисленны. Кроме часто встречающихся общеизвестных заболеваний, есть еще сенная лихорадка, конъюнктивит, астма, аллергический дерматит и другие. Иногда аллергия проявляется, условно говоря, загадочно: головная боль, мигрень, нарушение концентрации внимания и зрения, приступы слабости, депрессия, шум в ушах, головокружение, женские болезни, боли в животе, недуги кровообращения и дыхания.

Применяя систему раздельного питания, можно избежать многих бед. Особенно полезно применять систему раздельного питания при заболевании почек. Однако это не значит, что надо полностью отказаться от урологического лечения. Это можно объяснить следующим образом. С применением определенной формы питания достигается большое выделение жидкости, разгружаются сердце и почки. Однако при диагнозе «хроническая почечная недостаточность» систему раздельного питания необходимо модифицировать с учетом индивидуального подхода. Пища должна быть бедной солями и белками. Должен быть строгий контроль врача, так как почечная недостаточность – очень опасная болезнь, при которой нужен диализ. При столь ограниченной функции почек для лечения необходима искусственная почка.

Медицинская наука за последнее время приобрела большой практический опыт, подтверждающий значимость системы раздельного питания в качестве основной терапии для пациентов с больным сердцем. Научные выводы о раздельном питании подтверждаются исследованиями ученых всего мира. Доктор Генрих Вальб из Германии, обращаясь ко всем медикам, сказал: «Крайне желательно, чтобы наука не забывала обращаться к системе раздельного питания для дальнейшего выявления вероятных комплексных эффектов, возникающих в результате применения этой системы».

Раздельное питание – это хорошая рекомендация не только для больных, но и для здоровых людей. По законам диалектики количество всегда переходило в качество. И если желудочно-кишечный тракт человека пока справляется с различными перегрузками от «любого застолья», от любого количества потребляемой им пищи, то это не значит, что не придет день, когда желудок перестанет ему помогать. Длительная борьба организма с неусваиваемыми пищевыми смесями, ядовитыми продуктами их бактериального разложения рано или поздно ослабляет организм, ибо именно нарушение процесса питания влечет за собой огромную потерю жизненных сил и истощает физиологические резервы, которые предназначены для использования их в будущем. Появляются кислые отрыжки, изжога, вызывающая раздражение, потоки слизи и кашель. Иногда они вызывают жжение в горле и в носу. Не обращать внимания на эти симптомы опасно. Ситуацию надо исправлять, пока не поздно.

Все замечают, как набирают вес и молодежь, и старики. В каждой стране «ожирение» – это болезнь нации. В этой ситуации огромный коллектив врачей и фармацевтов лечит еще больший коллектив больного населения самыми разнообразными медикаментами. Ощелачивающие, слабительные и средства от газов и лекарства для облегчения расстройств

желудка из-за неправильных пищевых сочетаний тоннами ежегодно поглощаются пациентами.

Одна из главных целей правильного питания – предотвратить брожение и разложение пищи, причиной которых является неправильное сочетание пищи. Все секреты желудочно-кишечного тракта: слюна, соляная кислота, желчь, соки поджелудочной железы и кишечника – являются антисептиками или бактерицидными веществами. Желудочный сок обладает антиферментативной способностью, позволяющей предотвратить микробное разложение пищи. То же самое делает желчь. Соляная кислота в желудке наряду с пепсином, трипсином поджелудочной железы и секретом кишечника обычно очень разрушительно действуют на жизнедеятельность микробов, также быстро их переваривают, как мясо и хлеб. Все это препятствует бактериальному разложению. Но полного успеха эти попытки достичь не могут. Усвоение не может быть совершенным, и разложение микробов неизбежно. При разложении продуктов образуются углекислый газ, спирт, аммиак, кислоты от бактериального разложения и прочее. Чтобы нейтрализовать, изолировать и вывести эти яды, организм вынужден расходовать свои жизненно важные резервы. Вредные пищевые смеси, поступающие в организм, не только не пополняют запасы калорий и витаминов, но и лишают его этих запасов. Человек не умирает от ядовитых продуктов разложения алкоголя, никотина и лекарств, потому что природа снабдила человеческий организм резервами, позволяющими сопротивляться повторяющимся «несчастливым» случаям и удовлетворять потребность преклонного возраста, когда жизненные силы слабеют и самовосстановление нарушено.

При бережном отношении к своему здоровью и жизненным силам каждый житель нашей планеты сможет встретить свой столетний юбилей с юношеской энергией. Растрата этих резервов – проблема современности. Алкалоиды и спирты, насыщая организм, укорачивают его жизненный срок. Неправильное питание допускает постоянную затрату и уменьшение жизненных запасов человека до того уровня, при котором трудно или невозможно их восстановление. Раздельное питание рекомендовано тем, кто хочет прожить свою жизнь здоровым, молодым, красивым, веселым, и такими же видеть своих детей и всех близких людей.

Уже в Древней Греции врачи называли своими задачами первостепенной значимости сохранение здоровья с использованием методов профилактики болезней. Уже заболевших людей они сначала пытались вернуть к естественному образу жизни (в наше время этот метод называется словами «диета», «правильное питание», «лечебное питание») и только в последнюю очередь, если не удавалось «очистить» организм пациентов, они переходили к лечению.

Механизм работы раздельного питания прост. Если нарушена иммунная система, аллергия не дает спокойно жить, если часто беспокоят инфекции, есть опасность онкологических заболеваний и т. д., раздельное питание будет очень полезно. Благодаря этой системе станет возможным потреблять достаточное количество жизненно необходимых веществ: витаминов, минералов, микроэлементов, не перегружая без надобности организм. При повышенном кровяном давлении, диабете, высоком содержании жиров в крови и избытке мочевой кислоты, при возникновении подагры поможет правильное питание. Обязательно наладится обмен веществ, стимулируется кровообращение, нормализуется избыточный вес (без особых диет). Очень важно, что раздельное питание поможет разгрузить и наладить работу желудочно-кишечного тракта, следовательно, не будет запора, ядовитых веществ и гниения непереваренных остатков пищи, которые накапливаются годами, а затем приводят к раку. В результате распада остатка кислот в организме уменьшается хронические болезненные состояния в области суставов, мышц, связок, сухожилий и костей, а также исчезнут головные боли и мигрени. В любом возрасте можно перестроить свое питание и продлить свою жизнь.

Рекомендации для приготовления блюд по методике раздельного питания

1. Пищевые продукты должны быть по возможности биологически чистыми и

применяться в свежем и натуральном виде.

2. Подходящие методы приготовления пищи – это тушение, выпаривание, запекание в фольге, приготовление на пару.

3. Тушить продукты на растительном или сливочном масле. Жир прибавлять в готовое и немного остывшее блюдо (это сохраняет большую часть ценных ненасыщенных жирных кислот). Тогда жир не нагревается вместе с другими продуктами. Это полезно прежде всего для пациентов с чувствительными желудком, кишечником, с больной печенью и нездоровыми желчными путями, поскольку вещества обжигания и жир часто вызывают у этих людей расстройства желудка.

4. Фрукты и овощи не очищать от кожуры.

5. Картофель готовить в неочищенном виде (в мундире). Полезнее всего картофель в запеченном виде.

6. Зерна и семена есть дроблеными.

Блюда для раздельного питания

Бутерброды

Бутерброды с репчатым луком

Требуется: 5 ломтиков хлеба, 25 г сливочного масла, 1 маленькая головка сладкого лука, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Лук нарезать кольцами и положить на смазанный сливочным маслом хлеб, при желании посолить. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Бутерброды с зеленым луком

Требуется: 6 ломтиков хлеба, 6 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа или петрушки.

Приготовление. Мелко нарезать зеленый лук и зелень укропа и петрушки, полить растительным маслом, посолить по вкусу, перемешать, положить на кусочки хлеба.

Бутерброд с морковью и орехами

Требуется: 4 ломтика хлеба, 100 г моркови, 2 ст. л. толченых ядер орехов, 1–2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, соль по желанию.

Приготовление. Морковь помыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить измельченную зелень укропа и мелко нарубленные ядра орехов, заправить растительным маслом, перемешать, намазать полученную массу на хлеб. Можно украсить бутерброды небольшими веточками укропа.

Бутерброд с сыром и шпинатом

Требуется: 1 ломтик хлеба, 50 г сливочного масла, 50 г сыра, 50 г вареного шпината, соль по желанию.

Приготовление. Сыр натереть на терке и смешать с размягченным сливочным маслом и вареным протертым шпинатом, добавить соль по вкусу, массу хорошо перемешать и намазать на хлеб. Сверху можно украсить бутерброды нарезанным укропом.

Бутерброд с крапивой, клевером и хреном

Требуется: 1 ломтик хлеба, 40 г сливочного масла, 50 г молодой крапивы, 50 г клевера, 30 г тертого хрена.

Приготовление. Клевер и крапиву подержать 3 мин в кипятке, стряхнуть и пропустить через мясорубку, затем добавить тертый хрен и сливочное масло, хорошо перемешать. Полученную массу намазать на хлеб.

Бутерброд с медово-лимонным маслом

Требуется: 1 ломтик хлеба, 20 г сливочного масла, 1/2 лимона, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Лимон подержать 2 мин в кипящей воде, затем пропустить через мясорубку (вместе с цедрой), добавить мед, масло и хорошо перемешать. Полученную массу использовать для приготовления бутербродов.

Бутерброды с зеленым луком и помидорами

Требуется: 4 ломтика хлеба, 2 небольших помидора, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 4 ч. л. сметаны, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление. На хлеб намазать сметану, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, сверху положить нарезанные кружочками помидоры и посыпать измельченной зеленью укропа. Соль по вкусу.

Бутерброды с редькой и луком

Требуется: 6 ломтиков черного хлеба, 50 г редьки, 1/2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. нарезанной зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Редьку и лук нарезать мелкими кусочками и слегка обжарить на растительном масле, посолить по вкусу. Полученную массу положить на кусочки черного хлеба, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Бутерброды с морковью и сливками

Требуется: 2 ломтика хлеба, 100 г моркови, 1 ст. л. сливок, 50 г плавленого сыра, зелень укропа.

Приготовление. Морковь натереть на мелкой терке, посолить, добавить сливки и потушить 10 мин. Затем добавить измельченный плавленый сыр и растереть все до получения однородной массы. Полученную массу взбить и намазать на хлеб, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салаты

Салат из огурцов и редиса

Требуется: 2 свежих огурца, 10–12 штук редиса, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Огурцы и редис натереть на терке, добавить мелко нарезанную зелень укропа, посолить по вкусу, заправить сметаной и хорошо перемешать.

Салат из моркови со сметаной

Требуется: 2 моркови, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени, соль.

Приготовление. Морковь натереть на терке, посолить, заправить сметаной и перемешать, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из моркови и чеснока

Требуется: 2 моркови, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный или раздавленный чеснок, соль, зелень укропа, заправить растительным маслом и лимонным соком.

Салат из моркови и яблока.

Требуется: 1 морковь, 1 яблоко, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. измельченных ядер орехов.

Приготовление. Морковь и яблоко натереть на терке, добавить измельченные ядра орехов, полить сметаной, хорошо перемешать.

Салат «Зима»

Требуется: 3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 5 ст. л. зеленого консервированного горошка, 1 яйцо, 100 мл сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Картофель сварить в «мундире», остудить, очистить. Отварные картофель и морковь, соленые огурцы, репчатый лук, вареное яйцо мелко нарезать, смешать с зеленым горошком, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат с морской капустой

Требуется: 3 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г консервированной морской капусты, 1 большой соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 100 г сметаны или майонеза, соль по вкусу.

Приготовление. Картофель сварить в кожуре, почистить и нарезать кубиками; отварную морковь, соленый огурец, репчатый лук мелко нарезать, смешать с консервированной морской капустой, заправить салат сметаной или майонезом. Сверху украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из цветной капусты

Требуется: 300 г цветной капусты, 1 соленый огурец, 50 г нежирного сыра, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 100 мл сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и обсушить. Добавить мелко нарезанный огурец, натертый на терке сыр, зелень укропа. Посолить, заправить сметаной, хорошо перемешать.

Салат из свеклы с орехами

Требуется: 300 г свеклы, 2 ст. л. ядер грецких орехов, 1 ст. л. клюквы, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 100 мл сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Свеклу отварить и натереть на крупной терке, добавить измельченные ядра грецких орехов, клюкву, зелень укропа, заправить сметаной и перемешать. Солить по вкусу. При подаче на стол салат можно украсить несколькими ягодками клюквы и веточками укропа.

Салат с морской капустой, яблоками и овощами

Требуется: 1 морковь, 1 яблоко, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 100 г маринованной морской капусты, 50 мл сметаны, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь, яблоко, свежий огурец натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанное отварное яйцо, маринованную морскую капусту, 1 ст. л. зелени петрушки. Посолить, заправить сметаной, перемешать. При подаче на стол украсить салат оставшейся зеленью петрушки.

Салат из цветной капусты со сливками

Требуется: 400 г цветной капусты, 100 мл сливок, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, заправить сливками, перемешать.

Салат из брюссельской капусты

Требуется: 300 г брюссельской капусты, 1 морковь, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 100 мл сметаны или майонеза, соль по вкусу, тмин на кончике ножа.

Приготовление. Промыть брюссельскую капусту и нашинковать, добавить натертую на

крупной терке морковь, консервированный горошек, измельченную зелень укропа. Посолить, заправить сметаной, перемешать. Сверху салат украсить веточками укропа и тмином.

Салат из кольраби

Требуется: 300 г кольраби, 1 морковь, по 1 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 150 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Кольраби нашинковать и смешать с мелко нарезанной или натертой на крупной терке морковью, полить сметаной, посолить, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки, хорошо перемешать. При подаче на стол украсить веточками петрушки и укропа.

Салат из крапивы с орехами

Требуется: 300 г молодой крапивы, 50 г репчатого лука, 40 г кинзы, 3 ст. л. ядер грецких орехов, 1 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление. Крапиву промыть и сварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на сито, процедить, протереть, добавить мелко нарезанные репчатый лук и зелень кинзы, измельченные ядра грецких орехов, хорошо перемешать. Полить лимонным соком и растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из квашеной капусты и орехов

Требуется: 400 г квашеной капусты, 4 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Из капусты отжать сок и смешать с мелко нарезанной зеленью и измельченными ядрами грецких орехов, заправить растительным маслом, перемешать.

Салат из фасоли, яйца и соленого огурца

Требуется: 200 г фасоли (вареной), 2 соленых огурца, 1 яйцо, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Фасоль замочить, затем сварить до готовности. Соленые огурцы, вареное вкрутую яйцо мелко нарезать, смешать с фасолью и зеленью укропа и петрушки, заправить растительным маслом, посолить по вкусу. При подаче на стол украсить веточками укропа.

Салат из краснокочанной капусты

Требуется: 400 г капусты, 3 ст. л. толченых ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Капусту нашинковать и перетереть с солью, дать постоять 20 мин, затем добавить мелко нарезанную зелень укропа, толченые ядра грецких орехов, полить лимонным соком и растительным маслом, хорошо перемешать.

Салат из ревеня, щавеля и зеленого лука

Требуется: 200 г ревеня, 200 г щавеля, 100 г зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 вареное яйцо, соль по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать ревень, щавель, зеленый лук и сваренное вкрутую яйцо, полить уксусом, растительным маслом, посолить по вкусу и хорошо перемешать. При подаче на стол можно украсить салат яичными белками и укропом.

Салат из редиса

Требуется: 10–12 штук редиса, 1 яйцо, 2 ст. л. измельченного укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Редис нарезать кружочками, добавить мелко нарезанное сваренное вкрутую яйцо, зелень укропа, полить сметаной, посолить по вкусу, перемешать, выложить в салатник. Можно украсить салат укропом и зеленью редиса.

Салат из редиса и творога

Требуется: 100 г редиса, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны или сливок, 2 ст. л. зелени укропа.

Приготовление. Редис нарезать кружочками, творог протереть через сито и смешать со сметаной или сливками, добавить нарезанный редис, мелко нарезанную зелень укропа, перемешать. Украсить салат веточками укропа.

Салат из редиса, огурцов и салата

Требуется: 12 штук редиса, 2 свежих огурца, 100 г зеленого салата, 100 г зеленого лука, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Редис и огурцы нарезать кружочками, салат и зеленый лук нарезать небольшими полосками, добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

Салат из сладкого перца

Требуется: 100 г сладкого перца, 100 г свежих огурцов, 1 небольшая луковица, 100 г помидоров, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла или 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Перец очистить от семян и нарезать соломкой, огурцы порезать кружочками; лук и помидоры мелко нарезать. Все ингредиенты заправить растительным маслом или сметаной, посолить, перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

Салат из редьки и лука

Требуется: 150 г редьки, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Редьку натереть на крупной терке, посолить, перемешать и оставить до появления сока, затем отцедить и выложить в салатник, добавить тонко нашинкованный и промытый в холодной воде лук, полить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, солить по вкусу.

Салат из редьки и зеленого лука

Требуется: 200 г редьки, 4 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Редьку натереть на крупной терке, посолить и оставить до появления сока, затем отцедить и выложить в салатник, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и измельченной зеленью укропа, солить по вкусу.

Салат из моркови, редьки, яблок и соленых огурцов

Требуется: 200 г редьки, 200 г моркови, 2 соленый огурца, 1 большое или 2 средних яблока, 200 г сметаны, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, соль.

Приготовление. Редьку натереть на терке, посолить и оставить до появления сока, отцедить. Морковь натереть на крупной терке, мелко нарезать яблоко и огурцы, смешать с редькой. Заправить салат сметаной, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из свеклы с чесноком

Требуется: 200 г свеклы, 2 зубчика чеснока. 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Сырую свеклу натереть на крупной терке, смешать с очень мелко нарезанным или раздавленным чесноком, заправить лимонным соком и растительным маслом, посолить по вкусу, перемешать, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из печеной свеклы

Требуется: 1 свекла, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Свеклу хорошо помыть и запечь в духовке до готовности. Затем очистить и нарезать кусочками, полить растительным маслом и уксусом, посолить по вкусу. Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из спаржи

Требуется: 200 г спаржи, 100 г моркови, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Нарезать спаржу небольшими кусочками и потушить в небольшом количестве воды, откинуть на сито. Добавить натертую на крупной терке морковь, консервированный зеленый горошек, полить сметаной, посолить по вкусу, выложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из топинамбура и моркови

Требуется: 100 г топинамбура, 100 г моркови, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь и топинамбур натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, мелко нарезанный лук, полить лимонным соком и заправить растительным маслом, солить по вкусу.

Салат из тыквы и моркови

Требуется: 150 г тыквы, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Сырую тыкву и морковь натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный корень сельдерея, заправить сметаной, перемешать, посолить по вкусу, украсить сверху мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из молодой капусты и орехов

Требуется: 200 г молодой капусты, 2 ст. л. ядер орехов, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, соль.

Приготовление. Капусту нашинковать и перетереть с солью. Добавить измельченные ядра орехов, зелень укропа, полить лимонным соком и растительным маслом.

Салат из моркови с орехами

Требуется: 200 г моркови, 3 ст. л. измельченных ядер орехов, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, имбирь и корица на кончике ножа.

Приготовление. Морковь натереть на мелкой терке, полить лимонным соком, добавить измельченные ядра орехов, заправить растительным маслом, перемешать. Сверху посыпать имбирем и корицей.

Салат из свеклы, чеснока и орехов

Требуется: 200 г свеклы, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. измельченных ядер орехов, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Сырую свеклу натереть на мелкой терке, добавить измельченные чеснок и ядра орехов. Смешать лимонный сок с медом и полить этой смесью салат.

Винегрет

Требуется: 150 г свеклы, 200 г моркови, 300 г картофеля, 2 соленых огурца, 200 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление. Сварить картофель, морковь и свеклу. Отварные овощи, лук, соленые огурцы нарезать небольшими кусочками, нашинковать капусту, полить маслом и перемешать.

Салат из грибов и лука

Требуется: 150 г маринованных или соленых грибов, 1 маленькая луковица, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Нарезать грибы небольшими кусочками или соломкой (по желанию), добавить нарезанный колечками лук, полить растительным маслом, перемешать. Украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из грибов, помидоров и лука

Требуется: 200 г вареных грибов, 200 г помидоров, 1 маленькая головка репчатого лука, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление. Нарезать помидоры дольками, добавить нарезанный кольцами лук и мелко нарезанные вареные грибы, заправить растительным маслом, посолить, перемешать, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат картофельный с чесноком и зеленым луком

Требуется: 300 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 50 г зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа, соль.

Приготовление. Отварить картофель в кожуре, очистить, нарезать кусочками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, раздавленный чеснок, полить растительным маслом и уксусом, посолить, перемешать, сверху посыпать зеленью укропа.

Салат из редьки с орехами

Требуется: 250 г редьки, 1 большое яблоко, 1 маленькая луковица, 2 соленых огурца, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 5 ст. л. измельченных ядер орехов, соль по желанию.

Приготовление. Яблоко и редьку натереть на терке, добавить нарезанные небольшими кусочками огурцы, нашинкованный репчатый и зеленый лук, измельченные ядра орехов. Полить растительным маслом и перемешать.

Салат из грибов и квашеной капусты

Требуется: 300 г соленых грибов, 250 г квашеной капусты, 1 маленькая луковица, 2–3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки.

Приготовление. Соленые грибы, репчатый лук мелко порезать и смешать с квашеной капустой, заправить растительным маслом, хорошо перемешать. Украсить салат зеленью петрушки.

Салат из помидоров

Требуется: 6 средних помидоров, 100 г маринованных (или соленых) грибов, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 3 ст. л. растительного

масла, молотый перец и соль по вкусу.

Приготовление. Взять спелые помидоры с плодоножками и срезать верхнюю часть. Аккуратно вынуть серединки, смешать мякоть из сердцевин с зеленым луком, укропом и измельченными маринованными грибами, посолить, поперчить, заправить растительным маслом. Заправить помидоры полученной массой, накрыть срезанными верхушечками и выложить на блюдо.

Фаршированные яйца

Требуется: 6 сваренных вкрутую яиц, 60 г ветчины, 60 г вареных грибов, 1 сладкий перец, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Ветчину и вареные грибы мелко нарезать, смешать с мелко нарезанным сладким перцем и обжарить на растительном масле. У вареных яиц срезать верхушки и аккуратно вынуть желтки. Смешать желтки и срезанные верхушки с обжаренными грибами, ветчиной и перцем, поперчить и посолить по вкусу. Добавить часть измельченной зелени укропа и петрушки, хорошенько перемешать. Полученной массой заполнить яйца, верх украсить оставшейся зеленью укропа и петрушки.

Фаршированные огурцы (с рыбой)

Требуется: 5 соленых огурцов, 1 небольшая луковица, 250 г рыбного филе, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Пропустить вареное рыбное филе через мясорубку, посолить, поперчить, хорошо перемешать, добавить растительное масло. Огурцы разрезать вдоль на половинки, аккуратно вынуть сердцевину, придать форму лодочек. Лук и чеснок мелко порезать и пассеровать на растительном масле, добавить мякоть огурца и прогреть. Полученную массу смешать с приготовленным рыбным фаршем, добавить часть измельченной зелени петрушки и хорошо перемешать. Заполнить этой массой огуречные «лодочки», выложить их на блюдо и украсить оставшейся зеленью.

Фаршированные огурцы (с помидорами)

Требуется: 5 свежих огурцов, 2 свежих помидора, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Огурцы разрезать вдоль пополам и осторожно удалить сердцевину, смешать ее с мелко нарезанным яйцом, мелко нарезанными помидорами, измельченной зеленью укропа и сметаной, посолить, перемешать, наполнить этой массой половинки огурцов. Украсить веточками укропа.

«Грибочки»

Требуется: 6 сваренных вкрутую яиц, 50 г вареных шампиньонов, 50 г плавленого сыра, 3 помидора, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 30 г сливочного масла, соль, перец по вкусу, несколько веточек петрушки для украшения.

Приготовление. Вареные яйца разрезать пополам и вынуть желтки. Смешать желтки с мелко нарезанными грибами, сливочным маслом и плавленым сыром, посолить и поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанную зелень укропа. Нафаршировать яйца полученной массой, сверху положить половинки помидоров. На блюдо положить небольшие веточки петрушки и поставить на них яичные «грибочки». Сверху «грибочки» можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Овощной салат с фасолью и орехами

Требуется: 100 г вареной свеклы, 100 г соленого огурца, 100 г моркови, 100 г вареной фасоли, 1 вареное яйцо, 1 маленькая луковица, 100 г зеленого горошка, 2 ст. л. мелко

нарезанной зелени укропа и петрушки, 100 г яблока, 2 ст. л. измельченных ядер орехов, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Вареную морковь и свеклу натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные соленые огурцы, варенное вкрутую яйцо, лук, яблоко, добавить фасоль, зеленый горошек, ядра орехов, зелень укропа и петрушки, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, хорошо перемешать.

Салат из свеклы, лука и орехов

Требуется: 300 г отварной свеклы, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. измельченных ядер орехов, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Нашинковать лук и смешать с натертой на крупной терке вареной свеклой и измельченными ядрами орехов, заправить растительным маслом, посолить по вкусу, перемешать. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из редиса с яйцом и зеленым луком

Требуется: 12 штук редиса, 1 варенное вкрутую яйцо, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2–3 ст. л. растительного масла, 8 салатных листьев, соль по вкусу.

Приготовление. Вареное яйцо, листья салата мелко нарезать и смешать с нарезанным кружочками редисом, зеленым луком, зеленью петрушки, посолить, заправить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник. Можно украсить салат ботвой редиса и веточками петрушки.

Салат из огурцов

Требуется: 3 свежих огурца, 1–2 сваренных вкрутую яйца, 4 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 100 мл сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Яйца нарезать кусочками, огурцы – кружочками, добавить зеленый лук, заправить сметаной, посолить по вкусу.

Такой салат можно заправить и растительным маслом вместо сметаны, тогда вкус будет иным.

Салат из сельди, соленых огурцов и грибов

Требуется: 200 г сельди, 1 соленый огурец, 400 г отварных грибов, 1 маленькая луковица, 1 вареное яйцо, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Сельдь вымочить, удалить кости, мякоть порезать на кусочки. Мелко порезать соленый огурец, яйцо, грибы, лук, смешать с сельдью, заправить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат с копченой рыбой и репой

Требуется: 200 г копченой рыбы (филе), 1 вареное яйцо, 1 соленый огурец, 300 г отварной репы, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Копченую рыбу, вареную репу, яйцо и соленый огурец мелко порезать, смешать с луком и зеленым горошком, полить растительным маслом, перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Фаршированные помидоры

Требуется: 5 крупных спелых помидоров, 100 г вареных грибов, 1 вареное яйцо, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. С помидоров срезать верхушки и вынуть ложкой сердцевину. Смешать мякоть из помидоров с мелко нарезанными грибами и яйцом, добавить зеленый лук и зелень укропа, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и хорошо перемешать. Полученной массой нафаршировать помидоры, накрыть их срезанными верхушками и выложить на блюдо.

Фаршированные помидоры (с гречкой)

Требуется: 5 помидоров, 2 зубчика чеснока, 10 ст. л. готовой гречневой каши, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Приготовление. С помидоров срезать верхушки и осторожно вынуть мякоть. Смешать гречневую кашу с измельченным чесноком, мякотью помидоров и растительным маслом, добавить зелень петрушки. Полученную массу выложить в помидоры, сверху положить срезанные верхушки. Фаршированные помидоры выложить на блюдо и украсить зеленью.

Фаршированные помидоры (с мясом)

Требуется: 8 спелых крупных помидоров, 50 г вареной говядины, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. мелко нарезанного лука, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 8 небольших листьев зеленого салата, соль по вкусу.

Приготовление. Срезать верхушки со спелых помидоров и осторожно вынуть мякоть. Смешать мелко нарезанные огурец, мясо и яйцо с мякотью помидора, добавить лук и зелень укропа и петрушки, посолить, заправить растительным маслом и хорошо перемешать. Полученной массой нафаршировать помидоры, закрыть их «крышечками» (срезанными ранее верхушками). На блюдо положить листья салата и на каждый из них поставить фаршированный помидор.

Запеченные фаршированные помидоры

Требуется: 6 спелых помидоров, 3 яйца, 2 луковицы, 1 морковь, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, перец, соль, кориандр.

Приготовление. С помидоров аккуратно срезать верхушки и вынуть ложкой мякоть. Яйца отварить вкрутую и мелко нарезать. Лук и морковь натереть на терке и пассеровать на растительном масле. Смешать пассерованные морковь и лук с яйцами и мякотью помидоров, поперчить, посолить, посыпать кориандром и добавить немного измельченной зелени укропа. Все хорошо перемешать и заполнить этой массой помидоры, закрыть помидоры «крышечкой» из срезанных верхушек. Смазать форму маслом и положить в нее помидоры, поставить их на 5 мин в разогретую духовку. При подаче на стол выложить помидоры на блюдо, посыпанное мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из фасоли и квашеной капусты

Требуется: 100 г отварной фасоли, 200 г квашеной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки.

Приготовление. Капусту смешать с отварной фасолью и луком, полить растительным маслом, перемешать. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Салат «Фантазия»

Требуется: 1 вареная морковь, 100 г вареной фасоли, 5 ст. л. зеленого горошка, 100 г вареных шампиньонов, 1 соленый огурец, 100 г ветчины, 1 большое яблоко, 5 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 6 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Огурцы, ветчину, морковь, яблоко и грибы мелко порезать, добавить фасоль и зеленый горошек, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Выложить в салатник и украсить зеленым луком.

Салат из печени трески

Требуется: 2 сваренных вкрутую яйца, 150 г печени трески (консервированной), 3 ст. л. измельченного зеленого лука (или 2 ст. л. измельченного и промытого репчатого лука), 50 г плавленого сыра.

Приготовление. Яйца и плавленый сыр измельчить, смешать с луком и измельченной печенью трески, хорошо перемешать, при желании добавить масло из консервов. При подаче на стол украсить зеленым луком или веточками укропа.

Салат «Деликатесный»

Требуется: 150 г вареного окорока, 150 г вареных шампиньонов, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать окорок, шампиньоны и соленый огурец, добавить зеленый горошек и 2 ст. л. зеленого лука, посолить, заправить сметаной, хорошо перемешать и выложить в салатник. При подаче на стол посыпать салат оставшимся количеством зеленого лука.

Салат «Разносол»

Требуется: 2 соленых огурца, 3 спелых помидора, 150 г квашеной капусты, 300 г отварного картофеля, 2 отварных моркови, 1 головка репчатого лука, 5 ст. л. растительного масла, немного резаной зелени для украшения.

Приготовление. Соленые огурцы и помидоры нарезать кусочками, добавить квашеную капусту, нарезанные кубиками картофель и морковь, нашинкованный репчатый лук. Полить растительным маслом, хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить зеленью укропа или петрушки.

Закуска из редьки

Требуется: 300 г редьки, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Редьку натереть на крупной терке, посолить, добавить измельченную зелень укропа, заправить растительным маслом и хорошо перемешать.

Салат из моркови и яблок

Требуется: 2 моркови, 1 большое яблоко, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, сахар по вкусу.

Приготовление. Морковь и яблоко натереть на терке, полить лимонным соком и растительным маслом. По желанию добавить сахар или соль, корицу на кончике ножа.

Салат с цветной капустой и свеклой

Требуется: 200 г картофеля, 200 г моркови, 100 г свеклы, 200 г цветной капусты, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 3–4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Овощи отварить и нарезать небольшими кусочками, добавить мелко нарезанный зеленый лук и измельченную зелень укропа и петрушки, перемешать, посолить, полить лимонным соком и растительным маслом.

Салат из свеклы и яблока

Требуется: 200 г вареной свеклы, 1 большое или 2 средних яблока, 2 ст. л. зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, 2 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Яблоко и свеклу натереть на крупной терке, полить лимонным соком и растительным маслом, посолить, перемешать, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из свежих овощей, яблока и зеленого салата

Требуется: 1 сырая морковь, 1 свежий огурец, 1 большое яблоко, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь натереть на крупной терке, огурцы, яблоко и помидоры нарезать небольшими кусочками, зеленый салат нашинковать полосками, добавить лимонный сок, полить растительным маслом, перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из огурцов, помидоров и яблок

Требуется: 3 помидора, 3 огурца, 2 яблока, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Нарезать небольшими кусочками огурцы, яблоки и помидоры, добавить измельченную зелень укропа и петрушки, посолить, перемешать, полить растительным маслом и лимонным соком.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Требуется: 500 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 3 ст. л. лимонного сока, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Белокочанную капусту тонко нашинковать и перетереть с солью, добавить натертую на мелкой терке морковь, полить лимонным соком, заправить растительным маслом и хорошо перемешать, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из квашеной капусты, хрена и лука

Требуется: 200 г квашеной капусты, 1 ст. л. тертого хрена, 3 ст. л. мелко нарезанного лука, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 3 ст. л. растительного масла, перец по вкусу.

Приготовление. Смешать тертый хрен, мелко нарезанный лук и измельченную квашеную капусту, полить растительным маслом, перемешать, сверху посыпать измельченным укропом.

Салат из моркови и сельдерея

Требуется: 100 г моркови, 100 г сельдерея, 1 яблоко, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. измельченной петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь и яблоко натереть на крупной терке, добавить нарезанный в подсоленной воде сельдерей, измельченную зелень петрушки. Посолить, полить растительным маслом. Посыпать салат измельченной зеленью петрушки.

Салат из зеленой фасоли и зеленого лука

Требуется: 100 г зеленой фасоли, 3 ст. л. измельченного зеленого лука, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Фасоль сварить до готовности, отцедить, охладить и смешать с мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки и укропа. Посолить по вкусу, перемешать, заправить сметаной. При подаче на стол украсить веточками укропа и петрушки.

Рыба и морепродукты

Рыба в маринаде

Требуется: 1 кг рыбы, 4 ст. л. растительного масла, 3 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 150 г томата-пюре, 3 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 2–3 штуки гвоздики, 4–5 горошин черного перца, 2–4 горошины душистого перца, корица и мускатный орех на кончике ножа, 1 ст. л. уксуса, 400 мл воды, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу очистить, разделить на куски, натереть солью и обжарить до

готовности. Сделать маринад: нарезать мелкими кусочками морковь, корень петрушки и лук, добавить томат-пюре и обжарить на растительном масле до готовности. Затем влить воду, положить гвоздику, перец (черный и душистый), лавровый лист, мускатный орех и корицу, уксус и довести до кипения, прокипятить 5 мин. Готовую жареную рыбу выложить в глубокое блюдо и залить маринадом, оставить на 3–4 ч в прохладном месте. При подаче на стол украсить мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Соленая сельдь с овощным гарниром

Требуется: 500 г соленой сельди, 2–3 ст. л. растительного масла, 100 г моркови, 100 г свежего огурца, 2 свежих помидора, 1 головка репчатого лука, 1 вареное яйцо, 1 пучок салата, 2 ст. л. нарезанной петрушки.

Приготовление. Морковь отварить и нарезать кружочками, огурец – кружочками, помидор – дольками, лук – колечками, яйцо – кружочками. Сельдь разделить на небольшие кусочки. На блюдо выложить листья салата, на них разложить часть овощей, сверху положить кусочки сельди, оставшиеся овощи и яйцо красиво разложить по краям блюда, полить растительным маслом, сверху посыпать мелко нарезанную зелень петрушки.

Рыба тушеная

Требуется: 1,5 кг рыбы, 1 лимон, 3–4 зубчика чеснока, 1,5 л воды, 4–5 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу почистить, разделить на куски и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Затем положить в сотейник, залить горячей водой с лимонным соком, добавить натертый чеснок, лимонную цедру и тушить на небольшом огне 20 мин. За 3–5 мин до готовности положить лавровый лист. Готовые кусочки рыбы вынуть из сотейника и положить на блюдо, украсить лимоном и мелко нарезанной зеленью.

Рыба жареная

Требуется: 700 г рыбного филе, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, соль и перец по вкусу, 3 ст. л. измельченных ядер орехов, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Рыбу почистить, нарезать на порционные куски, поперчить, помазать взбитым яйцом и обжаривать на растительном масле до образования румяной корочки. Когда рыба будет готова, выложить ее на блюдо и посыпать измельченными ядрами орехов и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Рыбные фрикадельки

Требуется: 500 г рыбного филе, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 3 ст. л. мелко нарезанных ядер орехов, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Рыбное филе два раза пропустить через мясорубку, добавить к нему пассерованный лук, измельченные ядра орехов, яйцо, соль и перец, все хорошо перемешать. Из полученного фарша сформировать шарики и сварить их в подсоленной воде со специями. Готовые фрикадельки вынуть, охладить, при подаче на стол украсить мелко нарезанной зеленью. На гарнир к фрикаделькам хорошо подать свежие овощи и листовой салат.

Паштет из соленой сельди

Требуется: 1 соленая сельдь, 1 яблоко, 1 вареная морковь, 1 луковица, 1–2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. л. измельченных ядер орехов, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1 свежий огурец, 1 свежий помидор, несколько листьев салата, несколько веточек укропа и петрушки.

Приготовление. Яблоко и морковь натереть на крупной терке, лук и яйцо мелко нарезать. Сельдь очистить от кожи и костей, пропустить через мясорубку и смешать с

нарезанными яблоком, морковью, луком, яйцом, растительным маслом, измельченными ядрами орехов и мелко нарезанной зеленью. Всю массу хорошо перемешать, по желанию можно добавить перец. Выложить паштет горкой на блюдо, вокруг него положить листья салата, нарезанные на кусочки огурец и помидор, украсить веточками укропа и петрушки.

Тушеные овощи с кальмарами

Требуется: 300 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 луковица, 300 г мяса кальмаров, соль по вкусу, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Морковь мелко нарезать и пассеровать вместе с мелко нарезанным луком на растительном масле. Капусту тонко нашинковать, положить в сотейник, добавить пассерованные овощи и немного воды, потушить 10–15 мин, затем добавить мелко нарезанное мясо кальмаров и готовить еще 10 мин. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Оладьи из мяса кальмаров и овощей

Требуется: 400 г отварного мяса кальмаров, 500 г капусты, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Капусту нашинковать, опустить в кипяток и поварить 3–4 мин, затем отцедить. Отварное мясо кальмаров пропустить через мясорубку, смешать с капустой и пассерованным на растительном масле репчатым луком, добавить взбитое яйцо, хорошо перемешать. Готовить оладьи на растительном масле. При подаче на стол украсить оладьи мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Сельдь с яблоками и яйцом

Требуется: 600 г соленой сельди, 1 большое яблоко, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1–2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Сельдь очистить от кожи и костей. Нарезать небольшими кусочками и уложить на блюдо. Сверху посыпать сельдь натертым на мелкой терке яблоком и мелко нарезанным яйцом. Украсить зеленью укропа и петрушки.

Сельдь жареная

Требуется: 2 свежих сельди, 1 яйцо, 2–3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Сельдь очистить от голов и внутренностей, разрезать на порционные куски. Каждый кусочек обмакнуть во взбитое с солью яйцо и положить на горячую сковороду с растительным маслом. Обжарить сельдь до готовности. Выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рыба тушеная

Требуется: 600 г рыбы, 2 сладких болгарских перца, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Лук и морковь мелко нарезать и пассеровать на растительном масле, затем добавить нарезанный тонкой соломкой болгарский перец, измельченный чеснок, соль и нарезанную кусочками рыбу, налить немного воды и тушить до готовности на слабом огне (под крышкой). При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Рыба с овощами

Требуется: 400 г рыбного филе, 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 4–5 горошин душистого перца, соль по вкусу, 1–2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Лук, морковь и корень петрушки нарезать небольшими кусочками и уложить в сотейник. Сверху положить нарезанное мелкими кусочками рыбное филе, залить

небольшим количеством воды, посолить, положить перец, лавровый лист и варить 10 мин (после закипания). Затем снять с огня и настаивать в теплом месте 20–30 мин, перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Фаршированная щука

Требуется: 1 небольшая щука, 1 лимон, 3 луковицы, 2 моркови, 2 яйца, 1 корень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, 1 ст. л. зелени кинзы, соль по вкусу.

Приготовление. Щуку очистить, отрезать голову и выпотрошить. Аккуратно снять кожу, оставив на ней тонкий слой мяса. Отделить мясо от костей и пропустить его через мясорубку. Пассеровать на растительном масле натертые на терке морковь, корень петрушки и мелко нарезанный лук. Смешать с пропущенным через мясорубку мясом и яйцом, добавить зелень петрушки, укропа и кинзы. Все хорошо перемешать, полученным фаршем набить щучью кожу и зашить ее. Щуку положить в кастрюлю или сотейник, наколоть в нескольких местах тонкой иглой, добавить пряности, залить холодной водой и варить час. Затем осторожно вынуть и положить на блюдо, украсить кусочками сваренного вкрутую яйца, ломтиками лимона и зеленью.

Рыбные котлеты с овощами

Требуется: 400 г филе трески, 300 г сельдерея (корень), 2 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 8 штук маслин, 100 г брынзы, 1 сырое яйцо, 2 ст. л. белого вина, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1 ст. л. зелени базилика, соль по вкусу.

Приготовление. Сельдерей разрезать на небольшие кусочки и потушить на растительном масле, добавить мелко порезанные помидоры и белое вино, тушить до готовности. Филе трески пропустить через мясорубку, добавить брынзу, зелень петрушки и яйцо. Хорошо перемешать и сформовать котлеты, обжарить их на растительном масле до готовности. При подаче на стол гарнировать рыбные котлеты тушеными овощами, маслинами и свежими листочками базилика.

Осетрина отварная

Требуется: 500 г осетрины, 100 г моркови, 1 маленькая луковица, 50 г корня петрушки, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Осетрину положить в кастрюлю (кожей вниз), сверху положить нарезанную кусочками морковь, разрезанный пополам лук, корень петрушки, залить горячей соленой водой и варить до готовности. Затем вынуть осетрину и удалить хрящи, порезать рыбу на куски, выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и петрушки. На гарнир хорошо подать любые свежие, вареные или тушеные овощи.

Рыба, приготовленная на пару

Требуется: 500 г рыбы, 1 луковица, 1 корень петрушки, соль и перец по вкусу, 2–3 ст. л. зелени петрушки и укропа, 3–4 ст. л. томатного соуса.

Приготовление. Рыбу очистить, разделить на кусочки и положить на решетку пароварки кожей вниз (в один ряд). Налить горячую воду, посолить, добавить специи, нарезанный лук и корень петрушки, накрыть крышкой и варить на пару 15 мин. Варить на слабом огне. Готовую рыбу выложить на блюдо, полить томатным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Скумбрия отварная

Требуется: 500 г скумбрии, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу, несколько веточек петрушки и укропа.

Приготовление. Морковь, корень петрушки и лук нарезать на кусочки, залить водой,

посолить и поставить на огонь. Когда вода закипит, добавить кусочки скумбрии, предварительно смоченные лимонным соком. После закипания воды варить рыбу на слабом огне 10–15 мин (в зависимости от величины кусков рыбы). Готовую скумбрию положить на блюдо и посыпать нарезанными петрушкой и укропом. На гарнир к рыбе хорошо подойдут вареные или свежие овощи, листовой салат.

Скумбрия, запеченная в фольге

Требуется: 1 скумбрия, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рыбу вымыть, выпотрошить, посолить, полить лимонным соком и положить на смазанную растительным маслом пищевую фольгу кожей вниз, посыпать кусочками чеснока, поперчить, завернуть фольгу и положить на противень в горячую духовку. Через 25 мин вынуть рыбу из духовки, аккуратно развернуть фольгу, выложить скумбрию на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. На гарнир хорошо подойдут овощи в свежем, вареном или запеченном виде, листовой салат.

Тушеная треска

Требуется: 800 г трески, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана белого вина, 2 огурца, 2 помидора, 1 сваренное вкрутую яйцо, несколько веточек петрушки и укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу разделить на куски и положить в сотейник, залить водой и вином и тушить под крышкой на слабом огне 15–20 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо. На гарнир подать нарезанные свежие огурцы и помидоры, вареное яйцо и зелень укропа и петрушки.

Жареная треска

Требуется: 500 г филе трески, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, кайенский перец, соль, кориандр, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Филе трески разделить на порционные куски, посолить, поперчить, посыпать кориандром, смочить взбитым яйцом и положить на смазанную растительным маслом горячую сковороду. Обжаривать с обеих сторон до готовности. Выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и петрушки. На гарнир подойдут овощи в свежем, вареном или тушеном виде.

Запеченная треска

Требуется: 1 кг трески, 1 большая луковица, 2 моркови, 1–2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, кориандр, мускатный орех, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Лук и морковь порезать на небольшие кусочки и пассеровать на растительном масле. Рыбу разделить на небольшие куски, положить в форму для запекания, добавить пассерованные овощи, соль, перец, кориандр, мускатный орех, долить немного воды и поставить в горячую духовку для запекания. Запекать до готовности. При подаче на стол посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Рыбные фрикадельки

Требуется: 500 г рыбы (судак, треска, камбала или любая другая рыба), 1 яйцо, 2 луковицы, 2–3 ст. л. растительного масла, перец, соль, мускатный орех.

Приготовление. Рыбу очистить от кожи и костей, пропустить через мясорубку. Добавить пассерованный на растительном масле мелко нарезанный лук, яйцо и специи. Все хорошо перемешать, сформовать из полученного фарша небольшие шарики, смочить их взбитым яйцом, слегка обжарить на растительном масле, а затем потушить. Готовые фрикадельки подавать с овощами (свежими, вареными, тушеными или приготовленными на пару) и зеленью петрушки и укропа.

Отварные мидии с овощами

Требуется: 400 г мидий (вареных), 2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень петрушки и укропа, 1–2 соленых огурца.

Приготовление. Лук и морковь мелко нарезать и поджарить на растительном масле, добавить отварные мидии и прогреть все еще 2–3 мин, добавить специи и хорошо перемешать. Выложить мидии с овощами горкой на блюдо, по краю блюда положить нарезанные кружочками соленые огурцы. Посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Кальмары с овощами

Требуется: 500 г филе кальмаров, 2 яйца, 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль, перец, мускатный орех, 2 свежих огурца, 2 свежих помидора.

Приготовление. Филе кальмаров порезать на кусочки и положить в кипяток, варить 2–3 мин до готовности. Яйца сварить вкрутую. Пассеровать на растительном масле мелко нарезанные лук, морковь и корень петрушки. Добавить отварных кальмаров, прогреть все еще 1–2 мин и снять с огня. Кальмары с овощами выложить на блюдо, поперчить, посыпать мускатным орехом, хорошо перемешать. На гарнир подать салат из свежих огурцов и помидоров. Все посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Блюдо с кальмарами украсить колечками из отварных яиц.

Вареные креветки с овощами

Требуется: 700 г вареных креветок, 4 свежих помидора, 2 свежих огурца, 4 ст. л. измельченных ядер орехов, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Помидоры нарезать дольками, огурцы – кружочками, лук – колечками. Креветки очистить и смешать с овощами, добавить измельченные ядра орехов, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, полить все растительным маслом и хорошо перемешать.

Креветки, запеченные с орехами и помидорами

Требуется: 500 г очищенных от панцирей вареных креветок, 5 помидоров, 100 г толченых ядер орехов, 100 мл красного сухого вина, перец, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. В форму для запекания выложить креветки, разрезанные на дольки помидоры, измельченные ядра орехов. Залить все красным вином и поставить в духовку для запекания. Запекать до образования румяной корочки. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Отварная ставрида

Требуется: 600 г ставриды, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, соль и перец по вкусу, несколько веточек петрушки и укропа.

Приготовление. Морковь, лук и корень петрушки порезать на кусочки, положить в кастрюлю с кипятком и варить 5 мин. Затем добавить кусочки ставриды, предварительно смоченные лимонным соком. Посолить и варить 10–15 мин на слабом огне. Готовую ставриду выложить на блюдо и посыпать зеленью укропа и петрушки. На гарнир хорошо подойдут овощи (свежие, паровые, отварные) и зеленый салат.

Стерлядь, приготовленная на пару

Требуется: 800 г стерляди, 100 г моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана белого вина, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Уложить кусочки стерляди кожей вниз на решетку пароварки, добавить нарезанную морковь, лук и корень петрушки, залить вином и водой, посолить и

потушить все на слабом огне (под крышкой). Готовую стерлядь выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. На гарнир подать овощи в любом виде (отварные, паровые, запеченные, тушеные) и листовой салат.

Рыба припущенная

Требуется: 900 г рыбы (хека, трески, щуки, стерляди и др.), 100 г моркови, 100 г лука, 50 г корня петрушки, 1 стакан воды, 1 стакан белого вина, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Филе рыбы разделить на порционные куски и положить в сотейник, сверху положить мелко нарезанные лук, морковь и корень петрушки. Залить все водой и вином, посолить, накрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне. Готовую рыбу и овощи выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. На гарнир подать овощи в любом виде.

Вареные окуни

Требуется: 500 г речного окуня, 100 г моркови, 100 г лука, 100 г корня петрушки, 3 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Окуней очистить, выпотрошить и разделить на куски. Морковь, лук и корень петрушки нарезать крупными кусками, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить 5 мин, затем добавить 1 ст. л. лимонного сока, соль и окуней, варить 15 мин до готовности. Вынуть рыбу из бульона, полить лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Тушеная щука

Требуется: 700–800 г мяса щуки, 2–3 ст. л. растительного масла, 100 г моркови, 1 луковица, 1 яйцо, 1/2 стакана белого сухого вина, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Щуку разделить на небольшие кусочки, поперчить, посолить, смазать взбитым яйцом и слегка обжарить на растительном масле. Положить обжаренную щуку в кастрюлю, добавить нарезанные лук и морковь, белое сухое вино и немного воды и тушить 15 мин до готовности. Готовую рыбу переложить в блюдо, полить соусом, в котором она тушилась, и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. На гарнир подать овощи в любом виде (свежие, вареные, тушеные, паровые), листовой салат или бобовые (горох, фасоль, чечевица).

Щука жареная

Требуется: 800 г щуки, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, 2 свежих огурца, 2 свежих помидора, 1 луковица, соль, перец.

Приготовление. Щуку разделить на куски, поперчить, посолить, смазать взбитым яйцом и обжарить на растительном масле до готовности. Готовую щуку выложить на большое блюдо. По краям блюда положить нарезанные колечками кусочки лука, кружочки свежего огурца и дольки свежего помидора. Все посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Щука отварная

Требуется: 800 г щуки, 1 ст. л. растительного масла, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки и укропа, 2 соленых огурца, соль.

Приготовление. Положить в кастрюлю с кипящей водой целую луковицу, нарезанные кружочками морковь и корень петрушки, разделанную на куски щуку, все посолить и варить до готовности. Готовую щуку осторожно вынуть на блюдо, украсить отварными морковью и петрушкой, нарезанными на кружочки яйцами и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, полить растительным маслом. По краям блюда разложить нарезанные кружочками соленые огурцы.

Запеченная рыба с грибами

Требуется: 500 г рыбного филе, 200 г грибов, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, соль, перец.

Приготовление. Грибы порезать и обжарить на растительном масле до полуготовности. Рыбу разрезать на порционные куски и уложить в смазанную маслом форму, посолить, поперчить, вокруг рыбы уложить грибы. Все сбрызнуть растительным маслом и лимонным соком и поставить в духовку. Запекать до образования румяной корочки. При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

Линь жареный

Требуется: 700 г линя, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, соль, перец.

Приготовление. Линя разделить на порционные куски, посолить, поперчить, смазать взбитым яйцом и обжарить на растительном масле до готовности. На гарнир подойдут овощи в свежем, вареном, тушеном, соленном виде, свежий листовой салат.

Линь тушеный

Требуется: 700–800 г линя, 2–3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, перец, соль, зелень петрушки.

Приготовление. Рыбу разделить на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и положить в сотейник с разогретым растительным маслом, добавить немного воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. На гарнир подойдет салат из свежих овощей, овощи в любом виде, квашеная капуста.

Линь припущенный

Требуется: 800 г линя, 200 г лука, 100 г моркови, 1 корень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Морковь и лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и уложить в сотейник, добавить нарезанные кусочками сельдерея и корень петрушки, немного горячей воды, закрыть крышкой и припустить на слабом огне. Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить пассерованным луком и морковью, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки. На гарнир подойдут овощи в любом виде (свежие, вареные, тушеные, квашеные, паровые).

Рыбная солянка

Требуется: 500 г рыбного филе, 400 г квашеной капусты, 3 соленых огурца, 2 луковицы, 5 ст. л. растительного масла, 2 моркови, перец по вкусу, зелень петрушки.

Приготовление. Морковь и лук нарезать и слегка обжарить на растительном масле, добавить нашинкованные квашеную капусту, отжатые соленые огурцы, все хорошо перемешать и обжарить. Рыбу разделить на небольшие куски. В сотейник, смазанный растительным маслом, выложить половину овощной смеси, затем куски рыбы и сверху вторую половину овощей. Все полить растительным маслом и поставить тушить на слабый огонь. Тушить до готовности. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Карп отварной

Требуется: 800 г карпа, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3–4 горошины перца, зелень укропа и петрушки, 1–2 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. лимонного сока, лавровый лист, соль.

Приготовление. Рыбу разделить на порционные куски, натереть перцем, солью, положить в кастрюлю, добавить лук, кусочки корня сельдерея и корня петрушки, воду и варить до готовности (примерно 15 мин). Готовую рыбу выложить на блюдо, полить лимонным соком и растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. На гарнир подать салат из свежих овощей.

Карп жареный

Требуется: 800 г карпа, 1 яйцо, 4–5 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень петрушки.

Приготовление. Рыбу разделить на порционные куски, посолить, поперчить, смазать взбитым яйцом и обжарить с двух сторон до готовности на растительном масле. Готовую рыбу выложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью петрушки. На гарнир хорошо подойдут овощи в любом виде, грибы.

Лещ отварной

Требуется: 800–900 г леща, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корешок сельдерея, 2–3 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. семян укропа, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.

Приготовление. Леща разделить на порционные куски и полить их лимонным соком. В кипящую воду опустить лук, кусочки моркови, корня петрушки сельдерея, посолить и варить до готовности. В готовый овощной отвар опустить кусочки леща и варить до готовности (примерно 10–15 мин). Готовую рыбу выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подойдут грибы, овощи в любом виде и овощные салаты, а также каши из гороха или фасоли.

Лещ припущенный

Требуется: 900 г леща, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу разделить на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком, посолить, положить в сотейник, добавить корень петрушки и морковь, небольшое количество воды и припустить. Лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле, положить в сотейник к рыбе. Готовую рыбу выложить на блюдо, полить соусом, в котором она готовилась, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подойдут овощные салаты, грибы, горох, фасоль, капуста в любом виде, листовой салат.

Фрикадельки из леща

Требуется: 800 г леща, 2 больших луковицы, 3 моркови, 1 корень петрушки, 2 яйца, 1 корень сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отварить 1 морковь. Из 1 луковицы, корня сельдерея, корня петрушки и 1 моркови сделать овощной отвар. Оставшиеся лук и морковь мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Леща очистить от кожи и костей, нарезать на куски и пропустить через мясорубку. Добавить пассерованные овощи, яйца, соль, перец. Перемешать и сделать фрикадельки. Припустить фрикадельки в овощном бульоне. Готовые фрикадельки выложить на блюдо, полить маслом, посыпать измельченной зеленью петрушки, украсить отварной морковью.

Жареный карась

Требуется: 2 карася, 1 яйцо, 3–4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Карасей почистить, выпотрошить и разделить на порционные куски. Каждый кусок рыбы поперчить, посолить, смазать взбитым яйцом и обжаривать на растительном масле с обеих сторон до готовности. Выложить готовую рыбу на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать салат из свежих овощей, зеленый салат или квашеную капусту.

Отварные караси

Требуется: 2 карася, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковь, соль, лавровый лист, зелень петрушки.

Приготовление. Из моркови, лука, корня петрушки и корня сельдерея сделать овощной отвар. Карасей очистить, выпотрошить и нарезать на порционные куски, варить в овощном отваре до готовности. Готовую рыбу положить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно подать вареную морковь, зеленый горошек, соленые огурцы или любые другие овощи по вкусу.

Рыбные фрикадельки с грибами

Требуется: 600 г рыбы (треска, судак, камбала или любая другая), 2 яйца, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 6 отварных шампиньонов, перец, соль, мускатный орех, зелень петрушки.

Приготовление. Рыбу очистить от кожи и костей, пропустить через мясорубку. Лук мелко порезать, пассеровать, смешать с измельченными вареными шампиньонами, 1 сырым яйцом, мускатным орехом. Добавить перец, соль по вкусу. Все хорошо перемешать и сформовать из полученного фарша небольшие шарики-фрикадельки, смочить их взбитым яйцом и слегка обжарить на растительном масле, а затем потушить. Готовые фрикадельки выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подойдут любые овощи, зеленый горошек, листовой салат, любые овощные салаты.

Жареная форель

Требуется: 1 кг форели, 5 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Форель очистить, выпотрошить, разделить на порционные куски. Каждый кусочек поперчить, посолить, смазать взбитым яйцом и обжарить на растительном масле с двух сторон до готовности (на слабом огне). Готовую рыбу выложить на блюдо и украсить зеленью петрушки, гарнировать любыми овощами по вкусу.

Жареный судак

Требуется: 1 судак, 1 луковица, 1 морковь, 4 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, перец, соль.

Приготовление. Лук и морковь мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Рыбу выпотрошить, очистить, разделить на куски. Каждый кусочек натереть перцем и солью, помазать взбитым яйцом. Обжаривать рыбу на разогретом растительном масле с обеих сторон до готовности, выложить на блюдо, по краю блюда положить пассерованные лук и морковь, посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью. На гарнир подать зеленый горошек, листовой салат, соленые огурцы.

Рыба тушеная

Требуется: 900 г филе рыбы (треска, камбала, судак или любая другая по желанию), 3 луковицы, 6 вареных шампиньонов (или других грибов), 4 зубчика чеснока, 200 мл сухого белого вина, 200 мл воды, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Репчатый лук и грибы мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Рыбное филе разрезать на кусочки, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле. В смазанную растительным маслом форму положить обжаренные лук, грибы и рыбу, залить вином и водой, закрыть крышкой и поставить в духовку. Тушить до готовности, периодически встряхивая форму. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Мясные блюда и блюда из курицы

Отварная говядина с луковым соусом

Требуется: 800 г говядины, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, 3–4 штуки перца горошком, соль по вкусу, зелень петрушки.

Для лукового соуса: 2–3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. толченых ядер орехов, 3 больших луковицы, 200 г овощного бульона, 2 ст. л. лимонного сока, перец, соль.

Приготовление. Говядину нарезать на куски, положить лук, порезанную кусочками морковь и кусочки корня сельдерея, залить водой и варить до готовности, за 2–3 мин до того, как снять с огня, положить лавровый лист и посолить бульон. Сделать луковый соус: мелко нарезанный лук пассеровать на растительном масле, добавить измельченные ядра орехов, перец, соль, овощной бульон, сок лимона и кипятить несколько минут. Готовую говядину нарезать небольшими кусочками, положить в луковый соус и потушить 5–7 мин. При подаче на стол выложить говядину на блюдо, полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно подать овощи (капусту, свеклу, огурцы) в свежем, отварном или любом другом виде.

Рулетики из говядины

Требуется: 700 г филе говядины, 150 г овощного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 200 г отварной фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, имбирь, зелень петрушки и укропа, 2 ст. л. лимонного сока, перец, соль.

Приготовление. Нарезать говяжье филе на тонкие прямоугольные кусочки, отбить, натереть их солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком и отложить на некоторое время. Пропустить через мясорубку отварную фасоль, добавить натертую на мелкой терке морковь, мелко нарезанный лук, яйцо, соль, имбирь, перец и все хорошо перемешать. На каждый кусочек говядины положить приготовленный фарш, туго свернуть рулетики и закрепить их деревянной зубочисткой или ниткой. Положить рулетики в смазанный растительным маслом сотейник, добавить овощной бульон, растительное масло, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности. Готовые рулетики освободить от зубочисток или ниток и выложить на блюдо, полить их соусом, в котором они тушились, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. На гарнир подать свежие или соленые овощи.

Фрикадельки из говядины

Требуется: 500 г говядины, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 250 мл овощного бульона, 1 яйцо, перец, соль.

Приготовление. Мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить перец, соль, измельченную зелень укропа и яйцо, хорошо перемешать и сформовать шарики-фрикадельки. Положить фрикадельки в горячий овощной бульон и тушить до готовности. Готовые фрикадельки выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и гарнировать отварной цветной капустой или любыми другими овощами.

Тефтели из говядины

Требуется: 600 г говядины, 50 г копченого шпика, 2 яйца, 4 ст. л. растительного масла, 400 г отварной фасоли для гарнира, 2 луковицы, 400 мл овощного бульона, перец, соль, зелень укропа.

Приготовление. Говядину пропустить через мясорубку, добавить пассерованный на растительном масле лук, мелко нарезанный шпик, перец, соль, яйцо, все хорошо перемешать. Сделать из фарша тефтели, обмазать их взбитым яйцом и слегка обжарить на растительном масле, затем положить в сотейник, залить горячим овощным отваром и потушить до готовности. Готовые тефтели выложить на блюдо, посыпать измельченным укропом. На гарнир подать отварную фасоль.

Говядина с соусом из фасоли

Требуется: 500 г говядины, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 ч. л. горчицы, 1 стакан сухого белого вина, 1 стакан отварной белой фасоли, перец, соль, зелень петрушки, 400 г отварных грибов для гарнира.

Приготовление. Говядину порезать небольшими кусочками, отбить, натереть солью и перцем, обжарить до полуготовности на растительном масле. Лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Сделать соус из фасоли: фасоль протереть через сито, добавить горчицу, перец, соль, вино и хорошо перемешать. Говядину и пассерованный лук выложить в сотейник, залить соусом, довести до кипения и потушить 3–5 мин. При подаче на стол посыпать мясо мелко нарезанной зеленью, на гарнир подать отварные грибы.

Жареные фрикадельки из говядины

Требуется: 600 г говядины, 4 яйца, 1 большая луковица, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Приготовление. 2 яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Мясо пропустить через мясорубку, добавить измельченные вареные яйца, сырое яйцо, соль, перец, измельченную зелень петрушки и укропа, пассерованный на растительном масле мелко нарезанный лук, все хорошо перемешать, сделать шарики-фрикадельки, смазать их взбитым яйцом и поджарить на растительном масле до образования золотистой корочки. При подаче на стол гарнировать салатом из свежих овощей и зеленью.

Говядина, тушенная с овощами

Требуется: 500 г говядины, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 8-10 шампиньонов, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Говядину разрезать на маленькие кусочки, положить в смазанный маслом сотейник, добавить воды и потушить до полуготовности. Затем добавить грибы, мелко нарезанный корень петрушки и пассерованные на растительном масле мелко нарезанные морковь и лук. Все тушить до готовности. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Вымя, тушенное с овощами

Требуется: 600 г вымени, 2 моркови, 1–2 луковицы, 150 г жареных грибов, 1 кабачок, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Вымя нарезать на маленькие кусочки и сварить до полуготовности в подсоленной воде. В сотейник положить нарезанный кусочками кабачок, грибы, пассерованные на растительном масле мелко нарезанные морковь и лук, кусочки вымени, посолить, поперчить, залить небольшим количеством воды и потушить до готовности. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Отварная телятина

Требуется: 700 г телятины, 1 луковица, 1 морковь, 1 сельдерей, 1 корень петрушки, перец горошком, соль, зелень петрушки.

Приготовление. Телятину разделить на куски и положить в кипящую подсоленную воду. Добавить нарезанные лук, сельдерей, корень петрушки, морковь, горошины перца и варить мясо до готовности. Готовую телятину выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подойдут тушеные овощи.

Телятина тушеная

Требуется: 700 г телятины, 1 луковица, 2 моркови, 1 корень петрушки, 150 г овощного бульона, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль, зелень петрушки.

Приготовление. Телятину разделить на кусочки, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Потом переложить телятину в сотейник, добавить нарезанные морковь, лук, корень петрушки, овощной бульон и тушить

под крышкой на слабом огне до готовности. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Телячьи ребрышки с соусом

Требуется: 500 г телячьих ребрышек, 4 ст. л. растительного масла, 2 яичных желтка, 3–4 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана овощного бульона, цедра половины лимона, зелень петрушки и укропа, корень петрушки, 1 луковица, перец, соль, имбирь.

Приготовление. Приготовить соус: в овощной бульон добавить 2 ст. л. растительного масла, 2 желтка, подогреть, помешивая, добавить лимонный сок и цедру лимона. Соус прогреть, помешивая, но не кипятить.

Говяжьи ребрышки посолить и обжарить на растительном масле, затем переложить в сотейник, добавить лук, корень петрушки, влить немного воды и потушить до полуготовности. Затем добавить соус и потушить до готовности. Готовые ребрышки выложить на блюдо, полить соусом, в котором они тушились, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, на гарнир подать салат из свежих овощей или любые овощи в сыром, вареном, тушеном или соленном виде.

Тушеная телятина с молодым горохом

Требуется: 500 г телятины, 400 г молодого вымоченного гороха, 1 луковица, 2 моркови, 1 корень петрушки, 3–4 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана овощного бульона, зелень петрушки и укропа, перец, соль, кориандр.

Приготовление. Морковь и лук нарезать и пассеровать на растительном масле. Телятину порезать небольшими кусочками, посолить и слегка обжарить на растительном масле. Положить в сотейник телятину, мелко нарезанный корень петрушки, пассерованные овощи, горох и обжаренную телятину, залить овощным бульоном, добавить перец, кориандр и соль и тушить до готовности на медленном огне. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. На гарнир хорошо подойдут соленые или свежие огурцы или салат из свежих овощей.

Жаркое с винным соусом

Требуется: 800 г телячьего филе, 200 г моркови, 100 г сельдерея, 100 г лука-порея, 2 головки репчатого лука, 200 мл сухого белого вина, 1/2 стакана измельченных ядер орехов, соль, перец, молотый кориандр, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Приготовить соус: лук мелко нарезать, посолить, поперчить, залить вином и потушить, затем добавить измельченные ядра орехов.

Положить в сотейник измельченную морковь, нарезанный сельдерей, мелко нарезанный лук-порей, кусочки телячьего филе, посолить, влить немного воды и потушить до готовности на слабом огне (под крышкой). Готовое жаркое выложить на блюдо, полить приготовленным соусом, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Котлеты

Требуется: 350 г телятины, 100 г свинины, 1 луковица, 1 яйцо, 3–4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Приготовление. Пропустить мясо через мясорубку, добавить измельченный лук, яйцо, перец, соль и хорошо перемешать. Сделать из полученного фарша котлеты и обжарить их с обеих сторон до образования румяной корочки. Выложить готовые котлеты на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. На гарнир подать отварные, свежие или тушеные овощи.

Мясная запеканка с грибами

Требуется: 300 г телятины, 200 г постной свинины, 50 г шпика, 100 г отварных грибов, 1 луковица, 2 яйца, имбирь, кориандр, 1 морковь, 1 сельдерей, 3 ст. л. растительного масла,

перец, соль.

Приготовление. Свинину и телятину нарезать маленькими кусочками и отварить вместе с морковью и сельдереем в подсоленной воде до готовности. Лук обжарить на растительном масле. Пропустить через мясорубку говядину, свинину, шпик, вареную морковь и сельдерей, вареные грибы. Добавить яйца, соль, перец, имбирь, кориандр и все хорошо перемешать, растереть до получения однородной массы. Смазать маслом форму для выпечки и положить в нее приготовленную массу. Поставить форму в горячую духовку и выпекать до образования золотистой корочки. Готовую запеканку выложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. К запеканке подать свежие овощи (огурцы, помидоры, листовой салат, редис).

Шницель из телятины

Требуется: 500 г телятины, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 2 свежих огурца, 2 свежих помидора, 8–10 штук свежего редиса, перец, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Телятину нарезать небольшими кусочками поперек волокон, отбить, посолить, посыпать перцем, обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить на растительном масле с двух сторон до готовности. Готовое мясо положить на блюдо, на гарнир подать салат из свежих огурцов и редиса с растительным маслом, все посыпать мелко нарезанной зеленью укропа петрушки и укропа.

Тушеная баранина

Требуется: 500 г баранины, 2 луковицы, 2 моркови, 3–4 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 помидора, соль, перец, кориандр, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Баранину разделить на кусочки и отварить до полуготовности. Мелко нарезанные лук и морковь пассеровать на растительном масле. В сотейник положить баранину, нарезанный корень петрушки, налить немного воды и поставить тушить на медленном огне. Когда вода закипит, добавить измельченный чеснок, нарезанные дольками помидоры и пассерованные морковь и лук, соль и специи – по вкусу, тушить до готовности. Готовую баранину выложить на блюдо, полить соусом, в котором она тушилась, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. На гарнир подать свежие, тушеные или отварные овощи.

Котлеты из баранины

Требуется: 400 г мякоти баранины, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, кориандр, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Баранину разрезать на кусочки и пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить яйцо, соль, кориандр, перец и тщательно перемешать, сформовать из полученного фарша котлеты, смазать их взбитым яйцом и обжарить на сильно разогретой сковороде на растительном масле до готовности. Готовые котлеты переложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки. На гарнир подать свежие или тушеные овощи, листовой салат, соленые огурцы.

Отварная свинина

Требуется: 500 г свинины, 1 луковица, 2 моркови, 1 корень петрушки, соль, зелень петрушки.

Приготовление. Мясо разделить на куски и положить в кипящую воду, через 15–20 мин в бульон запустить овощи (морковь, лук, корень петрушки). Варить мясо до готовности. Готовое мясо выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки, на гарнир подать тушеную или квашеную капусту, свежие или соленые огурцы.

Тушеная свинина

Требуется: 500 г свинины, 2 моркови, 1 луковица, 1–2 ст. л. растительного масла, перец, соль, кориандр, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Мясо разделить на небольшие кусочки и положить в сотейник, добавить пассерованные на растительном масле мелко нарезанные морковь и лук, посолить, залить небольшим количеством воды и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Готовое мясо выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, поперчить, посыпать кориандром. На гарнир подать тушеные или свежие овощи, листовой салат.

Мясное «Ассорти»

Требуется: 200 г говядины, 200 г баранины, 100 г свинины, 1 луковица, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1/2 ч. л. семян укропа, зелень укропа и петрушки, перец горошком, соль, кориандр.

Приготовление. Мясо нарезать на небольшие кусочки. Положить в сотейник говядину, затем баранину и сверху свинину. На свинину положить нарезанные корень петрушки, лук и морковь. Налить немного воды, посолить, положить горошины перца, посыпать семенами укропа и кориандра, накрыть крышкой и поставить тушиться на слабый огонь. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. На гарнир подать свежую или тушеную капусту, соленые или свежие огурцы, листовой салат, зеленый лук, салаты из свежих овощей.

Фрикадельки из свинины

Требуется: 400 г мякоти свинины, 2 луковицы, 1 яйцо, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Свинину разделить на куски и пропустить вместе с луком через мясорубку. Добавить соль, перец, яйцо и хорошо перемешать. Из полученного фарша сделать шарики-фрикадельки, положить их в горячий овощной бульон или в подсоленную воду и сварить до готовности. Готовые фрикадельки выложить шумовкой на блюдо, сбрызнуть растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. На гарнир подать салат из свежих овощей, листовой салат, соленые или свежие огурцы или другие овощи по вкусу.

Фрикадельки из курицы

Требуется: 600 г куриного мяса, 1 яйцо, 1 луковица, 1 морковь, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Куриное мясо, морковь и лук пропустить через мясорубку, посолить, добавить яйцо, хорошо перемешать и сформовать шарики-фрикадельки. Положить фрикадельки в кипящую подсоленную воду и сварить до готовности, вынуть на блюдо. На гарнир подать тушеную капусту, морковь или другие овощи.

Тушеная курица с цветной капустой

Требуется: 700 г курицы, 500 г цветной капусты, 2 моркови, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности. Курицу разделить на кусочки, положить в сотейник, добавить нарезанную крупными кусками морковь, посолить, залить небольшим количеством воды и потушить до готовности. Готовые кусочки и тушеную морковь выложить на блюдо, по краям блюда положить отварную цветную капусту, все сбрызнуть растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Курица, тушенная в банке

Требуется: 1 кг курицы, 3–4 ст. л. воды, соль, перец, специи.

Приготовление. Курицу разделить на небольшие кусочки, натереть каждый кусочек солью и специями (по желанию), положить куски курицы в литровую банку, влить туда 3–4 ст. л. воды, закрыть банку фольгой и поставить в духовку, включить духовку и тушить курицу до готовности 45–50 мин. Готовую курицу выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью укропа, на гарнир подать свежие или отварные овощи.

Индейка с соусом из фасоли

Требуется: 500 г мяса индейки, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана овощного бульона, 1/2 стакана пропущенной через мясорубку отварной белой фасоли, 3 ст. л. измельченных ядер орехов, соль, перец, кориандр, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Приготовить соус: пропущенную через мясорубку отварную фасоль посолить и обжарить на растительном масле, добавить кориандр, перец, бульон и прокипятить 3–5 мин, затем добавить измельченные ядра орехов и тщательно перемешать.

Мясо индейки разделить на кусочки и положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, через 15 мин положить в кастрюлю нарезанную кусочками морковь, лук и кусочки корня петрушки, варить индейку до готовности, затем выложить готовое блюдо и полить приготовленным соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. На гарнир подать тушеные или отварные овощи (цветную капусту, морковь, кабачки или др.).

Котлеты из мяса индейки

Требуется: 500 г мяса индейки, 2 луковицы, 1 яйцо, 50 г шпика, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа, 2 помидора, 2 огурца, зеленый лук, перец, соль, кориандр.

Приготовление. Мясо индейки, шпик и лук пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить кориандр и яйцо, тщательно перемешать. Сформовать из полученного фарша котлетки и обжарить их на растительном масле до образования румяной корочки. Выложить котлеты на блюдо. На гарнир подать салат из огурцов, помидоров и зеленого лука с растительным маслом. Все посыпать измельченной зеленью укропа.

Котлеты из говядины и свинины

Требуется: 500 г говядины, 300 г свинины (постной), 2 луковицы, 100 г измельченных ядер орехов, 5 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, соль, перец, кориандр.

Приготовление. Говядину и свинину пропустить через мясорубку, добавить пассерованный на растительном масле мелко нарезанный лук, кориандр, перец, соль, яйцо и все хорошо перемешать. Сформовать из полученного фарша маленькие котлетки и обжарить их до готовности на горячей сковороде на растительном масле. Затем обсыпать котлетки измельченными ядрами орехов, положить на противень и поставить на 5–7 мин в горячую духовку. Готовые котлеты положить на блюдо. На гарнир подать тушеную капусту, тушеную свеклу или другие овощи.

Котлеты из свинины

Требуется: 500 г свинины, 2 луковицы, 1 яйцо, 2–3 ст. л. растительного масла, 2 огурца, 2 помидора, зеленый лук, перец, соль, кориандр, зелень укропа.

Приготовление. Лук и свинину пропустить через мясорубку, добавить яйцо, кориандр, перец, соль и хорошо перемешать. Сформовать из полученного фарша котлеты и обжарить их на хорошо разогретой сковороде на растительном масле до готовности. Выложить котлеты на блюдо. На гарнир сделать салат из огурцов, помидоров и зеленого лука с растительным маслом. Котлеты и салат украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Рагу из говядины и свинины

Требуется: 300 г говядины, 100 г нежирной свинины, 100 мл сухого вина, 3–4 ст. л. растительного масла, 4 луковицы, 2 моркови, перец, кориандр, соль, зелень укропа.

Приготовление. Мясо нарезать на небольшие кусочки и слегка обжарить на растительном масле, а затем сложить в сотейник (вниз положить говядину, на нее – свинину), посыпать солью, перцем, кориандром, сверху положить кружочки моркови и нарезанный кольцами лук, залить сухим вином и небольшим количеством воды, тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Готовое рагу выложить на блюдо, полить соусом, в котором оно тушилось, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. На гарнир подать отварную цветную капусту или иные вареные или тушеные овощи.

Ореховый соус к блюдам из мяса

Требуется: 200 мл овощного бульона, 3–4 ст. л. оливкового масла, 6 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, кориандр, соль, перец.

Приготовление. Измельченные ядра орехов слегка обжарить на оливковом масле, помешивая, долить бульон, посолить, добавить кориандр и перец, прогреть 1–2 мин и снять с огня. Соус подходит к блюдам из мяса и птицы.

Картофель

Картофель отварной

Требуется: 5–6 клубней картофеля, 1 лавровый лист, 1/4 ч. л. семян укропа, зелень укропа.

Приготовление. Картофель очистить и отварить в подсоленной воде с лавровым листом и семенами укропа до готовности. Выложить готовый картофель на блюдо, сбрызнуть растительным маслом и посыпать измельченной зеленью укропа. К картофелю подать квашеную капусту или соленые огурцы.

Картофель, запеченный в духовке

Требуется: 6–8 клубней картофеля, соль, зелень укропа, специи по вкусу.

Приготовление. Картофель очистить, большие клубни разрезать на четыре части, а маленькие – на две. Выложить картофель на смазанный маслом противень (предварительно картофель посолить, приправить специями по вкусу) и запечь в духовке до готовности. Готовый картофель посыпать измельченной зеленью укропа. К картофелю можно подавать соленые овощи или салаты из свежих овощей.

Картофель с яблоками и луком

Требуется: 5 клубней картофеля, 5 яблок, 2 луковицы, 5 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль, перец, мускатный орех.

Приготовление. Картофель хорошо вымыть и отварить «в мундире» до готовности, очистить и нарезать кусочками. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать дольками. Положить картофель и яблоки на сковороду с растительным маслом и слегка обжарить, выложить на блюдо. Сверху положить пассерованный на растительном масле нарезанный кольцами лук. Все хорошо перемешать и посыпать перцем и мелко нарезанной зеленью укропа.

Отварной молодой картофель

Требуется: 500 г молодого картофеля, 5 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, зелень укропа, соль.

Приготовление. Молодой картофель очистить и отварить в подсоленной воде до готовности, выложить на блюдо, полить растительным маслом и посыпать измельченной зеленью укропа, посыпать зеленым луком. К картофелю подать салат из редиса и свежих огурцов с растительным маслом или иной салат из свежих овощей, малосольные огурцы,

зеленый салат.

Жареный картофель с луком

Требуется: 5 клубней картофеля, 1 большая луковица, 4–5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

Приготовление. Картофель очистить, нарезать кусочками и обжарить на растительном масле, затем добавить пассерованный на растительном масле мелко нарезанный лук, все перемешать, выложить в смазанную маслом форму и поставить на 10 мин в горячую духовку. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

Картофельная «Лепешка»

Требуется: 3 клубня картофеля, 2–3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Картофель очистить и нарезать тонкой соломкой, положить в один ряд на смазанную маслом сковороду и обжарить с одной стороны до золотистой корочки, затем осторожно перевернуть (не нарушая форму «лепешки») и поджарить до золотистой корочки другую сторону. В качестве гарнира можно подать салат из свежих огурцов и помидоров.

Картофель по-корейски

Требуется: 500 г картофеля, 3–4 ст. л. растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, перец, соль, зелень укропа, 2 луковицы.

Приготовление. Картофель очистить, нашинковать, посолить и оставить на 10–20 мин, затем промыть и обсушить на салфетке. Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить картофель и жарить, помешивая, до готовности, за пару минут до готовности положить к картофелю и луку мелко нарезанный чеснок. Готовый картофель выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. К такому картофелю подойдут салаты из свежих овощей.

Картофель «в мундире»

Приготовление. 6–8 клубней картофеля хорошо вымыть и положить на противень, наколоть в нескольких местах деревянной палочкой и выпекать в горячей духовке до готовности. К такому картофелю можно подавать салаты из свежих овощей, соленые и маринованные огурцы, тушеные и вареные грибы.

Молодой картофель со сметаной

Требуется: 500 г молодого картофеля, 100 г сметаны, соль, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Молодой картофель очистить и сварить в подсоленной воде, затем воду слить. Картофель выложить в блюдо, полить сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Овощная запеканка

Требуется: 500 г картофеля, 400 г капусты, 300 г моркови, 2 луковицы, 200 г кабачков, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Тонко нашинковать капусту, картофель и кабачок нарезать небольшими кусочками. Морковь и лук мелко порезать и пассеровать на растительном масле. В огнеупорную форму, смазанную маслом, положить картофель, капусту, кабачок и пассерованные овощи, добавить немного воды, закрыть крышкой и поставить в духовку на 30–40 мин (до готовности). Готовую запеканку переложить в блюдо, посолить, приправить специями, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Картофель с грибами, запеченный в горшочке

Требуется: 500 г картофеля, 350 г свежих шампиньонов, 100 г сметаны, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, перец горошком, соль, зелень петрушки.

Приготовление. Нарезать грибы и лук и обжарить на растительном масле. Картофель нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить. Положить картофель, грибы и лук в глиняный горшочек, добавить несколько горошин перца, соль, сметану, долить 100 мл воды, накрыть горшочек крышкой и поставить в горячую духовку на 30 мин. При подаче на стол посыпать запеканку мелко нарезанной зеленью петрушки.

Отварной топинамбур (земляная груша)

Требуется: 600 г топинамбура, 100 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, соль, зелень укропа.

Приготовление. Топинамбур очистить и отварить в подсоленной воде с добавлением лимонного сока, затем выложить на блюдо, порезать, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Топинамбур в молочном соусе

Требуется: 400 г топинамбура, 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана воды, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Топинамбур очистить, вымыть и нарезать небольшими кусочками, положить в кипящую смесь воды и молока и варить до готовности. Выложить вареный топинамбур на блюдо. Из молока сделать соус: муку пассеровать со сливочным маслом, разбавить небольшим количеством молока, слить тонкой струйкой (помешивая) в кипящую смесь молока и воды, оставшуюся от варки топинамбура, и проварить, помешивая, до загустения. Полить топинамбур полученным соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Картофельное пюре с луком

Требуется: 400 г картофеля, 2–3 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль.

Приготовление. Картофель очистить и отварить до готовности в подсоленной воде. Лук натереть на мелкой терке и пассеровать на растительном масле. Картофель размять, добавить пассерованный лук, хорошо перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. К картофельному пюре подать салат из свежих огурцов и помидоров.

Овощные блюда

Припущенная стручковая фасоль

Требуется: 600 г стручковой фасоли, зелень укропа, соль.

Приготовление. Стручковую фасоль промыть и отварить в подсоленной воде до готовности, отцедить, посыпать нарезанной зеленью укропа. Подавать как гарнир к блюдам из мяса, птицы, рыбы и как самостоятельное блюдо.

Рагу из ветчины и гороха

Требуется: 1 стакан гороха, 150–200 г ветчины, 2 луковицы, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Горох перебрать, промыть и замочить, затем отварить до готовности. Лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Ветчину нарезать небольшими кусочками. В смазанную форму положить горох, пассерованный лук и ветчину, посолить, приправить, влить немного воды, накрыть крышкой и поставить на 15 мин в горячую духовку. При подаче на стол посыпать готовое рагу мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Тушеная фасоль с морковью

Требуется: 1 стакан фасоли, 3 моркови, 2 луковицы, 5 ст. л. растительного масла, 150 мл овощного бульона, зелень укропа и петрушки, соль, перец.

Приготовление. Фасоль замочить на ночь, затем отварить до готовности и процедить. Лук и морковь мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. В сотейник положить фасоль и пассерованные лук и морковь, посолить, приправить. Влить овощной бульон и потушить под крышкой 10–15 мин. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа. Это блюдо хорошо подавать как гарнир к блюдам из мяса, птицы, рыбы.

Жареные огурцы

Требуется: 500–600 г свежих огурцов, 2–3 ст. л. толченых сухарей, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа.

Приготовление. Если у огурцов толстая кожура, то их надо очистить и удалить крупные семена, если кожура тонкая, то можно ее оставить. Порезать огурцы вдоль на части, немного отжать, обвалять в толченых сухарях и слегка обжарить на горячей сковороде с растительным маслом. Выложить огурцы на тарелку, посыпать измельченной зеленью укропа. Блюдо хорошо подавать на гарнир к мясным блюдам.

Фасоль с маслом

Требуется: 200 г фасоли, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Фасоль перебрать, промыть и замочить на ночь, утром отварить до готовности, отцедить. Выложить на сковороду с растительным маслом и слегка обжарить. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Такую фасоль хорошо использовать в качестве гарнира к мясным блюдам.

Тушеная морковь с зеленым горошком

Требуется: 400 г моркови, 200 г зеленого горошка, 4–5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченных ядер орехов, соль.

Приготовление. Морковь порезать небольшими кусочками, полить маслом, добавить немного воды и тушить в сотейнике под крышкой до полуготовности, затем добавить зеленый горошек и тушить морковь до готовности. Перед концом приготовления посолить, добавить толченые орехи, специи по вкусу, добавить еще немного масла и перемешать. Такая морковь очень хорошо подойдет в качестве гарнира к блюдам из мяса, рыбы и птицы.

Картофель, тушеный в сметане

Требуется: 800 г картофеля, 250 г сметаны, соль, зелень укропа, специи по вкусу.

Приготовление. Картофель очистить, нарезать кусочками, промыть, обсушить, положить в горшочек для запекания, посыпать солью и специями, перемешать, залить сметаной, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку, тушить до готовности, затем посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. К такому картофелю можно подать салат из свежих овощей.

Тушеная морковь

Требуется: 800 г моркови, 4–5 ст. л. растительного масла, 100 мл воды.

Приготовление. Морковь порезать небольшими кусочками, положить в сотейник, залить водой и тушить под крышкой до готовности, затем добавить растительное масло и хорошо перемешать. Такую морковь можно использовать как гарнир к блюдам из птицы, мяса и рыбы.

Рагу из овощей

Требуется: 3 моркови, 2 луковицы, 200 г топинамбура, 4 клубня картофеля, 3–4 ст. л. растительного масла, перец, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Морковь, картофель и топинамбур порезать небольшими кусочками, положить в сотейник с кипящей водой и варить до готовности. Лук пассеровать на растительном масле и положить к остальным овощам, посолить, добавить специи по вкусу, довести до кипения. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Яичница с помидорами и луком

Требуется: 2 помидора, 1 луковица, 3 яйца, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле, затем положить на него кружочки помидора и немного поджарить. Залить взбитыми яйцами и жарить до готовности. При подаче на стол посыпать специями и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Жареные помидоры

Требуется: 3 помидора, 2–3 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. муки, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Нарезать помидоры кружочками, обваливать в муке, смешанной с солью и перцем, обжарить с двух сторон на растительном масле. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Жареная свекла

Требуется: 500 г свеклы, 2 луковицы, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сока лимона, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Свеклу отварить и натереть на крупной терке, добавить сок лимона и пассерованный на растительном масле мелко нарезанный лук, перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду, жарить до загустения. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Фаршированная свекла

Требуется: 4 средних свеклы, 400 г творога, 4 ст. л. изюма, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны.

Приготовление. Свеклу отварить, очистить, вырезать серединку. Яйца сварить вкрутую и очень мелко нарезать или размять, смешать с протертым творогом, сливочным маслом, изюмом и вырезанной частью свеклы. Все хорошо перемешать, заполнить свекольные «стаканчики» полученной массой, поставить в смазанную маслом форму и запечь в духовке 15 мин. При подаче на стол полить свеклу сметаной.

Фаршированные баклажаны

Требуется: 3 крупных баклажана, 300 г творога, 200 г брынзы, 50 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, 1–2 зубчика чеснока, 1–2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Баклажаны разрезать вдоль на половинки, положить на 30 мин в подсоленную воду (чтобы сошла горечь), затем отжать и запечь в духовке до полуготовности, вырезать сердцевину, измельчить ее и смешать с измельченным чесноком, солью и растительным маслом, перемешать и выложить в вазочку. Заполнить половинки баклажанов растертой вместе творогом и брынзой, положить на каждый по маленькому кусочку сливочного масла, поставить в смазанную маслом форму и запечь в духовке до готовности. Такие баклажаны можно подавать как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Баклажаны с картофелем

Требуется: 4 молодых баклажана, 400 г картофеля, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа и петрушки, 2–3 зубчика чеснока.

Приготовление. Картофель очистить и отварить до готовности в подсоленной воде, нарезать кусочками. Баклажаны нарезать кружочками и обжарить до готовности на растительном масле, затем добавить отварной нарезанный картофель и раздавленный с солью чеснок, перемешать и прогреть на сковороде 1–2 мин. При подаче на стол выложить все на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Рагу из овощей

Требуется: 500 г кабачков, 2 моркови, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 1 сладкий перец, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, соль, перец.

Приготовление. Лук и морковь мелко нарезать и слегка спассеровать на растительном масле, затем добавить нарезанные небольшими кусочками помидоры и кабачок, жарить все на слабом огне, часто помешивая, под крышкой. Незадолго до готовности добавить измельченный чеснок и хорошо все перемешать. Подавать на стол, посыпав рагу измельченной зеленью укропа и петрушки.

Жареные кабачки

Требуется: 500 г кабачков, 2– ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кружочками, посолить, обжарить их на растительном масле до готовности, выложить на блюдо, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Редька с медом

Требуется: 250 г редьки, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Редьку очистить, натереть на терке, залить небольшим количеством воды и отварить до готовности, отцедить, остудить, смешать с медом.

Тыква тушеная

Требуется: 600 г тыквы, 200 г отварного риса, 1/2 стакана молока, 5 ст. л. изюма, 50 г сливочного масла, сахар по вкусу, ванилин.

Приготовление. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками, положить в сотейник, посыпать сахаром, положить сливочное масло и тушить 10–15 мин (под крышкой), затем добавить рис, молоко, изюм и тушить, помешивая, до готовности, затем добавить ванилин и снять с огня.

Фасоль с грецкими орехами

Требуется: 500 г отварной фасоли, 100 г грецких орехов, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Лук и морковь натереть на терке и пассеровать на растительном масле, добавить отварную фасоль, дать закипеть, затем добавить измельченные ядра грецких орехов, посолить и поперчить по вкусу. Выложить в салатник, перемешать, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки. Это блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Зеленый горошек с морковью

Требуется: 300 г молодого зеленого горошка, 300 г моркови, 50 г сливочного или 2–3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, зелень укропа.

Приготовление. Морковь нарезать небольшими кусочками, смешать с молодым горошком, положить в сотейник, добавить масло и тушить на слабом огне под крышкой до готовности. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью укропа.

Запеченные баклажаны

Требуется: 4 баклажана, 2 луковицы, 5 средних томатов, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Баклажаны разрезать на кружочки и положить на 20 мин в подсоленную воду, чтобы сошла горечь, затем отжать. Лук и помидоры нарезать кружочками. В смазанную форму выкладывать слоями баклажаны, лук и помидоры, полить маслом, посолить, поставить в духовку и запекать до готовности. Готовые овощи посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Такую запеканку можно подавать и в горячем, и в холодном виде. Она может быть хорошим гарниром к блюдам из мяса, птицы или рыбы.

Фаршированная тыква

Требуется: 1 кг тыквы, 3 яблока, 2 ст. л. изюма, 100 г отварного риса, 1 морковь, 2 ст. л. сахара, 1 груша, корица.

Приготовление. Тыкву хорошо вымыть, срезать верхушку и удалить мякоть, смешать мякоть с отварным рисом, нарезанными яблоками, грушей и морковью, добавить изюм и сахар, все хорошо перемешать. Наполнить тыкву полученным фаршем, закрыть срезанной «крышечкой» и поставить в духовку для запекания. Готовую тыкву выложить на блюдо, снять «крышечку» положить немного сливочного масла, посыпать корицей. Такую тыкву можно подавать и в горячем, и в холодном виде.

Запеченная тыква

Требуется: 500 г тыквы, 100 г брынзы, 3–4 помидора, 3–4 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Помидоры нарезать кружочками, брынзу измельчить, тыкву нарезать небольшими кусочками. Форму смазать маслом и уложить на нее слоями тыкву, затем брынзу и сверху положить помидоры, все сбрызнуть маслом и поставить в духовку для запекания. Готовое кушанье посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Каши

Рисовая каша

Требуется: 1 стакан риса, 3 стакана воды, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление. В кипящую подсоленную воду засыпать промытый рис и варить на слабом огне до загустения. Готовую кашу заправить сливочным маслом. В рисовую кашу можно добавить мед или кусочки фруктов.

Овсяная каша с изюмом и курагой

Требуется: 100 г овсяных хлопьев, 100 г воды, 100 г молока, 2 ст. л. изюма, 5–6 штук кураги.

Приготовление. Вскипятить воду, влить в нее кипящее молоко и довести до кипения, засыпать овсяные хлопья и сварить на слабом огне до готовности. В готовую кашу положить изюм и порезанные на кусочки курагу (курагу предварительно замочить в воде для разбухания). По желанию можно добавить сливочное масло и сахар.

Пшеничная каша

Требуется: 1 стакан пшени, 3 стакана воды, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление. В кипящую подсоленную воду всыпать пшено и варить 15 мин на

слабом огне, затем слить воду. Добавить 1 ст. л. сливочного масла и поставить кашу на 30–40 мин для упаривания. В готовую кашу добавить еще 1 ст. л. сливочного масла, перемешать и подать на стол.

Каша кукурузная молочная

Требуется: 200 г кукурузных зерен, 2 стакана молока, 1,5 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление. Кукурузные зерна отварить до полуготовности в подсоленной воде, затем слить воду, добавить молоко, соль и сливочное масло и тушить на слабом огне под закрытой крышкой до готовности.

Гречневая каша

Требуется: 1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, соль, сливочное масло.

Приготовление. В кипящую подсоленную воду засыпать промытую гречневую крупу и варить на слабом огне до загустения. Затем укутать кастрюлю с кашей на 2 ч для упаривания. В готовую кашу положить сливочное масло.

Каша ячневая

Требуется: 1 стакан ячневой крупы, 1,5 стакана воды, 2–3 ст. л. растительного масла или 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Ячневую кашу перебрать и слегка обжарить на сухой сковороде, затем засыпать в кипящую подсоленную воду и варить до загустения. Добавить масло и варить кашу до готовности (не перемешивать).

Каша перловая

Требуется: 1 стакан перловой крупы, 1,5 стакана воды, соль, 1/2 стакана изюма.

Приготовление. Перловую крупу замочить на ночь, затем промыть и слегка поджарить на смазанной растительным маслом сковороде, после этого засыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Готовую кашу положить в тарелки, в каждую тарелку добавить изюм и сливочное масло и перемешать.

Супы

Щи из свежей капусты

Требуется: 500 г свежей белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 свежих помидора (или 1 ст. л. томатной пасты), 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла, перец горошком, соль, лавровый лист.

Приготовление. Капусту нашинковать и запустить в кипящую воду. Через 2–3 мин после закипания воды положить в щи нарезанный кусочками картофель, затем обжаренные на растительном масле мелко нарезанные лук, морковь и корень петрушки. Положить в щи свежие помидоры или томатную пасту. За несколько минут до готовности положить в щи перец горошком, лавровый лист и чеснок. Готовые щи посыпать мелко нарезанной свежей зеленью петрушки и укропа. В каждую тарелку положить сметану или сливки.

Щи из квашеной капусты

Требуется: 500 г квашеной капусты, 150 г моркови, корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 2–3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, перец, соль, зелень укропа и петрушки, 1 ст. л. томатной пасты.

Приготовление. Квашеную капусту отжать. Положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды и тушить час. Через 50 мин добавить к капусте пассерованные на растительном масле мелко нарезанные лук, морковь и корень петрушки, положить томатную пасту. Затем добавить воды и варить щи до готовности. За 10 мин до окончания приготовления положить

в щи слегка обжаренную на масле и разведенную бульоном муку, перец и лавровый лист. Готовые щи подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. В каждую тарелку можно добавить немного растертого с солью чеснока.

Щи из квашеной капусты с грибами

Требуется: 500 г квашеной капусты, 5–6 сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, перец горошком, 1–2 ст. л. муки, зелень петрушки и укропа, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Грибы замочить на 2 ч, затем отварить до мягкости, остудить и нарезать. Квашеную капусту отжать. Лук, морковь и корень петрушки мелко нарезать и пассеровать на растительном масле, добавить томатную пасту, затем добавить квашеную капусту и тушить 20 мин. Затем добавить обжаренную на сковороде без жира и разведенную грибным бульоном муку, готовить еще 5–10 мин, влить грибной отвар и кипятить еще 10–15 мин. Подавать на стол со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Щи из крапивы

Требуется: 300 г крапивы (молодой), 2 л воды, 100 г моркови, 1 луковица, 400 г картофеля, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, перец горошком, 2–3 ст. л. лимонного сока, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Промытую молодую крапиву опустить на 2 мин в кипяток, затем обсушить, остудить, пропустить через мясорубку и потушить с маслом 5–10 мин. Морковь, лук и корень петрушки нарезать и пассеровать на растительном масле. В кастрюлю с кипящей водой положить крапиву, пассерованные овощи, нарезанный мелкими кусочками картофель, варить 15–20 мин, затем положить разведенную отваром пассерованную муку, соль, сок лимона, перец, лавровый лист и кипятить еще 10 мин. Подавать на стол со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Борщ

Требуется: 200 г свеклы, 500 г картофеля, 400 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 свежих помидора (или 1 ст. л. томатной пасты), 2–3 ст. л. растительного масла, перец горошком, семена укропа, зелень петрушки и укропа, 2–3 зубчика чеснока.

Приготовление. Морковь и корень петрушки мелко нарезать, свеклу натереть на крупной терке. Положить овощи в кипящую воду, через 10 мин добавить нарезанный небольшими кусочками картофель, когда борщ закипит, добавить тонко нашинкованную капусту, затем пассерованный на растительном масле лук. Муку поджарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту, развести небольшим количеством овощного бульона и вылить в борщ. За 5 мин до готовности положить в борщ перец горошком, лавровый лист. В тарелки с борщом можно положить немного измельченного чеснока, сметану, зелень укропа и петрушки.

Рассольник

Требуется: 400 г картофеля, 200 г свежей капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1/2 стакана пшена, 2–3 ст. л. растительного масла, 100 мл огуречного рассола, перец, соль, лавровый лист, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Соленые огурцы мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды. Нарезать небольшими кусочками морковь, лук, корень петрушки и пассеровать на растительном масле. В кастрюлю с кипящей водой положить тонко нашинкованную капусту, дать закипеть, затем положить мелко нарезанный картофель, а через 5 мин пассерованные морковь, корень петрушки и лук, припущенные огурцы. Варить рассольник до готовности. За 5 мин до окончания варки положить перец, лавровый лист, соль. При желании можно добавить огуречный рассол. Подавать на стол со сметаной и мелко нарезанной зеленью

петрушки и укропа.

Окрошка вегетарианская

Требуется: 1 свекла, 10–12 штук редиса, 2–3 свежих огурца, 1 вареная морковь, 2–3 вареных клубня картофеля, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу, сок из 1/2 лимона.

Приготовление. Сделать «свекольную воду»: свеклу натереть на крупной терке, залить 1,3 л воды и сварить до готовности, отцедить, добавить в отвар сок лимона. Овощи мелко нарезать, посолить, перемешать, разложить по тарелкам и залить «свекольной водой», добавить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Окрошка с мясом

Требуется: 200–250 г вареного мяса (говядина, телятина), 2 сваренных вкрутую яйца, 2 свежих огурца, 10–12 штук редиса, 1 вареная морковь, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, 1,5 л кваса, соль по вкусу.

Приготовление. Нарезать кусочками мясо, добавить измельченные яйца, нарезанные кусочками огурцы, редис и морковь, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа и зеленый лук. Все хорошо перемешать и посолить, разложить по тарелкам, залить квасом.

«Зеленый» суп

Требуется: 150 г шпината, 80–100 г молодой спаржи, 5 ст. л. зеленого горошка, 1 корень петрушки, 2 яйца, 1 морковь, соль, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Шпинат сварить и протереть через сито. Морковь и корень петрушки мелко нарезать и положить в кипящую воду, варить до мягкости. За 15 мин до готовности положить в суп зеленый горошек, нарезанную мелкими кусочками спаржу и пюре из шпината. Готовый суп разлить по тарелкам, добавляя в каждую половинку сваренного вкрутую яйца и мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. При желании в каждую тарелку супа положить кружочек лимона.

Гороховый суп

Требуется: 1 стакан гороха, 1 большая луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, перец, соль, зелень укропа, 200 г ветчины или отварного мяса.

Приготовление. Горох промыть, залить водой и оставить на ночь. Затем сварить до мягкости. Морковь, лук и корень петрушки мелко порезать и пассеровать на растительном масле, добавить томатную пасту и готовить еще 1–2 мин. Положить пассерованные овощи с томатом в гороховый отвар, посолить и проварить 5–10 мин. В тарелки положить мелко нарезанную ветчину или отваренное мясо, залить гороховым супом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп грибной

Требуется: 300 г свежих грибов, 400 г репы, 1 луковица, 3–4 ст. л. растительного масла, перец, соль, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Порезать грибы на небольшие кусочки и отварить до готовности. Грибы отцедить, а в отваре сварить до готовности порезанную кусочками репу, затем положить отваренные грибы и пассерованный на растительном масле лук, перец, соль, все прокипятить 1–2 мин. При подаче на стол украсить суп мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Суп картофельный с пшеном

Требуется: 700 г картофеля, 1/2 стакана пшена, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец горошком, зелень укропа.

Приготовление. Пшено перебрать, промыть, залить водой и сварить до полуготовности. Мелко порезать морковь и лук и пассеровать на растительном масле. Картофель и корень петрушки нарезать и положить в кастрюлю к пшену, довести до кипения, затем добавить пассерованные овощи. Варить суп до готовности (до мягкости всех составляющих). За 5 мин до окончания приготовления суп посолить, положить перец горошком и любые другие специи по желанию. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа.

Луковый суп

Требуется: 500 г лука, 200 г моркови, 400–500 г картофеля, 100 г корня сельдерея, 150 г листьев свежего салата, перец горошком, соль, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень укропа.

Приготовление. Морковь, сельдерей и картофель порезать кусочками, положить в кипящую воду и варить. Лук нарезать кусочками и потушить до готовности с растительным маслом, затем протереть через сито и положить в овощной отвар, все довести до кипения, добавить соль, перец, нарезанный соломкой салат и прокипятить 3–5 мин. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Такой суп хорошо подавать с сухариками или гренками.

Суп из крапивы

Требуется: 300 г молодой крапивы, 2 моркови, 2 луковицы, 6 клубней картофеля, 1 корень сельдерея, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, зелень укропа и петрушки, соль, перец, 3 л воды.

Приготовление. Листья молодой крапивы промыть, проварить 5 мин, извлечь из отвара и пропустить через мясорубку, положить в отвар. Пассеровать мелко нарезанные лук и морковь и положить в крапивный отвар. Туда же положить нарезанный корень сельдерея и мелко нарезанный картофель, варить до готовности. Незадолго до готовности добавить в суп пассерованную и разведенную отваром муку, соль, перец и любые другие по вкусу. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Овощной суп

Требуется: 400 г картофеля, 4 свежих помидора, 1 луковица, 2 моркови, 1 корень петрушки. Перец, соль по вкусу, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Морковь и картофель мелко нарезать, положить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить мелко нарезанный корень петрушки. Лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле до золотистого цвета, добавить нарезанные помидоры и жарить еще 1–2 мин. Положить пассерованные лук и помидоры в кипящий суп, посолить, поперчить и прокипятить суп до готовности овощей. В готовый суп при подаче на стол положить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Суп со стручковой фасолью

Требуется: 400 г стручков зеленой фасоли, 800 г курицы, 6 помидоров, 2 головки лука, 1 морковь, семена укропа, перец горошком, соль, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Стручки зеленой фасоли очистить от жилок, промыть, нарезать небольшими кусочками и припустить в небольшом количестве воды, процедить. Курицу нарезать небольшими кусочками, залить небольшим количеством воды и потушить до полуготовности, затем добавить воды, положить к курице припущенную фасоль, пассерованные на растительном масле лук и морковь, очищенные от кожицы и нарезанные помидоры и довести суп до готовности. Незадолго до готовности положить перец горошком, семена укропа, соль. Готовый суп подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп из овсяных хлопьев с изюмом

Требуется: 1/2 стакана овсяных хлопьев, 5 стаканов воды, 1 ст. л. сливочного масла, 150 г изюма, сахар по желанию.

Приготовление. Сварить овсяные хлопья до густоты сметаны, добавить сливочное масло и отдельно сваренный изюм, перемешать. При желании добавить сахар. Суп подавать на стол с маленькими сухариками или гренками.

Десерты

Творог со сметаной и овощами

Требуется: 300 г творога, 8-10 штук редиса, 1 свежий огурец, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2–3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Творог протереть через сито и смешать с очень мелко нарезанными укропом, петрушкой и зеленым луком, с натертыми на мелкой терке редисом и огурцом, со сметаной. Все тщательно перемешать, выложить в салатник и подать к столу.

Творог с морковью

Требуется: 250 г творога, 3 моркови, 2 ст. л. меда, 2–3 ст. л. сливок, 2 ст. л. измельченных ядер орехов.

Приготовление. Творог протереть через сито, смешать с медом, сливками и протертой через мелкую терку морковью. Все хорошо взбить, выложить в салатник и украсить кусочками орехов.

Творог со свеклой

Требуется: 250 г творога, 2 ст. л. сливок, 100 г свеклы, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Сырую свеклу натереть на мелкой терке, смешать с протертым через сито творогом, медом и сливками, хорошо перемешать и выложить в салатник.

Творог с зеленью

Требуется: 250 г творога, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. сливок.

Приготовление. Творог протереть через сито, смешать со сливками и измельченной зеленью, все тщательно растереть и выложить в салатник.

Творог с орехами и сухофруктами

Требуется: 250 г творога, 2 ст. л. сливок или сметаны, 3 ст. л. изюма, 3 ст. л. мелко нарезанной кураги, 2 ст. л. измельченных орехов.

Приготовление. Изюм и курагу замочить в теплой воде, затем курагу мелко нарезать, смешать изюм и курагу с протертым через сито творогом, добавить сливки или сметану, размешать, затем добавить измельченные ядра орехов. Творожную массу хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить любыми фруктами.

Сырные шарики

Требуется: 200 г творога, 50 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. толченых орехов, немного мускатного ореха.

Приготовление. Творог протереть через сито, добавить тертый сыр, сливочное масло и немного мускатного ореха, хорошо перемешать, скатать из полученной массы небольшие шарики, обвалять их в тертых орехах и выложить на блюдо, охладить.

Творог с медом

Требуется: 200 г творога, 2–3 ст. л. меда.

Приготовление. Творог протереть через сито и тщательно размешать с медом.

Выложить в салатник и украсить любыми фруктами.

Творог с чесноком

Требуется: 100 г творога, 3 зубчика чеснока, 1–2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Творог протереть через сито и смешать с очень мелко нарезанным чесноком, измельченной зеленью укропа и сметаной. Творожную массу хорошо перемешать и выложить в салатник, украсить веточками укропа.

Чернослив, фаршированный творогом

Требуется: 30 штук чернослива, 100 г творога, 2 ст. л. измельченных ядер орехов, ваниль, сахар по вкусу.

Приготовление. Чернослив вымочить до мягкости, надрезать с одной стороны и аккуратно вынуть косточки. Творог протереть через сито, добавить ваниль, измельченные ядра орехов и сахар по вкусу, все тщательно перемешать. В середину каждой ягоды чернослива аккуратно чайной ложкой положить немного творожной массы. Фаршированные ягоды чернослива выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Фруктово-ореховые шарики

Требуется: 150 г кураги, 150 г изюма, 100 г чернослива, 1 лимон, 7 ст. л. измельченных ядер орехов.

Приготовление. Ядра орехов слегка обжарить (без масла) и измельчить. Сухофрукты вымочить, затем обсушить, пропустить через мясорубку. С лимона снять цедру и мелко порезать. Мякоть лимона пропустить через мясорубку. Смешать массу из сухофруктов с лимоном и лимонной цедрой. Тесто должно быть очень крутым. Мокрыми руками скатать из фруктового теста шарики, положить их на блюдо, чтобы они подсохли. Когда шарики подсохнут, обваливать их в толченых орехах и положить на блюдо или в вазу.

Творог с бананами

Требуется: 3 спелых банана, 100 г творога, 2 ст. л. измельченных ядер орехов, 1–2 ст. л. меда.

Приготовление. Творог протереть через сито. Бананы порезать на мелкие кусочки и взбить миксером до пены, добавить протертый творог и еще немного взбить. В полученную массу добавить мед и толченые орехи, перемешать и выложить в салатник, посыпать небольшим количеством толченых орехов.

Жареные бананы

Требуется: 3 банана, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. тертых орехов.

Приготовление. Бананы очистить и разрезать вдоль пополам, слегка обжарить, выложить на блюдо, полить жидким медом и посыпать толчеными орехами.

Десерт из бананов

Требуется: 3 банана, 100 мл сливок или сметаны, 6–7 фиников.

Приготовление. Бананы очистить, порезать на кусочки и взбить миксером, добавить сливки и мелко нарезанные финики, хорошо перемешать и выложить в вазочку или в салатник. Сверху можно украсить измельченными орехами.

Фруктовый десерт

Требуется: 2 яблока, 2 груши, 15 ягод клубники, 1 ст. л. меда, 5 ст. л. творога, 1 ст. л. толченых орехов.

Приготовление. Яблоки и груши натереть на крупной терке, клубнику мелко нарезать. Смешать яблоки, груши, клубнику, мед, творог, смесь взбить миксером. Выложить в вазочку

и посыпать толчеными орехами.

Творог с медом и яблоками

Требуется: 250 г творога, 1 большое яблоко, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. толченых орехов.

Приготовление. Яблоко натереть на мелкой терке, смешать с протертым через сито творогом и медом, выложить в вазочку и посыпать толчеными орехами.

Напитки

Напиток из свежих огурцов и салата

Приготовление. Листья молодого салата мелко нарезать и отжать сок. Молодые огурцы натереть на терке и отжать сок. Взять равное количество огуречного и салатного соков и смешать, посолить по вкусу.

Напиток из моркови и яблок

Требуется: 500 г моркови, 400 г яблок, сахар по вкусу.

Приготовление. Яблоки и морковь натереть на терке и отжать сок (можно использовать соковыжималку). По желанию можно добавить сахар.

Сок из моркови и капусты

Требуется: 600 г капусты, 6 штук моркови.

Приготовление. Морковь и капусту мелко нарезать, положить в соковыжималку и отжать сок. Налить сок в бокалы и посыпать мелко нарезанным укропом.

Сок из капусты и яблок

Приготовление. Отжать сок из яблок и капусты и смешать их в равных количествах.

«Малиновая» простокваша

Требуется: 3 стакана простокваши, 2 стакана сока малины, сахар по желанию, кубики льда из сока малины.

Приготовление. Смешать в миксере простоквашу и сок малины, вылить в бокалы, добавить кубики льда из сока малины.

Напиток морковно-сливочный

Требуется: 6 штук моркови, 1 стакан сливок, сахар по вкусу.

Приготовление. Морковь положить в соковыжималку и отжать сок. Смешать морковный сок со сливками и вылить в бокалы. Сахар добавить по желанию.

Чернично-медовое молоко

Требуется: 300 мл черничного сока, 3 ст. л. меда, 1 л холодного кипяченого молока.

Приготовление. Смешать молоко с медом и соком черники. Пить охлажденным.

Напиток яблочно-лимонный

Требуется: 1 л воды, 500 мл яблочного сока, 1 лимон, сахар по вкусу.

Приготовление. Лимон нарезать вместе с коркой на мелкие кусочки, залить кипятком, довести до кипения, снять с огня и дать настояться 4 ч. Затем процедить, добавить яблочный сок, сахар по вкусу, хорошо перемешать.

Напиток витаминный

Требуется: 2 ст. л. плодов шиповника, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. меда, 2 стакана воды.

Приготовление. Плоды шиповника измельчить, залить кипящей водой и прокипятить 5-10 мин, дать настояться, процедить. В охлажденный отвар шиповника добавить сок из

половины лимона, мед, все размешать и перелить в бокалы.

Морковно-лимонный напиток с медом

Требуется: 1 стакан морковного сока, 3 стакана воды, 1 лимон, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Мелко нарезать лимон и залить кипятком, дать настояться, охладить, смешать с медом и морковным соком. Налить в бокалы.

Ежевичный напиток

Требуется: 3 стакана воды, 1 стакан сока ежевики, 3 ст. л. меда.

Приготовление. В кипяченую воду добавить мед, сок ежевики и хорошо перемешать. Налить напиток в бокалы. При желании можно добавить пищевой лед.

Молочно-земляничный напиток

Требуется: 3 стакана молока, 1 стакан земляники, 2–3 ст. л. меда.

Приготовление. Землянику растереть с медом, добавить холодное кипяченое молоко и хорошо перемешать, вылить в бокалы и сразу подать на стол.

Клюквенно-медовый напиток

Требуется: 3 стакана кипяченой воды, 10 ст. л. клюквенного сока, 2–3 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать клюквенный сок с медом и холодной кипяченой водой, разлить в бокалы.

Вишнево-медовое молоко

Требуется: 3 стакана молока, 1 стакан вишневого сока, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать вишневый и лимонный соки с медом, добавить молоко, хорошо перемешать, разлить в бокалы и сразу подать на стол.

Вишнево-рябиновый напиток

Требуется: 1 стакан вишневого сока, 100 г варенья из черноплодной рябины, 3 стакана воды.

Приготовление. Развести варенье из черноплодной рябины водой, добавить вишневый сок и размешать. Налить в бокалы и подать на стол.

«Апельсиновое» молоко

Требуется: 3 стакана кипяченого молока, 3 ст. л. меда, 1 стакан апельсинового сока.

Приготовление. Смешать апельсиновый сок с медом, добавить холодное кипяченое молоко, размешать, перелить в бокалы и сразу подать на стол.

«Малиновое» молоко

Требуется: 3 стакана холодной кипяченной молока, 6–7 ст. л. малинового сока, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать малиновый сок с медом и молоком, хорошо размешать и налить в бокалы. Подавать на стол в охлажденном виде.

Напиток из черной смородины

Требуется: 1,5 л воды, 150 г варенья из черной смородины, 250 г свежих листьев черной смородины (или 70 г сухих), 1–2 ст. л. меда.

Приготовление. Свежие листья черной смородины залить кипятком и настоять 2 ч, настой процедить и смешать с медом и вареньем. Разлить в бокалы.

Грушево-яблочный напиток

Требуется: 1 стакан яблочного сока, 1 стакан грушевого сока, 1 ст. л. меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Выжать в соковыжималке сок из яблок и груш. Смешать равное количество яблочного и грушевого соков, добавить воды и меда, хорошо размешать, налить в бокалы.

Тыквенный напиток

Требуется: 1 стакан тыквенного сока, 100 мл огуречного рассола, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Выжать сок из тыквы и смешать его с огуречным рассолом, по желанию можно добавить перец и соль.

Виноградно-медовый напиток

Требуется: 1 стакан виноградного сока, 3 стакана воды, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Растворить мед в кипяченой воде, добавить виноградный сок, размешать.

Свекольный напиток

Требуется: 400 г свеклы, 4 ст. л. лимонного сока, 1 л воды, сахар по вкусу.

Приготовление. Свеклу натереть на крупной терке и залить горячей кипяченой водой, дать настояться, добавить лимонный сок, сахар по вкусу.

Напиток из простокваши и молодых огурцов

Требуется: 3 стакана простокваши, 3–4 молодых огурца, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Молодые огурцы натереть на мелкой терке, смешать с мелко нарезанным зеленым луком и простоквашей, налить в бокалы, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

«Зеленая» простокваша

Требуется: 1 л простокваши, 6 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Положить в простоквашу нарезанную зелень укропа и петрушки и хорошо взбить, охладить и подать на стол.

Морс из черной смородины

Требуется: 300 г черной смородины, 2 л воды, сахар по вкусу.

Приготовление. Смородину размять (желательно деревянным пестиком или деревянной ложкой), отжать сок. Мезгу залить кипятком и проварить 10–15 мин на слабом огне, настоять 1 ч, процедить, добавить отжатый ранее сок и сахар по вкусу, все хорошо перемешать.

Морс из малины

Требуется: 1 стакан малины, 1 л воды, сахар по вкусу.

Приготовление. Отжать сок из малины, мезгу залить кипятком и проварить 10 мин, затем настоять 1 ч, процедить, смешать с соком, добавить сахар по вкусу.

Чай из листьев смородины, ежевики и малины

Требуется: 15 г листьев сизой ежевики, 15 г листьев малины обыкновенной, 20 г листьев черной смородины.

Приготовление. Все сухие компоненты смешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить 1/2 л кипятка, настоять 10–15 мин. Пить по 1/2-1 стакану 2–3 раза в день. Напиток улучшает обмен веществ, оказывает жаропонижающее и противодиабетическое действие, повышает защитные силы организма, хорошо утоляет жажду.

Чай из шиповника, ежевики и земляники

Требуется: 25 г листьев ежевики сизой, 25 г листьев шиповника коричневого, 50 г листьев земляники лесной.

Приготовление. Все сухие компоненты хорошо измельчить и перемешать. Взять 1 ст. л. смеси и залить 500 мл кипятка, настаивать 10–15 мин, пить по 1/2-1 стакану 2–3 раза в день. Напиток тонизирует, бодрит, является профилактическим средством против диабета и атеросклероза.

Чай «Витаминный»

Требуется: 50 г сухих плодов шиповника коричневого, 50 г сухих ягод малины обыкновенной.

Приготовление. Смешать сушеные компоненты, 1 ст. л. смеси залить 1/2 л кипятка, настоять в термосе 8-10 ч (заварить на ночь). Пить по 1/3-1/2 стакана 2–3 раза в день. Напиток богат витаминами.

Вишневый коктейль

Требуется: 2,5 стакана кипяченого молока, 1/2 стакана вишневого сока, 2 ст. л. меда, кубики пищевого льда.

Приготовление. Все компоненты смешать и взбить, налить в бокалы, добавить в каждый бокал кубики пищевого льда.

Часть VI. Натуральное питание

Натуральное питание является основополагающим фактором здорового образа жизни. Организму человека для нормальной жизнедеятельности постоянно требуется огромное количество витаминов и питательных веществ. Основная их масса поступает через желудочно-кишечный тракт с пищей. Ее характер во многом определяет концентрацию тех или иных веществ, их вредность или полезность для человека. Любой продукт содержит разные по количеству и качеству ингредиенты, которые необходимы организму. Искусственное замещение этих компонентов невозможно. Современные технологии не могут в точности воспроизводить растительные и природные вещества. Курс лечения искусственно синтезированным витамином не сможет заменить натуральный растительный (животный) продукт, содержащий витамины. Ярким примером этому служит жизнь далеких предков, которые питались исключительно натуральной пищей, и продолжительность их жизни была гораздо больше современного человека, а в те времена еще не было искусственных заменителей и консервантов (по многочисленным свидетельствам Библии и других исторических источников). Положительные стороны натурального питания:

- 1) наличие в натуральных продуктах витаминов и необходимых питательных веществ;
- 2) хорошая усвояемость в организме;
- 3) повышение иммунитета;
- 4) укрепление организма и формирование устойчивости к стрессовым и другим негативным внешним воздействиям;
- 5) повышение умственной и физической работоспособности;
- 6) здоровое потомство и долголетие.

Новый век мегаполисов, рыночных отношений и экономики оказал негативное влияние на жизнь человечества. Сильно пострадало и питание. У современного работающего индивида абсолютно нет времени для того, чтобы готовить себе блюда из натуральных продуктов. Экономия времени и продовольствия привела к созданию полуфабрикатов, консервированных и генетически модифицированных продуктов. Много факторов обусловило появление искусственной пищи:

- 1) экономия продовольствия (большой прирост населения планеты);
- 2) малое время и простота приготовления;
- 3) низкая себестоимость и низкая цена в розничной продаже.

Качество перешло в количество, и человек вынужден потреблять дешевую и «быструю» пищу. Появление пунктов быстрого питания («фаст-фудов») и их постоянная реклама приводят к практически полному отказу людей от натуральных растительных продуктов. Данные медицинских исследований убедительно свидетельствуют об огромной опасности, которая таится в синтетической пище и особенно в генетически модифицированных продуктах, заполонивших весь рынок. Отрицательные стороны искусственной пищи:

- 1) плохая усвояемость организмом;
- 2) отсутствие необходимых питательных веществ и витаминов;
- 3) снижение иммунитета;
- 4) развитие опухолевых процессов (причиной выступают все те же генетически модифицированные продукты);
- 5) снижение интеллектуального потенциала;
- 6) неполноценное физическое развитие;
- 7) нарушение обмена веществ;
- 8) маленькая продолжительность жизни;

9) рождение ослабленных и нездоровых детей.

Очевидны неоспоримые преимущества натуральных продуктов перед консервантами. Существует огромное количество методик натурального питания. Суть наиболее распространенной методики заключается в пропорциональном распределении определенной пищи в рационе питания и соблюдении различных полезных советов:

- 1) 3/5 всей пищи – овощи и фрукты, минимально затронутые кулинарной обработкой;
- 2) 1/5 всей пищи – природные жиры (подсолнечное, оливковое и кукурузное масло), натуральные углеводы (кленовый сахар, мед, сухофрукты), крахмал природного происхождения;
- 3) 1/5 всей пищи – животные или растительные белки (свежая телятина, рыба, бобовые культуры, орехи, коричневый рис, пивные дрожжи, сыр).

Прием пищи всегда следует начинать с преимущественно сырых фруктов (они содержат большое количество витаминов, минеральных веществ, клетчатки, необходимой для хорошего пищеварения). Необходимо избегать перенасыщения.

Для увеличения пользы натуральных продуктов необходимо придерживаться ряда простых правил. Никогда не стоит насильно заставлять человека есть. Нелюбимая еда и плохое настроение могут вызвать расстройства в пищеварении и недостаточное усвоение потребляемых продуктов. Необходимо прислушиваться к собственному организму и обязательно сопровождать процесс приема пищи только положительными эмоциями. Пища должна быть не слишком холодной и не слишком горячей, есть необходимо в просторной, хорошо освещенной комнате. Не стоит пренебрегать сервировкой стола и украшением блюд. Красиво оформленная пища уже сама по себе вызывает позитивную реакцию у человека, начинают активно работать желудочные железы для выработки сока, и происходит важнейший процесс подготовки всего организма для приема пищи. Спешка, отсутствие сервировки, сильного чувства голода приводят лишь к частичному усвоению пищи. В этом случае снижается работоспособность индивида и появляется раздражительность в поведении. В ротовой полости должно происходить максимальное измельчение еды, для чего ее следует тщательно пережевывать. Когда исчезает вкус пережевываемой пищи, только в этом случае следует ее проглатывать. Умеренные физические нагрузки за 2–3 ч до еды помогут в активации ферментов желудочно-кишечного тракта. Продукты должны приниматься в определенных сочетаниях и в определенной последовательности:

- 1) жидкие продукты должны употребляться перед твердой пищей;
- 2) жиры следует включать в конец трапезы;
- 3) алкогольные напитки и острые блюда никогда не принимаются на голодный желудок, а только после сытного обеда или ужина.

Организм человека не любит резких сдвигов в питании. Должно быть установлено четкое время приема пищи. Не следует делать большие контрасты при выборе продуктов питания. Рацион должен иметь сезонность, так как пищеварительная система привыкает к той пище, которую чаще всего потребляет человек, и обильно вырабатывает ферменты именно к ней. Резкое внедрение в меню новых продуктов (импортируемых фруктов и овощей из других стран) может привести к расстройствам пищеварения и к пищевой аллергии. Дробное и частое питание (7–8 раз в сутки) очень полезно не только для людей, страдающих различными заболеваниями, но и для вполне здорового человека. Каждый прием пищи сопровождается новым выбросом желчи, а при семиразовом питании она постоянно обновляется в желчном пузыре, что предотвращает развитие воспалительных процессов в желчном пузыре (холецистита) и желчнокаменной болезни. Желчь облегчает и пищеварение в желудке, вызывая правильное и сбалансированное выделение желудочного

сока. При частом питании в желудок поступает малое количество пищи, которое полностью расщепляется и хорошо усваивается. Исключаются переедание и связанные с ним неприятные симптомы: отрыжка, чувство тяжести, нехватка воздуха, изжога, неприятный привкус во рту. Кишечник выполняет свою моторную функцию с удвоенной силой – своевременно формируются и выводятся из организма каловые массы, нормализуется стул.

Выбор продукта является очень важным и непростым делом. Он должен быть свежим, полезным для организма и иметь хорошие вкусовые качества.

Мясо

Мясо является важнейшим продуктом питания человеческого организма. Оно содержит животные белки, жиры и так называемые экстрактивные вещества, которые усиливают секрецию пищеварительных соков для лучшего усвоения пищи. Наиболее важными являются белки мышц. Остальные белки, которые содержатся в хрящах, в нервной и в соединительной ткани, менее ценны для человеческого организма. Помимо этого, в состав мяса входит большое количество витаминов, которые представлены в основном группой В и содержатся преимущественно в печени, и минеральных веществ: фосфор, калий, железо, натрий, цинк, медь, йод и др. Хорошо сбалансирован состав мяса упитанного животного. У тощих и изможденных животных питательная ценность мяса существенно снижена. Очень важно правильно выбрать при покупке хорошее и свежее мясо. Основные показатели свежести мяса:

- 1) цвет;
- 2) запах;
- 3) консистенция.

Порой этих признаков не хватает (например, замороженный кусок испорченного мяса может не иметь абсолютно никакого запаха). Пробная варка нередко используется для выявления несвежего мяса. Гниение сырого мяса может начинаться из внутренних слоев, а запах поверхности остается нормальным. В таком случае разогретым ножом протыкается мясной кусок и обнаруживается гнилостный запах испорченного мяса. Доброкачественное мясо на разрезах не прилипает к пальцам. Цвет его равномерный:

- 1) красный (у крупного рогатого скота);
- 2) светло-розовый (у телятины);
- 3) красный с коричневым оттенком (у баранины);
- 4) розовато-красный (у свинины).

Следует избегать покупки темного мяса (оно старое или размороженное). Края его должны быть четкими (заветренные и размытые края говорят об уксусной обработке мяса с целью скрыть его несвежесть). Запах у хорошего мяса привлекательный, без посторонних запахов. Консистенция плотная, мясо упругое, при надавливании на него пальцем образующаяся ямка быстро исчезает. Сок прозрачный, его не должно быть много: кусок с большим количеством жидкости, скорее всего, либо несвежий, либо несколько раз размороженный. Большое количество крови, выделяющееся из мяса, говорит о его невыдержанности или о том, что животное было неправильно забито.

Отваривание мяса является самой оптимальной кулинарной обработкой. После него сохраняются практически все белки, лишь небольшая их часть переходит в состав бульона, образуя пену. Мясные продукты варить нужно так, чтобы максимально сохранились их вкусовые качества. Куски мяса для этого необходимо заливать кипящей водой, которая должна слегка покрывать их. Холодную воду используют лишь при приготовлении соленых языков и солонины, которые сначала нужно вымочить в течение 7 ч (за этот период смена воды осуществляется 3 раза). Соленые блюда из мяса можно варить и без вымачивания, но

для этого используется большое количество воды. Каждое блюдо готовится из определенной мясной части:

- 1) телячья или говяжья грудинка – для супа;
- 2) вырезка, корейка, спинка – для жарки (у баранины задняя нога);
- 3) любая часть баранины – для плова.

Из свинины следует покупать корейку и спинку (шейка используется для приготовления шашлыка).

Молоко и молочные продукты

Молоко является едва ли не основным пищевым продуктом. Оно содержит:

- 1) белки животного происхождения;
- 2) жиры животного происхождения;
- 3) витамины группы А, В1, В2, D, E;
- 4) железо;
- 5) кальций;
- 6) фосфор и другие важнейшие элементы.

Чаще в пищу употребляется коровье молоко, которое состоит из:

- 1) 87,5 % воды;
- 2) 3,7 % жира;
- 3) 3,4 % белка;
- 4) 0,7 % минеральных веществ.

Усваиваются все эти вещества в организме человека практически полностью (на 97 %). Обезжиренное молоко благодаря наличию в нем кальция служит хорошей профилактикой остеопороза (разрушения костной ткани). Молоко – благоприятная среда для развития микроорганизмов, которые могут быть как вредными, так и полезными. Первые могут вызвать расстройства кишечника и отравление всего организма (пищевую токсикоинфекцию). Вторые вызывают молочнокислое брожение и принимают участие в образовании простокваши, кефира, ряженки и других кисломолочных продуктов. Употребление в пищу сырого молока грозит человеку инфекционными заболеваниями. Необходимо кипятить купленное молоко и только затем употреблять его в пищу. В кулинарии используется молоко и других животных: в овечьем молоке больше белка и жира по сравнению с коровьим; козье молоко содержит больше альбумина и витамина С; и козье, и овечье молоко используется в смеси для приготовления сыра; кобылье молоко обладает бактерицидными свойствами; молоко оленя густое и требует разбавления.

Правильный выбор коровьего молока, которое находится на прилавках магазинов, требует серьезного подхода. Молоко не должно иметь осадка и быть однородной жидкостью. Если оно с повышенной жирностью, то не должно иметь отстоя сливок. Недопустимо, чтобы к запаху и вкусу примешивались посторонние неприятные привкусы и запахи. Цвет белый (легкий желтоватый оттенок допускается), у топленого молока – кремовый оттенок, а синеватый оттенок встречается у нежирного молока. Кислый вкус говорит о проникновении в молоко бактерий. При длительном хранении активно развивается гнилостная микрофлора и появляется горький вкус. Гнилостная флора впоследствии, выделяя щелочные реагенты, вызывает омыление жира, и у молока появляется мыльный привкус. Корм животного (осока, свежая крапива, чеснок, репа и др.) способствует появлению неприятных привкусов в молоке. Заболевания коровьего вымени придают молоку соленый вкус. Запахи могут примешиваться в процессе хранения молока в открытой посуде, что недопустимо (особенно

если емкость находится вместе с остро пахнущими продуктами). Причиной изменения консистенции является наличие в молоке микроорганизмов. Молочнокислые бактерии делают консистенцию густой. Деятельность слизиобразующих бактерий приводит к тягучей консистенции молока. Пена создается за счет дрожжевых грибов, кишечной палочки и маслянокислых бактерий. В замерзшем молоке нарушено его коллоидное состояние, происходит расслоение – жир всплывает на поверхность, а белок оседает вниз. Разморозка приводит к формированию многочисленных комков и хлопьев. Цвет может меняться вследствие примеси крови животного (при различных заболеваниях) или под влиянием бактерий, вырабатывающих разноцветные пигменты.

Кисломолочные продукты получают из молока в результате добавления к нему молочнокислых бактерий (возможно также добавление дрожжей или уксуснокислых бактерий). Ассортимент этих продуктов очень широк:

- 1) простокваша;
- 2) ацидофильное молоко;
- 3) кефир;
- 4) ряженка;
- 5) йогурт;
- 6) кумыс и т. д.

Одни из них приготовлены при молочнокислом брожении, а другие – при смешанном (спиртовом и молочнокислом). Кисломолочные продукты очень полезны для человеческого организма. Специальные бактерии, добавляемые в них, участвуют в процессах пищеварения, вырабатывают витамины группы В, подавляют рост болезнетворных и гнилостных микроорганизмов. Например, кефир получают в результате смешанного брожения (спиртового и молочнокислого). Обладая полезными и лечебными свойствами, он способен утолить жажду и приятен на вкус. Консистенция кефира должна быть однородной, запах и вкус – кисломолочный, без всевозможных посторонних примесей. Молочно-белый цвет (допускается кремовый оттенок) кефира равномерно распределен по всей массе. Жирность не должна превышать 6 %. Срок хранения продукта не должен превышать 2–3 дней, так как культуры бактерий очень быстро погибают (это касается в основном йогуртов). Не рекомендуется использовать в пищу импортные или же отечественные йогурты, так как они сплошь содержат консерванты и мертвые бактерии. Если на упаковке указан срок хранения продукта свыше 3 дней, он не содержит никаких полезных бактерий и представляет собой конгломерат искусственных ингредиентов. Творог – тоже натуральный кисломолочный продукт и получается в процессе добавления к молоку сычужного фермента или удаления части сыворотки. В состав творога входят:

- 1) 14–17 % белка;
- 2) 18 % жира;
- 3) 2,4–2,8 % углеводов;
- 4) кальций;
- 5) железо;
- 6) фосфор;
- 7) магний и другие микроэлементы.

При добавлении молочной кислоты к молоку происходит его свертывание и получается творог – кислотный способ приготовления (в результате получается нежирный творог). Существует еще и раздельный способ, при котором полученный обезжиренный творог смешивают со сливками, имеющими 50 % жирность. Чтобы довести обезжиренный творог до однородной консистенции, его измельчают. Применяя этот способ, возможно получение творога с любой жирностью.

Запах и вкус творога должны быть кисломолочными без примеси посторонних запахов

и привкусов. Мягкая консистенция и белый цвет с кремовым оттенком говорят о свежести продукта. Творог хранится не больше 5 дней при нулевой температуре. Если его нужно сохранить в течение более длительного срока, то производят замораживание творога.

Яйца птиц

Яйца являются хорошо усвояемым пищевым продуктом питания. Состав куриных яиц:

- 1) белки;
- 2) жиры;
- 3) разнообразные витамины;
- 4) фосфор;
- 5) кальций;
- 6) медь;
- 7) кобальт;
- 8) йод и др.

В состав яиц также входит такое вещество, как лютеин, который предотвращает образование катаракты глаза. Яйца содержат лецитин, который борется с атеросклерозом, расщепляя и выводя из организма излишки холестерина. По данным многочисленных исследований, потребление 6 яиц в неделю снижает риск развития злокачественной опухоли молочной железы практически вдвое. Процессы чрезмерного тромбообразования задерживаются, предупреждая тем самым развитие ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов. Сезонные колебания влияют на содержание определенных веществ в яйцах. Например, витамина А больше в яйцах, которые были снесены в летнее время года. Наличие 1 яйца в каждодневном рационе воспрепятствует развитию большинства серьезных заболеваний и даст организму много полезных и питательных веществ. Очень важно соблюдать тепловую обработку яиц. Такие грозные болезни, как сальмонеллез и паратифозные инфекции, могут поразить человека, питающегося сырыми или недостаточно сваренными яйцами (особенно яйцами различных водоплавающих птиц).

Рыба

Рыба превосходит мясные продукты по усвояемости, не уступая при этом по содержанию питательных веществ. Состав рыбы разнообразен:

- 1) белки (полноценны и содержат оптимальное соотношение незаменимых аминокислот для человеческого организма);
- 2) жиры (их количество варьируется в зависимости от разновидности рыбы);
- 3) витамины группы А и D;
- 4) фосфор;
- 5) магний;
- 6) кальций;
- 7) йод;
- 8) натрий;
- 9) цинк;
- 10) марганец;
- 11) калий.

Рыба быстро начинает портиться, поэтому следует внимательно ее выбирать перед покупкой в магазине и не хранить подолгу в холодильнике. Признаки доброкачественности рыбы:

- 1) ярко-красные жабры;

- 2) чистая поверхность;
- 3) плотно прилегающая чешуя;
- 4) рыбы глаза должны быть выпуклы и прозрачны;
- 5) мышечная ткань должна быть плотной и трудно отделяемой от костного скелета;
- 6) запах не должен иметь посторонних примесей.

Хороший способ проверки свежести рыбы заключается в следующем: в толщу рыбной тушки вставляют раскаленный нож и после этого быстро его вынимают и нюхают. При наличии неприятного запаха рыбу признают недоброкачественной. Признаки недоброкачественности рыбы:

- 1) мутная слизь, покрывающая чешую;
- 2) помутнение глаз;
- 3) неприятный кислотный запах от жабр.

При употреблении в пищу несвежей рыбы (например, при горячем копчении) может развиваться ботулизм (тяжелое пищевое отравление), который нередко приводит к летальному исходу. При потреблении сырой или недостаточно соленой рыбы возникает риск возникновения глистных заболеваний. Свежая рыба может храниться в домашней холодильной камере не более 2 суток, а в морозильной камере – до 15 суток.

Овощи

В рационе человека необходимо наличие не менее 600 г овощей в сутки. Содержание белков и жиров по сравнению с мясом и рыбой в овощах пониженное. Но наличие в них витаминов, углеводов, минеральных веществ, пищевых волокон, органических кислот и клетчатки оказывает огромную пользу для организма человека. Овощи обладают множеством полезных свойств, таких как:

- 1) возбуждение аппетита;
- 2) стимуляция секреторной активности пищеварительной системы;
- 3) нормализация работы всего желудочно-кишечного тракта;
- 4) поддержание микрофлоры кишечника.

Овощная клетчатка помогает своевременно формировать и выводить из организма каловые массы, минеральные вещества, витамины и прочие питательные ингредиенты, входящие в состав овощей, поддерживают общую жизнедеятельность организма.

Неправильная кулинарная и продолжительная тепловая обработка, длительное хранение в освещенных теплых местах приводят к резкому уменьшению количества витаминов, содержащихся в овощах. Необходимо сократить их кулинарную обработку до минимума и употреблять овощи в свежем виде. Вода составляет 95 % состава овощей, что говорит о невозможности их длительного хранения. Существует масса способов переработки для хранения впрок, но не все из них эффективны. Наиболее физиологичными и сохраняющими витамины способами для овощей являются квашение, быстрая заморозка или специальное высушивание.

Белокачанная капуста обладает свойством заживлять язву желудка (особенно капустный сок). Сладкий красный перец содержит каротин (предшественник витамина А), витамины С, В6 и РР. В состав красной моркови входит огромное количество каротина, который в организме преобразуется в витамин А и участвует в химических процессах органа зрения. Петрушка и зелень содержат, помимо витамина С, большое количество токоферолов (витамин Е), которые участвуют в стимуляции мышц и половых желез. Шпинат является источником важнейших групп витаминов С, К и А, железа, антиоксидантов, которые

предотвращают развитие многих заболеваний. Он содержит лютеин, как и яйца, защищая глаза от катаракты. Остеопороз, рак прямой кишки и артриты не развиваются при наличии в рационе достаточного количества шпината.

При тепловой обработке овощей может происходить потеря питательных веществ. Для того чтобы избежать разрушения основного количества витамина С, необходимо придерживаться четких инструкций:

- 1) овощи закладываются в кипящую воду;
- 2) время варки следует ограничить;
- 3) переваривание овоща ведет к практически полному уничтожению витамина;
- 4) нарезка овоща должна быть крупной;
- 5) некоторые овощи лучше варить в кожуре (например, картофель);
- 6) варку осуществлять необходимо в минимальном количестве воды и в эмалированной закрытой кастрюле;
- 7) избегать повторного разогревания продуктов;
- 8) потеря витаминов происходит в основном при тушении и при приготовлении запеканок и пюре;
- 9) овощи, подвергшиеся заморозке, следует опускать в кипяток без предварительного размораживания и варить до полной готовности.

Фрукты и ягоды

Фрукты содержат большое количество углеводов, витаминов, минеральных веществ, органических кислот, пектиновых и дубильных субстанций. Кисотно-щелочное равновесие во многом поддерживается за счет органических кислот (винной, лимонной, яблочной), которые содержатся во фруктах (лимонах, вишне, абрикосах, сливе). Минеральные соли легко усваиваются организмом, особенно много во фруктах калия. Он входит в состав абрикосов, вишни, черешни и слив. Наиболее легко происходит его усвоение из урюка и кураги. Пектиновые компоненты фруктов улучшают пищеварение. Следует употреблять фрукты и ягоды в сыром виде, что качественно и количественно улучшает усвоение организмом человека полезных питательных веществ. Для компота нарезку фруктов необходимо производить непосредственно перед варкой, а сам процесс приготовления должен происходить непродолжительное время в кипящей воде.

Апельсины содержат большое количество витамина С. Абрикосы имеют в своем составе каротины, витамины Е, РР, В5 (пантотеновая кислота), рибофлавин (витамин В2). Черная смородина богата витаминами С, Е, В6, биотином, В5 (пантотеновая кислота). В облепихе имеются токоферолы (витамин Е), биотин, витамин С, каротин, рибофлавин (витамин В2). Много калия содержат бананы (важный элемент для нормальной работы сердечной мышцы). Употребление их в пищу предотвращает повышение артериального давления. Волокна бананов, нейтрализуя соляную кислоту желудка, полезны при изжоге. В банане содержится витамин В6, который необходим нервной системе для полноценной и бесперебойной работы. Плоды шиповника имеют в своем составе огромное количество витамина С.

Все без исключения фрукты и ягоды требуют тщательного мытья перед их употреблением в пищу, так как на их поверхности могут находиться опасные микроорганизмы, личинки кишечных паразитов или ядовитые промышленные удобрения. Чрезмерное употребление тех или иных фруктов может привести к сенсibilизации организма, что приводит в конечном итоге к появлению аллергии.

Рецепты

Супы

Фруктовые супы

Фруктовые супы готовятся на основе свежих, замороженных фруктов (ягод) или из сухофруктов. Гвоздика или апельсиновая цедра придают супу дополнительный приятный аромат. Для заправки используются целые ягоды, а фрукты можно нарезать произвольно: чем крупнее, тем лучше. Такой суп имеет кислый вкус и подается на стол вместе со сметаной или сливками.

Вишневый суп с рисом

Требуется: 150 г вишни, 400 г воды, 40 г сахара, 25 г риса.

Приготовление. Промытые вишни освободить от косточек и добавить в кипящую воду. Соединить подготовленные фрукты с сахаром, вскипятить. Полученный вишневый отвар заправить рисом и варить до готовности. За 4–5 мин до конца приготовления добавить вишни.

Суп из фруктов

Требуется: 70 г груш, 60 г яблок, 40 г сливы, 50 г сахара, 250 г воды, 70 г картофельного крахмала, 20 г сливок.

Приготовление. Неочищенные груши и яблоки крупно нарезать, соединить с сахаром и сварить. В полученный отвар добавить сливы, очищенные от косточек. Заправить отвар разведенным крахмалом (разводить картофельный крахмал следует холодной водой), довести до кипения. Все фрукты необходимо смешать с полученным раствором. Блюдо подается на стол со сливками.

Суп из сухофруктов

Требуется: 60 г сухофруктов, 340 г воды, 10 г картофельного крахмала, 30 г сахара, 20 г сметаны, корица.

Приготовление. Промытые сухофрукты разложить по видам. Груши с яблоками залить холодной водой и сварить в закрытой кастрюле. Через 18 мин выложить оставшиеся фрукты, корицу и сахар. За 1 мин до готовности залить разведенный крахмал. Суп можно украсить сметаной, а в качестве гарнира использовать отварной рис.

Апельсиновый суп

Требуется: 150 г апельсинов, 250 г воды, 10 г картофельного крахмала, 30 г сахара, 30 г белого столового вина, 20 г сливок.

Приготовление. Апельсиновую цедру нашинковать, залить водой и довести до кипения в течение 4–5 мин. Растворить сахар в процеженном отваре. Заправить его вином и разведенным крахмалом, вскипятить. Очищенные дольки апельсина бросить в полученный раствор. В суповую тарелку необходимо добавить сливки. В качестве гарнира используется отварной рис.

Суп из черной смородины с творожными клецками

Требуется: 100 г черной смородины, 230 г воды, 5 г картофельного крахмала, 45 г сахара, половинка яйца, 10 г муки, 80 г творога, соль.

Приготовление. Промытую смородину размять и выжать из нее сок. Бросить ягоды в кипящую воду и вскипятить. Процеженный отвар смешать с сахаром и довести до кипения. Вскипятить с разведенным крахмалом и влить смородиновый сок. Перемешать творог, муку, яйца, сахар и соль. Из получившегося теста скатать шарики и сварить их в подсоленной воде,

а затем остудить. Охлажденные клецки смешать с супом и подавать на стол.

Рисовый суп из кураги

Требуется: 40 г кураги, 240 г воды, 20 г сахара, 10 г риса, 20 г сметаны.

Приготовление. Промытую курагу бросить в кипящую воду и варить с сахаром до размягчения. Большим количеством воды залить рис и довести его до готовности. Затем слить воду, а рис добавить в тарелку и смешать с супом. Положить сметану по вкусу.

Хлебный суп с фруктами

Требуется: 50 г ржаных сухарей, 30 г чернослива и изюма, 200 г воды, 30 г сахара, 20 г сливок, лимонная кислота, корица.

Приготовление. Бросить сухари в кипящую воду, подержать несколько минут под крышкой, а затем протереть их через сито. Сухофрукты соединить с сахаром и сварить. Перемешать фруктовый отвар с хлебной массой до получения кашицеобразной консистенции. В суп добавить лимонную кислоту и корицу. Готовое блюдо украсить взбитыми сливками.

Суп из мандаринов

Требуется: 1 крупный мандарин, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 20 г сметаны, лимонная кислота.

Приготовление. Мандариновую цедру смешать с 10 г сахара, залить небольшим количеством воды и вскипятить. Заправить разведенным крахмалом и довести до кипения. Охладить полученный раствор. Дольки мандаринов засыпать оставшимся сахаром и на некоторое время оставить пропитаться. Смешать все компоненты и добавить лимонную кислоту. В качестве гарнира используется сваренный рис. В суповую тарелку положить сметану по вкусу.

Малиновый суп с варениками

Требуется: 120 г малины, 50 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 25 г муки, 2 яйца, 10 г воды, 0,1 г соли, 3 г сливочного масла, сметана.

Приготовление. Часть вымытых и разделенных на части ягод малины отложить для вареников, а остальные ягоды размять и варить в течение 16 мин. Полученный отвар смешать с сахаром и довести до кипения, ягоды протереть. Из муки, яиц, воды и соли замесить тесто, приготовить вареники (по образу пельменей, но с ягодной начинкой) и осторожно добавить их в кипящий малиновый отвар, варить 4 мин. За 1,5 мин до готовности долить разведенный крахмал. Суп охладить и подавать со сметаной.

Черничный суп-пюре

Требуется: 130 г свежей черники, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 20 г сливок.

Приготовление. Промытую чернику опустить в кипящую воду и сварить. Протереть ягоду, смешать с сахаром и вскипятить, влить разведенный крахмал и довести до кипения. Охлажденный суп-пюре подается на стол вместе со сливками.

Клюквенный суп-пюре

Требуется: 50 г клюквы, 10 г картофельного крахмала, 30 г сахара, 20 г сметаны, 1/2 г корицы.

Приготовление. Выжать сок из промытой клюквы. Поставить его в холодильную камеру. Сварить в воде клюквенные выжимки. Процеженный отвар соединить с корицей, сахаром и водой, вскипятить, долить разведенный крахмал и довести до кипения, а затем смешать с охлажденным клюквенным соком. В суповую тарелку положить сметану по вкусу.

Хлебный суп со свежими яблоками

Требуется: 50 г ржаных сухарей, 200 г свежих яблок, 200 г воды, 30 г сахара, 20 г сливок, лимонная кислота, корица.

Приготовление. Бросить сухари в кипящую воду, подержать несколько минут под крышкой, а затем протереть их сквозь сито. Очищенные яблоки соединить с сахаром и сварить. Перемешать фруктовый отвар с хлебной массой до получения кашицеобразной консистенции. В суп добавить лимонную кислоту и корицу. Подавать на стол с добавлением взбитых сливок.

Суп из свежих фруктов

Требуется: 90 г груш, 80 г яблок, 10 г картофельного крахмала, 40 г сахара, 20 г сметаны, лимонная кислота, корица.

Приготовление. Очищенные от кожуры груши и яблоки необходимо нарезать крупными кубиками и соединить с водой, корицей и сахаром, варить на слабом огне. За 2 мин до готовности долить разведенный картофельный крахмал и вскипятить. Лимонная кислота добавляется только в случае недостаточно кислого вкуса у супа. Подавать на стол со сметаной.

Сливовый суп с ревенем

Требуется: 70 г сушеных слив, 65 г ревеня, лимонная цедра, картофельный крахмал, сахар.

Приготовление. Смешать измельченный ревень с сушеными сливами и сварить. Выловить их из отвара и протереть сквозь сито. Полученное фруктовое пюре добавить в отвар, смешать с сахаром, лимонной цедрой, разведенным картофельным крахмалом.

Супы-пюре

Супы-пюре обладают очень хорошими вкусовыми качествами и прекрасно усваиваются в кишечнике. В приготовлении могут быть использованы следующие компоненты:

- 1) овощи;
- 2) бобовые культуры;
- 3) крупы;
- 4) птица;
- 5) печень говяжья;
- 6) телятина;
- 7) рыба.

Из вареных продуктов получают пюре, которое добавляют к отвару или бульону. Крупы следует вначале перемолоть (например, в кофемолке) для облегчения приготовления блюда. Суп-пюре должен быть однородным, без конгломератов и комков. Его можно заправлять сливками или молоком.

Морковный суп-пюре

Требуется: 150 г моркови, 10 г риса, 10 г муки, 75 г молока, 10 г сливочного масла, 2 желтка яиц.

Приготовление. Очищенную морковь нарезать кубиками и варить в бульоне с добавлением сливочного масла. Затем протереть готовую морковь и приготовить белый соус. Соединить все компоненты и тщательно перемешать. В качестве гарнира можно использовать отварной рис.

Суп-пюре из картофеля

Требуется: 180 г картофеля, 20 г лука-порея, 10 г муки, 10 г сливочного масла, 75 г молока, желтки 2 яиц, зелень.

Приготовление. Коренья и лук обжарить на сливочном масле. Нарезать очищенный картофель кубиками. Смешать коренья с луком и картофелем, сварить в закрытой посуде. Полученную массу протереть, приготовить белый соус (из муки и бульона). Смешать картофель с соусом и варить 15 мин. Процедить полученный суп, вскипятить, а затем поместить на водяную баню. Добавить в суп яичные желтки, молоко, сливочное масло, посолить и тщательно перемешать. В суповую тарелку кладется разнообразная зелень (петрушка или укроп).

Суп-пюре из кабачков

Требуется: 200 г кабачков, 30 г лука-порея, 25 г стручковой фасоли, 12 г муки, 75 г молока, желтки 2 яиц.

Приготовление. Нарезанные кабачки смешать с поджаренным луком, посолить, добавить сливочное масло, варить на слабом огне. Когда овощи приготовятся, протереть их сквозь сито. Фасоль нашинковать длинными ломтиками и сварить (она используется в качестве гарнира). Дальнейший принцип приготовления полностью совпадает с таковым у картофельного супа-пюре. В готовый суп-пюре кладутся нарезанные стручки вареной фасоли.

Суп-пюре из салата

Требуется: 150 г салата, 20 г муки, 15 г сливочного масла, 75 г молока, 2 вареных желтка яиц, 7 г риса.

Приготовление. Листья салата выдержать 1 мин в кипятке, а затем варить вместе со сливочным маслом на слабом огне 15 мин. Готовую зелень смешать с белым соусом и варить в течение 15 мин. Протереть полученную массу и, добавив молоко, вскипятить. Смесь молока с желтками яиц добавить в суп. В качестве гарнира использовать отварной рис.

Суп-пюре из яблок и помидоров

Требуется: 20 г моркови, 10 г лука, 50 г помидоров, 50 г яблок, 20 г риса, 15 г муки, 15 г сливочного масла, 1/2 г паприки.

Приготовление. Нарезать кубиками морковь и лук, поджарить их на сливочном масле вместе с мукой и паприкой в течение 1 мин. Затем добавить мясной бульон, вскипятить, положить яблоки, помидоры и готовить 25 мин. Протереть полученную массу, вновь вскипятить и добавить соль. В качестве гарнира использовать отварной рис.

Суп-пюре из цветной капусты

Требуется: 75 г цветной капусты, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 75 г молока, желтки 2 яиц, зелень.

Приготовление. Разобрать цветную капусту на мелкие соцветия, которые затем необходимо сварить. Когда капуста будет готова, протереть ее сквозь сито и довести до кипения. Добавить в суп молоко, желтки яиц, сливочное масло и соль. Суповую тарелку можно украсить зеленью.

Куриный суп-пюре

Требуется: 75 г курицы, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г петрушки, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 75 г молока, желтки 2 яиц.

Приготовление. Курицу отварить, освободить мясо от костей. Полученное филе протереть сквозь крупное сито и смешать с белым соусом (готовится из поджаренной муки и бульона), вскипятить. В суп положить молоко с яичными желтками и сливочное масло, тщательно перемешать. Блюдо украшается петрушкой.

Суп-пюре из печени

Требуется: 50 г говяжьей печени, 20 г моркови, 20 г лука, 20 г муки, 10 г петрушки, 20 г сливочного масла, 75 г молока, желтки 2 яиц, укроп.

Приготовление. Печень нарезать кубиками, смешать с луком и кореньями, немного поджарить, а затем варить на слабом огне. Полученную массу протереть сквозь сито. Белый соус (приготовленный заранее) варить в течение 15 мин. Смешать все ингредиенты и прокипятить 5 мин. В суп добавить молоко с яичными желтками и сливочное масло. Блюдо можно украсить веточкой укропа.

Суп-пюре из риса с рыбой

Требуется: 500 г рыбы, 1 стакан риса, 1 луковица, 1 морковь, 2 корня петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 яичный желток.

Приготовление. Отварную рыбу необходимо освободить от костной основы и полученное филе 2 раза пропустить через мясорубку. Очищенный рис сварить в подсоленной воде и за 5 мин до готовности добавить поджаренные овощи, коренья и лук. Протереть полученную массу сквозь сито, смешать с рыбой и бульоном, варить 4 мин и добавить льезон (смешанные яйцо и молоко). В блюдо перед употреблением положить сливочное масло.

Суп-пюре из шпината

Требуется: 400 г мясного бульона, 20 г лука-порея, 20 г моркови, 20 г муки, 10 г сливочного масла, 100 г молока, 2 яйца, листья шпината.

Приготовление. Вареный шпинат протереть через сито. Поджарить муку и лук по отдельности. Нарезать морковь брусочками и сварить (использовать в качестве гарнира). Белый соус (готовится из поджаренной муки, бульона и шпинатного отвара) соединить с поджаренным луком и протертым шпинатом, варить в течение 10 мин. Процеженный суп смешать с льезоном и сливочным маслом. В суповую тарелку перед подачей добавляется морковь.

Суп-пюре из брюквы

Требуется: 250 г мясного бульона, 180 г брюквы, 10 г муки, 15 г сливочного масла, 150 г молока, 20 г муки.

Приготовление. Нарезать брюкву мелкими ломтиками и облить кипятком. Варить со сливочным маслом в бульоне в закрытой посуде. Готовую брюкву протереть через сито. Приготовленный белый соус соединить с протертой брюквой и перемешать, добавить отвар и варить 10 мин. Готовый суп заправить сливочным маслом. Суповую тарелку можно украсить листьями петрушки.

Суп-крем из салата

Требуется: 250 г молока, 150 г бульона, 125 г салата, 20 г муки, 15 г сливочного масла, 30 г пшеничного хлеба, 50 г сливок, 2 г зелени.

Приготовление. Поджаренный на масле салат смешать с молочным соусом и варить в течение 15 мин. Полученную массу протереть, развести бульоном, вскипятить и положить в суп сливочное масло и сливки. Украсить блюдо можно разнообразной зеленью.

Суп хлебный с сыром и луком

Требуется: 200 г ржаного хлеба, 100 г сыра, 40 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 1,5 л воды, соль, зелень (укроп или петрушка).

Приготовление. Нарезать ржаной хлеб небольшими брусочками. Залить его водой, чтобы хлеб набух. Смешать с поджаренным репчатым луком, посолить, готовить в течение 15 мин. За 2–3 мин до готовности добавить натертый сыр и варить еще 6 мин. В готовый суп можно добавить нашинкованные петрушку или укроп.

Суп с рублеными яйцами

Требуется: 200 г ржаного хлеба, 1 л бульона, 40 г сливочного масла, 2–3 яйца, 5 г петрушки или укропа.

Приготовление. Половину необходимого хлеба (100 г) нарезать небольшими кусочками и высушить в духовом шкафу. Оставшийся хлеб растереть и поджарить, используя сливочное масло. Яйца отварить, порубить, зелень измельчить. Все компоненты уложить в одну посуду, влить бульон и в таком виде подать на стол.

Шотландский суп

Требуется: 200 г перловой крупы, 100 г овсяной крупы, 100 г репы, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, коренья петрушки и сельдерея, 40 г сливочного масла, 200 г корок белого хлеба, 2 л воды, листья петрушки.

Приготовление. Крупы залить с холодной водой и выдержать в течение 8 ч. Затем, после того как вода будет слита, обработать крупы кипятком и варить в подсоленной воде в течение 2 ч. Положить в крупяной отвар нарезанные овощи, поджаренные коренья и лук, сливочное масло и варить до полной готовности. Перед окончанием варки засыпать в суп измельченную петрушку.

Суп из ржаного хлеба

Требуется: 200 г ржаного хлеба, 1,5 л мясного бульона, 40 г сливочного масла, 100 г сметаны, 2 яичных желтка, 50 г муки, соль, зелень.

Приготовление. Хлеб нарезать небольшими ломтиками, влить бульон и проварить. Полученную хлебную массу протереть через крупное сито. Заправить поджаренной мукой, сливочным маслом и солью, сварить. Охладить суп и добавить в него смесь желтков и сметаны. Украсить суповую тарелку зеленью.

Молочные супы

В приготовлении молочных супов используется цельное или разбавленное молоко. Состав молочных супов:

- 1) пшено;
- 2) рис;
- 3) манная крупа;
- 4) перловая крупа;
- 5) картофель;
- 6) лапша;
- 7) овощи;
- 8) макаронные изделия.

Следует внимательно варить и избегать пригорания молока. Во избежание этого посуда должна иметь толстое дно.

Молочный суп с овощами

Требуется: 250 г молока, 150 г воды, 30 г моркови, 40 г цветной капусты, 80 г картофеля, 20 г стручковой фасоли, 20 г консервированного горошка, 10 г сливочного масла, соль.

Приготовление. Нарезать морковь кубиками и слегка поджарить. Разобрать и промыть капусту, картофель нарезать ломтиками, каждый фасолевый стручок разрезать на 3–4 части. В кипяток положить картофель, коренья, капусту и варить на слабом огне. Через 10 мин всыпать горошек и фасоль. После того как овощи будут готовы, заправить суп кипяченым молоком, добавить соль и сливочное масло.

Молочный суп с овсяными хлопьями

Требуется: 350 г молока, 110 г воды, 50 г овсяных хлопьев, 5 г сливочного масла, 5 г сахара.

Приготовление. Соединить овсяные хлопья и горячее разведенное молоко, заправить сахаром и варить в течение 28 мин. Перед подачей на стол в суп добавляется сливочное масло.

Молочно-овсяной суп с черносливом

Требуется: 400 г овсяной крупы, 500 г молока, 100 г сливочного масла, 100 г чернослива.

Приготовление. Промыть чернослив, удалить из него косточки и сварить до размягчения. Овсяную крупу сварить, а затем растереть ее через сито. Полученную массу соединить с овсяным отваром, молоком, сливочным маслом и черносливом. Вскипятить и подавать на стол. В качестве дополнения к блюду можно использовать гренки.

Молочный суп с цветной капустой

Требуется: 250 г молока, 150 г воды, 20 г репчатого лука, 20 г моркови, 20 г сливочного масла, 80 г цветной капусты, 50 г картофеля, шпинат, зелень, соль.

Приготовление. Нарезать лук и морковь, слегка их поджарить, затем вскипятить в воде. Заправить полученный отвар капустой (она должна быть промытой и разделенной на мелкие части), солью, картофелем (он должен быть нарезан крупными кубиками). За 3–4 мин до готовности в суп добавляются измельченные листья шпината. Вскипятить суп и долить в него горячее молоко. Перед тем как подавать блюдо на стол, можно украсить его мелко нарезанной зеленью.

Овощные супы

Овощные супы готовятся из свежих овощей. Во время зимы это могут быть овощи, которые подверглись быстрой заморозке. Содержание таких супов очень разнообразно. Наиболее частый состав овощного супа:

- 1) картофель;
- 2) белокочанная капуста;
- 3) морковь;
- 4) петрушка;
- 5) салат;
- 6) шпинат;
- 7) огурцы;
- 8) свекольная ботва;
- 9) зеленый лук;
- 10) фасоль и т. д.

Рекомендуется использовать при приготовлении овощных супов мясной (грибной) бульон, овощной отвар или воду. Не следует в суп перекладывать специи или пряности – овощи должны придать ему приятный вкус и аромат.

Суп из разных овощей

Требуется: 40 г белокочанной капусты, 80 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репы, 10 г петрушки, 10 г репчатого лука, 10 г лука-порея, 15 г горошка, 15 г стручковой фасоли, 40 г помидоров, 10 г сливочного масла, зелень.

Приготовление. Нарезать морковь, лук-порей, петрушку и репчатый лук брусочками и слегка поджарить. Нашинковать капусту, фасоль, горошек. Помидоры и картофель нарезать брусочками. Отдельно взять измельченную капусту, добавить в кипящий бульон или воду и

варить 1 мин. По очереди заправлять отвар другими овощами, кроме помидоров (в зависимости от сроков варки каждого овоща). Осуществлять варку овощного супа 25–35 мин. За 10 мин до готовности добавить помидоры и соль по вкусу. В суповую тарелку можно положить нарубленную зелень.

Суп с салатом

Требуется: 100 г салата, 90 г картофеля, 10 г репчатого лука, 20 г лука-порей, 10 г сливочного масла, 25 г сметаны, 1 яйцо, зелень.

Приготовление. Оба вида лука слегка поджарить. Салат продержать в кипятке 30 с, а затем слегка припустить его со сливочным маслом. В кипяток (кипящий мясной бульон) добавить салат, лук, картофель (нарезка картофеля произвольная), осуществлять варку 15–20 мин. Блюдо подается на стол с зеленью, сметаной и вареным яйцом.

Суп из овощей с фасолью

Требуется: 75 г цветной капусты, 75 г картофеля, 20 г моркови, 10 г петрушки, 10 г репчатого лука, 10 г лука-порей, 20 г фасоли, 10 г сливочного масла, зелень, соль.

Приготовление. Перебрать фасоль и тщательно ее промыть. Соединить фасоль и воду (на 1 кг фасоли 3 л воды), варить до готовности. Измельченные корни и лук слегка поджарить. Картофель очистить и нарезать небольшими ломтиками. Цветную капусту разделить на мелкие соцветия. Заправить кипящий бульон картофелем, корнями и луком, капустой, варить 14–17 мин. За 7 мин до окончания варки положить вареную фасоль вместе с отваром и добавить соль по вкусу.

Суп из сельдерея

Требуется: 250 г сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 1 л воды, один яичный желток, 1/2 стакана сметаны, 80 г сыра, 0,1 г лимонной кислоты, соль.

Приготовление. Очищенный сельдерей натереть на крупной терке. Слегка поджарить лук на сливочном масле, добавив муку, потушить на медленном огне. Сельдерей и лук варить 10 мин и снять с огня. Смешать сметану и яичный желток с водой, залить полученную смесь в суп. Добавить тертый сыр, соль и лимонный сок.

Суп из моркови

Требуется: 4 моркови, 1,5 л воды, 2 ст. л. манной крупы, 1 стакан сметаны, 3 яичных желтка, черный молотый перец, соль.

Приготовление. Нарезать морковь брусочками и сварить ее до полной готовности в воде (вода должна быть подсоленная). Добавить манную крупу и варить 4–5 мин, а затем положить в суп смесь сметаны и желтков, перец, соль.

Картофельный суп

Требуется: 200 г картофеля, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 5 г томата-пюре, 5 г сливочного масла, зелень.

Приготовление. Нарезать корни, добавить к ним томат-пюре и сливочное масло, полученную массу слегка поджарить. Очищенный картофель нарезать ломтиками. В кипящую воду положить корни, вскипятить, затем добавить картофель и варить в течение 17–20 мин. Как только суп сварится, посолить по вкусу.

Суп картофельный с мясом

Требуется: 60 г мяса, 225 г картофеля, 20 г моркови, 10 г петрушки, 10 г лука-порей, 10 г репчатого лука, 5 г томата-пюре, 10 г растительного масла, зелень.

Приготовление. Корни нарезать, добавить к ним томат-пюре и сливочное масло, полученную массу слегка поджарить. Очищенный от кожуры картофель нарезать ломтиками. В кипящий мясной бульон положить корни, вскипятить, затем опустить картофель и

варить в течение 15–20 мин. Блюдо можно украсить зеленью.

Картофельный суп со щавелем

Требуется: 125 г картофеля, 60 г щавеля, 15 г моркови, 5 г петрушки, 10 г репчатого лука, 10 г лука-порея, 5 г сливочного масла, 10 г сметаны, зелень укропа или петрушки.

Приготовление. Нашинковать корни и лук, слегка их поджарить на сливочном масле. Нарезать очищенный картофель кубиками или брусочками. Разобрать и тщательно вымыть щавель, разрезать его листья на 2–3 части. Заправить кипящий бульон поджаренными корнями с луком, довести до кипения, затем положить картофель и осуществлять варку в течение 15–20 мин. За 4 мин до окончания варки добавить в суп листья щавеля. В суповую тарелку кладутся сметана и зелень.

Картофельный суп с фасолью

Требуется: 125 г картофеля, 40 г фасоли, 20 г моркови, 20 г лука, 5 г петрушки, 5 г сливочного масла, 2 г зелени.

Приготовление. Тщательно перебрать и промыть фасоль, залить ее холодной водой и довести до кипения, варить до полной готовности фасоли. Мелко нарезать корни и лук, слегка их поджарить на сливочном масле. Кипящий бульон заправить корнями с луком, нарезанным картофелем, фасолью, лавровым листом и варить до готовности картофеля. Перед тем как подавать блюдо на стол, необходимо положить в суповую тарелку нарубленную зелень.

Суп с фасолью и орехами

Требуется: 1/2 стакана фасоли, 4 крупных клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, растительное масло, лавровый лист, черный перец, соль, 4 грецких ореха.

Приготовление. Фасоль залить на некоторое время холодной водой, сварить, добавить картофель. Довести до кипения, добавить 2 лавровых листа и посолить. Луковицы мелко нарезать, натереть морковь, смешать и поджарить на сливочном масле. Соединить картофель с фасолью и жаркой. Варить полученную массу 5 мин. Заправить суп измельченными орехами и черным молотым перцем.

Суп из сборных овощей с тыквой

Требуется: 20 г моркови, 20 г брюквы, репа, 10 г сельдерея, 10 г петрушки, 10 г репчатого лука, 15 г лука-порея, 40 г белокочанной капусты, 40 г картофеля, 50 г тыквы, 30 г свежих помидоров, 10 г растительного масла, 5 г зелени.

Приготовление. Овощи нарезать соломкой, тыкву и картофель нарезать небольшими кубиками, помидоры – дольками. Сельдерей, морковь, репу и лук поджарить на растительном масле. Мясной бульон заправить вначале капустой и корнями с луком, а после 15 мин варки – картофелем. За 5 мин до готовности добавить в суп тыкву и помидоры. Перед трапезой в суповую тарелку добавляются кусок вареной говядины и зелень.

Овощной суп с салатом

Требуется: 25 г моркови, 25 г репы, 10 г репчатого лука, 15 г лука-порея, 50 г картофеля, 75 г салата, 250 г молока, 30 г пшеничного хлеба, соль.

Приготовление. Репу, картофель и морковь нарезать небольшими ломтиками, нашинковать лук. Измельченные продукты слегка поджарить на сливочном масле. Полученную массу смешать с горячим молоком и варить в течение 14 мин. Листья салата тщательно промыть и ошпарить, разрезать вдоль и тушить со сливочным маслом и малым количеством воды в закрытой кастрюле 15 мин. Затем салат добавить в суп и варить еще 15 мин. Соль в овощной суп добавляется по вкусу. На отдельной тарелке выкладываются гренки, разрезанные на продолговатые кусочки.

Суп овощной с зеленью

Требуется: 30 г моркови, 30 г брюквы, 30 г репчатого лука, 30 г лука-порея, 40 г картофеля, 40 г белокочанной капусты, 20 г шпината, 5 г манной крупы, 2 г укропа, 200 г молока.

Приготовление. Нарезать лук и овощи небольшими ломтиками, соединить с бульоном, сливочным маслом и солью, варить 25 мин. За 7 мин до готовности заправить суп манной крупой и измельченным шпинатом. Перед тем как подавать блюдо на стол, долить молоко и посыпать зеленью.

Суп из цветной капусты с мясом

Требуется: 57 г говядины, 40 г моркови, 10 г сельдерея, 2 корня петрушки, 20 г лука-порея, 125 г цветной капусты, 10 г листьев шпината, 2 г зелени.

Приготовление. Морковь и корень петрушки нарезать небольшими кружочками, добавив нашинкованный лук, слегка поджарить все на сливочном масле. Горячий мясной бульон заправить полученной зажаркой и варить в течение 15 мин. Положить в суп нарезанную цветную капусту и варить до полной готовности ингредиентов.

Суп с яйцами

Требуется: 200 г ржаного хлеба, 1 л бульона, 40 г сливочного масла, 3 яйца, 5 г петрушки или укропа.

Приготовление. 100 г хлеба подсушить в тостере или в духовке. Оставшийся хлеб протереть через сито и слегка поджарить на сливочном масле. Сложить в кастрюлю обе хлебные порции, рубленые яйца, измельченную зелень, долить бульон и подать на стол.

Суп-пюре с овощами и хлебом

Требуется: 200 г пшеничного хлеба, 250 г картофеля, 300 г свежих помидоров, 1 яйцо, 100 г молока, 60 г сливочного масла, 2 л воды, соль.

Приготовление. Очистить от кожуры картофель и нарезать кубиками. Помидоры нарезать дольками. Овощи сложить в посуду с водой и варить до размягчения. Заправить отвар хлебом и еще немного поварить, а затем протереть суп через сито, вскипятить, добавить смесь молока и яичных желтков. В суповую тарелку перед употреблением добавляется сливочное масло.

Суп из овощей

Требуется: 500 г мяса, 500 г картофеля, 200 г свежей капусты, 200 г помидоров, 200 г корней с луком, 2 ст. л. растительного масла, 100 г салата, соль, перец.

Приготовление. Сварить мясной бульон. Промытую капусту нарезать небольшими квадратиками. Коренья и лук нарезать ломтиками, сложить в суповую тарелку и слегка припустить на масле. Затем снять кастрюлю со огня, положить нашинкованную капусту, залить процеженным бульоном, вновь поставить на огонь, довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель и варить в течение 27 мин. За 7 мин до готовности опустить нарезанные листья салата, помидоры, лавровый лист, перец и соль. На стол блюдо подается со сметаной. В качестве водной основы супа можно использовать овощной отвар или грибной бульон.

Рассольник

Требуется: 500 г говяжьих почек, 2 огурца, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 2 петрушки, 4 клубня картофеля, 2 ст. л. масла, 100 г щавеля, соль.

Приготовление. Почки освободить от пленки и жира, разрезать каждую из них на 4 части, промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Воду слить, промыть почки еще раз, вновь залить их холодной водой и поставить варить на 1 ч. Очищенные коренья и лук нарезать в виде соломки и слегка припустить на масле в суповой

кастрюле. Снять кастрюлю с огня, положить в нее очищенные и нашинкованные брусочками соленые огурцы и картофель, нарезанный кубиками, залить процеженным бульоном и осуществлять варку в течение 28 мин. За 7 мин до готовности в рассольник добавить (для легкой остроты вкуса) процеженный огуречный рассол, нарезанные листья щавеля, посолить. Перед тем как подавать блюдо на стол, в рассольник положить почки (нарезанные небольшими ломтиками), сметану и мелко нарубленную зелень укропа или петрушки.

Для рассольника можно использовать куриный или мясной бульон, подавать с куском телятины, курицы, баранины.

Почки можно заменить потрохами птицы (индейки, гуся, утки, курицы), которые предварительно будут очищены и мелко нарублены.

Рыбный бульон может также использоваться в качестве водной основы для рассольника, в этом случае его подают на стол с куском отварного судака или осетрины.

Солянка рыбная

Требуется: 500 г рыбы, 5 соленых огурцов, 2 луковицы, 3 свежих помидора, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. томата-пюре, соль, перец, лавровый лист.

Приготовление. Использовать в приготовлении солянки можно всякую свежую рыбу, желательно без костей и крупного размера. Хорошую и вкусную солянку можно получить из красной рыбы (севрюги, осетрины, белуги, стерляди).

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, а из костей и головы можно сварить бульон.

Очистить и нашинковать лук, припустить его в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить в течение 5 мин, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные брусочками огурцы, нарезанные дольками помидоры, перец, лавровый лист, соль, залить все продукты горячим бульоном и варить в течение 14 мин. Перед тем как подавать блюдо на стол, в солянку можно положить промытые маслины, нашинкованный лимон и мелко нарубленную зелень укропа или петрушки.

Щи из свежей капусты

Требуется: 500 г мяса, 500 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. л. масла, 200 г помидоров, соль, перец, лавровый лист.

Приготовление. Мясо залить водой и варить 2 ч. В это время нашинковать коренья и лук и обжарить на 2 ст. л. масла. Мясо выложить из кастрюли, а в предварительно процеженный бульон добавить поджаренные овощи, нашинкованную капусту, мясо кусочками и варить 30–40 мин. За 8 мин до готовности в щи положить перец, лавровый лист, соль.

Щи можно варить с добавлением свежих помидоров и картофеля. В этом случае очищенный и нашинкованный картофель опустить в кастрюлю через 14 мин после того, как положена капуста, а помидоры, которые должны быть нарезаны в форме долек, – в конце приготовления вместе с приправами. Щи без картофеля можно заправлять слегка поджаренной мукой.

Щи из квашеной капусты

Требуется: 500 г мяса, 500 г квашеной капусты, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. томата-пюре, перец, лавровый лист, соль.

Приготовление. Сварить мясной бульон. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту (отжать капусту, если она очень кислая), долить 1 стакан воды, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить в течение 1 ч. Капусту залить бульоном, положить поджаренные с томатом корень петрушки и морковь и варить до абсолютной готовности. Перед концом приготовления добавить лавровый лист, перец, соль и мучную заправку.

Щи из квашеной капусты можно приготовить другим способом. Капусту и промытое мясо положить в кастрюлю, залить водой и варить. Отдельно поджарить вместе с томатом

корень петрушки, морковь и лук и за 28 мин до готовности заложить в щи, добавив лавровый лист, перец, соль и поджаренную муку.

Щи зеленные

Требуется: 500 г мяса, 500 г шпината, 200 г щавеля, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, перец, соль, лавровый лист.

Приготовление. Шпинат промыть и перебрать, сварить в кипящей воде до размягчения, откинуть и протереть через сито. Щавель перебрать и промыть, самые крупные листья разрезать на несколько частей. Корень петрушки, морковь и лук нашинковать соломкой, пассеровать на горячем масле, приправить мукой и обжаривать еще 2 мин. Затем добавить в кастрюлю протертый шпинат, тщательно перемешать, развести горячим бульоном или отваром шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 18 мин. За 8 мин до конца варки положить в кастрюлю листья щавеля и соль. Щи следует подавать на стол со сметаной и вареным яйцом.

Салаты и винегреты

Салаты можно классифицировать в зависимости от их ингредиентов:

- 1) салаты из зелени;
- 2) салаты из овощей;
- 3) салаты из плодов;
- 4) салаты с грибами;
- 5) салаты с рыбой;
- 6) салаты с мясом.

Салат может быть самостоятельным блюдом или использоваться в качестве гарнира к различным первым и вторым блюдам. Все отварные ингредиенты для салатов предварительно должны быть охлаждены (если это овощи, то они охлаждаются в неочищенном виде). Ни в коем случае не рекомендуется смешивать теплые и холодные продукты, так как салат из них быстро испортится и приобретет неприятные вкусовые характеристики. Процесс приготовления салата не должен быть сильно растянут по времени – лучше приготовить небольшую порцию и сразу употребить, избегая долгого хранения.

Салат из свежих огурцов и помидоров

Требуется: 45 г огурцов, 50 г помидоров, 15 г зеленого лука, 30 г сметаны, болгарский сладкий перец, укроп, соль.

Приготовление. Огурцы нарезать тонкими брусочками, а помидоры – мелкими дольками. Сложить овощи в салатницу, добавить сметану, соль и измельченные лук с укропом, сверху украсить кольцами сладкого перца.

Салат из белокочанной капусты с фруктами

Требуется: 300 г белокочанной капусты, 20 г яблок, 10 г маринованных слив, 10 г маринованных вишен, 10 г 3%-ного уксуса, 15 г фруктового маринада от ягод, 10 г сахара, 10 г растительного масла, 20 г зеленого лука, соль.

Приготовление. Нашинковать капусту и заправить ее уксусом, добавить процеженный фруктовый маринад, соль и варить до того момента, как капуста осядет на дно, охладить. Яблоки очистить от кожицы, нарезать их дольками и смешать с капустой, маринованными фруктами. В салат добавить растительное масло, сахар и зеленый лук.

Салат из квашеной капусты

Требуется: квашеная капуста, 10 г маринованной брусники, 20 г маринованных яблок,

10 г сахара, 10 г фруктового маринада, 10 г растительного масла, 0,2 г молотой гвоздики, 0,2 г корицы.

Приготовление. Нашинковать капусту, яблоки и бруснику отделить от маринада. Яблоки очистить и нарезать дольками. Маринад от ягод процедить и соединить с корицей и гвоздикой, довести до кипения, охладить. Слойми уложить в салатницу капусту, ягоды, яблоки, засыпать сахаром, добавить процеженный маринад и растительное масло. Салат необходимо тщательно перемешать и подать на стол.

Салат из сырых овощей

Требуется: 25 г репы, 10 г сельдерея, 10 г зеленого салата, 35 г помидоров, 35 г свежих огурцов, 20 г маринованной капусты, 50 г сметаны, зелень.

Приготовление. Репу и капусту нашинковать соломкой, перемешать, добавить сметану и еще раз тщательно перемешать. Поверх салата выложить дольки огурцов и помидоров, листья зеленого салата и измельченную зелень.

Салат витаминный

Требуется: 15 г яблок, 20 г сельдерея, 15 г слив, лимон, 3 г сахарной пудры, 50 г сметаны, зелень, соль.

Приготовление. Очистить яблоки от кожицы и нарезать их тонкими брусочками, помидоры и сливы разрезать на дольки. Тщательно перемешать продукты, заправить салат солью, сахарной пудрой и лимонным соком. Украсить блюдо можно лимонной цедрой, неиспользованными ингредиентами салата.

Салат летний

Требуется: 120 г помидоров, 1 яйцо, 15 г белого хлеба, 25 г молока, 5 г маслин, 20 г огурцов, 20 г моркови, 20 г редиса, 10 г ветчины, 50 г креветок, 5 г кильки, 20 г сладкого зеленого перца, 10 г зеленого салата, 3 г петрушки, 2 г укропа.

Приготовление. Помидоры очистить от кожицы и мякоти, у сваренного вкрутую яйца извлечь желток, который смешать с молоком и хлебом. Добавить к полученной массе измельченный укроп и петрушку, мякоть маслин. Полученный фарш заложить в яичный белок. Мелкую нарезку ветчины, креветок, моркови, редиса и огурцов смешать, полученной смесью наполнить подготовленные помидоры. Фаршированные помидоры сверху украсить фаршированными яйцами. На каждое яйцо сверху кладутся две кильки, образуя крест.

Салат из редьки с яблоками

Требуется: 300 г редьки, 200 г моркови, 200 г яблок, 50 г чеснока, половина лимона, соль.

Приготовление. Морковь и редьку тщательно промыть и очистить. Натереть их на мелкой терке. К протертой массе добавить измельченный чеснок, цедру, соль, лимонный сок. Перемешать салат и выложить в блюдо.

Корейский витаминный салат из редьки

Требуется: 600 г редьки, 30 г зеленого лука, 10 г соли, 15 г чеснока, 3 г красного молотого перца, 15 г сахара, 15 г уксуса, 20 г красного перца, 15 г кунжута.

Приготовление. Редьку промыть и нарезать тонкими ломтиками, добавить перец и сок красного перца (по вкусу), тщательно перемешать. Добавить в салат измельченный лук, кунжут, чеснок, соль, сахар и уксус, перемешать и выложить в салатницу.

Сырный салат

Требуется: 400 г сыра, 5 яиц, чеснок, майонез.

Приготовление. Яйца сварить вкрутую, а затем вместе с сыром натереть на терке. В протертую массу добавить измельченный чеснок и майонез. Следует тщательно размешать

салат и подавать на стол.

Слоеный салат

Требуется: 200 г вареного куриного мяса, 3 яйца, 1 луковица, 1 яблоко, 100 г сыра.

Приготовление. Яйца отварить и отделить белки от желтков. Для первого слоя салата необходимо нарезать репчатый лук небольшими кольцами и слегка поджарить его на сливочном масле. Второй слой – отварное мясо курицы, которое должно быть нарезано кубиками. Белки яиц следует натереть на крупной терке – это будет третий слой. На измельченные яйца равномерно распределяется майонез, образуя четвертый слой. Протертое яблоко – пятый слой. Поверх него укладываются тертый сыр и слой майонеза. Сверху салат засыпается измельченной зеленью.

Салат с фасолью

Требуется: 1 стакан фасоли, 4 моркови, 3 яблока, 1 луковица, 2 ст. л. уксуса, растительное масло, соль, сахар, черный молотый перец.

Приготовление. Фасоль сварить и охладить. Морковь натереть на крупной терке. Яблоки нарезать соломкой. Лук нашинковать. Все измельченные ингредиенты перемешать и заправить растительным маслом, солью, сахаром, уксусом, перцем. Салат выложить в блюдо и дать пропитаться всем компонентам.

Салат из морской капусты

Требуется: 1 банка морской капусты, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. рубленой петрушки и укропа, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 3 %-ного уксуса, соль.

Приготовление. Лук порезать колечками, отварить морковь и вместе с огурцами нарезать ее в виде брусочков. Яйцо сварить и крупно нарезать. Перемешать все компоненты, добавить растительное масло, уксус, соль, зелень.

Салат из одуванчика

Требуется: 100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 25 г петрушки, 15 г растительного масла, 1 яйцо, соль, уксус, перец, укроп.

Приготовление. Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде в течение 30 мин. Нашинковать петрушку и зеленый лук. Смешать одуванчик с зеленью, добавить соль, уксус. Поверх салата положить разрезанное пополам яйцо и измельченный укроп.

Салат из капусты с добавлением сладкого перца и моркови

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 200 г сладкого перца, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 100 мл 9%-ного уксуса, 70 г сахара, 20 г соли.

Приготовление. Капусту нашинковать соломкой, перец нарезать кольцами, морковь натереть на крупной терке, нашинковать лук. Тщательно перемешать все измельченные продукты. Заправить салат растительным маслом, уксусом, сахаром и солью, тщательно перемешать и подавать на стол.

Салат из моркови с апельсинами

Требуется: 5 штук моркови, 2 апельсина, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. оливкового масла.

Приготовление. Протертую морковь смешать с дольками апельсинов, добавить лимонный сок и оливковое масло. Тщательно перемешать салат и выложить на блюдо.

Салат с хреном

Требуется: 300 г картофеля, 150 г моркови, 20 г корня хрена, 150 г свежих огурцов, зелень, растительное масло, 1/2 ч. л. меда, лимонный сок, соль.

Приготовление. Хрен необходимо продержать в холодной воде в течение 5,5 ч, а затем натереть на терке, нарезать все оставшиеся продукты в произвольной форме и смешать их с хреном. Заправить салат растительным маслом, лимонным соком и солью, тщательно перемешать.

Салат из бананов и яблок

Требуется: 5 бананов, 1 лимон, 2 яичных желтка, 3 яблока, 2 ст. л. сахара, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. грецких орехов.

Приготовление. Промыть все фрукты. Бананы нарезать кружочками, яблоки натереть. Смешать фрукты в салатнице, добавив соус.

Приготовление соуса. Взбитые яичные желтки соединить со сметаной, сахаром и лимонным соком.

Готовый салат засыпать измельченными грецкими орехами.

Салат из бананов с орехами и сметаной

Требуется: 5 бананов, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. грецких орехов.

Приготовление. Очищенные бананы разрезать на длинные полоски, которые засыпать измельченными орехами, а взбитая сметана будет использоваться для создания декоративных узоров.

Салат с маслом и уксусом

Требуется: 300 г зеленого салата, 1/4 стакана соуса из уксуса и растительного масла, сахара, соли, молотого перца.

Приготовление. Промыть и высушить листья салата, разрезать их на несколько частей и уложить в салатницу. Сверху салат полить соусом (готовится из растительного масла, соли, уксуса, сахара и молотого перца), перемешать. Можно украсить поверхность блюда измельченным укропом или любой другой зеленью. Салат подается вместе с жареным или вареным мясом.

Салат из сырых овощей с яблоками

Требуется: 100 г зеленого салата, 1 помидор, 2 свежих огурца, 2 моркови, 2 яблока, 1/2 стакана сметаны, 1/4 лимона, сахар, соль.

Приготовление. Промыть, очистить от кожицы яблоки, отварить морковь. Морковь, огурцы и яблоки нарезать тонкой соломкой. Листья салата разрезать на несколько частей. Смешать все продукты и добавить сметану, лимонный сок, сахар, соль. Салат можно украсить помидорами.

Салат из свежих овощей

Требуется: 100 г зеленого салата, 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 морковь, 1 пучок редиски, 3 клубня картофеля, 2 помидора, 50 г зеленого лука, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. л. уксуса, 1/2 ч. л. сахарной пудры.

Приготовление. Отварить морковь и картофель. Мелко нарезать промытые листья салата и сложить их в салатницу. Нарезку моркови, помидоров, картофеля, редиски, огурцов выполнить кружочками. Уложить вокруг измельченного салата все овощи, а в центре разместить кружочки сваренных вкрутую яиц, посолить. Украсить измельченным зеленым луком. Приготовить соус (из сметаны, уксуса и сахара), который подавать вместе с салатом в специальном соуснике.

Салат из яблок и моркови с орехами

Требуется: 300 г яблок, 200 г моркови, 100 г грецких орехов, 2 ст. л. майонеза, листья зеленого салата.

Приготовление. Помыть и очистить яблоки. Нарезать их небольшими брусочками. Морковь натереть на крупной терке. Ядра грецких орехов слегка ошпарить и мелко

нарубить. Смешать продукты и заправить их майонезом и солью. Украсить блюдо листьями зеленого салата.

Овощные блюда

Рагу из овощей

Требуется: 500 г картофеля, 3 моркови, 2 репы, 2 луковицы, 2 помидора, 3 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 2 стакана мясного бульона.

Приготовление. Для рагу могут быть использованы и другие овощи (в зависимости от времени года). Овощи промыть, нашинковать соломкой. Репу, морковь и капусту довести до готовности на сковороде с небольшим количеством жидкости, капусту и фасоль сварить в воде, картофель и лук обжарить на масле. Приготовить соус: обжаренную муку развести овощным бульоном, заправить пюре из свежих помидоров и довести до кипения. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю, добавить соль, перец, 3–4 бутона гвоздики, кусочек курицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15–20 мин. При подаче на стол овощи посыпать зеленью петрушки.

Картофельные котлеты

Требуется: 1 кг картофеля, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 4 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Очищенный картофель сварить, воду слить, а картофель оставить на 10 мин для сушки. Не давая картофелю остыть, размять его деревянным пестиком. В полученное пюре добавить 1 ст. л. масла, желтки яиц, тщательно перемешать и сформовать котлеты. Обваливать котлеты в муке или сухарях, а затем обжарить с обеих сторон на масле. Отдельно к котлетам подать грибной соус.

Картофельные оладьи

Требуется: 500 г картофеля, 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 25 г дрожжей, растительное масло.

Приготовление. Картофель очистить, натереть на мелкой терке. Дрожжи растворить в 1/4 стакана теплой воды и влить в картофельную массу. Замесить тесто, прибавив муку и 1 яйцо, и поставить в теплое место для подъема. Выпекать оладьи надо на сильно разогретой сковороде с маслом. Подавать горячими со сметаной.

Фасоль с картофелем

Требуется: 1 стакан фасоли, 500 г картофеля, 2 луковицы, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Сварить фасоль и отдельно картофель. Отварной картофель нарезать ломтиками, поджарить на растительном масле и смешать с фасолью. Посолить, поперчить, добавить зажарку, приготовленную из репчатого лука и томатного пюре. Все хорошо перемешать и поставить тушить в духовой шкаф или на легкий огонь, прикрыв крышкой.

Морковь с маслом

Требуется: 1 кг моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 2 стакана мясного бульона, 2 ч. л. сахара, соль.

Приготовление. Промыть и очистить морковь, сложить в кастрюлю, добавив масло, мясной бульон, сахар и соль.

Тушить на нормальном огне до полной готовности, помешивая ложкой, чтобы исключить пригорание моркови. На стол морковь подавать вместе с гренками.

Картофель, тушеный с копченой грудинкой

Требуется: 500 г картофеля, 100 г грудинки, 1 луковица, 1 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. масла.

Приготовление. Очистить картофель, нарезать его крупными кубиками. Лук нарезать и слегка припустить на масле. Копченую грудинку нарезать небольшими ломтиками. Все продукты положить в кастрюлю, налить воды, чтобы она слегка прикрывала их, добавить томат-пюре, перец, соль, лавровый лист, накрыть крышкой и тушить в течение 45 мин.

Запеканка из фасоли и картофеля

Требуется: 2 стакана фасоли, 500 г картофеля, 2 луковицы, 2 ст. л. масла.

Приготовление. Отварить отдельно картофель и фасоль, пропустить их через мясорубку. Половину полученной массы выложить на смазанную маслом сковороду, равномерно распределить, положить жареный лук, накрыть его оставшейся массой, снова разровнять, влить немного масла и запечь в духовке.

Белокочанная капуста под молочным соусом

Требуется: 1 кг капусты, 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. натертого сыра, 3 ст. л. масла.

Приготовление. Капустный кочан разделить на отдельные листья и варить в течение 30 мин в подсоленной воде. Вареную капусту откинуть на сито, отжать и каждый лист свернуть в виде конверта. Обжарить полученные конверты на масле, залить молочным соусом, добавить немного масла и запекать в духовке в течение 15 мин.

Тертая свекла с яблоками

Требуется: 12 штук свеклы, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. масла, 3 яблока, соль, сахар, уксус, укроп.

Приготовление: промыть и очистить свеклу, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, залить кипящей водой, варить до полуготовности. Добавить протертые яблоки, сметану и продолжить приготовление до полной готовности. Заправить блюдо солью, сахаром, уксусом, мукой, перемешать и вскипятить. Украсить овощное кушанье можно различной зеленью.

Часть VII. Диеты

Глава 1. Диетология

Диета (от греч. «*diaita*» — образ жизни), специально подобранный по количеству, химическому составу, калорийности (энергетической ценности) и кулинарной обработке рацион. Диетология – наука о рациональном питании как здоровых, так и больных людей.

Словарь Эфрона и Брокгауза подразумевает под термином «диета» «пищевой режим, устанавливаемый для больных и здоровых соответственно возрасту, телосложению, роду деятельности, климату, времени года».

Сегодня наука о питании включает: диетологию – изучает питание больных и здоровых людей; диетотерапию – лечение с помощью специально подобранной диеты.

Питание – важнейшая часть жизни человека, оно обуславливает деятельность всех процессов, происходящих в организме. Залог здоровья и долголетия – рациональное, сбалансированное питание. Влияние пищи на человека интересовало людей с древнейших времен. Гиппократ заметил, что, к примеру, горох, чечевица, свекла, тыква, капуста имеют слабительный эффект, сок укропа, мята, яблочный сок обладают мочегонным действием. С давних времен мыслители наблюдали, какая пища оказывает благотворное влияние на организм. Авиценна называл яйца, сиропы, мясной сок хорошей питательной пищей, но во всем, по его учению, должна быть умеренность, ни в коем случае нельзя переусердствовать с пищей.

Известно, что китайские императоры славились прекрасной фигурой, крепким здоровьем. До наших дней дошел рецепт настоя из трав, ежедневно принимаемый государем. На его основе созданы капсулы, включающие растительные экстрагированные вещества: цветки индийской хризантемы, коренья астрагала, плоды боярышника, масло примулы. Ученые Академии наук КНР провели исследования на добровольцах, и через месяц после использования препарата у большинства пациентов наблюдалась тенденция к снижению веса, улучшались работа органов и систем, общее самочувствие, повышалась упругость кожи.

Восточные красавицы всегда отличались прекрасной изящной фигурой, осиной талией. Ведь они не проводили изнуряющих тренировок в тренажерном зале, а тем не менее пребывали в отличной форме. Конечно, пластика восточного танца сделала свое дело, но основная причина их точеных фигурок все-таки в изобилии фруктов и употреблении зеленого чая, считают некоторые ученые. Кроме того, по правилам хорошего тона на Древнем Востоке, вставать из-за стола нужно было с легким ощущением голода.

Рацион древних римлян подчинялся девизу: «Пища, питье, сон – все должно быть умеренным». У богатых римлян было принято обед начинать с куриного яйца и заканчивать яблоком.

Издревле люди заметили: чтобы улучшить работу внутренних органов, принимающих участие в пищеварении, нужно употреблять много фруктов, овощей, что гречневая каша хороша для полных людей, а при желтухе надо ограничить употребление спиртного, жареного, мучного.

При Петре Великом в армии ввели определенную диету, которая была сбалансирована по основным питательным веществам – белкам, жирам, углеводам. А в тот же период в больницах существовало 4 вида диет: общая, слабая, средняя и жидкая.

Выдающиеся ученые русской медицинской школы – Мудров, Захарьин, Боткин, Пашутин – внесли большой вклад в науку о питании здорового и больного человека, описали полезное влияние некоторых продуктов при том или ином заболевании, описали пищевую ценность многих продуктов. Физиологическую сторону питания отобразил в своих работах великий русский ученый И. П. Павлов.

Интересную мысль предлагал С. Г. Зыбелин, советуя разделить питание по типам темперамента: меланхолики должны есть больше фруктов, ягод, овощей, флегматики – пить

меньше жидкости, не употреблять кислые продукты, сангвиникам следует ограничить пряную пищу, а холерикам прекрасно подойдет грубая пища.

Таким образом, методом проб и ошибок развивалось учение о правильном и лечебном питании – диетология. Знания, накопленные веками, помогали ученым в разработке принципов и правил сбалансированного питания. Рациональное питание – это питание, которое удовлетворяет потребностям организма, обеспечивая и поддерживая тем самым оптимальный уровень обменных процессов. Для правильного роста и развития организма, а также для профилактики и улучшения состояния здоровья требуется целый комплекс сбалансированных веществ. В результате многочисленных исследований доказана взаимосвязь между характером питания и здоровьем человека.

Структура питания

Чтобы назначить диетологические рекомендации, нужно дать объективную оценку выбранному рациону. Как правило, рассматриваются традиционные рационы тех популяций и народов, которые благополучно живут, имеют долгую продолжительность жизни и низкую смертность. Это народы Средиземноморья, японцы. Но в этом случае стоит учитывать и социально-экономические аспекты, особенности экономики страны и уровня здравоохранения.

Например, регион Юго-Восточной Азии оптимален для того, чтобы легко и непринужденно похудеть. Дело в том, что основными в рационе народов, проживающих там, являются морепродукты, изобилие фруктов и овощей.

Не секрет, что от нашего питания напрямую зависят наш внешний вид и здоровье. Индивидуальный расчет энергетической ценности рациона составляет диетолог, учитывая детали: возраст, физическую нагрузку, телосложение и образ жизни в целом. Приблизительно следует ориентироваться на следующие показатели: женщинам среднего возраста, которые ведут малоподвижный образ жизни, требуется 2000 ккал в сутки, мужчинам с малой физической нагрузкой – 2400 ккал, активным женщинам требуется 2150, а мужчинам – 2850 ккал в сутки, пожилым женщинам достаточно 1850, мужчинам – 2200 ккал. Растущему организму в связи с повышенным основным обменом требуется больше калорий. А вот любительницам экстремальных диет нужно знать, что необходимым минимумом, безопасным для здоровья, является 1300 калорий. Нельзя, чтобы уровень рациона, снабжающий человека энергией, падал ниже предела. Проведено много исследований в развитых и развивающихся странах, результаты которых таковы: люди, которые много едят, живут дольше при условии, если у них не развивается нарушение обменных процессов, при этом рацион большей частью должен быть представлен растительной пищей.

Нужно максимально разнообразить свой рацион, для этого необязательно питаться какими-то особыми продуктами, просто нужно знать и учитывать биологическую ценность нашей повседневной еды.

Ученые Британского Института питания выявили следующее: неправильное питание, особенно длительное переедание так любимых некоторыми сладостей, влияет на преждевременное старение структур мозга, является одной из причин болезни Альцгеймера, умственной отсталости. Благоприятно влияет на процессы памяти и мозговую деятельность в целом рацион, богатый ягодами, красным вином, морепродуктами. Значительно замедляет возрастные процессы старения частое употребление оливкового масла, рыбьего жира, а вот любимые сладости могут привести к отмиранию клеток головного мозга.

Принципы сбалансированного питания

Правильное соотношение основных питательных веществ – белков, жиров, витаминов и минеральных веществ. Это соотношение варьируется в зависимости от пола, возраста,

образа жизни человека. В настоящее время соотношение по энергетической ценности между белками, жирами, углеводами должно составлять: 1: 2,7: 4,6. Академик А. А. Покровский разработал формулу сбалансированного питания по всем компонентам. В таблице 11 представлена потребность взрослого человека в питательных веществах.

Таблица 11. Потребность взрослого человека в питательных веществах (учебник «Гигиена питания» Петровский, Ванханен)

Пищевое вещество	Суточная потребность, г	Пищевое вещество	Суточная потребность, мг
Вода: общ.	1750—2200	Минеральные вещества:	
		кальций	800—1000
питьевая	800—1000	фосфор	1000—1500
		натрий	4000—6000
		калий	2500—5000

Окончание табл. 11

Пищевое вещество	Суточная потребность, г	Пищевое вещество	Суточная потребность, мг
в супах	250—500	Минеральные вещества:	
		хлориды	5000—7000
		магний	300—500
		железо	15
		цинк	10—15
		марганец	5—10
в продуктах	700	хром	0,2—0,25
		медь	2
		кобальт	0,1—0,2
		селен	0,5
		фториды	0,5—1
		йодиды	0,1—0,2

Следующий принцип – принцип адекватности питания как в количественном, так и в качественном плане.

Суточная калорийность рациона должна быть таковой, чтобы покрывать энергетические траты организма. Энерготраты организма – это нерегулируемые волей человека и регулируемый расход энергии. Нерегулируемые траты – энергия, идущая на основной обмен, т. е. поддержание всех органов и систем в нормальном, адекватном состоянии, и на СДД – специфически-динамическое действие пищи. Физиологическая потребность взрослого организма в энергии зависит от пола, возраста, характера работы человека. Принято разделять все трудоспособное население на 5 категорий:

- 1 группа – работники умственного труда;
- 2 группа – люди, занятые легким физическим трудом;
- 3 группа – работники среднего по тяжести труда;
- 4 группа – люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом;
- 5 группа – люди, занимающиеся особо тяжелым физическим трудом.

Используя мегакалорию – 1000 ккал, – легко рассчитать потребность организма в биологически активных веществах. Это иллюстрирует таблица 12 (учебник «Гигиена питания» Петровский, Ванханен):

Таблица 12. Мегакалория, сбалансированная по основным пищевым БАВ

Пищевое вещество	Энергетическая ценность, ккал
Белки, г	30 120
Жиры, г	37 333
Углеводы, г	137 548
Витамины, мг С (аскорбиновая кислота)	25
В ₁ (тиамин)	0,6
В ₂ (рибофлавин)	0,7
В ₆ (пиридоксин)	0,7
РР (ниацин — никотиновая кислота)	6,6

В связи тем что на данном этапе науке очень много известно о питании и обязательных ее компонентах, расширились и рамки диетотерапии. Сегодня использование различных лечебных диет является обязательным фактором в комплексной терапии самых разнообразных заболеваний. Чтобы назначить специальное питание, необходимо знать физиологию пищеварения, должны учитываться данные о пользе и вреде компонентов, входящих в состав пищевых продуктов. Питание будет приносить лечебный эффект, если оно благоприятно влияет на ослабленный организм, на течение патологического процесса.

Человек, как известно, хозяин своей жизни, поэтому назначения и рекомендации диетолога не смогут оказать своего действия без настоящего желания и стремления человека. Вот правила, которыми должен руководствоваться каждый человек, заботящийся о своем здоровье:

- 1) разнообразие рациона питания;
- 2) следование режиму питания;
- 3) недопускание переедания;
- 4) правильная кулинарная обработка продуктов;
- 5) нужно знать примерную калорийность и состав суточного рациона.

Кстати, о калориях. Если научиться подсчитывать калорийность вашего рациона и прикидывать, каковы энергетические расходы за день, то это станет хорошим подспорьем для того, чтобы похудеть. Калория – это одна и та же единица измерения, которая позволяет определить величину и потребляемой пищи, и расходуемой энергии. С появлением во всемирной системе единиц этой величины облегчилась оценка адекватности питания. С помощью такой количественной величины легко выявить несоответствие и внести необходимые коррективы в рацион. Но калория является очень маленькой величиной, поэтому рациональнее вести расчет в килокалориях. В той или иной степени калорийны следующие компоненты питания: белки, жиры, углеводы, спирты. В воде, витаминах, минеральных веществах калорий нет.

Как выбрать «правильный» продукт? Часто на упаковках самых разнообразных продуктов можно встретить надпись: «с низким содержанием жира». Это значит, что количество жира в продукте не больше 3 %, т. е. в 97 % данного продукта жира нет.

Назовем продукты, которые обязательно должны присутствовать в рационе: молоко и кисломолочные продукты; овощи, фрукты; источник белка – мясо, рыба, яйца. Когда человек питается регулярно, то организм, как часы, реагирует на время должного приема пищи – рефлекторно вырабатывается желудочный сок, идут лучше процессы переваривания. Очень

опасно, когда на протяжении многих лет человек кое-как перекусывает во время должного обеда, а вечером, не контролируя чувство голода, съедает больше, чем нужно. Так, студенты нередко зарабатывают различные неприятные последствия такого образа жизни – гастриты, язвенную болезнь, ожирение. Еще одна причина переедания – сознательный отказ от какого-то продукта. Дело в том, что ограничение отчего-либо запретного рано или поздно вызовет естественное желание сделать все наоборот. Так устроен человек, это происходит на уровне инстинктов, психологии – и с этим ничего не поделаешь. И все же мировая диетология держится на всевозможных запретах. Как правило, основные «нельзя» это:

- 1) есть в больших количествах жирное, сладкое, другую высококалорийную пищу;
- 2) есть тогда, когда хочется;
- 3) есть между завтраком и обедом, или обедом и ужином.

Бытует мнение, что вечером можно есть неограниченное количество легких овощных салатов или фруктов, на самом деле делать это нежелательно. И фруктовые соки лучше оставить на утро – в них углеводы находятся в легкоусвояемой форме. Если, например, после бассейна выпить свежесжатый сок, то эффекта от затраченной энергии на плавание будет никакого. Назовем продукты, которые диетологи советуют употреблять с осторожностью.

1. *Пицца*. В ней много калорий, соли, жира. Но зато в соусе есть антиоксидант – ликопин, он снижает риск развития раковых заболеваний ЖКТ, инфаркта. В сочетании с сыром достигается необходимый эффект.

2. *Сухое вино*. Приготовление вин известно с незапамятных времен, Луи Пастер считал их самым лучшим гигиеническим напитком. Но все хорошо в меру. Красное вино в небольших количествах хорошо влияет на лецитин – холестерина индекс, благоприятно воздействует на сосудистую стенку.

3. *Шоколад*. Это калорийный продукт, содержащий холестерин, сахар, кофеин. Но содержание кофеина в плитке шоколада всего 30 мг, тогда как в чашке кофе его в 6 раз больше, холестерин – продукт животного происхождения, а значит присутствует в молочном шоколаде, и то в небольших количествах. Горький шоколад очень богат витаминами, в нем есть мощный антиоксидант флавонол. Чем больше какао в шоколаде, тем он полезнее.

4. *Сыр*. Наряду с калорийностью имеются очень важные аспекты: избыток кальция, польза для микрофлоры ротовой полости.

5. *Мороженое*. Не очень калорийно, но содержит легко усвояемые углеводы.

6. *Хлеб из пшеничной муки*. Диетологи настоятельно рекомендуют ржаной, из непросеянной муки хлеб. Совсем исключать хлеб нельзя, он богат клетчаткой, витаминами, особенно группы В.

7. *Мясо* — богатейший источник белка, железа, витаминов, это необходимый пищевой продукт. Но жирное мясо предпочтительнее исключать.

8. *Арахисовое масло*. Оно нежелательно в больших количествах, так как очень калорийно. Но, если знать меру, оно полезно, так как содержит витамин Е, магний, мононенасыщенные жирные кислоты.

9. *Орехи*. Диетологи против жареных и соленых орехов. Все орехи, растущие на деревьях, – миндаль, грецкие, кедровые, фундук, несмотря на высокое содержание жиров, очень полезны высоким содержанием витаминов, минералов, антиоксидантов. А для приверженцев вегетарианской пищи – это основной источник белка. Американские ученые 13 лет наблюдали за питанием приверженцев растительной пищи и сделали вывод: люди, съедающие несколько орехов в день, имеют гораздо больше шансов на долголетие и хорошее самочувствие в старости.

10. *Пиво*. Этот напиток запрещается многими диетологами категорически! А между тем хорошее темное пиво – это профилактика катаракты. Небольшое употребление благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Вообще алкоголь – это составная часть рациона большинства народов. В 22 странах провели сопоставление употребления

алкоголя, состава рациона и смертности населения и пришли к выводу, что количество спирта обратно пропорционально распространенности ИБС, но не продолжительности жизни человека, т. е. умеренные дозы благоприятно влияют на профилактику болезней сердца, продолжительность жизни. Но злоупотребление им же дает противоположный эффект.

Методы, характеризующие состояние рациона человека

Данные о составе продуктов питания в целом могут отражать ситуацию на уровне одного человека, семьи, даже государства. На национальном уровне решаются проблемы снабжения населения продуктами питания, ведется учет по потреблению и расходованию тех или иных продуктов. В таблице 13 приводится описание методов, которые используют для оценки рациона, их достоинства и недостатки.

Таблица 13. Достоинства и недостатки некоторых методов оценки рациона питания населения (по данным «Доклада Объединенного консультативного совещания экспертов ФАО/ВОЗ»)

Метод	Достоинства	Недостатки
Документальная регистрация — ведется запись используемых продуктов	Респонденту не нужно полагаться на память; заканчивает предложенные фразы; сравнительно легкий путь получения количественных показателей	Большое число респондентов; может влиять на поведение, связанное с приемом пищи
Воспроизведение необходимых сведений по памяти (за последние сутки)	Меньше респондентов; этот метод не может повлиять на поведение человека в отношении приема пищи	Количественную оценку провести сложно; метод рассчитан на память респондентов
Диетологический анамнез	Не меняет поведения человека в отношении приема пищи; респондент заканчивает предложенные фразы	Количественную оценку провести сложно; метод рассчитан на память респондентов
Вопросник — перечень о частоте потребления какого-либо продукта	Хороший метод в отношении оценки продуктов, которые человек не принимает постоянно; метод дешевый	Нужен сложный расчет частотных показателей; метод рассчитан на память респондентов
Вопросник о привычках потребления продуктов	Метод дешевый и быстрый; не меняет поведения человека в отношении приема пищи	Зависит от памяти участников

Чтобы составить какие-либо диетологические рекомендации, нужно знать, какую пищу люди предпочитают больше других — этот продукт будет основой рациона данного сообщества.

Диетологические рекомендации играют важную роль для таких групп населения, которые в них наиболее нуждаются, — это так называемые уязвимые группы. Они названы так в силу ряда причин: особенностей географического местоположения, социально-культурных условий, возраста, пола.

Многие ученые прослеживают взаимосвязь характера питания и уровня здоровья населения. Ниже приведены наиболее важные выводы в подобных исследованиях.

1. Проведенные исследования среди мужского населения Нидерландов показали, что наименьшая заболеваемость и смертность наблюдались у 20 % мужчин. Как выяснилось, эти люди потребляли пищу растительного происхождения в больших количествах. Риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается, если в недельном рационе присутствуют блюда из рыбы хотя бы 2 раза в неделю.

2. Американские исследователи провели параллель между чрезмерным потреблением алкоголя женщинами и распространенностью рака молочной железы. Подобные исследования в Сингапуре показали, что, когда у местных жителей в рационе менялся традиционный состав азиатской пищи, частота опухолевых заболеваний возрастала.

3. В Швеции провели исследования среди женщин и заметили, что если не допускается нарастание массы тела, то и не происходит преждевременного старения организма.

4. Оценка разнообразия пищевых продуктов в баллах позволила американским ученым прогнозировать летальность.

В таблице 14 представлены диетологические рекомендации экспертов-диетологов различных стран.

Таблица 14. Диетологические рекомендации экспертов-диетологов различных стран (по данным «Доклада Объединенного консультативного совещания экспертов ФАО/ВОЗ»)

Страна	Год	Рекомендации
Австралия	1992	Употребляйте больше хлеба и злаков (особенно из цельного зерна), фруктов, овощей, особенно бобовых; количество сахара в рационе должно быть умеренным; важно употреблять чаще продукты, содержащие железо и кальций
Дания	1983	Включайте в рацион больше картофеля, хлеба, кукурузы, овощей и фруктов
Франция	1981	В рационе должно быть больше сухофруктов, злаков, овощей
Германия	1985	Сладости надо есть редко; включайте в рацион больше свежих продуктов — соков, фруктов, овощей
Венгрия	1988	Нужно выпивать пол-литра обезжиренного молока в день; предпочтительнее употреблять хлеб из муки грубого помола; ограничить употребление сладкого
Япония	1985	Ешьте 30 различных продуктов ежедневно, основной вид пищи (рис, к примеру) комбинируйте с гарнирами
Корея	1980	Пейте молоко ежедневно

Окончание табл. 14

Страна	Год	Рекомендации
Великобритания	1990	Включайте в рацион больше продуктов, богатых клетчаткой; в рационе должно присутствовать достаточное количество витаминов и минералов (молочные продукты, овощи, печень, мясо, жирные сорта рыбы, бобовые)
США	1995	Каждый день в рационе должны присутствовать как минимум 5 блюд из овощей

Диета и стресс

Организм человека – это биологический механизм, следуя биоритму которого мы должны принимать пищу в определенные часы, ложиться и вставать в одно время. Но в повседневной жизни все отличается. Основная причина набора веса у женщин в результате стресса – это результат переедания во второй половине дня. Вот естественный цикл стрессовых гормонов: в 6–8 утра содержание кортизола и гормона тревоги достигает максимального уровня, в это время человек очень активен и бодр. Затем уровень гормонов постепенно снижается, по мере этого мы начинаем чувствовать усталость, становится трудно сосредоточиться. После 16 ч организм постепенно готовится к отдыху. А во время сна содержание гормонов минимально, что дает возможность отдохнуть и набраться сил. Ближе к утру уровень гормонов повышается, готовя организм к активной деятельности. Но у современного активного человека не получается соотносить свою деятельность с собственными биологическими часами. Организму нужен покой и отдых, а мы несемся по срочному делу, нервничаем, куда-то опаздываем – это очень сильная нагрузка на организм. Неудивительно, что многие женщины уже на подсознательном уровне ищут в пище источник бодрости и силы, удовольствие и отдых. Женщины, сталкивающиеся с такой проблемой, как правило, неправильно начинают свой день – их завтрак либо перегружен углеводами, либо вообще отсутствует.

Стресс вызывает желание «заесть» неприятности лишь у женщин, склонных к полноте. У остальных же, напротив, во время чрезвычайной ситуации напрочь пропадает аппетит.

Если стресс вызывает аппетит, нужно выработать стратегию, как лучше преодолеть его. Для этого нужен правильный режим питания, особенно нужно обратить внимание на опасное время – между 15 и 24 часами. Нужно бороться с вредными привычками, например с бездумным жеванием. Из углеводов лучше отдавать предпочтение сложным – неочищенным крупам, фруктам и овощам. Полдник должен быть через 3 ч после обеда. В его состав можно включить йогурт с фруктами, нежирный творог или кефир. Хорошо помогает взбодриться физическая активность, даже если пошагать несколько минут, стресс отступает. Доказано, что физические упражнения регулируют уровень стрессовых гормонов, – организм вырабатывает бета-эндорфины, которые блокируют стрессовые реакции, являясь естественными стимуляторами.

Ночью все обменные процессы замедляют свой ход. Если есть на ночь, а особенно тяжелую пищу, то жир, содержащийся в съеденных продуктах, окисляется и откладывается в резерв быстрее. Кроме того, желудок, который наполнен, оказывает давление на диафрагму, а это в свою очередь неблагоприятно влияет на работу сердца. Перед сном разрешается съесть яблоко, выпить немного йогурта, кефира. Это утолит чувство голода.

Чтобы чувствовать себя сытым, нужно: есть медленнее, чтобы сигнал о насыщении успел достичь мозга; выпить один стакан воды перед едой и по стакану каждые 2 ч в течение дня – это заглушит надвигающееся чувство голода; нежелательно есть на ходу, занимаясь попутно каким-то другим делом.

Уменьшить калорийность пищи можно, если:

- 1) сахар в десертах заменить на ваниль или корицу;
- 2) использовать разнообразные специи – они помогут обмануть аппетит, доставив острые вкусовые ощущения;
- 3) использовать необработанные продукты – хлеб из муки грубого помола, неочищенные крупы;
- 4) принимать заменители сахара;
- 5) лучше использовать низкокалорийные соусы вместо жирных – на майонезе, подсолнечном масле.

Приведем несколько советов, которые помогут избежать переедания.

1. Блюда должны быть сытными. Сытность пище придают жиры животного происхождения и растительные масла. Салат из овощей желательно употреблять с растительным маслом (30 г в день – необходимы), иначе аппетит, наоборот, усилится.
2. Пища должна приносить удовольствие, после «обычной» пищи возникает желание побаловать себя чем-нибудь особенным.
3. Во второй половине дня голод начинает нарастать, поэтому нужно сытно поесть, но ни в коем случае не поздно, а желательно за 3 ч до сна.
4. Четко соблюдать режим питания, ведь, если пропущен прием пищи, в следующий – можно запросто переесть.
5. Помнить, что перекус на скорую руку не приносит пользы и насыщения, нужно есть медленно, тщательно пережевывая пищу.
6. Соли в рационе должно быть немного. Соленая пища провоцирует аппетит.
7. Как известно, желудок имеет способность к большому растяжению. Поэтому порции любой пищи должны быть умеренными, и не следует слишком много пить.
8. Жесткие ограничения в еде могут вызвать обратный эффект – приступы обжорства.
9. Ароматерапия и медитация – не самые худшие варианты в борьбе по преодолению аппетита.
10. Не полагаться на то, что «сегодняшнее пиршество завтра можно отработать в тренажерном зале».
11. Употреблять как можно меньше алкоголя.
12. Зеркало – лучший показатель.
13. Не переусердствовать с голоданием, не заикливаться на теме еды.
14. Реже подходить к весам – в организме постоянно меняется содержание воды, а жир весит меньше мышечной массы.
15. Чтобы чувство голода не мучило, а лишние калории не употреблялись, следует принимать пищу, в которой присутствует много воздуха. Примером таких продуктов являются зерновые хлебцы, пюре из взбитых фруктов.
16. Работа над своей силой воли, вдохновение успехами других людей, больше оптимизма во всем!

Диета и косметика

Слово «косметика» в Древней Греции понимали как искусство украшать. Это наука, позволяющая улучшить внешность человека. Советы косметологов направлены не только на поддержание здоровой кожи, волос, но и на общее состояние всех органов и систем организма.

Забота о красивой внешности не сводится лишь к косметическим процедурам. Правильный вывод сделал автор книги «Азбука косметики» Ф. Гуске: «Советы косметолога должны охватывать и вопросы диетического питания».

Золотым правилом красивой и здоровой кожи является употребление фруктов и овощей круглый год. Профессор Суреш Раттан занимается проблемой старения организма. Он

советует есть больше томатов – в них очень много антиоксидантов, которые держат в тонусе кожу и не дают ей стареть. Зеленое яблоко, съеденное в течение дня, принесет больше пользы, чем самый искусный макияж. Вообще витамины хороши как при употреблении внутрь, так и при наружном применении – витаминизированные кремы и сыворотки оказывают медленное, но благотворное влияние на кожу.

Если вы придерживаетесь длительное время жесткой диеты, то организм отплатит вам сухой кожей, тусклыми волосами и ломкими ногтями. Во всем необходимо знать меру.

Секреты красоты звезд

Софи Лорен в день съедала один ананас, который, как известно, является естественным мощным источником антиоксидантов. Кроме того, в нем содержится фермент бромелайн, который воздействует на белки, расщепляя их до мономеров. На жировой обмен ананас вопреки распространенному ошибочному мнению влияет незначительно. Но зато он долго воздействует на пищу, которая расщепляется в кишечнике. Поэтому очень полезно после обильной (и не очень) пищи съесть ломтик ананаса – это облегчит и ускорит пищеварение. Еще ананас способен притуплять чувство голода.

Алла Пугачева предпочитает методику раздельного питания. Она старается не нагружать свой рацион сложными сочетаниями блюд: если блюдо из рыбы, то оно должно быть без гарнира, а после салата не следует никакой тяжелой пищи. А вот Кристина Орбакайте не придерживается никаких диет, ест различные блюда без особого режима питания, но особенно тяготеет к восточной кухне.

Алисия Сильверстоун раньше не отличалась особой стройностью, но когда она попробовала следовать вегетарианской диете, результат был налицо, причем ушли не только лишние килограммы, но и бессонница, проблемы с волосами, кожей лица.

Алена Свиридова привыкла к легкой пище, она обожает овощи, фрукты. В ее рационе нет места жареному, мучному, высококалорийному. И прекрасная форма певицы не требует особенных диет и ограничений.

А вот данные популярного американского журнала, сколько готовы заплатить звезды шоу-бизнеса, чтобы сбросить лишние килограммы: Ума Турман поставила себе цель в сжатые сроки к съемкам нового фильма похудеть после рождения ребенка, и заплатила 148 долл. за каждый килограмм, похудев на 12 кг. Кейт Хадсон похудела на 27 кг, наняв персонального диетолога. Это ей обошлось в 2427 долл. за килограмм. Опра Уинфри с помощью усилий тренера, диетолога, а также различных препаратов и процедур рассталась с 58(!) кг и 750 тыс. долл.

Диеты красоты отличаются от других тем, что, кроме похудения, дают еще один важный эффект – они улучшают кожу и цвет лица и питают волосы и ногти витаминами. Особенно полезно соблюдать такие диеты весной, когда организм после зимнего авитаминоза еще не восстановился.

Если на протяжении всего года каждый день съедать хотя бы 3 продукта из следующего списка, то питание можно считать полноценным:

- 1) орехи всех видов; семечки тыквы и подсолнуха; пророщенные зерна злаков; кунжут;
- 2) клюква, калина, черника, рябина красная, шиповник, боярышник, крыжовник, черная смородина, земляника;
- 3) фрукты, особенно лимоны и апельсины; все свежие овощи, особенно тыква, капуста, сельдерей, лук, чеснок, морская капуста;
- 4) зеленый и травяной чай, сухофрукты: изюм, инжир, чернослив, курага, финики; мед;
- 5) оливковое, соевое, льняное, кукурузное масла, яблочный уксус, настой крапивы, липы, березы.

Глава 2. Многообразие диет

Виды диет

Что только не перепробовала слабая половина человечества в борьбе за красивую фигуру! Лучшее средство для похудения – это диета + активный образ жизни. Диетологических рекомендаций существует огромное множество – на любой вкус. Как правильно выбрать диету?

Что есть «лучшая диета»? На эти вопросы нельзя ответить однозначно. «Лучшей» можно считать наименее калорийную диету, которой, конечно, является лечебное голодание.

Также «лучшей» можно назвать низкокалорийную диету с полноценным содержанием белков, витаминов, микроэлементов и уменьшенным количеством жиров и углеводов или вовсе с их отсутствием. Есть диеты, которые содержат полноценное количество жиров и белков, исключая углеводы. Есть диеты, в которых количество белков больше нормы, жиров нет вообще, а количество углеводов почти норма (в диетах такого плана нет легкоусвояемых углеводов). Такой диеты придерживаются те, кто занимается легкой атлетикой и фитнесом.

Вегетарианские диеты несовместимы с интенсивными физическими нагрузками, но с успехом используются вместо голодания.

Кто не может или не хочет тратить много времени на занятия спортом, тем подойдут низкоуглеводные диеты.

Раздельное питание также несовместимо с серьезными нагрузками, но эта диета вполне может сочетаться с бассейном, домашними упражнениями, массажем и баней. Она идеальна в том случае, если у человека присутствует отечность различной этиологии, только надо понимать, что это не является способом похудения. Раздельное питание – это всего лишь попытка обмануть организм; вы едите пищу, которая не усваивается. Ее объем достаточен для того, чтобы не чувствовать голода, и только.

Существует группа диет, в которых эффект похудения связан с изменением водно-солевого обмена. Эти диеты не рекомендованы, так как их эффективность основана на процессах обезвоживания. Но зато они помогают быстро сбросить лишние килограммы.

Доктор Демоль, будучи специалистом в этой области, предложил свой вариант диеты. Этой диеты легко придерживаться в летне-осенний период, так как в эти времена года, как правило, много фруктов, овощей, зелени. Согласно этой диете в день нужно съесть: 200 г постного отварного мяса, 2 яйца, немного обезжиренного творога, 100 г хлеба грубого помола, столько же картофеля, и, самое главное, неограниченное количество фруктов (кроме бананов – их можно 1–2) и овощей. Это представлен состав продуктов на 1 день. Время употребления – на свое усмотрение. Такой рацион содержит много белка, следовательно, диета может рекомендоваться здоровым людям. Диета нежесткая, но и снижение веса медленное. Зато организм получает все необходимые вещества. Если необходимо срочно сбросить несколько килограммов перед важным событием, каким-либо мероприятием, то предпринимаются экстренные меры. В этом случае подойдет предпраздничная диета – состав дневного рациона – небольшая порция постного мяса, 4 яблока, лимон, несколько грецких орехов.

Болгарские диетологи разработали свой вариант диеты. Суть этой диеты состоит в приготовлении пюре из свежей моркови, меда, любого фрукта. Можно добавить лимонный сок. Количество пюре может быть любое, главное, что в течение трех дней употребляется только эта смесь. После выдержанных трех дней можно включить в рацион яблоки, картофельное пюре, немного хлеба из муки грубого помола. На следующий день можно вернуться к обычной пище.

Картофельная диета предполагает все блюда из картофеля. Оказывается, 1 кг картофеля содержит 700 калорий. При таком рационе нужно включить маложирные молочные продукты – йогурт, кефир, творог, – эти продукты компенсируют недостаток белка. Крахмал, находящийся в картофеле, – хороший источник энергии, но данную диету можно

использовать недолго, так как в противном случае разовьется недостаток железа и гиповитаминоз А, Е, D.

Рисовая диета хороша тем, что из риса можно приготовить разнообразные блюда. Рис желательно выбирать необработанный – бурый. В необработанных сортах риса есть витамины группы В. Рисовый крахмал мягко обволакивает слизистую желудка, притупляя аппетит. Рис практически не содержит жиров, а 100 г отварного риса соответствует 250 ккал, т. е. в диетическом отношении рис – очень полезный продукт, позволяет худеть без вреда для организма. При такой диете не исключаются овощи, рис можно есть с зеленым горошком, с салатом, с рагу из постного мяса. А в перерывах между этими блюдами можно есть фрукты.

«Пестрая» диета в первый день подразумевает 1,5 л обезжиренного молока, во второй – 400 г постного мяса, желательно отварного, в третий день – пол-литра кефира, в 4 день – 600 г овощей в любом виде, в пятый – блюда из нежирной рыбы, в шестой – 1,5 кг любых фруктов. Эту диету сложно выдержать, но эффект – потеря 3–4 кг.

Жокейская диета используется, когда необходимо экстренно похудеть. При сочетании этой диеты с тренировками, баней, массажем эффект проявится скорее. Согласно этой диете: в первый день – 1 жареный цыпленок, который нужно разделить на 3 приема. Во второй день – 300 г жареной говядины (и в первом, и во втором случаях жарить следует в духовке, без добавления масла, и мясо должно быть нежирным). В третий день нужно выпить около пяти чашек чая вместе с сухофруктами, предпочтение отдается кураге и черносливу. Потеря веса – 2–3 кг, но важно после диеты сохранить эффект.

Яблочная диета предусматривает 6 дней есть только яблоки, в первый день – 1 кг, во второй – 1–1,5 кг, в третий и четвертый – по 2 кг, в пятый день – 1,5 кг и в шестой – 1 кг яблок. Условие диеты: ограничение жидкости, чтобы шла не потеря воды организмом, а распад жировой ткани. Яблоки лучше будут усваиваться в протертом виде. За эти 6 дней можно похудеть на 6 кг.

Некоторые манекенщицы худеют так: утром – яйцо всмятку, через 3 ч – 200 г творога, чай без сахара. Еще через 3 ч – повторить. Так в течение трех дней 1 раз в месяц. Можно похудеть на 3–5 кг и в дальнейшем корректировать свой вес.

Кефирная диета предусматривает в первый день – 1 бутылку кефира и несколько отваренных картофелин, во второй день – бутылка кефира и 400 г творога, в третий день – бутылка кефира и 400 г отварного мяса, в четвертый – к кефиру добавляются сухофрукты или яблоки – 1 кг, в 5 и 6 день – 3 бутылки кефира, а в седьмой день нужно пить только минеральную воду. Это и хороший метод очищения организма, и избавление от лишних килограммов.

Итак, диет великое множество. Когда выбрана диета, для достижения эффекта следует четко следовать ее правилам и принимать пищу небольшими порциями. Но к диетам следует относиться серьезно, не допускать чрезмерного увлечения процессом похудения, иначе велика опасность развития отклонений в психике и нарушений обмена веществ.

«Модные» диеты появлялись в разное время. Большая часть этих диет не выдерживала проверки временем и исчезала. А на смену им приходили другие, чем-то похожие на своих предшественниц, чем-то сильно отличающиеся. Недостатком многих диет является то, что их авторы не являются профессиональными диетологами, в силу этого они не способны досконально рассчитать и предположить, какой эффект можно ожидать от применения той или иной диеты. Тем более науке той эпохи, когда начиналось активное внедрение различных диетологических рекомендаций, была известна лишь малая часть сегодняшних достижений и открытий. Например, в XII–XIV вв. пекарей за «опаленный хлеб», монахов за грехи наказывали питанием, которое включало лишь хлеб без «варева» и приправы. В новое время эту тему продолжили, и появилось сухоедение – употребление сухой крупы. Конечно, такой тип питания не может быть признан рациональным. Он может быть использован некоторое время в комплексной терапии тонкокишечных свищей, и только.

Не сильно отличается от предыдущего метода сыроедение. Сейчас науке известно, как опасно в эпидемиологическом плане употреблять даже плохо прожаренные и проваренные

мясо и рыбу, не говоря уже о том, чтобы использовать их в сыром виде. Пользы от съеденного сырого яйца мало: сырой белок куриного яйца, во-первых, не усваивается организмом, не дает усваиваться витамину Н – биотину, приводя его в нерастворимую форму, а во-вторых, может стать причиной зооантропонозной инфекции – сальмонеллеза.

Сравнительно недавно появились диеты с частичным замещением пищи, в их основе лежат специальные смеси, напоминающие детские. За каждый прием пищи человек получает 12 г углеводов, 8-10 г белка, 1 г растительного масла, которое необходимо, так как содержит необходимый набор полиненасыщенных жирных кислот. Кроме этого, человек принимает витаминно-минеральные комплексы, пищевые волокна. Питьевая смесь еще обогащена клетчаткой, электролитами, натуральными вкусовыми добавками. Таким образом, можно похудеть на 2 кг в неделю, причем 30 % теряется за счет потери воды, а остальное – снижение жировой массы. Голливудские диеты очень модны сегодня и недолговечны. Еще сравнительно недавно вся Америка говорила о диете профессора Аткинса, а теперь она вышла из моды, и про нее начали забывать. Сегодня набирает популярность диета Южного пляжа. Этой диеты легко придерживаться. Незачем подсчитывать калорийность рациона, изучать химический состав ингредиентов. Зато есть определенные правила, которым нужно следовать, они определяют, что можно есть на каждом этапе этой диеты. Если выполнять эти рекомендации, можно похудеть без чрезмерных усилий и голоданий. Кстати, именно этой диеты придерживался бывший президент Америки Билл Клинтон. Во многом благодаря эффекту, который произвела диета на известного политика (а он заметно похудел), она становится очень популярной.

Первый этап диеты Южного пляжа должен длиться около двух недель. В это время нужно употреблять яйца, постное мясо, рыбу, овощи, не содержащие крахмала, злаки. На втором этапе можно употреблять фрукты, различные крупы, овсянку, зерновой хлеб. Допустимо употребление небольшого количества красного вина.

Не стоит постоянно взвешиваться, если выполнять условия диеты, то вскоре по одежде можно понять, что процесс пошел. Заметив это, смело можно начинать третий этап, который заключается в том, что можно позволять себе все, что хочется, но в разумных пределах, следуя режиму и правилам рационального питания (табл. 15).

Таблица 15. Диета Южного пляжа

Можно употреблять	Исключить
Первая стадия	
Нежирную говядину Белое куриное мясо Рыбу и морепродукты Сорта сыра низкой жирности Арахис, фисташки Белок яйца Овощи, лишенные крахмала Оливковое масло Чай без сахара, кофе	Любое жирное мясо Жирные сорта сыра Картофель, морковь, кукурузу Фрукты и соки Хлеб, рис, макаронные изделия Йогурты, молоко и молочные продукты, алкоголь
Вторая стадия	
Фрукты, но есть исключения! Обезжиренное молоко, нежирный йогурт Овсянка Коричневый рис Твердые сорта макарон Красное вино Зерновой хлеб Ячмень	Морковь, кукурузу Картофель Белый хлеб и хлебобулочные изделия из сдобного теста Пирожные, конфеты Белый рис Бананы, ананасы Соки Арбуз Мед

Ананасовые диеты вошли в моду в России в начале 90-х гг. XX в., когда в стране появились ананасы и приобрели большую популярность. Об уникальных свойствах этого фрукта мы говорили раньше. Можно устроить один раз в неделю разгрузочный ананасовый день (но это касается лишь здоровых людей): съедается килограмм ананаса в 3–4 приема. За сутки человек худеет примерно на 700 г. Пищевая ценность одного килограмма ананаса – не больше 500 ккал. Такая однодневная разгрузка не повредит здоровью. Но надо знать, что, после того как человек съедает ананас, нужно прополоскать рот, так как в нем есть сильные кислоты, неблагоприятно воздействующие на зубную эмаль. Можно также использовать ананасово-белковую диету. Ее следует придерживаться 14 дней. Можно есть ананасы, мясо, овощи и фрукты. Мясо, естественно, нужно выбирать нежирных сортов. Все разрешенные продукты готовятся без масла. Энергетическая ценность таких блюд достигается белками и углеводами, а жиров в них не должно быть. Если соблюдать такую диету, за две недели можно сбросить до пяти килограммов.

Существует диета, которая учитывает группу крови.

По системе А, В, 0 есть четыре группы крови: 0(I), A(II), B(III) и AB(IV). Существует такая теория: наши самые далекие предки, как известно, питались исключительно пищей, богатой животными белками, которую они добывали на охоте. Все они имели первую группу крови. По мере развития эволюционного процесса появилось земледелие, а, значит, в рационе, помимо животной, появилась растительная пища. Изменился характер питания человека – кроме животных белков, люди стали употреблять растительную пищу. Так постепенно появилась вторая группа крови. Когда человек научился получать и употреблять в пищу молочные продукты, сформировалась III группа крови. Четвертая группа, относительно молодая, появилась как результат смешения крови других групп. Исходя из этого, профессор Д'Амо предложил людям с разными группами крови питаться, согласно своей индивидуальной группе. То есть для каждой группы крови существует свой определенный набор продуктов.

Английская диета сложна в выполнении, она длится 20 дней, но результат, по мнению английских диетологов, стоит того.

Первые два дня называются «голодными», так как в рационе присутствуют 4 стакана молока, томатный сок, черный хлеб – 2–3 кусочка. Это наиболее сложный этап. Затем следует два белковых дня, после – два овощных дня. Затем снова белковое питание – два дня, т. е. идет чередование. По правилам этой диеты ужинать следует до 7 часов. Во время следования этой диеты необходим прием витаминов. Эта диета достаточно жесткая, но и потеря веса значительная: за курс – до 15 кг.

Проблемы выбора диеты

Конечно, стройность и красота – это мечта. Чтобы сохранить ее подольше или обрести привлекательность, нужны усилия. Но нелегко сохранить фигуру и легкость, когда в жизни человека появляется много забот, проблем, работы. Хроническая усталость заставляет большинство людей средних лет забыть об активных видах отдыха. Годами сформированное, чаще неправильное, питание, конечно, способствует отложению жира.

Гиподинамия вызывает снижение обменных реакций организма, шлаки и ненужные организму токсины не выводятся до конца, а оседают внутри. Сначала их депо – внутренние полые органы. Человек в это время может иногда жаловаться на недомогание, общее утомление.

Единственное утешение многие находят в еде, причем не всегда мы объективно оцениваем количества потребляемой пищи. При таких условиях может начаться преждевременное старение организма. Естественно, человек противится этому, появляется желание «сбросить вместе с лишним весом несколько лет», почувствовать себя лучше, обрести утраченное здоровье. В результате появляются соблазны: многочисленные препараты для похудения, очищения организма, быстрая потеря веса без физических

упражнений и ограничений. Существует категория людей, подверженных этому заблуждению. Как правило, «чай для похудения» в своем составе содержит слабительные и мочегонные компоненты. Не мудрено, что от такого «чудо-чая» появляется видимый на весах эффект – организм теряет воду, а не коим образом не жировые запасы.

Поэтому, чтобы достичь успеха, нужно прежде всего нормализовать свое питание. Ведь правильное питание – это ключ к здоровью, это слагаемое здорового образа жизни. На продуктах всегда указана их калорийность, это позволяет следить, сколько энергии мы потребляем. А примерное знание своего суточного расхода энергии позволяет определить, каков у нас энергетический баланс. Но и заикливаться на количестве съеденных калорий, а тем более устраивать организму длительную голодовку не стоит. Ведь человеческий организм – очень хитрый механизм, когда он поймет, что его «урезали» в пищевых субстратах, то он мобилизует свои возможности, включит компенсаторно-приспособительные реакции и, как результат, сможет сохранить существующий показатель обменных процессов. Но затем наступит декомпенсация, когда организм не сможет работать в своем обычном режиме.

Вообще голодание и диета – это не равнозначные понятия. Диеты в основном ориентируются на постепенное снижение веса, а широко рекламируемые диеты, приносящие быструю потерю веса, влекут за собой неприятные последствия. Основные из них – эффект рикошета, или синдром отдачи, когда после голодания организм с удвоенной силой начинает восстанавливать потерю, и человек не только быстро возвращается к своему весу, но и набирает лишние килограммы.

Почему худеющим людям так знакомы приступы обжорства? Когда человек соблюдает режим питания, организм реагирует адекватно, и голод атакует человека не сильно. Если организму не хватает пищевых субстратов, в крови снижается количество жизненно необходимых веществ, мозг посылает тревожные сигналы на периферию – к слюнным железам, желудку. Возникает приступообразное, очень интенсивное чувство голода.

Не секрет, что часто употребляемые любимые продукты оказываются в большинстве своем высококалорийными. Ученые подсчитали, что за год человек, не придерживающийся никаких диет, употребляет целую тонну высококалорийных, жареных, жирных продуктов. Конечно, это не может пройти бесследно: постепенно, грамм за граммом, появляются жировые отложения. Затем этот процесс ускоряется, и к 40 годам человек страдает букетом сопутствующих ожирению болезней, его мучает одышка.

Преимущества и недостатки различных типов «модных» диет

Вес человека – важнейший показатель здоровья. В последнее время увеличивается число полнеющих людей. Причина этого – излишнее употребление высококалорийных продуктов. Калории коварны, ложечка майонеза на сэндвиче каждый день, а через год эти 10 ежедневных калорий перейдут в полкило жира на талии.

Но прежде чем садиться на диету, нужно взвесить все за и против. Интересное открытие сделано в Англии. С 60 здоровыми женщинами психологи провели тестирование на память, внимание, скорость реакций. Тест состоял из двух этапов, первый этап проходили женщины после диеты, а второй – эти же женщины во время полноценного питания. Результаты удивляют: первый этап был на 30 % выполнен хуже второго. Ученые уверены, что диета – серьезное испытание для организма, и последствия могут быть самые разные.

Также будет нелишним для женщин знать, что различные экзотические диеты, модные веяния могут неблагоприятно сказаться не только на их здоровье, но и на здоровье их будущих детей. Об этом говорил Дэвид Баркер, ученый в области эмбриологии. Часто причины сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, считает ученый, кроются в неправильном питании матери.

Еще недавно считалось, что 95 % (!) похудевших людей вскоре опять наберут килограммы, – мол, природа возьмет свое. Но сегодня ученые опровергают этот факт. Если

правильно вести себя после достижения желаемого результата, то все будет хорошо.

Когда человек принимает решение худеть, он, как правило, руководствуется убеждением, что он слишком (или немного – у всех по-разному) отличается от стереотипа, идеала. А какой критерий положен в основу правильности, совершенства? Например, жители жаркой Африки. В большинстве своем эти люди не страдают от лишней массы тела. Это объясняется рядом причин. Возьмем одну из главных – питание. Что оно представляет собой? Легкая растительная пища, никаких высококалорийных, жирных продуктов (да и зачем при той жаре высокопитательная пища, которая просто необходима для жителя северных широт?).

Понятно, что качество питания напрямую влияет на количество прожитых лет. Поэтому очевидным будет рассмотрение уклада жизни и, в частности, питания долгожителей. Как известно, страна-рекордсменка по количеству долгожителей – Япония. Тысячи японцев в преклонном возрасте находятся в прекрасной физической форме, очень многие активно продолжают работать. Нелишним будет заметить, что в Стране восходящего солнца значительно выросла продолжительность жизни после того, как на государственном уровне начали борьбу за улучшение состояния качества жизни пожилых людей. Доказав положительное влияние на стареющий организм биологически активных веществ пчелиного меда, началось бесплатное снабжение каждого пожилого жителя страны пчелиным молочком. Но это совсем не главный аспект. Доподлинно известно, что национальная японская кухня оказывает благотворное влияние на здоровье организма. В составе рациона японца изобилие блюд растительного происхождения, конечно, много рыбы и морепродуктов. В стране просто не принято перекусывать различными бутербродами, сэндвичами и т. д. Разнообразнейшие салаты, овощи и в свежем, и в маринованном видах, рисовые блюда – это стандартная еда.

Еще одни знаменитые долгожители – жители горных районов. Особенность их питания заключается в том, что они употребляют лишь свежеприготовленную пищу, часто сложной кулинарной обработке они предпочитают сырые овощи или блюда, которые минимально термически обработаны. В этом есть свой плюс: огромное количество витаминов достигает организма в неизменном виде.

Существуют определенные цифры, характеризующие «идеальный» вес. Но ведь достичь его отнюдь не просто. Лишь путем изнурительных тренировок, «жестких» диет, соблюдения строгого режима питания, но это совсем не «идеальный» образ жизни. А, чтобы обрести гармонию с самим собой, важна не только заветная цифра на весах, но нужно также сохранить адекватное отношение к еде. Недаром японцы превращают каждый свой прием пищи в священный обряд, для них важно получить истинное удовольствие от трапезы. Целители столетиями акцентируют внимание на том, что люди, которые ценят свою пищу, едят ее с удовольствием, меньше страдают от раковых заболеваний. А вот люди, которые едят безрадостно, наоборот, имеют склонность к различным проявлениям патологии.

Итак, можно сделать важный вывод: чтобы добиться желаемого результата, нужно думать о пище как о прекрасном даре.

Диеты для похудения

Низкокалорийные диеты

Это самая многочисленная и разнообразная группа диет для похудения, такие диеты наиболее «жесткие».

Принцип действия. Жировые резервы организма сгорают за счет резкого снижения калорийности рациона. Суточная калорийность составляет не более 1500 ккал для женщин и 2200 – для мужчин. Низкокалорийные диеты эффективно действуют не более двух недель, затем организм адаптируется к новому ограниченному типу питания и перестает сжигать

излишки жира. При такой диете можно снизить вес на 5–7 кг за две недели.

Преимущества. Потеря веса осуществляется быстро. После завершения диеты достигнутый вес поддерживается либо постоянными активными занятиями спортом, либо контролем калорийности рациона, которая для не занимающихся спортом или тяжелым физическим трудом должна составлять примерно 2200 ккал в сутки для женщин, 3000 – для мужчин.

Недостатки. Все низкокалорийные диеты основываются на серьезных ограничениях рациона, это сложное испытание для желающих похудеть, так как они могут привести к депрессивным состояниям. Кроме того, такой режим диеты легко может вызвать срыв соблюдения диеты, вплоть до крайности – развития булимии («булимия» в переводе с латинского означает «волчий аппетит»). А если, выдержав диету, вернуться к прежнему режиму питания, то можно быстро набрать прежние килограммы, и даже лишние.

Рекомендации. Ограничение количества и калорийности пищи не должно приводить к недостатку жизненно важных веществ, поэтому следует обращать особое внимание на содержание витаминов, микроэлементов и минеральных веществ даже в диетическом питании. Некоторые низкокалорийные диеты устанавливают очень низкий уровень калорийности, вплоть до 500 ккал в день. Нужно понимать, что это опасно для здоровья, не любой организм сможет справиться с таким испытанием. Такая диета близка к голоданию. Все-таки безопаснее для здоровья организма – не уменьшать калорийность ниже 1200 ккал – в день для женщин, 1700–2000 – для мужчин.

В качестве примеров низкокалорийной диеты можно привести японскую диету, китайскую диету, диету Ларисы Долиной.

Маложирные диеты

Эти диеты подходят для тех, кто не способен ограничивать себя во всем и соблюдать низкокалорийную диету.

Принцип действия. Запретов на какие-либо продукты не существует, ограничивается лишь потребление жиров: не более 30–40 г в день и не более 20 % от суточной калорийности рациона. Это достигается использованием обезжиренных, маложирных продуктов. Желательно также уменьшение общего объема пищи.

Преимущества. Использовать такую диету для похудения большинство людей могут достаточно долго без проблем для состояния здоровья. Вес снижается на 1–1,5 кг в месяц. Снижение количества жира, поступающего с пищей, приводит к постепенному, поэтапному сжиганию жировых резервов, а потому человек худеет даже при значительных порциях потребляемой пищи.

Недостатки. У некоторых людей организм плохо переносит недостаток полноценных жиров. Это может привести к хроническому переутомлению, как физическому, так и умственному. Нередки депрессивные состояния, общий упадок сил, снижение работоспособности. Поэтому, прежде чем начать активное похудение, следует проконсультироваться с врачом-диетологом.

Монодиеты

Монодиета заключается в использовании в качестве пищевого субстрата только одного продукта. Самые модные монодиеты – рисовая, кефирная, яблочная, картофельная, творожная. С их помощью можно в сжатые сроки сбросить 2–3 лишних килограмма, но сидеть на таких диетах довольно сложно.

Принцип действия. Ограничение количества поступающих калорий и потеря жировых отложений за счет их использования как резервного источника энергии.

Преимущества. Легко и приятно подобрать для диеты продукт, наиболее приятный для самого себя.

Недостатки. Если не применять такую диету систематически или не придерживаться умеренного питания после ее окончания, прежний вес довольно быстро восстановится.

Рекомендации. Сидеть на подобной диете можно недолго – не более 3 дней, так как при этом снижается количество поступающих в организм необходимых для нормальной жизнедеятельности веществ, минералов и витаминов. Лучше ограничиться одним днем, но периодически, раз в неделю или раз в месяц, повторять.

Сегодня широко применяются следующие монодиеты: гречневая диета, кефирная диета, рисовая диета.

Методика Монтиньяка

Метод французского фармаколога Мишеля Монтиньяка – не совсем диета, а своего рода рекомендации по правильному питанию на всю жизнь. Вообще приверженцы настоящей французской кухни менее склонны к полноте – видимо, подбор продуктов, их сочетание и обработка благоприятно влияют на здоровье организма, не расстраивают обменных реакций.

Принцип действия. Используются продукты, содержащие «хорошие» углеводы и определенный набор жиров. Избыток жировых запасов чаще всего вызывается расстройством функционирования поджелудочной железы, которая при поступлении пищи, богатой углеводами, выбрасывает в кровь много инсулина, стимулируя переход углеводов в жир. Поэтому углеводы условно делятся на «плохие» и «хорошие». «Плохие» легко усваиваются организмом и приводят к избытку веса, «хорошие» усваиваются частично, не приводя к значительному повышению уровня сахара в крови. «Плохие» углеводы содержатся в белом хлебе, картофеле, кукурузе, рисе, различных кондитерских изделиях – пирожных, конфетах и т. д. В ржаном и отрубном хлебе, фруктах и овощах, бобах, сыре содержатся «хорошие» углеводы.

Преимущества. Вес теряется медленно, но зато результат очень долговременный. Кроме того, уменьшается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической болезни, снижения работоспособности и головных болей.

Недостатки – главным образом в психологическом плане. Нередко людям очень трудно навсегда отказаться от сладостей, картофеля или макарон. По своему смыслу к методу Монтиньяка близка диета Кима Протасова, но время применения этой диеты должно быть строго ограничено.

Вот правила потери килограммов, если следовать традиции этого метода:

- 1) нельзя пропускать завтрак, обед и ужин, причем последний должен быть легким;
- 2) перерыв между приемами пищи каждый день должен быть примерно одинаков и составлять примерно 3 ч;
- 3) на время потери веса нужно забыть о продуктах, которые совмещают в себе и жиры, и углеводы (орехи, мороженое, выпечка, семечки, шоколад);
- 4) во время потери веса нельзя употреблять жирные молочные продукты (кроме сыра), сладкие йогурты;
- 5) на время снижения веса нежелательно употреблять алкоголь;
- 6) во время и после еды не нужно пить, в другое время разрешается пить неограниченно, желательно негазированную минеральную воду (консервированные соки следует исключить, так как в них есть сахар);
- 7) фрукты нужно есть на пустой желудок и нежелательно – после еды.

Белковые диеты

Это довольно «жесткие» диеты, поэтому при их применении нельзя забывать о принципе сообразности.

Принцип действия. В основе рациона должны присутствовать животные белки (мясо и рыба). Овощи и фрукты можно употреблять в небольших количествах, чтобы содержащиеся в них углеводы не уравнивали поступающие белки.

Преимущества. Вес теряется медленно, но зато результаты применения такой диеты достаточно стойкие.

Недостатки. Увеличение длительности проведения такой диеты до трех и более недель может привести к сбоям в работе почек, к росту уровня холестерина в крови и образованию недостатка кальция. Несмотря на употребление пищи, богатой белками, в первую очередь разрушается именно мышечный белок, и лишь затем начинает сгорать жир.

Рекомендации. Белковые диеты должны быть не продолжительнее двух недель, применять их следует не чаще одного раза в год.

Жировые диеты

Рекомендации польского врача Яна Квасневского поражают своей необычностью и абсолютно противоречат всем правилам диетического питания, но иногда эффект превосходит все ожидания.

Принцип действия: чтобы избавиться от лишнего веса, необходимо употреблять преимущественно жирную пищу, например мясо и сало, ведь животные белки и жиры легко усваиваются и дают максимум энергии. Зато человек должен отказаться от углеводов, и это не будет опасно для организма, так как необходимые организму витамины и минералы есть в мясе и субпродуктах (печени, почках, сердце, легких).

Преимущества. Человек, придерживающийся такой диеты, может питаться два раза в день, причем без ограничения во времени, можно ужинать перед сном. Квасневский как врач успешно применяет жировые диеты не только для похудения, но и при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях, и при сахарном диабете.

Недостатки. Этот метод исключает употребление жизненно важных для организма компонентов питания, а поэтому все равно приведет к нарушению в работе органов и систем. Большое количество жира приводит к повышению содержания холестерина в крови, создает значительные нагрузки на почки. Отсутствие клетчатки приводит к нарушению функции кишечника.

Вегетарианство

Ярко выраженной потери веса не дает. Режим питания, о котором нельзя высказаться однозначно. Но полное вегетарианство опасно применять в климатических условиях России. А вот частичное вегетарианство (с употреблением молочных продуктов и яиц) – полноценное питание – вполне осуществимо в наших широтах.

Гемокод

Анализ на гемокод и выбор методики диеты в зависимости от него очень популярен как эффективный способ похудения.

Принцип действия. Наш организм вырабатывает пищеварительные ферменты, которые воздействуют на определенные компоненты пищи. Из-за недостатка каких-либо ферментов некоторые продукты не могут полностью перевариться, в результате чего полупереваренные продукты начинают гнить в кишечнике. При анализе на гемокод определяется способность организма усваивать различные продукты и потом составляется список «полезных» и

«вредных» продуктов – это индивидуальный подход к каждому желающему похудеть.

Преимущества. Если выполнять все рекомендации тестирования на гемокод, то за 2–3 недели можно сбросить 1–5 кг и к тому же нормализовать обмен веществ, что поможет справиться с такими заболеваниями, как артрит, артериальная гипертензия, астма, мигрень.

Недостатки. Этот анализ очень дорогой. Такие диеты еще не прошли проверку временем.

Диеты углеводного чередования

Они хороши для тех, кто любит совмещать диету со спортом.

Принцип действия. Пища разнообразна, количество белков и углеводов умеренное, зато потребление жиров ограничено. Диета имеет циклический характер, причем цикл состоит из четырех дней. Первый день – умеренный состав всех компонентов питания, снижено количество жиров. Следующие два дня – количество углеводов резко снижено, поэтому организм на энергетические затраты обращается к жировому резерву. Затем организм привыкает к новым условиям и может начать потреблять энергию из мышечной ткани, что нежелательно. Поэтому в четвертый день питание вновь содержит углеводы. Затем снова день первый – и так далее. В результате происходит потеря жировых запасов.

Преимущества. Человек бодр и полон сил, такие диеты рекомендуют тренеры, инструкторы. На этой диете не очень сложно «сидеть», так как пища достаточно разнообразна. Вреда для здоровья нет. За две недели происходит потеря на 1–1,5 кг.

Недостатки. Вес снижается медленно, а вначале и вовсе наблюдаются скачки веса. Это происходит из-за сложных перестроек организма на новый тип питания, вода задерживается в организме, поэтому не рекомендуется слишком часто взвешиваться.

Раздельное питание, или диета по Шелтону

Определенные продукты нельзя употреблять одновременно, считают некоторые авторы, так как они несовместимы. Еще Авиценна писал: «не следует есть рыбу с молоком... кислое молоко с редькой или мясом». А Парацельс считал, что смешение в желудке различных видов продуктов приводит к тому, что перевариваются они с разной быстротой и загнивают в кишечнике, приводя к отравлению организма.

Но не всегда при употреблении подобных продуктов наблюдаются болезненные явления со стороны ЖКТ. Если человек страдает заболеваниями желудка, кишечника или пищевой аллергией, то может возникнуть дисбаланс в процессе пищеварения. А здоровая пищеварительная система имеет уникальную способность расщеплять и переваривать разнообразные вещества. Поэтому некоторые авторы преувеличивают отрицательную роль так называемых неблагоприятных сочетаний. Гораздо худший эффект на пищеварительную систему оказывает переедание. Именно оно – причина симптомов диспепсии, а «несочетаемость» продуктов здесь ни при чем. Поэтому теория «раздельного питания» не получила одобрения со стороны многих ученых и не имеет научной базы. Но обратимся к ее истокам. Герберт Шелтон, известный американский ученый, изучал основы раздельного питания. Он основал в 1928 г. «школу здоровья», где около 50 тыс. человек прошли курс диетотерапии. Опыт этой школы ученый взял на вооружение и обосновал целесообразность раздельного питания. В основе теории – обращение к миру животных. Шелтон говорит: «Ни одно животное в естественных условиях не имеет перед собой такого разнообразия различной пищи, как цивилизованный человек. Первобытный человек не имел такого большого разнообразия пищи за один прием. Он ел просто, как животное» («Медицина» 1988 г., перевод Васильченко). «Если мясо и хлеб съедаются вместе, то вместо нейтрального желудочного сока будет выделяться высококислотный сок и переваривание крахмала остановится». На самом деле вековые традиции некоторых народов есть мясо в сочетании с хлебом опровергают этот вывод ученого, так как именно это сочетание

прекрасно способствует длительному ощущению сытости и удовлетворяет вкусовым потребностям.

На самом деле в кухнях различных народов сочетаются разнообразнейшие продукты. Все зависит от традиций, привычек в питании. Например, рецепты финской кухни одновременно включают рыбу, молоко, говядину, баранину. В китайской кухне присутствует сочетание мяса и рыбы, а в эстонской – есть блюда из рыбы и молока. Такие непривычные, на наш взгляд, сочетания для других народов кажутся естественными.

Итак, если человек питается согласно методике Шелтона и пребывает в хорошей форме, то значит, что раздельное питание приносит ему пользу. Подход в этом деле должен быть к каждому индивидуален. Следует отметить, что природу не обманешь, и следовать принципам раздельного питания досконально невозможно. Сама природа заложила в одни продукты самые разнообразные компоненты: во фруктах наряду с сахарами присутствуют крахмалы, а по Шелтону, эти компоненты смешивать не рекомендуется.

Если человек хочет похудеть, то в двадцатилетнем возрасте это сделать нетрудно, в 30 лет – уже сложнее, а вот в 40 – это настоящая мука. Дело в том, что обмен веществ с каждым прожитым годом замедляет свой темп, пища привычно легко откладывается в жир. Считается, что от 20 до 30 лет хороша яблочная диета. В этом возрасте потребность в калориях максимальная, а мышечная масса приходится на 40 % от всего веса человека.

От 30 до 40 лет человек, как правило, живет активной жизнью. Обмен веществ замедляется, и нередко появляются лишние килограммы. В случае небольшого превышения веса поможет овощная диета – она сгладит приступы голода.

От 40 до 50 лет практически каждый имеет лишний вес. Из-за гормональных сдвигов мышечная масса уступает место жировой клетчатке. И еще в эти годы организм начинает накапливать воду. В этом случае рисовая диета будет производить должный эффект, ведь зерна риса отлично связывают и выводят жидкость. Неплохо в рацион ввести продукты, богатые соей, в ней есть вещества, помогающие одолеть приступы голода.

После 60 лет мышечная масса составляет всего 15 %, поэтому любая «быстрая» диета резко сократит количество белка прежде всего в мышечной ткани. Это опасно. В этом возрасте следует взять на вооружение метод Ф. Пудзеля, разработанный именно для такого возраста. Главным условием метода является употребление не более 40 г жира в сутки.

Взгляд на диету и питание мудрецов востока

Диета и климат

Восточная философия, как известно, все разделила на Инь и Ян: мир состоит из противоположностей, которые лежат в основе его гармонии и единства: мужчина – женщина, черное – белое, небо – земля. Даже продукты, которые ест человек, имеют пассивное и активное начала, хотя и природа пытается все уравновесить. Если питание не сбалансировано, это провоцирует болезни, которые также делятся на два полюса. В организме оптимальным считается соотношение Инь-Ян как 7:1. Чтобы достичь гармонии, нужно понять, что относится к Инь, а что – к Ян. Это соотношение меняется и зависит от способа обработки продукта, климата, времени года.

В полярном и северном климате лучше использовать холодостойкие злаки: гречиху, рожь, озимую пшеницу, ячмень; местные овощи, вареные или тушеные, продукты животного происхождения.

В умеренном климате – местные злаки и бобовые (рис, пшеница, ячмень, горох, чечевица); местные овощи, фрукты; немного рыбы и морепродуктов.

В субтропическом и тропическом климате – южные злаки: саго, кассава; крупные бобы (пинто, лима); местные овощи, много салатов и фруктов; минимум животных продуктов; легкая кухня с минимальной кулинарной обработкой.

Если следовать философии Китая, то самое неблагоприятное воздействие оказывают следующие продукты.

Ян: соль, яйца, икра, говядина, баранина, свинина, колбасы, дичь, красная рыба, птица.

Инь: тропические фрукты, молочные продукты, шоколад, сладости, пряности, рис, пальмовое масло, белая мука, чай, разные быстрорастворимые продукты, консервы, витаминно-минеральные комплексы, рафинированные масла, майонез, уксус, перец.

Таким образом, пища, относящаяся к Инь, крупнее, ароматнее, слаще, мягче. В ней больше калия – Инь-элемента. Пища Ян медленнее растет, компактнее, в ней больше натрия – Ян-элемента. Интересно, что русские традиции в кулинарии соответствуют принципу Инь-Ян. Весной и летом жители средних широт едят больше Инь-продуктов – салатной зелени, фруктов, помидоров. Огурцы, помидоры, капуста в свежем виде относятся к Инь, их едят много летом в России. Когда они засолены, они приобретают Ян-характеристики, и без них ни один русский человек не представляет зимний стол.

Чтобы в процессе питания быстрее установилось равновесие Инь-Ян, нужно придерживаться таблицы. Наиболее легким считается 7 уровень (см. табл. 16).

Таблица 16

№	Злаки	Овощи	Супы	Мясо	Салаты	Десерты	Напитки
7	100%						Как можно меньше
6	90%	10%					
5	80%	20%					
4	70%	20%	10%				
3	60%	30%	10%				
2	50%	30%	10%	10%			
1	40%	30%	10%	20%			

Итак, диетическое питание основано на современных данных и вековой мудрости различных цивилизаций.

Глава 3. Диеты: за или против

Если целью женщины является сбросить 2–3 лишних килограмма, то никакого вреда диета не нанесет, считают многие. Но наукой доказано, что даже если два раза в год женщина садится на диету, то это неблагоприятно сказывается на ее здоровье, а именно на уровне обменных процессов. Особенно опасны увлечения разного рода диетами молодых девушек, у которых процессы роста еще идут и характер обмена веществ не установлен. Такие девушки сами не представляют, какой вред они себе наносят. Следуя диете и сбросив 5 кг, позже можно легко набрать все 15.

Почему это происходит? В условиях стресса (а для организма любая диета – стресс) организм переключается на более выгодный в данном случае ритм работы, и необходимыми веществами сначала снабжаются жизненно важные органы. Но и они не могут получать эти вещества в должном объеме, на этой почве нередко сидящие на диете – злые, раздражительные люди. Зачастую у них снижается память, внимание, работоспособность в целом. Конечно, организм, как может, пытается справиться с этой ситуацией, нормализовать все показатели. Но затем ресурсы иссякают и начинают развиваться гормональные расстройства со всеми вытекающими последствиями. В последнее время участились случаи обращения за медицинской помощью девушек, женщин, которые сами довели себя до критического состояния. У них мысль похудеть стала навязчивой идеей, развилось отвращение и извращенное восприятие пищи, и, как следствие, катастрофическое истощение организма – анорексия. Нелишним будет заметить, что смертность от анорексии составляет 5 %, а в связи с нарушениями психики многие прибегают к суициду.

Лечить таких больных очень сложно – специалисты обращаются к гипнозу, внутривенному питанию. Также больному предстоит длительная психологическая реабилитация. Понятно, что в таком случае обеспечены проблемы со стороны органов пищеварительного тракта.

После окончания диеты велика опасность, что человек опять поправится, но теперь жировое депо будет не под кожей, а начнет формироваться в тех местах, где при возможном голодании его будет не достать – это оболочки внутренних органов, петли кишечника.

Инструкторы спортивных клубов не рекомендуют использовать диеты не в лечебных целях. Лучше, по их мнению, правильно питаться, вести здоровый образ жизни, как можно больше двигаться. Тренеры советуют есть часто, но маленькими порциями и много пить.

Часто соблюдение диеты не приносит желаемого результата. Причиной является самостоятельный выбор диеты. Правильно подобрать диету, учитывая все мелочи, может только врач-диетолог, спортивный тренер. Специалисты советуют худеть медленно, на 1 кг в неделю, причем недостаток энергетических субстратов в день должен составлять не более 300 ккал. А, когда человек мучает себя голодом, организм просто перестраивается и расходует свои жировые запасы более экономно.

Так как же правильно питаться? Очень важно соблюдать умеренность во всем.

Недопустимо переедание – нужно, чтобы количество пищи было адекватно расходу энергии. Нужно обращать внимание на биологические часы человека, так, «сове» достаточно утром выпить чашку чая, а «жаворонку» требуется плотный завтрак. Хорошо было бы приучить себя утром пить отвар из полезных трав – источник витаминов и полезных углеводов. Немаловажную роль играет аппетит – без него человек не получит удовольствия от съеденного.

В какое время лучше есть? Как уже говорилось, крайне важен режим питания. Организм устроен так, что системы органов оптимально работают только при налаженной схеме питания. Если завтракать, обедать и ужинать в одно время ежедневно, рефлексорно будут вырабатываться пищевые соки, а это в свою очередь будет способствовать наилучшему процессу пищеварения.

Когда лучше завтракать? Как правило, летом специалисты советуют есть до 7 утра, а зимой – до 8. Бытует неправильное мнение, что «завтрак организм должен заработать». С

наступлением нового дня организм требует подпитку для активной работы.

Какие продукты наиболее совместимы? Из растительных продуктов ни с чем не может сочетаться лишь дыня, остальные фрукты и овощи прекрасно сочетаются. Причем салат из зелени от заправки, например, подсолнечным или оливковым маслом становится лишь ценнее и полезнее. Бобовые могут сочетаться лишь растительными маслами и с зеленью. Яйца хороши с овощами. При их сочетании, например, со сливочным маслом, организм получит изрядную порцию холестерина. В летнее время лучше ограничить употребление яиц. Мясо вредно в сочетании с тестом – пельмени, манты, чебуреки, пирожки, – такое сочетание лучше исключить. Зато мясные блюда хорошо сочетаются с овощами, зеленью.

Несочетаемы продукты из белка, например мясо и молоко, молоко и яйца, орехи и мясо.

Сахар быстро усваивается в кишечнике, а вот его употребление с белковыми продуктами задерживает его в желудке.

Для нормального функционирования организма некоторыми учеными признаны три оптимальные диеты:

- 1) вегетарианская диета (с употреблением сырых овощей и фруктов, орехов);
- 2) немного другая вегетарианская диета с употреблением вареных овощей и фруктов. Первый и второй варианты не содержат ни крахмала, ни молока;
- 3) мясная диета. Конечно, подходит она далеко не всем. Необходима консультация врача.

Что же поможет предотвратить развитие болезней? Существуют правила:

- 1) нежелательно употреблять белки (мясо, рыбу, орехи, яйца) вместе с крахмалами (хлеб, картофель, рис, бобовые);
- 2) следует тщательно пережевывать пищу.

Основными причинами расстройства ЖКТ могут быть:

- 1) нерегулярное питание;
- 2) быстрое поглощение пищи, особенно горячей;
- 3) переедание;
- 4) психическое перенапряжение.

Вообще прием пищи лучше начинать с жидкости, что принято, например, в кулинарных традициях Востока. Этим достигается некоторое притупление аппетита, устранение лишней слизи, активное включение в работу поджелудочной железы. А, когда человек пьет чай после обильной пищи, выделенное количество пищевых соков разбавляется, следовательно, переваривание идет хуже, пища усваивается не в полном объеме, это способствует ожирению, несварению, развитию диспепсических расстройств.

Почему же потеря веса опережает потерю жировых резервов? Это зависит от той диеты, которую человек выбирает. В сущности, диета для похудения должна создать отрицательный энергетический баланс, тогда организм начнет тратить свои жировые запасы. Разгрузочные диеты делятся на три категории.

1. Основная диета – из названия следует, что ее калорийность равна величине основного обмена – это примерно 1700–2200 ккал. Отрицательный энергетический баланс при этом равен в среднем 500 ккал, это означает, что потеря веса будет осуществляться в очень низком темпе.

2. Редуцированная диета. Калорийность снижается до 1500 ккал, значит, что увеличится и потеря жира.

3. Жесткая диета. Ее выдержать крайне сложно и садиться на нее следует, хорошо подумав о последствиях. Количество потребляемых калорий в сутки снижается до 800. Даже полное голодание, когда допускается лишь вода, переносится легче, чем жесткая диета. Но каков эффект голодания? При голодании настоящая потеря жира составляет 200 г в сутки, а остальные изменения – это потеря воды организмом.

При использовании диет для похудения вес теряется главным образом из-за утилизации жировых ресурсов. Но, если наблюдается слишком быстрый сброс веса, это происходит не за счет жиров. Например, если ограничивается водопотребление, это отразится мнимым сбросом пары килограммов. Но может быть и наоборот: жира теряется больше, чем веса. Это может иметь место при попытке похудения с помощью активных занятий спортом: организм теряет жир и наращивает мышечную массу. А, как известно, мышцы тяжелее жира, и вес долго не снижается.

Явление отката в диетологии

Это явление, когда после разгрузочной диеты или голодания при возвращении к прежнему режиму питания прежний вес восстанавливается, или даже прибавляются лишние килограммы.

Но если человек худеет на несколько килограммов больше, чем надо, то при усиленной работе организма после диеты «забираются» лишние килограммы, а нормальный, правильный вес остается. Но так, увы, происходит нечасто. Поэтому, прежде чем обрекать организм на страдания, мучая его голодом, нужно осознать, что вполне возможно, результат будет недолговечным и нестойким. Но, если желание похудеть твердо, идти нужно до конца и сделать все возможное, чтобы не допустить отклонения весовых показателей до прежних цифр. Добиться этого возможно следующим образом.

Первый вариант – снижать вес постепенно, медленно. В этом случае организм успеет привыкнуть к новому весу и отклонение не разовьется. Может быть выбрана основная диета (потеря примерно 50 г жира в сутки) или следование здоровому образу жизни. Но терпения на такую длительную процедуру у многих не хватает, поэтому этот вариант зачастую не рассматривается.

Следующий вариант – после того как закончен курс голодания или жесткой диеты, активно заниматься спортом, пересмотреть свой режим питания. Такая система поможет организму адаптироваться к новому весу.

Третий вариант – выждать переходное время от строгой диеты к нормальному питанию. По продолжительности это время должно превосходить длительность диеты в два раза. Это своего рода обман организма, направленный на то, чтобы организм «забыл» свой прежний ритм работы и вес.

В этот переходный период рацион должен быть чуть-чуть меньше, чем нормальное питание. На этом этапе важно вести подсчет потребления калорий и энергозатраты организма.

Почему человек полнеет в зимнее время? Во-первых, это физиология организма в условиях длинной, холодной зимы. Во-вторых, зимне-весенний период – это время различных праздников, которые никак не обходят русского человека стороной. А, как говорили еще в Древней Греции, праздник – это «повод для обжорства».

В результате сброшенные с неимоверным трудом килограммы быстро возвращаются, и все процессы похудения приходится начинать сначала. Таким образом, очень важным моментом в образе жизни является самодисциплина.

Часть VIII. Борьба с ожирением при помощи питания

Глава 1. Рекомендации по питанию при ожирении

Проблема борьбы с ожирением и поддержания нормальной массы тела является актуальной для жителей всех цивилизованных стран, где уровень развития техники очень высок, а уровень двигательной активности населения мал.

По данным Всемирной организации здравоохранения, которая рассматривает ожирение как эпидемию, охватившую сотни миллионов людей, в конце XX в. зарегистрировано более 250 млн больных ожирением (что составляет примерно 7 % взрослого населения земного шара).

Но эта проблема возникла задолго до XX в. В историю вошли пиры известного римского полководца и гурмана Лукулла. Эти пиры служат примером ошеломляющей расточительной роскоши.

Но и в те времена были люди, которые рекомендовали воздержание в еде. Питание жителей древней Спарты резко отличалось от лукулловых пиров. С раннего возраста детей закаляли, приучали стойко переносить жажду и голод, холод и боль, не быть привередливыми в еде. Молодых мужчин с весом больше принятых стандартов жестоко наказывали или изгоняли из города. Поваров же, которые готовили вкусную пищу, казнили.

Великие врачи древности Гиппократ, Гален, Авиценна в своих трудах уделяли большое внимание борьбе с тучностью. Известный врач и мыслитель Древней Греции Гиппократ в своих сочинениях подробно рассматривал ряд положений относительно гигиены питания. Он писал о том, что надо знать все пищевые вещества и напитки, используемые человеком, а также их свойства; знать приемы для усиления или ослабления тех или иных природных свойств пищевых компонентов; необходимо знать соотношение между физическими нагрузками и количеством пищи; знать зависимость количества принимаемой пищи от возраста и телосложения человека, от времени года, погоды и местности, в которой человек живет.

Авиценна, великий ученый X–XI вв., оставил подробные рекомендации по голоданию, по оценке питательности и усвояемости пищевых продуктов, по массажу и гимнастике.

В письменных памятниках Киевской Руси много места отводится вопросам медицины и правильного питания. В «Изборнике Святослава» даются советы по диетическому питанию, людям советуют больше есть овощей, ягод, трав, фруктов, грибов.

В XVII в. на Руси появляется специальная медицинская литература: справочники, лечебники, травники, вертограды (сборники по лекарственной ботанике), энциклопедии. В этих книгах описываются целебные свойства пищевых продуктов, рекомендуются диеты, режимы питания, народные средства лечения и предупреждения болезней, а также даются указания о правильной кулинарной обработке пищевых продуктов (выпечка хлеба, приготовление бульонов, отваров, творога, варка и жарка рыбы и мяса и т. д.), о правильной организации быта; приводятся сведения о лечебных свойствах различных растений. Многие из этих советов не потеряли своего смысла и до настоящего времени.

Ожирением называют заболевание, которое проявляется нарушением обмена веществ, энергетического баланса и избыточным накоплением жира в тканях организма, преимущественно в подкожной жировой клетчатке.

Болезнь развивается в результате длительного нарушения энергетического баланса, когда энергозатраты организма значительно ниже той энергии, которая поступает с пищей.

Основным признаком ожирения является значительное увеличение количества жировой ткани в организме: у женщин – более 25 %, у мужчин – более 20 % от общей массы тела. Внешняя сторона ожирения – это излишки жира и некрасивая фигура. Внутренняя сторона ожирения – жировое сужение сосудов всех органов и систем организма; холестериновые бляшки, сужающие просветы сосудов и вызывающие головные боли, закупорку сосудов и, как следствие, инфаркты и инсульты; это развитие гипертонии,

сахарного диабета, ишемической болезни сердца, желчнокаменной болезни, подагры, а также предрасположенность к некоторым онкологическим заболеваниям, повышенная утомляемость, болезни костей и суставов и многие другие осложнения или заболевания.

Ожирение имеет несколько степеней, которые оцениваются по превышению массы тела над «идеальной». «Идеальная» масса тела определяется с учетом возраста, пола, роста и конституции. При ожирении первой степени избыточная масса тела превышает норму на 15–30 %, при ожирении второй степени – на 30–50 %, при ожирении третьей степени – на 50–100 %, при ожирении четвертой степени – более чем на 100 %. А. А. Покровский отмечает, что «превышение реальной величины массы тела хотя бы на 10 % – это тревожный признак постепенного нарастания массы и является уже ожирением первой степени».

Для определения степени ожирения применяется индекс массы тела (индекс Кетле).

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост} \times \text{рост (м)}$$

Например, у человека с массой тела 90 кг при росте 1,8 м индекс массы тела высчитывается следующим образом:

$$\text{ИМТ} = 90 : (1,8 \times 1,8) = 27,7$$

Индекс массы тела в пределах 18,5–24,9 соответствует нормальной массе тела. Определить ИМТ в соответствии со степенью ожирения можно по таблице 17.

Таблица 17. Зависимость ИМТ от пола и степени ожирения

Степень ожирения	ИМТ мужчин	ИМТ женщин
I степень	30–32,2	28–30,7
II степень	32,3–37,2	30,8–35,4
III степень	37,3–49,7	35,5–47,3
IV степень	выше 49,7	выше 47,3

Для определения нормального веса в зависимости от возраста, роста, пола, необходимо установить еще тип телосложения человека. Выделяют 3 типа телосложения.

1 тип – худощавые люди со слаборазвитой мускулатурой.

2 тип – люди со средним сложением и хорошо развитой мускулатурой.

3 тип – широкоплечие люди, склонные к полноте.

При учете всех показателей нормальный вес человека можно определить по таблице 18.

Таблица 18. Определение нормального веса мужчин и женщин

Мужчины				Женщины			
Рост (см)	Вес в зависимости от типа сложения (кг)			Рост (см)	Вес в зависимости от типа сложения		
	1	2	3		1	2	3
155,0	49,3	56,0	62,2	152,5	47,8	54,0	59,0
157,5	51,7	58,0	64,0	155,0	49,2	55,2	61,6
160,0	53,5	60,0	66,0	157,5	50,8	57	63,1
162,5	55,3	61,7	68,0	160,0	52,1	58,5	64,8
165,0	57,1	63,5	69,5	162,5	53,8	60,1	66,3
167,5	59,3	65,8	71,8	165,0	55,3	61,8	67,8
170,0	60,5	67,8	73,8	167,5	56,6	63,0	69,0
172,5	63,3	69,7	76,8	170,0	57,8	64,0	70,0
175,0	65,3	71,7	77,8	172,5	59,0	65,2	71,2
177,5	67,3	73,8	79,8	175,0	60,3	66,5	72,5
180,0	68,9	75,2	81,2	177,5	61,5	67,7	73,7
182,5	70,9	77,2	83,6	180,0	62,7	68,9	74,9
185,0	72,8	79,2	85,2				

Эти таблицы являются «усредненными», рассчитанными на среднестатистического человека, поэтому их можно рассматривать как ориентир. Каждый человек неповторим в своей индивидуальности, и если при незначительных отклонениях его веса от «нормы» он чувствует себя хорошо и имеет крепкое здоровье, то этот вес для него нормален. Учеными были установлены показатели предельной массы тела, то есть максимально допустимой массы тела, которая еще может считаться нормальной, но превышать которую не рекомендуется. Предельные показатели массы тела при учете роста и возраста представлены таблице 19.

Таблица 19. Предельный показатель массы тела (кг) в зависимости от роста и возраста при среднем телосложении (поправка на телосложение – ± 6 кг)

Рост (см)	Мужчины					Рост (см)	Женщины				
	Возраст (годы)						Возраст (годы)				
	20— 29	30— 39	40— 49	50— 56	60— 69		20— 29	30— 39	40— 49	50— 59	60— 69
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
148	50,8	55,0	56,6	56,0	56,9	148	48,4	52,3	54,7	53,2	52,2
149	51,0	55,8	57,3	55,8	57,1	149	48,6	53,1	55,6	54,4	53,5
150	51,3	56,7	58,1	55,7	57,3	150	48,9	53,9	56,5	55,7	54,8
151	52,2	57,7	59,8	58,4	58,8	151	49,9	54,4	58,0	56,6	55,3
152	53,1	58,7	61,5	61,1	60,3	152	51,0	55,0	59,5	57,6	55,9
153	54,2	60,1	63,0	62,1	61,1	153	52,0	57,0	60,9	58,9	57,4
154	55,3	61,6	64,5	63,8	61,9	154	53,0	59,1	62,4	60,2	59,0
155	56,9	63,0	65,9	64,8	62,8	155	54,4	60,3	64,2	61,3	59,9
156	58,5	64,4	67,3	65,8	63,7	156	55,8	61,5	66,0	62,4	60,9
157	59,8	65,8	68,8	66,9	65,3	157	56,9	62,8	66,9	63,4	61,6
158	61,2	67,3	70,4	68,0	67,0	158	58,1	64,1	67,9	64,5	62,4
159	62,0	68,2	71,3	68,8	67,6	159	58,9	64,9	68,9	65,1	63,5
160	62,9	69,2	72,3	69,7	68,2	160	59,8	65,8	69,9	65,8	64,6
161	63,7	70,1	73,3	71,2	68,6	161	60,7	67,1	71,0	67,2	65,5
162	64,6	71,0	74,3	72,7	69,1	162	61,6	68,5	72,2	68,7	66,5
163	65,9	72,4	75,8	74,1	70,6	163	62,6	69,6	73,1	70,3	68,2
164	67,3	73,9	77,2	75,6	73,2	164	63,6	70,8	74,0	72,0	70,0
165	68,0	74,2	77,6	75,9	73,2	165	64,4	71,3	75,2	72,9	70,7
166	68,8	74,5	78,0	76,3	74,3	166	65,2	71,8	76,5	73,8	71,5
167	69,8	75,3	78,8	77,1	75,1	167	66,8	72,7	77,3	74,3	72,4
168	70,8	76,2	79,6	77,9	76,0	168	68,5	73,7	78,2	74,8	73,3
169	71,7	76,9	80,3	78,7	76,4	169	68,8	74,7	79,0	75,8	74,1
170	72,7	77,7	81,0	79,6	76,9	170	69,2	75,8	79,8	76,8	75,0
171	73,4	78,5	81,9	80,3	77,6	171	71,0	76,4	80,7	77,2	75,6
172	74,1	79,3	82,8	81,1	78,3	172	72,8	77,0	81,7	77,7	76,3
173	75,8	80,0	83,6	81,8	78,8	173	73,5	78,0	82,7	78,5	77,1
174	77,5	80,8	84,4	82,5	79,3	174	74,3	79,0	83,7	79,4	78,0
175	79,1	82,2	85,2	83,3	80,6	175	75,5	79,4	84,1	79,9	78,5
176	80,8	83,6	86,0	84,1	81,9	176	76,8	79,9	84,6	80,5	79,1
177	81,9	84,6	87,0	85,3	82,3	177	77,5	81,1	85,3	81,4	80,0
178	83,0	85,6	88,0	86,5	82,8	178	78,2	82,4	86,1	82,4	80,9
179	84,0	86,8	88,9	87,0	83,6	179	79,5	83,1	87,1	83,2	81,2
180	85,1	88,0	89,9	87,5	84,4	180	80,9	83,9	88,1	84,1	81,6

Окончание табл. 19

Рост (см)	Мужчины					Рост (см)	Женщины				
	Возраст (годы)						Возраст (годы)				
	20— 29	30— 39	40— 49	50— 59	60— 69		20— 29	30— 39	40— 49	50— 59	60— 69
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
181	86,1	89,3	90,6	88,5	84,9	181	82,1	85,8	88,7	85,3	82,2
182	87,2	90,6	91,4	89,5	85,4	182	83,3	87,7	89,3	86,5	82,9
183	88,1	91,3	92,1	90,5	86,7	183	84,4	88,5	89,8	86,9	84,3
184	89,1	92,0	92,9	91,6	88,0	184	85,5	89,4	90,9	87,4	85,8
185	91,1	93,5	94,7	92,2	85,5	185	87,3	90,2	91,9	88,5	86,5
186	93,1	95,0	96,6	92,8	89,0	186	89,2	91,0	92,9	89,6	87,3
187	94,4	96,0	97,3	93,9	90,2	187	90,5	92,7	94,3	90,0	88,0
188	95,8	97,0	98,0	95,0	91,5	188	91,8	94,4	95,8	91,5	88,8
189	96,4	98,2	99,3	97,2	93,1	189	92,0	95,5	96,6	93,5	90,8
190	97,1	99,5	100,7	99,4	94,8	190	92,3	96,6	97,4	95,6	92,9

Установлено, что ожирение сокращает продолжительность жизни в среднем на семь лет, а степень риска умереть от болезней сердца в возрасте 40–50 лет у людей с лишним весом выше в два раза по сравнению с людьми, имеющими нормальную массу тела. Смертность у больных ожирением женщин выше на 25–35 %, а у мужчин – на 35–42 %. Превышение веса на 40 % (от нормального) повышает риск возникновения опухолей у женщин на 55 %, у мужчин – на 33 %.

Причин развития ожирения много. Одна из них – переизбыток при малоподвижном образе жизни, ведущее к возникновению алиментарно-обменного ожирения. Скорость развития ожирения зависит от количества «избыточной» пищи и от степени нарушения регуляции жирового обмена. Даже небольшое, но регулярное переизбыток со временем может привести к ожирению. Так, лишние 100 ккал в день (дополнительные 50 г хлеба, или 25 г сахара, или 50 г сливочного мороженого, или 250 мл пива, или 12 г свиного сала) приводят к отложению 10 г жира, в месяц это составляет 300 г, а в год – более 3 кг, за 3–5 лет это дает 9–15 кг избыточного веса. При ожирении интенсивность распада жира в жировой ткани снижается, и избыточное поступление пищи способствует дальнейшему накоплению жира. Избыточное потребление пищи особенно вредно и опасно после 40–45 лет, когда в организме происходят возрастные изменения, снижается деятельность желез внутренней секреции, уменьшаются интенсивность обмена веществ и энергозатраты.

Другой причиной развития ожирения, составляющей 20–30 % от всех его форм, могут быть эндокринные заболевания: недостаточность щитовидной железы, заболевания половых желез, повышение функции коры надпочечников и т. д. При таком ожирении избыточный жир преимущественно откладывается в области лица, шеи и туловища, конечности не изменяются или даже худеют.

Еще одной причиной накопления лишнего жира может быть врожденная тенденция к чрезмерной выработке инсулина при потреблении определенных продуктов. Дело в том, что инсулин не только регулирует уровень сахара в крови, но и является мощным стимулятором отложения жира «в запас».

Развитию ожирения способствует пища с легкоусвояемыми углеводами (глюкозой, фруктозой, сахарозой), нерегулярное питание, обильные приемы пищи, злоупотребление алкогольными напитками, а также малоподвижный образ жизни.

В борьбе с ожирением используются различные свойства и методы: лекарственные, физиотерапевтические, хирургические; биологически активные добавки, одежда для похудения (пояс, шорты). Но первостепенным все же остается регулирование питания. Существует множество специальных диет, которые имеют свои достоинства и недостатки. Некоторые специалисты рекомендуют голодание как действенный способ борьбы с ожирением.

Для лечения ожирения широко используются специальные низкокалорийные диеты (не больше 2000 ккал в день), основанные на следующих принципах.

1. Потребление малокалорийной, но значительной по объему пищи: сырые овощи и фрукты. Снижение калорийности рациона на 40 % от нормальной потребности.

2. Ограничение в рационе быстрорастворимых и быстро-всасывающихся углеводов, так как они в организме легко превращаются в жир. Запрет распространяется на конфеты, шоколад, кондитерские изделия, мороженое и т. д.

3. Растительные жиры должны составлять 50 % (это примерно по 30–35 г) от общего количества потребляемых жиров.

Ограничить продукты, богатые холестерином (икра, мозги, внутренние органы животных).

4. Питание должно быть дробным – 5-6-разовым, причем основное потребление калорий должно приходиться на утро и день. Исключить из рациона продукты и блюда, возбуждающие аппетит (алкоголь, горчица, хрен, перец; острые, соленые, копченые и пряные блюда и закуски и т. п.).

5. Ограничение потребления соли (до 5 г) и жидкости (до 1–1,5 л) в сутки. Это заставляет организм расщеплять жир и превращать его в воду.

6. Введение разгрузочных дней (яблочных, арбузных, молочных, кефирных, огуречных и других).

7. Не принимать большое количество пищи после 18 часов (можно съесть легкий салат с цельнозерновым хлебом, выпить натуральный сок с мякотью, на ночь выпить стакан теплого молока или обезжиренного кефира).

8. Периодически (при отсутствии противопоказаний) применять лечебное голодание (1–3 раза в месяц).
9. Употреблять витаминно-минеральные добавки.
10. Больше двигаться (ходить, плавать, бегать, делать гимнастику по утрам и др.).

Энергетический баланс

Информация об энергетической ценности наиболее часто употребляемых продуктов питания должна быть хорошо изучена всеми, кто стремится нормализовать и поддерживать свой вес.

Снижение энергетической ценности дневного рациона на каждые 100 ккал обеспечивает уменьшение массы тела на 11 г. Через 100 дней масса тела снизится на 1,1 кг, а за год – на 4 кг.

Низкокалорийная диета (содержит 1200 ккал), очень низкокалорийная (менее 800 ккал в день) приносят ощутимый эффект, но могут вызывать слабость, усталость, тошноту. Поэтому эти диеты должны применяться только под наблюдением врача (желательно в стационаре).

Очень тучные люди стремятся очень быстро сбросить «лишний вес», но у диетологов есть резкие возражения на этот счет: процесс снижения веса должен быть постепенным и медленным – по 400–800 г за неделю. Так как теряемый вес состоит из «запасного» жира, воды и небольшого количества белка, то необходимо уделять особое внимание сбалансированности рациона: белка должно быть 15–20 % по калорийности, а жира – менее 30 %. Снижать калорийность рациона нужно главным образом за счет уменьшения потребления продуктов, богатых углеводами (сладостей, хлеба, мучных и крупяных изделий).

Посильная физическая нагрузка помогает в борьбе с лишним весом. При каждом виде деятельности организм затрачивает определенное количество энергии. Для построения оптимального режима рекомендуется использовать таблицу 20.

Таблица 20. Энергозатраты при разной нагрузке (ккал/час)

Вид физической нагрузки	Мужчины (70 кг)	Женщины (60 кг)
Зарядка	252	216
Личная гигиена, умывание	126	108
Работы по уборке квартиры, стирка вручную	210	180
Шитье, вязание, глажение белья	126	108
Езда в транспорте	126	108
Прием пищи сидя	84	72
Подметание полов	168	144
Мытье полов	210	180
Натирание полов	294	252
Мытье окон	252	216
Домашняя работа	252	216
Езда на автомашине	113	97
Чтение	84	72
Работа в огороде (прополка, подготовка грядок)	361	309

Окончание табл. 20

Вид физической нагрузки	Мужчины (70 кг)	Женщины (60 кг)
Печатание на машинке	126	108
Работа на огороде (уборка овощей)	378	324
Игра на фортепиано	168	144
Быстрая ходьба	420	360
Медленный бег	504	432
Быстрый бег	1092	936
Медленный бег на лыжах	462	396
Быстрый бег на лыжах	1092	936
Катание на коньках	420	360
Спокойное плавание	210	180
Гребля, волейбол	252	216
Баскетбол	546	468
Бадминтон	336	288
Настольный теннис	252	316
Футбол	504	432
Борьба	924	792
Бокс	1050	900
Большой теннис	462	396
Работа топором	1428	1224
Распиливание дров	462	396

Регулярные физические (спортивные) упражнения не только помогают похудеть, но и оказывают благотворное влияние на весь организм в целом.

Глава 2. Основные компоненты питания

Даже при очень сильном желании быстро похудеть нельзя забывать, что организм должен получать с пищей все необходимые ему вещества, то есть питание должно быть правильным. Для того чтобы уметь правильно подбирать необходимые продукты, надо четко представлять, из чего они состоят и какими свойствами обладают.

Белки (или протеины) – сложные высокомолекулярные органические вещества, являющиеся главными носителями жизни, строительным материалом для создания и обновления клеток живого организма: крови, кожи, мышц, лимфы и т. д. Белки состоят из аминокислот. Часть аминокислот синтезируется самим организмом, но есть аминокислоты, которые организм не может производить. Их называют незаменимыми (к ним относятся лейцин, аргинин, триптофан и другие). Такие аминокислоты должны поступать с пищей. Недостаток в рационе любой из незаменимых аминокислот ведет к нарушению синтеза белков. Пищевые белки бывают животного и растительного происхождения.

Животные белки содержатся в мясе млекопитающих, птице, рыбе, яйцах, молоке и молочных продуктах.

Растительные белки содержатся в бобовых (соя, горох), в семенах растений, в орехах, в крупах (овсяной, гречневой, пшеничной, перловой и др.)

Любому живому организму белки необходимы для нормальной жизнедеятельности: для «строительства» клеток, для выработки гормонов, для продолжения рода, как потенциальный источник энергии.

Потребность человека в белке зависит от пола, возраста, характера трудовой деятельности. Взрослому человеку белок требуется из расчета один грамм на один килограмм веса, но это минимум. Для человека, занятого физическим трудом, белковая норма увеличивается в среднем до 122 г в день, для занятого умственным трудом – до 109 г.

Дефицит белка в организме может привести к серьезным последствиям, таким как нарушения функции печени и поджелудочной железы, кроветворных органов, отмирание мышц, снижение иммунитета, увядание кожи. При недостаточном поступлении белка с пищей организм начинает питаться собственными тканями. Однако и чрезмерно высокое потребление белковой пищи не является полезным. Так как организм не способен откладывать белки в запас, то при выведении лишних белков из организма возрастает нагрузка на печень и почки, которая может привести к их чрезмерному увеличению (гипертрофии). А, кроме того, обильное белковое питание нарушает пищеварение, вызывает изменения кишечной микрофлоры, усиливает процессы гниения в кишечнике, ухудшает усвоение пищи, способствует перевозбуждению нервной системы и возникновению неврозов. А излишнее потребление белка в сочетании с малоподвижным образом жизни может привести к подагре и мочекаменной болезни.

Из всего вышесказанного напрашивается вывод, что любое нарушение потребностей организма в белке приводит к нарушению обмена веществ в организме и поражению его органов и систем.

Углеводы – органические вещества, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Углеводы служат основным источником энергии, образуя до 60 % от всего ее количества. Кроме этого, углеводы входят в состав гормонов, ферментов, секретов слизистых желез. Потребность в углеводах зависит от характера труда. Так, для людей, выполняющих тяжелую физическую работу, количество углеводов должно составлять 600–630 г в сутки, а для людей, не занимающихся физическим трудом, потребность в углеводах составляет около 450 г в сутки.

Основными источниками углеводов для человека являются продукты растительного происхождения (фрукты, овощи, бобовые и зерновые культуры, мед). При недостаточном поступлении углеводов с пищей они могут синтезироваться в организме человека из аминокислот (белков) и жиров.

Углеводы делят на три группы: моносахариды, дисахариды и полисахариды.

Моносахариды (глюкоза, фруктоза) содержатся во фруктах и меде. Глюкоза является единственным источником энергии для нервной ткани, она может депонироваться в виде гликогена в печени и мышцах. Постоянный уровень глюкозы в крови поддерживается с помощью гормонов поджелудочной железы (инсулина и глюкагона). Избыток поступающей в организм глюкозы превращается в жир и откладывается в таком виде в тканях. Фруктоза усваивается тканями без участия инсулина, поэтому может быть использована в питании людей, больных диабетом (содержится в меде, в некоторых плодах и овощах).

Дисахариды: сахароза (свекловичный и тростниковый сахар), лактоза (молочный сахар), мальтоза (солодовый сахар). Эти сахара очень важны при физических нагрузках, так как они используются для компенсации израсходованной энергии.

Полисахариды (крахмал, клетчатка, пектиновые вещества) не имеют сладкого вкуса. Они играют большую роль в нормализации работы желудочно-кишечного тракта: влияют на скорость всасывания пищевых веществ в тонком кишечнике, на моторную активность кишечника, на массу и состав фекалий, на среду обитания бактерий в кишечнике. Основным полисахаридом, используемым в питании, – крахмал. Он содержится в зерновых (кукуруза, ячмень, овес, рис, рожь), бобовых (горох, фасоль), орехах (грецкие, арахис), овощах (картофель).

Клетчатка (пищевые волокна) и пектиновые вещества не являются источником энергии, но играют большую роль в нормализации работы желудочно-кишечного тракта: стимулируют перистальтику, благотворно влияют на микрофлору, адсорбируют токсические вещества и холестерин, удаляют слизь и чужеродные химические вещества. В рационе должно содержаться не менее 30–40 граммов пищевых волокон в сутки. Большое количество клетчатки содержится в отрубях, в хлебе из муки грубого помола, в белково-отрубном хлебе, в сухофруктах (черносливе, кураге), в свекле и моркови, в крупах (ячневой, гречневой, перловой, овсяной, пшеничной).

Пектиновые вещества содержатся в яблоках, сливах, черной смородине, свекле, абрикосах, грушах, цитрусовых. В таблицах 21 и 22 показано содержание клетчатки и пектиновых веществ.

Таблица 21. Содержание клетчатки в продуктах питания (мг/1000 г)

Продукт	Содержание	Продукт	Содержание
Мука пшеничная (высшего сорта)	0,1	Лук зеленый	0,9
Макаронны высшего сорта	0,1	Персики	0,9
Булка сдобная	0,2	Крупа перловая	1,0
Мука пшеничная 1-го сорта	0,2	Картофель	1,1
Хлеб пшеничный	0,2	Капуста белокочанная	1,0
Томатный сок	0,2	Капуста брюссельская	1,0
Компот из яблок (консервы)	0,2	Горошек зеленый	1,0
Крупа рисовая	0,4	Крупа гречневая	1,1
Мука ржаная сеяная	0,5	Хлеб ржаной	1,1
Огурцы парниковые	0,5	Морковь красная	1,2
Шпинат	0,5	Тыква	1,2
Арбуз	0,5	Баклажаны	1,3
Хлеб столовый подовый	0,6	Капуста краснокочанная	1,3
Дыня	0,6	Крупа ячневая	1,4
Яблоки	0,6	Перец красный сладкий	1,4
Груша	0,6	Перец зеленый	1,4
Виноград	0,6	Апельсины	1,4
Крупа пшеничная	0,7	Грейпфруты	1,4
Лук репчатый	0,7	Редька	1,5
Огурцы грунтовые	0,7	Хлеб пшеничный из цельного зерна	1,7
Повидло яблочное	0,7	Капуста кольраби	1,7
Варенье сливовое	0,7	Мука ржаная обойная	1,8
Морковь желтая	0,8	Клюква	2,0
Редис	0,8	Подберезовики свежие	2,1
Салат	0,8	Грибы белые свежие	2,3
Томаты грунтовые	0,8	Крупа овсяная	2,8
Абрикосы	0,8	Овсяные хлопья	2,8
Зеленый горошек	0,8	Изюм	3,1
Репка	0,8	Укроп	3,5
Чеснок	0,8	Земляника садовая	4,0
Салат овощной	0,8	Яблоки сушеные	5,0
Свекла	0,9	Горох	5,7
Капуста цветная	0,9	Кофе в зернах	11,0

Таблица 22. Содержание пектина в овощах, плодах и соках (%)

Продукт	Содержание	Продукт	Содержание
Сок морковный с мякотью	1,77	Морковь, капуста, лук зеленый	0,6
Сок яблочно-морковный	1,42	Арбуз	0,5
Яблоки, протертые с сахаром	1,16 1,1	Сок яблочный натуральный	0,45
Яблоки	1,0	Сок виноградный, дыни	0,4
Слива и клубника, протертые с сахаром	0,76 0,7	Перец зеленый и красный	0,4
Персики	0,7	Огурцы, баклажаны	0,4
Земляника	0,7	Томаты	0,3
Апельсины, грейпфруты	0,6	Сок айвовый	0,29
		Сок персиковый	0,28
Виноград, груши	0,6	Сок яблочно-клюквенный	0,27
		Сок томатный	0,19

Недостаток в пище растительных волокон ведет к запорам, является фактором риска в развитии рака толстой кишки. Избыток пищевых волокон может вызывать брожение, метеоризм, ухудшать усвоение белков, жиров и минеральных веществ.

Жиры (или липиды) – органические вещества, имеющие сложные молекулы. Они состоят из молекулы глицерина, соединенной с тремя молекулами жирных кислот. Биологическая ценность жиров заключается в их высокой энергоемкости: при окислении одного грамма жира освобождается более 9,3 ккал энергии. Кроме того, жиры входят в состав клеточной протоплазмы, оболочек клеток и клеточных структур, участвуют в регулировании поступления в клетки солей, аминокислот, углеводов, воды и удаления из них продуктов обмена, формируют защитные оболочки вокруг жизненно важных органов.

В зависимости от происхождения жиры делятся на две основные категории: животные жиры (содержатся в мясе, рыбе, птице, яйцах, сыре, сливках и т. д.) и растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое и другие растительные масла).

В зависимости от химического состава жиры можно разделить на две группы: насыщенные жирные кислоты (в яйцах, молоке, сливках, сыре, приготовленном мясе и паштетах) и моно- и полиненасыщенные жирные кислоты (растительные масла, гусиный, утиный и рыбий жир).

Жиры играют очень важную роль в питании, так как вместе с ними в организм попадают жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) и жирные кислоты, которые участвуют в синтезе различных гормонов. Кроме того, некоторые минеральные вещества (например, кальций и магний) не могут усвоиться организмом без участия жиров. Жир – источник воды

в организме, т. е. окисление (распад жировых молекул) жира высвобождает в два раза больше воды, чем окисление других пищевых веществ. Такое свойство жира называется «феноменом верблюда» и используется при лечении людей с ожирением. Полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в жирах, представляют наибольшую биологическую ценность. Они нормализуют холестериновый обмен, уменьшают риск образования тромбов, стимулируют иммунную систему, благотворно влияют на кожу и волосы, оказывают положительное воздействие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, экземе, псориазе, необходимы для нормального развития и работы мозга. Недостаточность их в рационе представляет серьезную угрозу для здоровья.

В рационе должно содержаться не менее 25–30 г и не более 80–100 г жиров в сутки.

Недостаток жира в пище может проявляться нарушением пищеварения, выпадением волос, сухостью и гнойничковыми заболеваниями кожи, снижением сопротивляемости инфекциям, нарушением обмена витаминов А, Е, С.

Избыточное потребление жиров ведет к болезням печени, поджелудочной железы и кишечника, приводит к накоплению жиров в крови, тканях и органах, что может predispose к закупорке кровеносных сосудов (особенно при наличии атеросклероза).

При составлении ежедневного рациона человек должен руководствоваться состоянием своего здоровья и физической активностью, выбирать такое количество жира, которое не вызовет нарушений здоровья, самочувствия и работоспособности.

В рационе здоровых людей молодого и среднего возраста должно быть 20–25 % растительных масел (от общего количества жира), 20–25 % – сливочного масла, 15–20 % – кулинарных жиров и маргарина и 30–35 % жиров в составе потребляемых продуктов питания (мясо, молочные продукты и т. д.). Следует потреблять разнообразные жиры, так как в каждом из них содержатся присущие только ему компоненты.

Для грамотного составления рациона питания необходимо знать состав продуктов. Содержание белков, жиров и углеводов в некоторых продуктах питания указано в таблице 23.

Таблица 23. Содержание белков, жиров и углеводов в некоторых продуктах питания (на 100 г продукта)

Название продукта	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Мука пшеничная высшего сорта	10,3	0,9	74,2
Мука пшеничная 1-го сорта	10,6	1,3	73,2
Мука пшеничная 2-го сорта	11,7	1,8	70,8
Мука пшеничная обойная	12,5	1,6	68,2
Мука ржаная сеяная	6,9	1,1	76,9
Мука ржаная обойная	10,7	1,6	70,3
Мука ячменная	10,0	1,6	71,5

Продолжение табл. 23

Название продукта	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Мука кукурузная	7,2	1,5	75,8
Крупа манная	11,3	0,7	73,3
Крупа гречневая ядрица	12,6	2,6	68,0
Крупа гречневая	9,5	1,9	72,2
Крупа рисовая	7,0	0,6	77,3
Крупа пшениная	12,0	2,9	69,3
Крупа овсяная	11,9	5,8	65,4
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7
Крупа ячневая	10,4	1,3	71,7
Горох лущеный	23,0	1,6	57,7
«Геркулес»	11,0	0,9	49,24
Макаронные изделия высшего сорта	10,4	1,9	75,2
Макароны яичные	11,3	1,9	73,4
Макароны 1-го сорта	10,7	1,3	74,2
Хлеб ржаной простой формовой	6,5	1,0	40,1
Хлеб столовый подовый	7,08	1,17	50,07
Хлеб пшеничный зерновой	8,13	1,38	45,62
Хлеб российский	6,5	1,1	41,5
Хлеб столичный	7,0	1,2	45,8
Хлеб дарницкий	6,6	1,1	41,0
Хлеб пшеничный высшего сорта	7,7	0,8	49,5
Хлеб пшеничный 1-го сорта	8,1	1,0	48,8
Хлеб пшеничный 2-го сорта	8,8	1,3	45,8
Батоны простые	7,9	1,0	51,9
Батоны нарезные молочные	8,2	1,5	53,2
Булка сдобная	7,61	5,28	56,8
Булка городская	7,8	2,5	50,5
Сушки простые	10,7	1,6	70,1
Сушари сливочные	8,5	10,8	69,6
Молоко 3,2%-ной жирности	2,8	3,2	4,7
Молоко 2,5%-ной жирности	3,3	2,5	5,2
Молоко 1%-ной жирности	4,3	1,0	6,4
Сливки 10%-ной жирности	3,0	10,0	4,0
Сливки 20%-ной жирности	2,8	20,0	4,5
Сметана 10%-ной жирности	3,0	10,0	2,9
Сметана 20%-ной жирности	2,8	20,0	3,2
Сметана 25%-ной жирности	2,6	25,0	2,7
Сметана 30%-ной жирности	2,4	30,0	3,18
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1
Кефир нежирный	3,0	0,05	3,8
Простокваша	2,8	3,2	4,1
Бифидолакт	17,5	24,0	49,38
Ацидофилин	2,8	3,2	3,88
Кумыс	3,0	0,05	6,3
Творог жирный	14,0	18,0	1,3
Творог полужирный	16,7	9,0	1,3

Продолжение табл. 23

Название продукта	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Творог нежирный	18,0	0,6	1,5
Творог мягкий диетический	16,0	11,0	1,0
Творожный сыр детский	9,1	23,0	1,5
Масло бутербродное	2,5	61,5	1,7
Масло сливочное диетическое	0,7	75,0	1,7
Масло крестьянское несоленое	0,8	72,5	1,3
Масло сливочное несоленое	0,5	82,5	0,8
Масло крестьянское соленое	1,3	71,5	0,9
Масло топленое	0,3	98,0	0,6
Молоко сухое цельное	26,0	25,0	37,5
Молоко сухое обезжиренное	37,9	1,00	49,3
Сливки сухие	23,0	42,7	26,38
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56,0
Молоко сгущенное стерилизованное	7,0	8,3	9,5
Мороженое сливочное	3,3	10,0	20,18
Мороженое молочное	3,2	3,5	21,3
Мороженое «Пломбир»	3,2	15,0	20,8
Мороженое «Эскимо»	3,5	20,0	19,6
Сыр «Российский»	23,4	30,0	—
Сыр «Пошехонский»	26,0	26,5	—
Сыр «Голландский»	26,0	26,8	—
Сыр «Прибалтийский»	30,0	29,0	—
Сыр «Чеддер»	23,5	30,5	—
Сыр «Рокфор»	20,0	28,0	—
Брынза	17,9	20,1	—
Сыр плавленый	22,0	27,0	—
Сыр плавленый колбасный копченый	23,0	19,0	—
Маргарин сливочный	0,3	82,3	1,0
Маргарин молочный	0,3	82,3	1,0
Маргарин безмолочный	—	82,5	0,5
Жир кондитерский	—	99,7	—
Майонез «Провансаль»	2,8	70,0	2,6
Майонез столовый молочный	2,4	70,0	3,9
Майонез диетический	2,9	70,0	2,6
Масло подсолнечное	—	99,9	—
рафинированное	—	99,8	—
Масло оливковое	—	99,9	—
Масло кукурузное	—	99,9	—
Картофель	2,0	—	18,1
Баклажаны	1,2	—	6,9
Кабачки	0,6	—	5,7
Горошек зеленый	5,0	—	13,8
Горох	20,5	—	64,1
Чеснок	6,5	—	6,0
Капуста белокочанная ранняя	1,8	—	6,8
Капуста белокочанная поздняя	1,8	—	6,8

Продолжение табл. 23

Название продукта	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Капуста белокочанная квашеная	0,8	—	1,8
Капуста цветная	2,5	—	5,4
Капуста брюссельская	4,8	—	8,0
Капуста кольраби	2,8	—	11,7
Капуста краснокочанная	0,6	—	7,6
Лук репчатый	1,4	—	10,4
Лук зеленый	1,3	—	5,2
Морковь красная	1,3	—	9,3
Морковь желтая	1,3	—	7,9
Огурцы грунтовые	0,8	—	3,8
Огурцы парниковые	0,7	—	2,7
Огурцы соленые	0,8	—	2,3
Перец сладкий (красный, зеленый)	1,3	—	7,2
Редис	1,2	—	3,8
Салат	1,5	—	3,1
Свекла	1,5	—	12,8
Томаты грунтовые	1,1	—	5,0
Томаты соленые	1,7	—	1,8
Томатная паста	4,8	—	20,1
Шпинат	2,9	—	2,5
Арбуз	0,7	—	7,9
Дыня	0,6	—	10,3
Тыква	1,0	—	5,9
Редька	1,9	—	8,0
Репка	1,5	—	3,1
Яблоки летние и зимние	0,4	—	11,8
Груши	0,4	—	10,9
Абрикосы	0,9	—	10,8
Персики	0,9	—	11,3
Апельсины	0,9	—	10,3
Виноград	0,6	—	16,8
Изюм	1,8	—	66,0
Земляника садовая	0,8	—	11,2
Вишня	0,8	—	11,3
Черешня	1,1	—	12,3
Слива садовая	0,8	—	9,9
Мандарины	0,8	—	8,6
Крыжовник	0,7	—	9,9
Малина	0,8	—	9,0
Смородина черная	1,0	—	8,0
Черника	1,1	—	8,6
Смородина красная	0,6	—	8,0
Грибы белые свежие	3,7	1,7	3,4
Грибы белые сушеные	27,6	6,8	10,0
Подберезовики свежие	2,3	0,9	3,7
Лисички свежие	1,6	0,9	2,1

Продолжение табл. 23

Название продукта	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Масшта свежие	0,9	0,4	3,2
Опята свежие	2,2	0,7	1,3
Подосиновки свежие	3,3	0,5	3,4
Подосиновки сушеные	32,5	4,9	33,2
Сок апельсиновый	0,7	—	13,3
Сок виноградный	0,3	—	18,5
Сок томатный	1,0	—	3,3
Сок яблочный	0,5	—	11,7
Сок мандариновый	0,8	—	9,6
Варенье (в среднем)	0,4	—	72,0
Говядина 1-й категории	18,0	12,4	—
Телятина	19,7	1,2	—
Свинина жирная	11,4	49,3	—
Свинина мясная	14,6	33,0	—
Окорок	15,0	30,3	—
Корейка	13,3	42,0	—
Мясо кролика	20,7	12,9	—
Вымя	12,3	13,7	—
Легкое (говяжье)	15,2	4,7	—
Легкое (свиное)	14,8	3,6	—
Печень (говяжья)	17,4	3,1	—
Печень (свиная)	18,8	3,6	—
Почки (говяжьи)	12,5	1,8	—
Почки (свиные)	13,0	3,1	—
Рубец (говяжий)	14,8	4,2	—
Сердце (говяжье)	15,0	3,0	—
Сердце (свиное)	15,1	3,2	—
Язык (говяжий)	13,6	12,2	—
Язык (свиной)	14,2	16,8	—
Мозги говяжьи	11,7	8,6	—
Колбаса сырокопченая (в среднем)	24,8	41,5	—
Колбаса варено-копченая (сервелат)	28,2	27,5	—
Колбаса полукопченая	18,6	35,6	—
(в среднем)	11,7	22,8	—
Колбаса вареная отдельная	11,0	21,0	1,5
Колбаса докторская	12,8	22,2	—
Колбаса диабетическая	12,1	22,8	—
Колбаса любительская	12,2	28,0	—
Ветчина в форме	22,6	20,6	—
Сардельки свиные	10,1	31,6	—
Сардельки говяжьи	11,4	18,2	—
Сосиски молочные	11,0	22,8	1,6
Корейка сырокопченая	10,5	47,4	—
Говядина тушеная	16,8	16,0	—
Свинина тушеная	14,9	32,2	—
Куры 1-й категории	18,2	18,4	0,7

Продолжение табл.23

Название продукта	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Куры 2-й категории	21,1	8,2	0,6
Утки 1-й категории	15,8	38,0	—
Индюшки 1-й категории	19,5	22,0	—
Яйцо куриное (одно весит 47 г)	12,7	11,5	0,7
Карась	17,7	1,8	—
Карп	16,0	3,6	—
Лещ	17,1	4,1	—
Минтай	15,9	0,7	—
Ледяная	15,5	1,4	—
Нототения мраморная	14,8	10,7	—
Окунь морской	17,6	5,2	—
Окунь речной	18,5	0,9	—
Палтус (черный)	12,8	16,1	—
Салага	17,7	3,0	—
Сельдь атлантическая жирная	17,7	19,5	—
Сельдь (иваси) крупная	19,5	17,3	—
Скумбрия атлантическая	18,0	9,0	—
Ставрида океаническая	18,5	5,0	—
Треска	17,5	0,6	—
Камбала дальневосточная	15,7	3,0	—
Макрорус	13,3	1,6	—
Навага дальневосточная	15,1	0,9	—
Угорь	14,5	30,5	—
Угорь морской	19,1	1,9	—
Хек	16,6	2,2	—
Щука	18,8	0,7	—
Язь	19,0	4,5	—
Судак	18,4	1,1	—
Кальмар (филе)	18,0	0,3	—
Краб камчатский (мясо)	16,0	0,5	—
Креветка дальневосточная (мясо)	18,9	6,8	—
Консервы в масле (сардины)	16,0	17,7	—
Скумбрия бланшированная в масле	13,1	25,1	—
Консервы в томате (камбала)	12,6	5,4	—
Горбуша в томатном соусе	14,5	5,1	—
Горбуша соленая	22,1	9,0	—
Кета соленая	24,3	9,6	—
Килька балтийская соленая	17,1	7,6	—
Сельдь атлантическая среднесоленая	17,0	8,5	—
Сельдь тихоокеанская среднесоленая	17,4	17,1	—
Треска потрошенная (без головы)			
соленая	23,1	0,6	—
Икра горбуши (зернистая) соленая	31,2	11,7	—
Икра кеты (зернистая) соленая	31,6	13,8	—
Икра минтая пробойная соленая	28,4	1,9	—
Икра осетровая	28,9	9,7	—
зернистая соленая	36,0	10,2	—

Продолжение табл. 23

Название продукта	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Икра осетровая паюсная соленая	26,0	1,2	—
Треска потрошенная без головы горячего копчения	15,7	35,9	—
Угорь потрошенный горячего копчения	29,4	6,4	—
Скумбрия атлантическая холодного копчения	18,8	11,5	—
Ставрида атлантическая холодного копчения	12,7	2,73	—
Дрожжи	16,1	66,9	9,9
Фундук	15,6	65,2	—
Орехи грецкие	12,9	53,2	3,5
Какао тертое	13,9	14,4	15,0
Кофе в зернах	20,0	5,1	15,0
Чай	—	—	99,9
Сахар песок	—	—	99,9
Сахар рафинад	—	0,3	78,3
Патока кукурузная	—	—	79,6
Крахмал картофельный	—	—	85,2
Крахмал кукурузный	87,2	0,4	0,7
Желатин пищевой	0,8	—	80,3
Мед натуральный	—	0,1	95,7
Карамель леденцовая	0,1	0,1	92,1
Карамель	—	—	—
с фруктово-ягодной начинкой	11,9	38,3	41,0
Драже ореховое	—	—	98,0
Драже сахарное	3,7	10,2	73,1
Драже фруктово-ягодное	5,4	35,3	52,6
Шоколад без добавок	7,6	37,2	50,8
Шоколад молочно-сливочный	24,2	17,5	27,9
Какао-порошок	4,0	39,5	39,3
Конфеты шоколадно-кремовые	5,3	26,9	64,4
Конфеты грильяжные	3,3	30,5	62,5
Батончики на гидрожире	—	—	90,6
Конфеты фруктово-помадные	3,3	7,5	81,8
Ирис полутвердый	—	—	—
Мармелад фруктово-ягодный	0,4	—	76,0
формовой	0,5	—	80,4
Пастила	0,8	—	78,3
Зефир	0,06	—	82,4
Халва тахинная	—	—	77,7
Мармелад жележный	0,4	—	65,3
Повидло яблочное	0,4	—	73,7
Варенье сливовое	0,6	—	20,0
Пюре яблочное	0,2	—	20,6
Компот из груши (консервир.)	0,2	—	23,7

Окончание табл. 23

Название продукта	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Компот из яблок (консервир.)	5,2	—	55,0
Курага	2,3	—	58,4
Чернослив	7,5	11,8	74,4
Печенье сахарное из муки высшего сорта	8,3	8,8	75,6
Печенье затяжное из муки высшего сорта	10,4	5,2	76,8
Печенье слоеное	3,2	2,8	80,1
Вафли с фруктовыми начинками	4,8	2,8	77,7
Пряники заварные	—	—	—
Пирожное слоеное, прослоенное кремом	5,4	38,6	46,4
Пирожное песочное, прослоенное фруктовой начинкой	5,1	18,5	62,6
Торт бисквитный, прослоенный фруктовой начинкой	4,7	20,0	49,8
Торт бисквитный, прослоенный орехово-сливочным кремом	5,6	11,8	58,8
Торт слоеный, прослоенный кремом	5,0	37,4	44,0
Торт бисквитный с шоколадным кремом	4,4	12	53,6

Глава 3. Витамины

Витаминами называют органические соединения с высокой биологической активностью. Они не служат материалом для построения тканей и не являются источником энергии, однако чрезвычайно необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Витамины регулируют обмен веществ, являются исходным материалом для синтеза тканевых гормонов, необходимы для производства энзимов, участвующих в процессе пищеварения, нужны для поддержания нормального функционирования нервной системы, мышц и всех органов и систем. От уровня «витаминной обеспеченности» рациона зависят устойчивость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам внешней среды, умственная и физическая работоспособность, выносливость. Основная масса витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в самом организме (с помощью обитающих в кишечнике полезных микроорганизмов). Витамины обозначаются буквами и делятся на водорастворимые, жирорастворимые и группу витаминоподобных соединений. Витминоподобные соединения – вещества, обладающие рядом свойств, присущих витаминам, но не удовлетворяющих всем требованиям, предъявляемым к витаминам.

Витамин А

Витамин А (ретинол и каротин) относится к жирорастворимым витаминам. Необходим для поддержания в хорошем состоянии желез, слизистых оболочек (рта, носа, гортани, легких, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, глаз), скелета, зубов и кожи. Витамин А является мощным антиоксидантом, препятствует возникновению рака (кожи, молочных желез, шейки матки, легких, толстой кишки, мочевого пузыря), способствует нормализации уровня липидов в крови, повышает сопротивляемость организма к нагрузкам и экстремальным факторам, в сочетании с витамином С является фактором профилактики развития атеросклероза.

Потребность взрослого человека в витамине А составляет 1,5 мг в сутки. Для лучшего усвоения витамина А необходимо принимать его с жирами.

Недостаток в организме витамина А может проявляться ухудшением зрения; бледностью, сухостью и шелушением кожи; постоянным чувством усталости; повреждениями зубной эмали; задержкой роста у детей; сухостью роговой оболочки глаз; изменениями со стороны слизистых оболочек дыхательных, пищеварительных и мочевыводящих путей; нарушением функции нервной системы, органов дыхания, пищеварения; потерей веса; снижением сопротивляемости организма к инфекционным, простудным и другим заболеваниям.

Передозировка витамина А может вызвать тошноту, рвоту, диарею, пожелтение кожи, головную боль, выпадение волос, бессонницу, сыпь на коже, сухость кожи, увеличение селезенки.

Наиболее богатыми природными источниками витамина А являются: рыбий жир, сельдь, лосось, макрель, печень (говяжья, телячья, баранья, куриная), морковь, шпинат, шиповник, репа, артишоки, укроп, петрушка, молодая крапива, черника, абрикосы, курага, тыква, манго, яичный желток, брокколи, сливочное масло, щавель, сладкий перец, корень сельдерея, свежие помидоры, маслины, дыня, арбуз, персики, хурма, салат-латук, сливы, спаржа, жирные сыры, молоко, сливки, сметана, горох, фасоль, чечевица, яблоки, смородина, черешня, виноград.

Витамин А лучше сохраняется при кулинарной обработке продуктов без доступа кислорода, то есть надо варить и жарить продукты под плотно закрытой крышкой.

Витамины группы В

Витамин В1 (тиамин)

Это водорастворимый витамин, тонизатор мозга. Витамин В1 необходим для нормальной деятельности сердечно-сосудистой и эндокринной систем, для центральной и периферической нервной системы. Он способствует нормализации кислотной среды желудка и двигательной функции кишечника и желудка, уменьшает восприимчивость организма к инфекциям, поддерживает здоровое состояние слизистых оболочек, избавляет от депрессии и усталости, играет важную роль в обмене углеводов (в переходе углеводов в жиры в организме) и аминокислот, в образовании ненасыщенных жирных кислот.

Суточная потребность в витамине В1 для взрослых составляет 1,5–2 мг, для детей – 0,3–1,7 мг. При повышенных умственных и физических нагрузках потребность в витамине В1 возрастает. Кроме того, потребность в тиамине резко возрастает при обильном потреблении углеводов, а также при дефиците и при избытке в рационе белков. Жиры, напротив, уменьшают потребность в тиамине.

Недостаток в рационе витамина В1 ведет к нарушению функции нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Возникают головные боли, беспокойство, раздражительность, бессонница, снижение памяти, угнетенное состояние и плаксивость, зябкость при комнатной температуре, утомляемость (умственная и физическая), потеря аппетита, мышечная слабость, неприятные ощущения в подложечной области (тяжесть, жжение, боль), снижение кислотности желудочного сока, запоры, тошнота, боли и судороги в ногах, «жжение» кожи, ползание мурашек, одышка, снижение артериального давления.

К дефициту витамина В1 может привести недостаток других витаминов; «вымывание» витамина В1 при усиленном потоотделении (при работе в горячем цехе, в условиях жаркого климата, при больших физических нагрузках у спортсменов); стрессы; действие вредных веществ; большие физические перегрузки; заболевания, препятствующие всасыванию и усвоению тиамина.

Наиболее богаты тиамином: соя, горох, фасоль, крупы (ячневая, пшенная, гречневая, овсяная, перловая,) хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, орехи (грецкие, фундук, бразильские, арахис, миндаль, каштаны), пивные дрожжи, свинина, телятина, мясо кролика, печень (говяжья, телячья, баранья, куриная), почки, сердце, мозги, зеленый горошек, картофель, цветная капуста, яичный желток, спаржа, изюм, виноград, отруби, ставрида, сливочное масло.

При кулинарной обработке продуктов теряется от 10 % до 50 % тиамина. Он разрушается также в щелочной среде (если добавить соду для приготовления теста).

Витамин В2

Витамин В2 (рибофлавин) – водорастворимый витамин, быстро разрушающийся под воздействием солнечного света, впервые был выделен из молочной сыворотки.

Суточная потребность взрослого человека в витамине В2 составляет 1,3–2,4 мг. Рибофлавин участвует в обмене веществ (особенно в обмене белка); поддерживает и нормализует функцию сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем, функцию печени, работу желудочно-кишечного тракта; способствует усвоению жира; участвует в кроветворении; обеспечивает нормальное зрение (темновую адаптацию и остроту восприятия света и цвета); влияет на состояние кожи и слизистых оболочек; важен для нормального развития плода во время беременности и для роста детей. Витамин В2 является антиоксидантом.

Недостаток витамина В2 приводит к негативным изменениям в нервной системе и кровеносных капиллярах, развитию малокровия, снижению усвояемости белка, замедлению роста (у детей и подростков), появлению болезненных трещин в углах рта («заеды»). Также

появляется воспаление слизистых оболочек рта, век, роговицы, языка, «жжение» и зуд в глазах, отмечаются случаи светобоязни и слезотечения, снижение работоспособности, развитие дерматита и медленное заживление кожных повреждений, усиленное выпадение волос.

Причинами дефицита витамина В2 может быть недостаточное потребление молока и молочных продуктов, яиц и зелени; длительное питание рафинированными растительными продуктами; нарушение всасывания пищевых веществ в кишечнике в результате заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты, энтериты); рак, стресс, болезни печени и щитовидной железы; прием некоторых медикаментов (антагонистов рибофлавина); тяжелые физические нагрузки; беременность и кормление грудью.

Важнейшими пищевыми источниками рибофлавина являются: молоко и молочные продукты (сливки, сметана, творог, сыр, кефир и т. п.), яйца, мясо (говядина, телятина, баранина), птица, рыба, мясо кролика, печень, сердце, почки, легкое, мозги, чай, крупы (гречневая, овсяная, рисовая, перловая, пшенная), ржаной хлеб, отруби, соя, чечевица, горох, зеленый горошек, орехи (грецкие, миндаль, фундук), капуста (белокочанная, цветная, брюссельская, брокколи и др.), салат, шпинат, петрушка, спаржа, репчатый и зеленый лук, виноград, абрикосы, персики, финики, инжир, слива, кукуруза, артишоки, свежие белые грибы, чеснок, морковь, картофель, тыква, зеленый сладкий перец, редис, огурцы, свекла, помидоры, репа, дыня, земляника, баклажаны.

Витамин В3, или РР

Витамин В3, или РР (ниацин, никотиновая кислота), – водорастворимый витамин. Образуется в организме из триптофана (60 мг этой аминокислоты преобразуется в 1 мг ниацина).

Суточная потребность в ниацине для взрослого человека составляет 15–20 мг. Ниацин влияет на работу всех органов пищеварения, нервную и сердечно-сосудистую системы, обмен холестерина, образование эритроцитов.

При недостатке в организме витамина РР могут появляться следующие симптомы: апатия, вялость, утомляемость, головокружение, головная боль, шум в ушах, раздражительность, сердцебиение, бессонница, боль в конечностях, шаткая походка, снижение аппетита, запоры, сухость и бледность губ, отечность языка, понос, мышечные боли, снижение сопротивляемости организма инфекциям, понижение артериального давления, анемия. При длительном дефиците витамина РР может развиваться тяжелое заболевание – пеллагра. При этом заболевании развиваются поражения желудочно-кишечного тракта, поносы, поражения кожи и слизистых, приводящие к дерматитам, сухости кожи и трещинам в ротовой полости. На последнем этапе заболевания поражается нервная система, результатом чего может быть слабоумие. При лечении пеллагры используют белковую диету (нежирное мясо, рыбу, яйца, молочные продукты) с ограничением хлеба и круп и препараты никотиновой кислоты.

Дефицит ниацина может возникнуть при низком содержании витамина в рационе; недостатке в пище триптофана; недостаточном потреблении белков (особенно животных белков); дефиците витаминов В1; В2, В6 (которые нужны для образования ниацина из триптофана); обильном потоотделении; большом нервном или физическом напряжении; хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (колиты, энтериты), печени, инфекционных заболеваниях; приеме некоторых лекарств (антибиотиков, сульфаниламидов и других).

Пищевыми источниками витамина РР (ниацина) служат: внутренние органы животных (печень, почки, сердце, мозги), мясо (говядина, телятина, баранина), яйца, рыба (треска, лосось, ставрида), птица (курица, индейка), кальмары, мясо кролика, бобовые (горох, чечевица, фасоль), отруби, дрожжи, хлеб из муки грубого помола, ржаной хлеб, картофель, помидоры, зеленый горошек, сладкий красный и зеленый перец, орехи (фундук, миндаль,

грецкие, арахис), сушеные грибы, кофе в зернах, курага, грейпфрут, апельсины, персики, абрикосы, капуста, шпинат, баклажаны, сливочное масло, сыр, брынза, репа, редис, арбуз, дыня, молоко и кисломолочные продукты.

Кулинарная обработка продуктов снижает концентрацию ниацина на 5-40 % по сравнению с его уровнем в сырых продуктах. Замораживание, сушка и консервирование мало влияют на содержание витамина РР в продуктах.

Витамин В5

Пантотеновая кислота, или витамин В5, – водорастворимый витамин. Суточная потребность взрослого человека в этом витамине составляет около 10 мг. Потребность в В5 увеличивается при больших физических нагрузках, беременности и кормлении грудью, при недостатке в рационе белка и витаминов группы В и С.

Пантотеновая кислота влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника; входит в состав ферментов, играющих важную роль в обмене веществ, образовании и распаде жиров, образовании холестерина, аминокислот, гормонов коры надпочечников; способствует росту волос.

При недостатке пантотеновой кислоты возникает снижение сопротивляемости организма инфекциям; наблюдается ухудшение общего состояния (сонливость; апатия); нарушение желудочной секреции и деятельности сердечно-сосудистой системы; возникают воспаления верхних дыхательных путей, изменяется походка (жжение, покалывание и онемение пальцев ног).

Дефицит пантотеновой кислоты может возникнуть в результате применения многих антибиотиков. Пантотеновая кислота вырабатывается в кишечной микрофлоре, поэтому пищевой дефицит этого витамина – явление редкое. Кроме того, пантотеновая кислота содержится практически во всех пищевых продуктах, но больше всего ее в печени животных, мясе, яичных желтках, бобовых, цветной капусте, дрожжах, ржаном хлебе, молоке, сыре, картофеле.

При тепловой обработке продуктов часть витамина В5 теряется (до 25 %). При варке до 50 % витамина переходит в бульон. При замораживании и последующем размораживании мяса теряется около 30 % витамина В5.

Витамин В6

Витамин В6 (пиридоксин) – водорастворимый витамин, важный биоэнергетик. Пиридоксин участвует в обмене аминокислот и процессах желчеотделения; поддерживает функцию нервной и иммунной систем, состояние кожи; благотворно влияет на процессы кроветворения и физическую работоспособность; стимулирует желчную секрецию и функцию вилочковой железы (отвечающей за синтез Т-лимфоцитов).

Дефицит витамина В6 проявляется раздражительностью или заторможенностью и сонливостью, потерей аппетита, тошнотой, снижением уровня гемоглобина крови, дерматитами (над бровями, вокруг глаз, в области носогубной складки, на шее и на волосистой части головы), трещинами губ, стоматитами, воспалением языка, конъюнктивитами, нарушением роста волос, полиневритами конечностей (верхних и нижних). Дефицит витамина В6 встречается достаточно редко, так как он образуется в организме кишечной микрофлорой и, кроме того, содержится во многих продуктах питания. Недостаток этого витамина может возникнуть после применения некоторых лекарств, подавляющих полезную микрофлору кишечника, синтезирующую этот витамин.

Суточная потребность в витамине В6 у взрослого человека составляет 1,5–3 мг, у ребенка – 0,4–2 мг. Потребность в нем возрастает при перегревании и переохлаждении, при тяжелой физической работе и занятиях спортом, при беременности и кормлении грудью, при работе с ядохимикатами и радиоактивными веществами, при интоксикациях, нервно-

психическом напряжении, малокровии, болезни печени, атеросклерозе, токсикозах, энтероколите, анацидном гастрите.

Источниками витамина В6 служат многие пищевые продукты: цельные крупы (гречневая, ячневая, пшенная, перловая, овсяная, рисовая, «Геркулес»), мясо (говядина, баранина, свинина), рыба (тунец, треска, ставрида, лосось), кальмары, ветчина, мясо кролика, субпродукты (печень, почки, сердце), яичные желтки, дрожжи, семечки и орехи (грецкие, фундук), бананы, картофель, бобовые (соя, горох, фасоль, чечевица), зародыши пшеницы, оболочки зерен. В молоке, овощах и фруктах витамина В6 не очень много.

При замораживании продуктов и хранении их в замороженном состоянии потери витамина В6 незначительны, а вот при тепловой обработке продуктов они составляют 20–35 %.

Витамин В9

Витамин В9, или фолатин (фолиевая кислота), – один из водорастворимых витаминов. Впервые был выделен из зеленых листьев. Витамин В9 играет важную роль в процессе кроветворения, в обмене белков, в образовании в организме ряда аминокислот, в обмене холестерина и некоторых витаминов, влияет на жировой обмен в печени.

Дефицит фолиевой кислоты может привести к анемии и отмечается при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени, хроническом алкоголизме, лучевой болезни, приеме некоторых лекарств (антибиотиков, сульфаниламидов, фенobarбитала и других), при длительном дефиците в рационе белков и витаминов С, В6, В12.

Суточная потребность в фолиевой кислоте составляет для взрослого человека 0,2 мг. У женщин во время беременности и кормления грудью потребность в фолиевой кислоте повышается до 0,4 мг в сутки.

Некоторое количество витамина В9 образуется кишечными микробами, но основными поставщиками фолиевой кислоты являются пищевые продукты. Важными источниками витамина В9 являются свежие овощи и зелень (салат, шпинат, зеленый лук, цветная капуста, брюссельская капуста, кольраби, белокочанная капуста, свекла, тыква, морковь, помидоры, лук, баклажаны, сладкий перец, дыни и др.), бобовые (соя, фасоль, горох), мука грубого помола и изделия из нее, ржаной хлеб, крупы (гречневая, овсяная, ячневая, пшенная, перловая), дрожжи, печень трески, говяжья печень, почки, сердце, мозги, брынза, сыр, творог, икра, яичный желток, орехи (грецкие, фундук), земляника, персики, арбуз, какао-порошок.

Витамин В9 легко разрушается при кулинарной обработке пищевых продуктов, при измельчении и длительном отваривании в воде.

Так, при длительной варке овощей разрушается до 90 % витамина В9.

Витамин В12

Витамин В12, или цианкобаламин, – один из водорастворимых витаминов. Необходим для стимуляции кроветворения, для синтеза организмом собственных белков, а также жирных кислот и холина. Витамин В12 стимулирует рост волос, влияет на жировой обмен в печени и работу нервной системы, способствует снижению уровня холестерина в крови и устранению его из кровеносных сосудов, поддерживает обмен углеводов.

Дефицит витамина В12 может возникать при длительном отсутствии в рационе молока, яиц, мяса, рыбы (при строгом вегетарианском питании чисто растительной пищей), при атрофических гастритах, резекции желудка или кишечника, при тяжелых энтероколитах и глистных заболеваниях, при хроническом алкоголизме, при беременности. В этих случаях отмечаются слабость, повышенная утомляемость, анемия, головокружение и головные боли, сердцебиение и одышка при физических нагрузках, бледность, снижение аппетита, чувство онемения и ползания «мурашек» по коже.

При обычном питании в печени имеются довольно большие запасы витамина В12 (на 3–5 лет), поэтому симптомы недостаточности этого витамина могут проявляться через несколько лет после начала заболевания.

Суточная потребность взрослого человека в витамине В12 составляет 3 мкг, для беременных женщин – 4 мкг.

Основными источниками витамина В12 являются продукты животного происхождения: печень, сердце, почки, мозги, легкие, мясо кролика, говядина первой и второй категории, яичный желток, нежирный творог, некоторые виды рыб (камбала, сардины, сельдь, треска, скумбрия), устрицы, мясо курицы, сыр с плесенью, швейцарский сыр. В дрожжах (пекарских и пивных) и в растворимых продуктах витамина В12 практически нет.

Потери витамина В12 при кулинарной обработке пищи невелики, так как этот витамин стоек к нагреванию.

Витамин В13

Витамин В13, или оротовая кислота, относится к витаминно-подобным веществам. Этот витамин участвует в обменных процессах, стимулирует белковый обмен, функции печени; ускоряет регенерацию печеночных клеток; благотворно влияет на развитие плода.

Основными поставщиками оротовой кислоты являются дрожжи, печень, молоко и молочные продукты, некоторые другие продукты.

Суточная доза оротовой кислоты для взрослого человека составляет 0,5–1,5 г (иногда до 3 г).

Витамин В15

Витамин В15, или пангамовая кислота, – одно из витаминоподобных веществ. Пангамовая кислота используется при лечении атеросклероза, хронических заболеваний печени, коронарной недостаточности, алкоголизма и хронической интоксикации; для профилактики и лечения преждевременного старения. Витамин В15 участвует в синтезе мышечной ткани, улучшает тканевое дыхание.

Суточная потребность в пангамовой кислоте точно не установлена, ориентировочно взрослому человеку в сутки ее нужно около 2 мг. Избыточное количество пангамовой кислоты легко выводится из организма.

Этот витамин содержится в семенах почти всех растений, пивных дрожжах, печени, в ростках риса и рисовых отрубях.

Витамин Н

Витамин Н, или биотин, относится к водорастворимым витаминам. Для нормальной работы организма требуется очень небольшое (150–200 мкг в сутки) количество этого витамина. Биотин влияет на функции нервной системы и на состояние кожи, участвует в обмене углеводов, аминокислот и жирных кислот.

В организме человека биотин синтезируется полезной микрофлорой кишечника, поэтому биотиновый авитаминоз встречается крайне редко.

Недостаток в этом витамине может возникнуть при заболеваниях кишечника, при анацидных гастритах, при угнетении кишечной микрофлоры от приема сульфаниламидов и антибиотиков, при длительном употреблении в пищу больших количеств сырых яичных белков. Биотиновый авитаминоз проявляется дерматитом, выпадением волос и поражением ногтей, потерей аппетита, тошнотой, угнетенным состоянием, слабостью, мышечными болями.

Биотин содержится во многих продуктах питания, но в малых количествах. Больше всего витамина Н в говяжьей печени, почках и сердце, дрожжах, яичном желтке, овсяной крупе и «Геркулесе», горохе, сухом молоке, курице, треске, цветной капусте, орехах. Биотин также присутствует в говяжьих мозгах и легких, зеленом горошке, молоке, сливках, сыре («Рокфор», «Чеддер», «Голландский»), сметане, кефире, ацидофилине, твороге, брынзе, сливочном масле, капусте, картофеле, помидорах, винограде, огурцах, шпинате, репчатом и зеленом луке, апельсинах, яблоках, грушах, землянике, моркови, салате, персиках, абрикосах и других продуктах.

Витамины D, или кальциферолы

Это группа жирорастворимых витаминов: витамин D2, или эргокальциферол, витамин D3, или холекальциферол.

Витамин D контролирует обмен кальция и фосфора в организме; регулирует рост, прочность и восстановление костей; обеспечивает прочность зубов; предупреждает рахит и способствует нормальному развитию и росту детей; используется при заболеваниях почек, для лечения недостатка кальция в крови; противодействует старению; снижает риск онкологических заболеваний молочной железы и ободочной кишки.

У взрослых людей дефицит витамина D встречается редко. Группу риска составляют беременные и кормящие женщины, шахтеры, полярники, подводники, работники метрополитенов.

Дефицит витамина D проявляется развитием рахита, у взрослых людей – плохим самочувствием, снижением работоспособности, разрушением зубов, бессонницей, болями в ногах и костях таза, быстрой усталостью при стоянии и ходьбе, неуверенной и шаткой походкой, хромотой, развитием плоскостопия и остеопороза.

Витамин D вырабатывается в коже человека в результате солнечного и искусственного ультрафиолетового облучения.

Источниками витамина D являются в основном продукты животного происхождения: рыбий жир, печень рыб (палтуса, трески), сливочное масло, сливки, яичные желтки, яичный порошок, икра, жирные сорта рыбы (сельдь, палтус, треска, горбуша, скумбрия, морской окунь), говяжья печень, молоко, сметана, сыр.

Суточная потребность в витамине D составляет для взрослого здорового человека 2,5 мкг, для ребенка – 10 мкг, для беременных и кормящих женщин – до 15 мкг.

Витамин D не разрушается при кулинарной обработке.

Витамин E

Витамин E (токоферол) – группа жирорастворимых витаминов. Витамин E участвует в обмене белков, жиров и углеводов, поддерживает стабильность мембран клеток; противодействует повышенному свертыванию крови; замедляет процессы старения; повышает силу и выносливость мышц; предупреждает катаракту, положительно влияет на функцию желез внутренней секреции, половых желез, гипофиз, надпочечники; способствует заживлению ран и ожогов; избавляет от прыщей; способствует образованию эритроцитов; применяется для профилактики онкологических заболеваний, ишемической болезни сердца, простатита.

Недостаточность витамина E у детей проявляется раздражительностью, гемолитической анемией, водянкой, нарушением зрения.

Недостаточность витамина E у взрослых может привести к мышечной слабости, вялости, апатичности, нарушению половой функции, неспособности концентрировать внимание, неврозам.

Суточная потребность взрослого человека в витамине E составляет 20 мг.

Основными источниками витамина Е служат растительные масла (облепиховое, соевое, кукурузное, хлопковое, подсолнечное, масло зародышей пшеницы), грецкие орехи, лесные орехи, миндаль, семена подсолнечника, шпинат, печень, яйца, зерна овса, рожь, кукуруза и проросшие зерна кукурузы, пшеница, бобовые, ржанные и пшеничные отруби. Небольшое количество витамина Е есть в рыбе, молочных продуктах, фруктах и овощах.

Токоферолы не разрушаются при кулинарной обработке, переносят нагревание до 170°C.

Витамин С

Витамин С, или аскорбиновая кислота, относится к водорастворимым витаминам. Витамин С стимулирует рост, участвует во всех видах обмена веществ; улучшает использование углеводов и нормализует обмен холестерина; помогает сохранять в здоровом состоянии капилляры, десны, зубы; способствует образованию гемоглобина и красных кровяных телец в костном мозге, образованию коллагена в соединительных тканях; действует на функцию центральной нервной системы и деятельность эндокринных желез; влияет на обмен многих витаминов; сокращает выработку свободных радикалов; предупреждает некоторые формы рака; повышает сопротивляемость инфекциям и интоксикациям химическими веществами, кислородному голоданию, перегреванию и переохлаждению; повышает всасываемость кальция; предупреждает аллергию; стимулирует выработку в организме интерферона и антиоксидационную функцию печени.

При дефиците витамина С отмечается повышенная умственная и физическая утомляемость, раздражительность, сонливость, развивается кровоточивость десен, повышается уровень холестерина, снижается эластичность и прочность капилляров, возрастает риск простудных заболеваний, появляется себорея, а также предрасположенность к формированию избыточной массы тела.

При полном и длительном отсутствии в рационе витамина С может развиваться цинга.

Развитию С-витаминной недостаточности способствуют: отсутствие в рационе свежих овощей и фруктов, дефицит в пище животных белков и витаминов А и группы В, неправильная кулинарная обработка овощей и фруктов, повышенные физические нагрузки, беременность, некоторые инфекционные, острые и хронические заболевания, ревматизм, болезни органов пищеварения (гепатиты, энтериты, язвенная болезнь и другие), хирургические операции.

Суточная потребность взрослого человека в витамине С составляет 70-100 мг, для беременных и кормящих женщин – 200 мг.

Витамин С практически отсутствует в мясе и мясных продуктах, в пищевых жирах и злаковых. Очень низкое содержание витамина С в молоке и молочных продуктах, за исключением кумыса.

Богаты витамином С свежие овощи и фрукты: шиповник, черная смородина, облепиха, сладкий перец, зелень петрушки и укропа, молодая крапива, брокколи, белокочанная капуста, цветная капуста, брюссельская капуста, редька, сельдерей, лимоны, апельсины, грейпфруты, земляника, шпинат, щавель, крыжовник, манго, малина, брусника, клюква, черноплодная рябина, хрен, помидоры, вишня, слива, черный виноград, яблоки, свекла, зеленый лук, айва, свежие и сушеные белые грибы, патиссоны, редис, зеленый горошек, морковь.

Витамин С разрушается при длительной термической обработке продуктов (варке и тушении), при солении и мариновании, при длительном хранении овощей и фруктов, при соприкосновении с посудой из некоторых металлов (например, из меди и железа).

Витамины группы К

Витамины группы К, или филлохиноны, относятся к жирорастворимым витаминам. Витамин К влияет на свертываемость крови, повышает устойчивость стенок сосудов, нормализует деятельность мышц и моторику желудочно-кишечного тракта.

Недостаточность витамина К приводит к замедлению свертываемости крови и возникновению трудноостанавливаемых кровотечений (как наружных, так и внутренних), к изменению функциональной активности гладких мышц, к снижению активности некоторых ферментов.

Развитию недостаточности витамина К способствует прием некоторых препаратов (дикумарин, фенилин), а также заболевания, в результате которых нарушается всасывание этого витамина в желудочно-кишечном тракте. Это могут быть заболевания кишечника (колиты, энтериты) или заболевания печени и желчевыводящих путей (гепатиты, цирроз, желчнокаменная болезнь, опухоли, дискинезия желчевыводящих путей).

Суточная потребность взрослого человека в витамине К составляет 70-140 мкг.

Витамин К содержится в наибольших количествах в шпинате, салате, цветной капусте, капусте кольраби, крапиве, кабачках, сое, говяжьей печени, говяжьих и свиных почках. Несколько меньше витамина К содержится в яйцах, сыре, сливочном масле, кукурузном масле, телятине, говядине, треске, горохе, овсяной крупе, свекле, картофеле, томатах, моркови, апельсинах, бананах, персиках, пшенице, кукурузе, молоке, хлебе.

Витамин К хорошо сохраняется в замороженных продуктах и устойчив к термической обработке.

Витамины группы Р

Витамины группы Р, или биофлавоноиды, – группа витаминоподобных веществ (рутин, цитрин, кверцетин, катехин и др.).

Витамин Р способствует накоплению в тканях витамина С, стимулирует тканевое дыхание, воздействует на деятельность эндокринных желез, во взаимодействии с витамином С уменьшает проницаемость и повышает прочность капилляров, сокращает продолжительность кровотечений, способствует снижению кровяного давления, благотворно влияет на обмен веществ.

Недостаток в организме биофлавоноидов ведет к слабости, плохому самочувствию, хрупкости, ломкости и нарушению проницаемости капилляров, к появлению мелких кожных кровоизлияний.

Витамин Р содержится главным образом в ягодах, фруктах и овощах: черноплодной рябине, черной смородине, вишне, айве, апельсинах, лимонах, щавеле, бруснике, черном винограде, зеленом чае, крыжовнике, темноокрашенной черешне, клюкве, гранате, землянике, малине, сливе, груше, шиповнике, яблоках зимних сортов, свекле, капусте, картофеле, зеленом горошке, помидорах, петрушке, салате, шпинате.

Ориентировочная суточная потребность взрослого человека в витамине Р составляет 50 мг. Потребность в витамине Р возрастает при воздействии ионизирующих излучений; при заболеваниях, влекущих повышенную проницаемость сосудов; при работе в горячих цехах и т. п.; при длительном приеме некоторых препаратов (ацетилсалициловой кислоты, асфена, препаратов мышьяка, дикумарина, фенилина); при интоксикациях химическими веществами (свинцом, хлороформом и другими).

Витамин Н1

Витамин Н1, или парааминбензойная кислота (ПАБК), – витаминоподобное вещество, часть фолиевой кислоты.

Витамин Н1 обладает большой биологической активностью, участвует в синтезе фолиевой кислоты (витамина В9), благотворно влияет на состояние больных тиреотоксикозом, снижает содержание холестерина в крови, снижает токсичность многих ядов. Опыты на животных показали, что при недостатке этого витамина происходит задержка роста, нарушается пигментация волос, возникают расстройства гормональной деятельности.

Суточная потребность в витамине Н1 не установлена.

Удовлетворение потребности в Н1 происходит за счет продуктов питания и частично за счет синтеза этого витамина кишечной микрофлорой.

Витамин Н1 представлен во многих продуктах питания: печени, почках, сердце, мясе, грибах, сухих пивных дрожжах, пшенице, картофеле и других овощах, молоке, яйцах.

Холин, или витамин В4

Холин, или витамин В4, – витаминоподобное вещество. Он необходим для нормального течения процессов обмена веществ, участвует в обмене жиров, предупреждает жировую инфильтрацию печени и возникновение цирроза, положительно влияет на сопротивляемость организма инфекциям и на процессы роста.

При длительном недостаточном поступлении холина в организм с пищей могут возникнуть злокачественные новообразования в печени; нарушается обмен в нервной ткани, сердце, почках, холестеринвый обмен и нормальное кроветворение; у кормящих грудью женщин снижается образование молока.

Холин образуется в организме из аминокислоты метионина, но в недостаточном для организма количестве. Поэтому холин обязательно должен поступать с пищей. Животные продукты содержат больше холина, чем растительные.

Наиболее богаты холином говяжья печень, говяжьи почки и мозги, куриные яйца, овсяная крупа, сметана 30 %-ной жирности. В меньших количествах содержат холин мясо, рыба, мясо птицы, рис, жирный творог, зерновые продукты.

Потребность в холине взрослого человека составляет 0,5–1 г в сутки и возрастает у кормящих женщин, у людей, занятых тяжелым физическим трудом, а также при заболеваниях печени, атеросклерозе, сахарном диабете, анемиях, гипотиреозе, при недостатке в рационе белков.

Инозит, или витамин В8

Инозит, или витамин В8, – витаминоподобное вещество, его называют «витамином юности». Инозит обладает высокой биологической активностью, помогает поддерживать в здоровом состоянии печень, оказывает нормализующее влияние на состояние нервной системы (обладает седативным действием), понижает уровень холестерина в крови, предотвращает хрупкость стенок кровеносных сосудов, регулирует моторную функцию желудка, повышает перистальтику кишечника, влияет на функцию половых желез.

Инозит, поступающий с пищей, распределяется во всех органах и тканях организма. Особенно высоко его содержание в мозге и почках.

Суточная потребность взрослого человека в инозите составляет 1–1,5 г.

Высоким содержанием инозита отличаются: масло из семян кунжута, апельсины, зеленый горошек, дыня, клубника, пшеничные отруби. Кроме того, инозит содержится в говяжьем сердце и печени, мясе, курах, яйцах, картофеле, капусте, моркови, свекле, помидорах, цельных крупах, яблоках, сое, бобах, грейпфрутах, икре и молоках рыб, персиках, сыре, молоке.

В процессе тепловой обработки продуктов питания разрушается около 50 % инозита. Поэтому особенно ценятся источники инозита, которые не подвергаются варке, тушению, жарению. Это апельсины, свежие овощи для салатов, зеленый горошек, дыня, клубника,

персики, яблоки, помидоры, свекла, капуста.

Карнитин, или витамин Вт

Карнитин, или витамин Вт, – витаминоподобное вещество. В организме человека не синтезируется.

Карнитин участвует в жировом обмене, а также необходим для нормальной функции мышц и поддержания их тонуса. Потребность в витамине Вт удовлетворяется за счет пищи. Основными источниками карнитина являются мясо и мясопродукты. Суточная потребность в витамине Вт не установлена.

Витамин U

Витамин U, или метилметионинсульфоний, – витаминоподобное вещество, впервые было выделено из сока капусты.

Витамин U обладает противоязвенным действием (способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки), противогистаминным и антиатеросклеротическим действием.

Витамин U содержится в белокочанной капусте, цветной капусте, капусте кольраби, свекле, зелени петрушки, спелых помидорах, кукурузе молочной спелости, ростках проросшего гороха, листьях салата, тыкве, моркови и других зеленых растениях.

Замораживание и консервирование не изменяют свойств витамина U, но он почти полностью разрушается при длительной тепловой обработке. Например, при варке капусты через десять минут теряется 3–4% витамина U, через шестьдесят минут разрушается уже 61–65 %, а через девяносто минут теряются все 100 % витамина.

Витамин F

Витамин F, или полиненасыщенные жирные кислоты, – витаминоподобные вещества, являющиеся незаменимыми (т. е. не образуются в организме и должны поступать с пищей).

Полиненасыщенные жирные кислоты включают линолевую, линоленовую и арахноидоновую жирные кислоты.

Полиненасыщенные жирные кислоты способствуют оптимальному течению обмена веществ в организме, регулируют холестериновый обмен, способствуют выведению «лишнего» холестерина, помогают поддерживать эластичность кровеносных сосудов, повышают иммунитет, регулируют многие процессы жизнедеятельности.

При недостатке витамина F в рационе возрастает содержание холестерина в крови и вероятность атеросклеротических изменений сосудов, снижается способность к воспроизводству потомства, приостанавливается рост у детей, отмечается сухость кожи и возникновение экземы, увеличивается риск возникновения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, снижается устойчивость организма к раку.

Полиненасыщенные жирные кислоты содержатся только в жирах. Полноценность рациона по содержанию в нем жиров может быть достигнута при оптимальном соотношении в нем растительных и животных жиров: растительные жиры должны составлять 20–30 % (или 15–20 г) суточного жирового рациона.

Содержание полиненасыщенных жирных кислот в пищевых продуктах, поставляющих в организм человека жиры, указано в таблице 24.

Таблица 24. Содержание незаменимых жирных кислот в пищевых жирах

Виды продукта	Содержание кислоты			Количество жира, необходимое для удовлетворения суточной потребности в ненасыщенных жирных кислотах (г)
	линолевой (%)	линоленовой (%)	арахидоновой (%)	
Животные жиры				
Масло сливочное	4,0	1,3	0,2	100—200
Жир говяжий	5,3	—	0,6	100—200
Сало свиное	15,6	—	2,1	28—56
Жир гусиный	19,3	—	—	26—52
Жир куриный	21,3	—	0,6	22—44
Жир печени трески	25,0	56	—	6,5—13
Растительные масла				
Подсолнечное	56,5	—	—	9—18
Кукурузное	48,9	0,23	—	10—20
Соевое	58,8	8,1	—	7,5—15
Хлопковое	49,9	0,08	—	10—20
Оливковое	15,0	—	—	33—66
Льняное	30,0	60,9	—	5,5—11
Конопляное	68,8	24,3	—	5,3—10,6

Каждый из продуктов питания содержит тот или иной набор витаминов. Специалисты-диетологи составили сводную таблицу по содержанию витаминов в пищевых продуктах (таблица 25).

Таблица 25. Содержание витаминов в продуктах питания

Пищевые продукты (100 г)	Каротин (мг)	A (мг)	D (мг)	E (мг)	K (мг)	B ₁ (мг)	B ₂ (мг)	B ₆ (мг)	PP (мг)
Молоко коровье пастеризованное	0,01	0,02	0,03	0,1	0,03	0,03	0,13	0,05	0,1
Молоко сухое	0,11	0,25	—	—	—	0,2	1,3	0,55	0,7
Сливки 20%-ной жирности	0,06	0,15	—	0,24	—	0,3	0,11	—	0,1
Сметана 20%-ной жирности	0,6	0,15	—	0,25	—	0,03	0,11	—	0,1
Кефир жирный	0,01	0,02	—	0,06	—	0,03	0,17	0,07	0,14
Сыр голландский	0,17	0,21	—	0,14	—	0,03	0,38	0,09	0,4
Сыр «Рокфор»	0,17	0,25	—	0,65	0	0,03	0,27	0,1	0,47
Сыр «Швейцарский»	—	0,27	—	0,34	—	0,08	0,6	0,09	0,05
Яйцо куриное цельное	—	0,335	7,0	2,0	—	0,07	0,44	0,12	0,19
Масло сливочное	0,34	0,5	0,5— —1,0	2,9	—	следы	0,01	0,02	0,1
Топленое свиное сало	—	—	—	следы	—	—	—	—	—
Масло подсолнечное	следы	—	—	65,0	—	—	—	—	—
Масло кукурузное	—	—	—	95,0	—	—	—	—	—

Продолжение табл. 25

Пищевые продукты (100 г)	Каротин (мг)	A (мг)	D (мг)	E (мг)	K (мг)	B ₁ (мг)	B ₂ (мг)	B ₆ (мг)	PP (мг)
Масло соевое	—	—	—	90,0	—	—	—	—	—
Масло арахисовое	—	—	—	30,0	—	—	—	—	—
Масло оливковое	—	—	—	5,0	—	—	—	—	—
Маргарин сливочный	—	0,4	12,5	18,0	—	следы	0,01	—	0,02
Говядина I категории	—	следы	—	0,5	—	0,6	0,15	0,35	2,8
Свинина	—	—	—	—	—	0,52	0,144	0,42	2,4
Баранина I категории	—	—	—	—	—	0,08	0,14	0,3	2,5
Печень говяжья	1,0	3,8	2,5	0,9	—	0,3	2,19	1,1	6,8
Печень свиная	—	3,45	2,5	—	—	0,24	2,18	0,8	8,0
Печень баранья	—	3,6	—	—	—	0,29	2,6	—	7,1
Почки говяжьи	—	1,0	—	—	—	0,39	1,8	0,7	3,1
Почки свиные	—	1,0	—	—	—	0,29	1,56	0,5	3,6
Ветчина	—	—	—	—	—	—	—	0,33	—
Сардины атлантические	—	0,09	—	4,5	—	0,01	0,1	2,8	7,6
Сельдь атлантическая	—	0,03	36,5	1,8	—	0,03	0,3	1,6	3,9
Скумбрия	—	следы	—	1,6	—	0,12	0,36	2,7	6,9

Продолжение табл. 25

Пищевые продукты (100 г)	Каротин (мг)	A (мг)	D (мг)	E (мг)	K (мг)	B ₁ (мг)	B ₂ (мг)	B ₆ (мг)	PP (мг)
Ставрида	—	0,01	—	—	—	0,17	0,12	2,5	1,3
Треска	—	0,01	—	0,1	—	0,09	0,16	1,3	2,3
Печень трески	—	20,0	150,0	10,0	—	0,3	0,2	2,0	2,2
Палтус	—	0,1	—	—	—	0,08	0,11	1,1	2,0
Шпроты в масле	—	—	30,0	—	—	0,05	0,12	—	1,0
Угорь копченый	—	—	117,0	—	—	—	—	—	—
Медицинский рыбий жир натуральный	—	15,0	125,0	30,0	0,12	—	—	—	—
Медицинский жир рыб и морских млекопитающих	—	30,0	250,0	25,0	—	—	—	—	—
Кукуруза желтая	0,32	—	—	2,76	0,1	0,38	0,14	0,76	2,1
Овес	—	—	—	0,68	—	0,44	0,2	0,12	1,3
Пшеница твердая	—	—	—	1,58	0,05	0,37	0,1	0,48	4,9
Рожь	—	—	—	1,58	—	0,44	0,2	—	1,3
Рис	—	—	—	0,72	—	0,52	0,12	0,64	3,82
Арахис	0,02	—	—	25,9	следы	0,84	0,13	0,3	14,74
Бобы соевые	0,07	—	—	21,2	—	0,94	0,22	1,18	2,2

Продолжение табл. 25

Пищевые продукты (100 г)	Каротин (мг)	А (мг)	В (мг)	Е (мг)	К (мг)	В ₁ (мг)	В ₂ (мг)	В ₆ (мг)	РР (мг)
Горох	0,07	—	—	—	—	0,81	0,15	0,3	2,2
Мука пшеничная обойная	—	—	—	1,43	—	0,41	0,19	0,46	4,5
Мука пшеничная II сорта	—	—	—	0,9	—	0,37	0,14	0,42	2,87
Мука пшеничная I сорта	—	—	—	—	—	0,57	0,48	0,17	3,2
Мука пшеничная высшего сорта	—	—	—	—	—	0,17	0,08	0,08	1,2
Мука ржаная 100%-го помола	—	—	—	1,5	—	0,4	0,26	0,442	1,4
Мука ржаная обойная	—	—	—	0,8	—	0,42	0,2	—	1,16
Мука ржаная 60%-го помола	—	—	—	—	—	0,2	0,12	—	1,0
Крупа гречневая ядрица	—	—	—	—	—	0,53	0,2	0,4	4,19
Крупа манная	—	—	—	—	—	0,14	0,07	—	1,0
Крупа овсяная	—	—	—	—	—	0,49	0,11	—	1,1
Пшено	0,15	—	—	—	—	0,62	0,04	—	1,55
Рис шлифованный	—	—	—	—	—	0,01	0,03	0,32	1,6
Макаронные изделия I сорта	—	—	—	—	—	0,25	0,12	—	2,22
Дрожжи пивные сухие очищенные	—	—	—	—	—	14,0	3,5	0,8	50,0

Продолжение табл. 25

Пищевые продукты (100 г)	Каротин (мг)	А (мг)	В (мг)	Е (мг)	К (мг)	В ₁ (мг)	В ₂ (мг)	В ₆ (мг)	РР (мг)
Дрожжи пивные сухие	—	—	—	—	—	9,17	3,5	0,76	44,8
Дрожжи пекарские прессованные	—	—	—	—	—	0,6	0,68	0,7	11,4
Дрожжи пекарские сухие	—	—	—	—	—	3,5	3,1	1,5	40,0
Хлеб пшеничный из муки II сорта	—	—	—	—	—	0,23	0,1	0,15	1,92
Хлеб пшеничный из муки I сорта	—	—	—	—	—	0,16	0,08	0,12	1,54
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	—	—	—	—	—	0,11	0,06	0,09	0,92
Хлеб ржаной простой	—	—	—	—	—	0,18	0,11	0,22	0,67
Баклажаны	0,02	—	—	—	—	0,04	0,05	—	0,6
Горошек зеленый	0,4	—	—	5,0	0,28	0,34	0,19	0,15	2,00
Кабачки	0,03	—	—	—	—	0,03	0,03	0,05	0,6
Капуста белокочанная	0,02	—	—	0,2	4,0	0,06	0,08	0,11	0,4
Капуста краснокочанная	0,1	—	—	0,3	3,0	0,05	0,05	—	0,4
Капуста брюссельская	0,3	—	—	2,5	—	0,1	0,2	0,28	0,7

Продолжение табл. 25

Пищевые продукты (100 г)	Каротин (мг)	А (мг)	В (мг)	Е (мг)	К (мг)	В ₁ (мг)	В ₂ (мг)	В ₆ (мг)	РР (мг)
Капуста кольраби	0,1	—	—	—	—	0,06	0,05	—	0,9
Капуста салатная	3,0	—	—	2,5	1,5	0,17	0,14	—	0,1
Капуста цветная	0,02	—	—	0,15	4,0	0,1	0,1	0,2	0,6
Картофель	0,02	—	—	0,06	—	0,12	0,05	следы	0,9
Лук зеленый, перо	2,0	—	—	0,2	—	0,02	0,1	—	0,3
Лук-порей	0,1	—	—	0,26	—	0,1	0,04	—	0,5
Лук репчатый	следы	—	—	0,1	—	0,05	0,02	—	0,2
Морковь красная	9,0	—	—	0,45	0,2	0,06	0,07	0,9	1,0
Огурцы	0,06	—	—	0,1	—	0,03	0,04	—	0,2
Петрушка, зелень	1,7	—	—	1,8	—	0,05	0,05	—	0,7
Перец сладкий красный	2,0	—	—	1,6	—	0,1	0,08	—	1,0
Редька	0,02	—	—	—	—	0,03	0,03	—	0,25
Редис	следы	—	—	—	—	0,01	0,04	—	0,1
Ревень	0,06	—	—	0,2	—	0,01	0,06	—	0,1
Салат	1,75	—	—	0,6	—	0,03	0,08	0,2	0,65
Томаты	1,2	—	—	1,3	—	0,06	0,04	0,1	0,53
Тыква	1,5	—	—	—	4,0	0,05	0,03	—	0,5

Продолжение табл. 25

Пищевые продукты (100 г)	Каротин (мг)	A (мг)	D (мг)	E (мг)	K (мг)	B ₁ (мг)	B ₂ (мг)	B ₆ (мг)	PP (мг)
Фасоль стручковая	0,4	—	—	—	0,28	0,1	0,2	—	0,5
Шпинат	4,5	—	—	4,0	5,0	0,1	0,25	0,15	0,6
Горошек зеленый консервированный	0,3	—	—	—	—	0,11	0,05	—	—
Сок томатный	0,55	—	—	—	—	0,01	0,03	—	0,3
Томаты консервированные	1,0	—	—	—	—	0,01	0,04	—	0,4
Томат-паста	2,0	—	—	—	—	0,07	0,03	—	0,9
Лечо натуральное	1,5	—	—	—	—	—	—	—	—
Абрикосы	1,6	—	—	0,8	—	0,03	0,06	—	0,7
Айва	0,4	—	—	1,5	—	0,02	0,04	—	0,1
Ананасы	0,04	—	—	—	—	0,08	0,03	—	0,2
Апельсины	0,05	—	—	—	—	0,04	0,03	0,05	0,2
Бананы	0,12	—	—	—	—	0,04	0,05	0,5	0,6
Брусника	0,05	—	—	—	—	—	—	—	—
Виноград	следы	—	—	—	—	0,05	0,02	—	0,3
Вишня	0,1	—	—	0,13	—	0,03	0,03	0,04	0,4
Груша	0,01	—	—	0,2	—	0,02	0,03	—	0,1
Дыни	0,04	—	—	0,1	—	0,04	0,04	—	0,4

Окончание табл. 25

Пищевые продукты (100 г)	Каротин (мг)	A (мг)	D (мг)	E (мг)	K (мг)	B ₁ (мг)	B ₂ (мг)	B ₆ (мг)	PP (мг)
Ежевика	0,1	—	—	0,02	0,4	0,01	0,05	—	0,4
Земляника садовая	0,03	—	—	0,7	0,1	0,03	0,05	0,05	0,3
Клюква	следы	—	—	—	—	0,02	0,02	—	0,15
Крыжовник	0,2	—	—	—	—	0,01	0,02	—	0,25
Лимоны	0,01	—	—	—	—	0,04	0,02	—	0,1
Малина	0,2	—	—	1,0	—	0,02	0,05	—	0,6
Облепиха	10,0	—	—	7,0	—	0,1	0,05	—	0,6
Персики	0,5	—	—	1,3	—	0,04	0,01	0,03	0,7
Сливы	0,1	—	—	1,3	—	0,06	0,04	—	0,6
Смородина черная	0,1	—	—	1,5	1,8	0,02	0,02	—	0,3
Смородина красная	0,2	—	—	0,1	—	0,01	0,03	—	0,2
Смородина белая	0,04	—	—	0,6	—	0,01	0,02	—	0,3
Рябина обыкновенная	9,0	—	—	—	0,4	0,05	0,02	—	0,5
Черешня	0,15	—	—	1,0	—	0,01	0,01	—	0,4
Шиповник	2,6	—	—	3,4	0,4	0,05	0,33	—	0,6
Яблоки	0,03	—	—	0,4	—	0,01	0,03	0,04	0,03

Глава 4. Минералы

Человеку, кроме витаминов, для регулирования обмена веществ, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды обитания необходимы минералы. Подобно витаминам, минералы входят в состав тканей организма человека, ферментов, гормонов. Они играют большую роль в пластических процессах, в формировании и построении тканей, особенно скелета. Минералы поддерживают кислотно-щелочное равновесие в работе желудочно-кишечного тракта, обеспечивают оптимальное течение процессов обмена в организме, участвуют в формировании клеток крови, костей, помогают регуляции мышечного тонуса, включая мышцы сердечно-сосудистой системы. Подобно витаминам, минералы участвуют во всех процессах образования жизненной энергии, роста и восстановления организма, во всех ферментативных процессах в организме для утилизации избытка витаминов и других питательных веществ.

Минералы – это начало синтеза всех компонентов от белков до жиров, от ферментов до гормонов. Они поступают в организм человека с пищей и водой. Распределение их в организме неравномерно. Преимущественно химические элементы находятся в костях человека. И концентрация минералов в организме неодинакова. Если минеральные вещества содержатся в количествах, измеряемых десятками и сотнями миллиграммов на 100 г живой ткани или продукта, то их называют макроэлементами, а если концентрация составляет 1:100 000 и ниже, то их называют микроэлементами.

К макроэлементам относятся: кальций, фосфор, калий, магний, натрий, хлор, сера.

Микроэлементы присутствуют в концентрациях, выраженных единицами, десятками, сотнями, тысячами долями миллиграммов (тысячная доля называется микрограмм). В настоящее время четырнадцать микроэлементов признаны необходимыми.

Это железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, олово, кремний, селен. Существует необходимое количество каждого микроэлемента для обеспечения нормального функционирования организма. Но нужно знать и помнить, что одинаково вредно для здоровья организма как недостаточное обеспечение микроэлементами, так и избыточное. Так, например, у людей с различными формами заболеваний костей и зубов отмечается избыток фтора в организме. Нарушения подвижности суставов врачи связывают с избытком кальция и фосфора, так как эти минералы накапливаются в связочных аппаратах и замедляют их подвижность. Избыточное количество марганца непременно вызывает расстройство нервной системы.

Также вреден и дефицит минералов. Он приводит к нарушению работы центральной нервной системы; замедляет кроветворение; ведет к ослаблению функций пищеварительных желез. Человек сам должен заботиться о регулярном потреблении с пищей необходимого количества минералов, так как минералы не синтезируются в организме, поэтому являются незаменимым компонентом в питании.

Цинк – «символ молодости»

Очень важно регулярное потребление цинка. От дефицита цинка наступает целый ряд нарушений в развитии организма. По мнению Всемирной организации здравоохранения, цинк считается объективным показателем уровня обмена веществ в организме. Дефицит цинка прежде всего вызывает нарушение тех функций, которые во многом зависят от его концентрации и местонахождения. Это функции мышц, кожи, костей, волос. Постоянный недостаток цинка вызывает:

- 1) резкую задержку роста (карликовость);
- 2) нарушение волосяного покрова и раннее облысение;
- 3) заболевание ногтей;
- 4) язвенное поражение кожи;
- 5) аллергическое поражение кожи;

- 6) снижение памяти и внимания;
- 7) недоразвитие половых органов, что приводит к бесплодию;
- 8) простатит и аденому предстательной железы;
- 9) преждевременные роды, рождение ослабленных, маловесных детей;
- 10) нарушение свертываемости крови (склонность к кровотечениям);
- 11) поражение головного мозга, а именно: психические расстройства (шизофрения, эпилепсия и тому подобные заболевания);
- 12) малокровие;
- 13) снижение иммунитета.

Цинк помогает правильному формированию молодого организма, поведенческих реакций, развитию мозга. Цинк делает организм устойчивым к стрессам и простудным заболеваниям, так как обладает антивирусным и антитоксическим свойствами. Очень важно знать, что цинк продлевает влияние инсулина, а это послужило предпосылкой для создания препаратов длительного действия для людей, страдающих сахарным диабетом. Цинк помогает печени синтезировать ретинолсвязывающий белок, необходимый для транспорта витамина А в кровь, лечить людей от алкогольной зависимости, участвует в процессе костеобразования. Нужно постоянно обеспечивать нужным количеством цинка рацион питания, чтобы иметь здоровыми почки, печень, предстательную железу, мышцы и кости. Цинк предотвращает ожирение печени, стимулирует образование аминокислот, образует комплексы с нуклеиновыми кислотами, что в конечном итоге способствует правильному обмену веществ в организме. В последние годы учеными установлено участие цинка в поддержании остроты зрения, особенно ночью.

Суточная норма цинка – 13–14 мг. У здоровых людей, живущих в умеренном климате, в сутки с потом теряется 0,4–2,8 мг цинка. В жарком климате потери цинка могут служить одной из причин наступления дефицита этого элемента. Токсичность цинка невелика, и даже при введении его в избытке он не накапливается, а выводится. Дефицит цинка в организме может быть вызван различными заболеваниями (особенно хроническими) желудочно-кишечного тракта и недостаточным потреблением мясных продуктов. Основные источники цинка – мясо, рыба, яйца, сыры. Богаты им грибы, зерновые, бобовые, орехи.

Концентрация цинка в животных тканях значительно превосходит его содержание в тканях растений. Фрукты и овощи, как правило, бедны цинком, поэтому люди, исключаящие из своей диеты мясо, субпродукты, рыбу и яйца, обедняют свой организм. Можно восполнять этот недостаток хлебом из муки грубого помола, овсяными хлопьями в виде «салата красоты», грибами, а также отрубями и проросшими зернами пшеницы, блюдами с чесноком. К дешевым и богатым источникам цинка относятся сельдь и макрель. Можно употреблять эту рыбу в маринаде или в консервах, можно приправить мелко нарезанным чесноком и подавать с черным хлебом.

Железо – основа клеточного дыхания

Железо – один из наиболее важных микроэлементов, широко распространенных в природе. Оно входит в состав гемоглобина эритроцитов крови. В организме взрослого человека содержится до 5 г железа. Из этого количества 75–80 % приходится на железо гемоглобина, 20–25 % железа является резервным, 5–10 % входит в состав миоглобина и около 1 % содержится в дыхательных ферментах, катализирующих процессы дыхания в клетках и тканях. Железо принимает участие в синтезе гормонов щитовидной железы для поддержания иммунитета. Известно, что опухолевым клеткам и бактериям для жизнедеятельности необходимо железо. Специальные белки организма – сидерофилины, связывающие железо, делают его недоступным для бактерий и опухолевых тканей, представляя собой самостоятельную систему естественного иммунитета.

Если расход и потери железа организмом превышают поступление его с пищей, то возникает дефицит железа в организме, а это ведет к сложнейшему заболеванию –

железодефицитной анемии, требующей больших затрат на лечение.

При железодефиците уже с самого начала страдает весь организм. Чтобы железо поступало в организм в нужном количестве и правильно усваивалось, нужно следить за рационом питания. Пища – основной источник железа. Очень помогают всасыванию железа из кишечника некоторые аминокислоты, аскорбиновая кислота, кальций, соляная кислота. Всасыванию железа способствуют также белки животного происхождения. Даже 50 г мяса, добавленные к пище, усиливают усвояемость овощного железа в 2 раза, 100 г рыбы – в 3–4 раза. Употребление чая приводит к значительному, отчетливому уменьшению всасывания железа из мяса, смешанной пищи и хлеба. Очень активно усваивается железо из блюд, приготовленных из печени животных и птиц.

Чаще всего недостаток железа в организме отмечается у детей, находящихся на искусственном вскармливании; у женщин детородного периода; у девочек в подростковом периоде; у детей в период интенсивного роста; у пожилых людей; у больных с хроническими кровопотерями; у страдающих почечной недостаточностью. Ранние признаки передозировки железа: боли в животе, тошнота, рвота с кровью, понос с кровью. Поздние признаки: слабое сердцебиение, поверхностное дыхание, синюшность губ и ногтей, кома.

Избыток железа может привести к онкологическим заболеваниям и к различным болезням сердца.

Ухудшают всасывание железа следующие продукты: молоко, сыр, яйца, чай, кофе, шпинат, отруби, цельнозерновой хлеб.

Высоким содержанием железа отличаются свежие фрукты и овощи (особенно белокочанная капуста), сухофрукты (яблоки, груши, курага). Богаты железом говяжья и свиная печень, мясо курицы и кролика; грибы, какао, яичный желток; пшено, горох (зеленый и сухой); морепродукты.

Симптомы нарушения обмена железа: малокровие, зябкость, понижение функции щитовидной железы; деформация ногтей; изменение вкусовых ощущений; неврологические расстройства (вспыльчивость, плаксивость).

Кремний – секрет нашей прочности

Кремний широко распространен в природе, среднее содержание этого минерала составляет 29,5 % от массы земной коры. Это второе место после кислорода – 47 % – и третье место по запасам минералов в земной коре. Академик В. И. Вернадский считал: «Никакой организм не может жить без кремния». Но, к сожалению, кремний в очень малых количествах содержится в организмах растений и животных.

В организме человека кремний играет очень большую роль. Он участвует в процессах жизнеобеспечения, от его наличия в организме зависит усвоение других микроэлементов. Как структурный компонент соединительной ткани, он очень важен для организма.

Большая часть присутствующего в организме кремния содержится в соединительных тканях, хрусталиках глаз, коже, волосах.

Очень большое значение кремния проявляется в случаях перелома костей.

Кремний предупреждает остеопороз; стимулирует работу иммунной системы; способствует всасыванию кальция и стимулирует рост костей; улучшает состояние волос, кожи, ногтей; уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний; укрепляет кровеносные сосуды, хрящи и сухожилия; способствует уменьшению кровяного давления.

Суточная потребность в кремнии составляет 20–30 мг. В обычных условиях кремний попадает в человеческий организм через легкие и желудочно-кишечный тракт. Считается, что человек потребляет в среднем до 3,5 мг кремния в сутки с пищей, а также через легкие, вдыхая кремниевую пыль: пыль строительных материалов, порошки для чистки, тальк и т. п. Однако вредная запыленность может вызвать болезнь легких (силикоз). Частое потребление мясной пищи угнетает всасывание кремния, а растительная пища, напротив, усиливает всасываемость этого микроэлемента.

Высокое содержание кремния отмечается в картофеле, свекле, зелени, репе, редьке, редисе, ревене, луке, топинамбуре, минеральных водах.

У наземных животных гораздо меньше кремния, чем в организмах морских животных. Большое количество окиси кремния содержится в перьях птиц.

При дефиците кремния прежде всего снижается его содержание в сосудах, сосудистых стенках, что приводит к развитию атеросклероза; нарушается образование гемоглобина, окислительно-восстановительный процесс в организме.

Фосфор

Академик А. Е. Ферсман назвал фосфор «элементом мысли». Это – металлоид, который совершенно необходим для жизни.

Соединения фосфора активно участвуют во многих обменных процессах в организме, необходимы для сокращения мышц и соответственно движения организма, обеспечивают биохимические процессы в мозге, нормальное функционирование нервной системы, печени и многих других органов. Велика пластическая роль фосфора. Он участвует в построении молекул важных ферментов, нуклеиновых кислот, является непременным компонентом систем поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме.

Главная функция фосфора связана с ростом и поддержанием целостности костной ткани и зубов. Недостаток фосфора в организме чаще всего связан с несбалансированностью питания, например с избытком кальция, дефицитом белков и витамина D. А излишнее поступление фосфора в организм может быть вызвано достаточно длительным употреблением зерновых, мясных и рыбных продуктов.

Особенно опасно избыточное потребление этого элемента для детей первых месяцев жизни при вскармливании их коровьим молоком, где содержание фосфора в 5–7 раз выше, чем в женском, и соотношение его с кальцием не является оптимальным.

Избыток фосфора во взрослом организме приводит к нарушению процесса всасывания кальция в кишечнике, выведению его из костей и отложению солей кальция в почках и кровеносных сосудах.

Больше всего фосфора содержится в животных продуктах: печени и мясе животных и птиц, в любой рыбе, в яичных желтках, молочных продуктах (творог, сыр), особенно в козьем молоке.

Суточная норма фосфора для взрослого человека – 1–1,5 г, при физической нагрузке – до 3 г, при кормлении ребенка грудью – до 3,8 г.

Селен

О роли селена как важного биоэлемента свидетельствует содержание его почти во всех тканях организма (кроме жировой). Профилактический прием селена в пище предохраняет печень, кожу и мышечную ткань от токсических повреждений ядохимикатами, свободными радикалами, радиоактивным облучением.

Селен обеспечивает процесс светоощущения и передачу фотосигналов сетчатке глаз. Является мощным иммуномодулятором (тормозит скорость развития опухолевой ткани). Селен охраняет мембраны клеток от повреждений свободными радикалами. Селен способен снизить заболеваемость почти на 40 % и уменьшить смертность от рака на 50 %.

Для здоровой работы организма человеку необходимо получать ежедневно 0,00001 г селена. Многие ученые разных стран приходят к единому мнению о том, что пополнение этого микроэлемента считается одной из важнейших задач здравоохранения современности. Современные методы обработки земли, промышленной очистки пищи приводят к тому, что селен постепенно исчезает из продуктов питания.

Селен содержится во многих пищевых продуктах, особенно в морских: морской капусте, устрицах, гребешках, креветках и т. п. Высокая концентрация селена находится в

крупях (овсяной, гречневой), оливковом масле, маслинах, кокосе, бобовых, свином жире. Большим содержанием селена отличаются продукты из неочищенного зерна, из муки грубого помола, морская и каменная соль, морская рыба (особенно сельдь). Много селена в таких субпродуктах, как свиные и говяжьи почки, печень и сердце; в пшеничных отрубях, в проросших зернах пшеницы, в зернах кукурузы, в грибах и чесноке.

Недостаточное потребление селена вызывает нежелательные последствия:

- 1) снижение иммунитета;
- 2) резкое снижение умственной и физической работоспособности;
- 3) частые простудные заболевания;
- 4) частые кожные гнойничковые заболевания;
- 5) замедляется заживление ран после травм, порезов или ожогов;
- 6) прогрессирует нарушение зрения;
- 7) развивается импотенция, бесплодие.

Кальций

Самым важным из минеральных веществ является кальций. В первую очередь это объясняется тем, что именно кальций обеспечивает работу жизненно важных систем организма: входит в состав крови, регулирует работу сердца, участвует в обменных процессах, входит в состав клеточных структур, стабилизирует защитные механизмы, повышает устойчивость организма к болезням. Невозможно перечислить все полезные свойства кальция. Кальций постоянно выводится из организма, поэтому необходимо постоянное и своевременное поступление кальция. В противном случае кальций будет выделяться из организма в полном объеме за счет потребления запасов из костей, зубов. Снижение концентрации кальция в крови вызывает значительные нарушения работы нервной системы, вплоть до возникновения судорог.

Излишки кальция откладываются в суставах, органах и тканях (кальциноз). Общее количество кальция в организме составляет около 2 % массы тела, причем 99 % его содержится в костной ткани, дентине, эмали зубов. Поэтому естественно, что он играет важнейшую роль в формировании костей, особенно у детей. Катион кальция является важнейшим регулятором обменных процессов и функций клеток, а следовательно, продлевает жизнь клеток.

Кальций – это мощный антиоксидант и антистрессор. Он выполняет ряд полезных организму функций:

- 1) ослабляет аллергические реакции, повышая прочность сосудов;
- 2) контролирует и нормализует сокращение и расслабление скелетной мускулатуры;
- 3) поддерживает тонус гладких мышц, расположенных в стенках сосудов;
- 4) активизирует ряд жизненно важных ферментов, отвечающих за свертываемость крови;
- 5) активизирует кальциевые каналы;
- 6) входит в состав тех молекул, которые переносят из внеклеточной жидкости внутрь клетки питательные вещества;
- 7) снижает кровяное давление;
- 8) снижает концентрацию фосфатов у людей, страдающих заболеванием почек;
- 9) лечит гипокальциемию у новорожденных;
- 10) регулирует ритм работы сердца, сокращение мышц;
- 11) используется при лечении тетании (сильные мышечные спазмы), вызванной аллергической реакцией или отравлением свинцом;
- 12) помогает лечить рахит, остеопороз, переломы костей;

- 13) снижает риск образования камней в почках;
- 14) лечит токсикоз беременных;
- 15) облегчает икроножные судороги;
- 16) предупреждает рак ободочной кишки;
- 17) способствует усвоению витамина B12.

Кальций относится к трудноусвояемым элементам. В составе пищевых продуктов он находится в виде плохо растворимых или совершенно не растворимых в воде соединений. Основная часть кальция в виде солей фосфорной кислоты всасывается в верхнем отделе тонкого кишечника. Поэтому такие заболевания, как анацидный гастрит, энтериты, снижение секреции поджелудочной железы, плохое желчеотделение и другие, приводят к нарушению усвоения кальция, а следовательно, теряются возможности кальция помогать организму бороться с болезнями.

К снижению усвоения кальция приводит и несбалансированное питание, в том числе избыток насыщенных жиров (баранье, говяжье сало), кулинарные жиры. Однако умеренное содержание в пище ненасыщенных жирных кислот улучшает всасывание кальция. Очень важно также соотношение в пище данного элемента с магнием и фосфором.

Оптимальным соотношением кальция и магния в продуктах является 1: 0,6. В хлебе, крупах, мясе и картофеле отношение кальция к магнию в среднем 1: 2, в молоке – 1: 0,1; твороге – 1: 0,15; треске – 1: 0,6; во многих овощах и фруктах – 1: 4,5.

Оптимальным для усвоения кальция соотношение его и фосфора должно быть таким: 1: 1,5 или 1: 1 (для взрослых); 1,25: 1 (для детей) и 1,5: 1 (для грудных детей). При этом нужно знать, подбирая рацион питания, что отношение кальция к фосфору в коровьем молоке равно 1: 0,75; в твороге – 1: 1,4; в сыре – 1: 0,52; в говядине – 1: 22; в яйцах куриных – 1: 3,4; в треске – 1: 7; в фасоли – 1: 3,6; в хлебе пшеничном – 1: 4; в картофеле и овсяной крупе – 1: 6; в капусте и яблоках – 1: 0,7; в моркови – 1: 1.

Недостаточное поступление кальция в организм и даже незначительное снижение его уровня в крови ведет к деминерализации костей, разрежению костной ткани (остеопорозу). У детей это ведет к недоразвитию скелета, к рахиту.

Переизбыток кальция тоже опасен. Он может приводить к потере аппетита, тошноте, рвоте, жажде, слабости, усиленному мочеотделению, иногда – к судорогам, накоплению в крови продуктов белкового обмена. Если нет осложнений на почки, то нормализация питания поможет быстро улучшить состояние больного.

Признаками недостаточности кальция могут быть разнообразные симптомы:

- 1) нарушение работы кишечника (запоры);
- 2) переломы костей (особенно у пожилых людей);
- 3) усиленная потливость;
- 4) раздражительность;
- 5) раннее облысение;
- 6) аллергическая сыпь;
- 7) нарушение роста зубов; разрушение эмали;
- 8) плохая свертываемость крови, длительные кровотечения;
- 9) множественные синяки на теле (особенно на ногах и руках) из-за кровотечений из капилляров тканей.

Основным источником кальция являются продукты питания. Наиболее полноценным источником кальция являются молоко и все молочные продукты, рыбные продукты (особенно морская и частиковая рыба). Так, всего 100 мл пастеризованного молока содержат 128–130 мг кальция. В жирном твороге – 150 мг%, в нежирном молоке – 120 мг%.

По содержанию кальция сыры превосходят все другие продукты питания – 1000 мг% и более. Мало кальция в овощах, исключение составляют белокочанная капуста (948–950 мг%) и зеленый салат (70–77 мг%); в хлебе, мучных изделиях и крупе – около 30 мг%; в горохе – 55 мг%; в одном курином яйце (только в желтке) – 20–22 мг%.

Магний – самый «сердечный» минерал

Это один из жизненно важных элементов питания. Магний относится к макроэлементам, потому что организм ежедневно нуждается в его большом количестве.

Суточная норма взрослого человека составляет до 400 мг. Научно установлено, что магний важен для работы сердца. Огромное количество ферментов в организме зависит от наличия магния. Этого минерала совсем нет в рафинированном сахаре, очищенной муке и рисе. Сельскохозяйственные культуры выращивают на почвах, в которых многие годы не восполняется содержание магния. Притом самому организму приходится расходовать большую часть своих скудных запасов на то, чтобы восстановиться после стресса, очиститься от пестицидов, смога и других ядовитых веществ внешней среды и потребляемой воды, а также лекарств.

В организме человека магний находится преимущественно в составе костной ткани. Физиологическое действие магния велико. Он нужен прежде всего для функционального состояния мышц сердца и его кровоснабжения; он обладает сосудорасширяющим и антисептическим действием (что широко используется в лечебной практике). Магний необходим для нормализации моторики кишечника и процесса желчеотделения, от него зависит выведение холестерина из организма. Магний участвует в высвобождении энергии углеводов при их окислении в организме.

Ценное значение и роль магния заключается в следующем:

- 1) регулирует сердечный ритм;
- 2) регулирует содержание сахара в крови;
- 3) способствует росту костей;
- 4) способствует снижению повышенного артериального давления до нормального;
- 5) улучшает функцию дыхания при хронических бронхитах, астме, эмфиземе;
- 6) при мигрени действует как профилактическое средство;
- 7) используется для лечения мышечных заболеваний;
- 8) для улучшения функции мозга при различных видах слабоумия (рассеянный склероз, паркинсонизм, болезнь Альцгеймера);
- 9) для лечения остеопороза;
- 10) для улучшения состояния при предменструальном синдроме;
- 11) при онкологических заболеваниях, особенно для уменьшения симптомов осложнений лучевой и химиотерапии, так как они истощают запасы магния в организме;
- 12) для укрепления зубной эмали;
- 13) для уменьшения последствий отравления свинцом;
- 14) для комплексного лечения мочекаменной болезни.

Недостаточное потребление магния опасно для здоровья, так как провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний. При длительном дефиците магния в рационе идет усиленное отложение солей кальция в сердечной мышце, почках и в стенках артериальных сосудов. Особенно опасно при болезнях сердца избыточное потребление в пищу жиров и кальция – они препятствуют усвоению магния. Оптимальное усвоение кальция и магния происходит при их соотношении 1: 0,5. Избыток магния в пище не оказывает опасного влияния на здоровье человека. Однако людям с различными заболеваниями печени нужно избегать излишков магния.

Средняя суточная потребность в магии для взрослого человека составляет 10 мг на 1 кг массы тела (в период беременности и кормления грудью она возрастает до 15 мг/кг).

Больше всего магния содержится в какао и лесных орехах. Но главным источником магния для человека являются крупы, горох и фасоль; все продукты растительного происхождения: отруби (438 мг на 100 г съедобной части продукта); овсяная крупа

(116 мг%), абрикосы, фасоль, чернослив (102 мг%). Небольшое количество магния присутствует в гречневой и перловой крупах, укропе, салате (50-100 мг%), хлебе. Естественные источники магния: камбала, карп, креветки, миндаль, молочные продукты, морской окунь, орехи, палтус, сельдь, скумбрия, треска, цельный зерновой хлеб.

Марганец

Марганец – широко распространенный элемент. Он встречается в воде, почве, пищевых продуктах. Он относится к важнейшим из необходимых микроэлементов, так как участвует во многих биохимических процессах в организме: в синтезе и обмене нейромедиаторов центральной нервной системы, в процессе костеобразования, в перекисном окислении липидов; в обмене инсулина и липидов. Особое место занимает марганец, участвуя в формировании и функционировании следующих органов и соответствующих систем: почек и поджелудочной железы, в тканях мозга и печени; в крови он связывается с особым транспортным белком – глобулином, с которым проявляет свою биологическую активность. Марганец стимулирует процессы роста, кроветворения, заживления ран, улучшает работу нервной системы и мозга; способствует образованию соединительных тканей и метаболизму углеводов, липидов, инсулина и холестерина; уменьшает астматические симптомы; препятствует образованию свободных радикалов, их окислению, а следовательно, повреждению целостности клеточных мембран. Главные половые гормоны (эстрогены) усиливают биологическую активность марганца. Этот элемент вместе с другими минералами и витаминами находится в тесном взаимодействии и противодействии. Например, положительное действие марганца снижается и замедляется усвоение его организмом при избыточном количестве железа, кальция или меди; а с витаминами группы В, С, F и холином марганец принимает активное участие в регуляции обмена.

Марганец – помощник в борьбе с развитием недостаточности артерий сердца, патологии щитовидной железы.

Дефицит марганца в организме отрицательно сказывается на самочувствии людей:

- 1) вызывает чрезмерно повышенную утомляемость;
- 2) боли в мышцах;
- 3) головокружение;
- 4) вызывает осложнения при заболевании сахарным диабетом, бронхиальной астмой, эпилепсией, различными видами аллергозов;
- 5) приводит к увеличению и без того избыточного веса;
- 6) после климакса у женщин становится причиной остеопороза;
- 7) приводит к бесплодию и дисфункции яичников, развитию ревматоидного артрита, рассеянного склероза (типа эпилепсии), катаракты.

Естественные источники марганца: арахис, бобы, горох, гречиха, рис, пшено, пивные дрожжи, пшеничные отруби, лесной орех, морковь, овсянка, какао-порошок, зеленый чай, черная смородина, шпинат, петрушка, чай, кофе.

Марганец следует принимать вместе с цинком.

Хром

Долгое время хром считался вредным для организма и человека, и животного. И только в середине XX в. (1957–1959 гг.) в блестящих опытах исследователей Шварца и Мертца была доказана необходимость хрома для живого организма.

Потребность человека в этом микроэлементе колеблется в пределах 50-200 мкг. В то же время в общепринятой диете содержится всего 33-125 мкг хрома, а в питании лиц пожилого возраста его еще меньше: 5-90 мкг. Хром всасывается в основном в тонкой кишке, причем усвоение этого элемента не превышает 0,4–0,7 % от поступившего с пищей количества, хотя

у больных диабетом оно выше в три раза. На всасывание хрома оказывает влияние также достаточное содержание цинка и железа в рационе.

Хром способен усиливать действие инсулина во всех метаболических процессах, регулируемых этим гормоном. При недостаточности хрома у человека отмечается снижение чувствительности к глюкозе, повышение концентрации инсулина в крови, появление глюкозы в моче, повышение концентрации триглицеридов и холестерина в сыворотке крови, приводящее к увеличению числа холестериновых бляшек на стенке аорты. Таким образом, дефицит этого микроэлемента может привести к инсультам и инфарктам. При недостатках йода хром в организме способен повышать функциональную активность щитовидной железы. Дефицит хрома приводит к задержке роста, к уменьшению продолжительности жизни, периферической нейропатии и нарушению нервной деятельности, снижает оплодотворяющую способность сперматозоидов.

Итак, хром необходим больным сахарным диабетом, атеросклерозом, так как снижает уровень сахара и триглицеридов в крови.

Прием хрома (1 мг через день), цинка (50 мг ежедневно) и цистеина (5 мг ежедневно) лечит катаракту.

Наиболее значимые источники хрома: черный перец, телячья печень, проросшие зерна пшеницы, пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола. Особенно важно, что хром в этих продуктах содержится в биологически активной и легкоусвояемой форме. Мало хрома в высокоочищенных продуктах (шлифованный рис), в пшеничной муке тонкого помола. Хром теряет свои свойства при избыточном потреблении сладостей.

Никель

Биологическое действие этого микроэлемента постоянно находится в центре внимания ученых всего мира. Информация в мировых медицинских изданиях конкретно подтверждает участие и положительное влияние никеля в активном стимулировании процессов кроветворения, подчеркивает его необходимость в окислительных процессах в тканях организма. Никель принимает активное участие в работе жизненно важных органов: печени, гипофиза, поджелудочной железы. Именно в этих органах никель находится в большей концентрации.

Наука не стоит на месте. Полученные научные данные помогли уже установить, что избыток никеля в почвах, а следовательно, и в составе пищи, является возможной причиной повышенной заболеваемости роговицы глаз (кератиты) у людей и животных.

В связи с высокой биологической активностью никеля представляет интерес информация о пищевых продуктах, содержащих его в наибольшем количестве. Это гречневая крупа, горох, овсяная крупа, фасоль, сушеный репчатый лук, сушеные грибы, порошок какао.

Кобальт

Биологическая роль кобальта наиболее существенно проявляется в обмене веществ и процессах кроветворения, но только при достаточном количестве в организме железа и меди. Кобальт является составной частью молекулы витамина B12 и определяет ее витаминную активность.

Большое содержание кобальта отмечено в говяжьей и свиной печени, пшенице, фасоли, свекле, моркови, клубнике и морской рыбе.

Кобальт очень хорошо усваивается организмом человека. Ежедневно с пищей человек получает 0,3–1,77 мг, а с водой – до 10 мкг кобальта. Около 90 % всего потребляемого микроэлемента приходится на продукты растительного происхождения. В организме человека кобальт концентрируется преимущественно в печени, в меньшей степени – в щитовидной железе, надпочечниках, почках, лимфатических узлах и поджелудочной железе.

В крови концентрация элемента кобальта колеблется от 0,07 до 0,6 мкмоль/л и зависит от времени года и времени суток. Она несколько выше летом, что связано с употреблением в пищу свежих овощей и фруктов. Концентрация кобальта в пищевых продуктах зависит также и от его содержания в почве различных географических зон.

Физиологические дозы кобальта помогают снижать давление и расширять просвет коронарных сосудов, а лекарственные препараты, содержащие этот микроэлемент, предупреждают негативные изменения нервной системы и стимулируют иммунную активность организма, способствуют полному усвоению железа.

Чаще всего глубокие нарушения баланса кобальта в организме связаны с хроническими заболеваниями органов пищеварения, и в первую очередь с такими, как гастрит, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, холецистит. Только в этих случаях возникает его эндогенный дефицит.

Сейчас усиленно изучается связь кобальта с онкологическими заболеваниями. Использование его соединений для лечебных целей требует внимательного и осторожного отношения к дозировке.

Йод

Еще в 1896 г. было установлено, что йод является необходимым компонентом для нормальной работы щитовидной железы, что основным йодсодержащим белком щитовидной железы является тироглобулин.

Дальнейшие исследования ученых в этой области показали, что йод обеспечивает образование гормонов щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин и др.). Гормоны, содержащие йод, нормализуют теплообмен, обмен веществ, контролируют энергетические процессы. Тироидные гормоны участвуют также в регуляции сердечно-сосудистой системы. Они стимулируют рост организма, его устойчивость к неблагоприятным проявлениям внешней среды; очень важны для развития нервной системы.

Основным источником йода на планете является Мировой океан, куда этот элемент приносится из атмосферы, водными потоками и ледниками. Ежегодно с поверхности Мирового океана испаряется около 400 000 тонн йода. В морской воде концентрация йода составляет 0,39-0,47 мкмоль/л. Это почти столько же, сколько в плазме крови человека. Соединения йода легко вымываются дождями, снегом из почвы. Именно с этим связано возникновение дефицита йода у людей и животных, проживающих в местностях с обильными дождями.

При недостаточном потреблении йода возникает заболевание щитовидной железы – эндемический зоб. Суточная норма йода для взрослого человека составляет 100–150 мкг. У беременных женщин она повышается до 200–300 мкг. К факторам, способствующим развитию эндемического зоба, относится и недостаток в рационе человека кобальта, меди, молибдена и кальция. При систематическом потреблении воды и пищи с малым содержанием йода снижается образование гормонов щитовидной железы и происходит ее компенсаторное увеличение. Эндемический зоб чаще всего протекает без нарушений функции щитовидной железы.

Признаки болезни проявляются так: общая слабость, ослабление памяти, повышенная утомляемость, сонливость, апатия, головная боль, сухость во рту, зябкость, запоры, увеличение массы тела. Артериальное давление снижается, частота сердечных сокращений снижается до 50–60 ударов в минуту (брадикардия). У мужчин снижается половое влечение, у женщин нарушается менструальный цикл.

Гипертиреоз – эндемический зоб с повышенной функцией щитовидной железы – встречается редко, в основном в молодом и среднем возрасте.

Длительный дефицит йода в детском возрасте ведет к кретинизму, отсталости в умственном и физическом развитии, плохо развиваются мозг и костная система.

Соединения йода способны выполнять радиозащитную функцию.

Йод поступает в организм с пищевыми продуктами, водой, воздухом. Особенно богаты йодом морские продукты: рыба, рыбий жир, моллюски, морская капуста; а также молочные продукты, гречка, пшено, картофель, некоторые овощи и фрукты. В мясе животных йода немного. Следует иметь в виду способ кулинарной обработки, который позволит сохранить содержание йода в пище. Весьма полезно введение в рацион йодистого калия (пищевой соли).

Калий

Это особенно важный минеральный элемент питания. Он играет важную роль во внутриклеточном обмене, в регуляции кислотно-щелочного состояния организма. Он нормализует работу мышц, в частности сердца, участвуя в проведении нервных импульсов к мышцам. Одним из важнейших свойств калия является выведение из организма воды и натрия. Он также активизирует ряд ферментов и участвует в важнейших обменных реакциях. Запасы калия пополняются путем употребления в пищу растительных продуктов, мяса, морской рыбы. Растительные продукты содержат больше калия, чем натрия, в животных продуктах наблюдается обратное соотношение. При обычном питании основным источником калия является картофель – 570 мг на 100 г продукта. Еще больше его в фасоли – 1100 мг% – и горохе – 870 мг%. В наибольшем количестве содержат калий сухофрукты. В сушеных персиках 2 г калия на 100 г продукта, в кураге – 1,7 г на 100 г продукта; в сушеной вишне – 1,3 г; черносливе, изюме и сушеных грушах – около 0,9 г; в сушеных яблоках – 0,6 г.

При недостатке калия в крови наблюдаются: апатия, мышечная слабость, сонливость, потеря аппетита, тошнота, рвота, запоры, задержка мочеиспускания, замедление пульса, аритмия, гипотония.

При избытке калия в организме наблюдаются: адинамия, бледность, возбуждение, нарушение сердечной деятельности, усиление мочеиспускания, нарушение чувствительности кожи, дрожание рук и ног. Это может быть следствием острого нефрита и недостаточности коры надпочечников, а также неправильного питания без учета необходимости ограничения калия в рационе.

Глава 5. Диеты при ожирении

При подборе индивидуальной диеты необходимо учитывать пол, возраст, профессию человека, место проживания, климат, а также состояние здоровья пациента (сопутствующие заболевания) и переносимость тех или иных пищевых продуктов. Составление диеты для снижения массы тела – непростая задача. Меню диеты надо составлять так, чтобы используемые продукты имели минимум калорийности при максимуме биологической ценности.

Вегетарианская диета

Закуски (около 200 ккал), варианты на выбор:

- 1) два ломтика хлеба из цельного зерна с 15 г масла или 15 г джема;
- 2) крупная печеная картофелина с 30 г свежего творога;
- 3) овсяная лепешка с 43 г обезжиренного сыра.

Завтрак (около 200 ккал), варианты на выбор:

- 1) 25 г каши из цельного зерна с одним стаканом снятого молока и один банан;
- 2) 100 г овсяной каши с одним стаканом снятого молока, 15 г изюма, 150 г фруктового сока;
- 3) вареное яйцо или яичница, тост из цельного хлеба, 100 г свежавыжатого апельсинового сока;
- 4) 2 ломтика тоста из цельного хлеба с повидлом или вареньем, стакан снятого молока;
- 5) 250 г размоченных сухофруктов, 150 г фруктового кефира;
- 6) стакан снятого молока, банан, груша и 5 г меда;
- 7) булочка из цельного зерна и 10 г джема.

Обед (около 300 ккал), варианты на выбор:

- 1) картофелина в мундире, 100 г творога, овощной салат, большой апельсин;
- 2) отвар из овощей, 25 г нежирного рассольного сыра, булочка из цельного зерна, груша;
- 3) омлет из двух яиц с помидорами и зеленым перцем, с грибами, посыпанный тертым нежирным сыром (25 г), яблоко;
- 4) два ломтика тоста из цельного хлеба, 50 г печеных бобов, стакан кефира или апельсин;

Ужин (около 400 ккал), варианты на выбор:

- 1) большая картофелина в мундире, 50 г печеных бобов с морковью и капустой, стакан кефира с 15 г кураги;
- 2) горячее блюдо из фасоли (бобов) – 50 г, 100 г свежих фруктов, зеленый салат;
- 3) молочный суп из овощей, разбавленный водой, 25 г тертого обезжиренного сыра, булочка из цельного зерна, 50 г сушеных абрикосов (замоченных на ночь) со 100 г творога;
- 4) 125 г вареного «Геркулеса» со 100 г творога и 25 г измельченных орехов, сырой салат.

Трехдневная диета

Для людей, желающих немного откорректировать свой вес, рекомендуется простая и доступная диета. Она рассчитана на три дня. В эти дни рекомендуется активно заниматься спортом и пить много жидкости.

Первый день

Первый завтрак: ломтик хлеба из муки грубого помола с 15 г масла или маргарина, 30 г сыра, стакан зеленого чая или кофе (без сахара).

Второй завтрак 150 г йогурта пониженной жирности.

Обед: 1/2 порции спагетти, 100 г шампиньонов, 1 маленькая луковица, 120 г отварного мяса индейки, 1/2 ст. л. растительного масла, немного соли, специи (перец карри).

Полдник: 2 хрустящих хлебца, 20 г масла, 30 г постной сырокопченой ветчины.

Ужин: 1 тост, овощной салат из 2 помидоров, 50 г вареных шампиньонов, 50 г свежего шпината, 1 ст. л. лимонного сока.

Второй день

Первый завтрак: смешать 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. зерен пшеницы (замоченных на ночь в воде), 1 натертое крупное яблоко, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г обезжиренного творога, 100 г пахты.

Второй завтрак: 2 хрустящих хлебца, 20 г сливочного масла, 120 г обезжиренного творога, 1 свежий огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, немного зеленого лука.

Обед: картофельный салат (1 большой, сваренный в мундире, клубень картофеля, 1 луковица, 1 яблоко, 1 маринованный огурец), заправленный овощным бульоном (2 ст. л.) и нежирной сметаной (100 г), посыпанный зеленым луком.

Полдник: 1 большое яблоко.

Ужин: 2 тоста с овощами и сыром. Для «пасты» к тостам требуется 100 г тушеного лука-порея, 1 ст. л. молока и 25 г тертого сыра.

Третий день

Первый завтрак: овсяная каша с 100 г нежирного кефира и 1 ст. л. лимонного сока, 150 г клубники.

Второй завтрак: 2 хрустящих хлебца с 50 г нежирного творога с зеленью.

Обед: 150 г филе копченой форели с подливкой из лимонного сока (1 ч. л.), тертого хрена (1 ч. л.) и нежирной сметаны (2 ст. л.); 1 ломтик цельнозернового хлеба с 15 г масла и 1 ч. л. измельченной зеленью укропа.

Полдник: стакан простокваши 3,5 % жирности.

Ужин: салат из сырых овощей (150 г свежей капусты, 1–2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. измельченной зелени укропа), 120 г отварной говядины, стакан зеленого (или травяного) чая.

Очистительные диеты

Начинать борьбу с ожирением необходимо с очистки организма от шлаков, токсинов, которые в нем накопились.

Фруктовая очистительная диета (предложил доктор Г. Бенджамин)

Этой диеты рекомендуется придерживаться 5 дней. В зависимости от состояния здоровья и сил человека диета может продолжаться до 14 дней.

В это время предлагается трехразовое питание сочными спелыми плодами: яблоками, грушами, дынями, персиками, апельсинами, ананасами или любыми другими фруктами (в зависимости от времени года и места проживания). Употребление других продуктов не допускается, т. к. весь очистительный эффект будет потерян. Разрешается пить воду (чистую или с лимоном). При невозможности употребления сырых фруктов или их непереносимости можно заменить сырыми или приготовленными на пару овощами.

Такие курсы очищения можно проводить один раз в месяц (желательно после консультации с врачом).

Фруктово-овощная диета

По своему составу она более разнообразна, чем чисто фруктовая диета, и хорошо переносится пациентами.

Диета заключается в употреблении свежих фруктов и салатов из сырых овощей или овощей, приготовленных на пару, горячей или холодной воды (чистой или с лимоном). Рекомендуются: капуста всех видов (белокочанная, краснокочанная, кольраби, брюссельская, цветная, брокколи, савойская, пекинская), помидоры, артишоки, кабачки, баклажаны, огурцы, лук, чеснок, сельдерей, морковь, редис, тыква, репа, зеленый перец, шпинат, спаржа, лук-порей, листовой салат.

Для достижения максимальной пользы от диеты нужно соблюдать несколько простых правил:

- 1) есть только при ощущении голода (не путать голод с аппетитом);
- 2) есть в спокойной обстановке, без спешки, тщательно и долго пережевывать пищу;
- 3) прекращать прием пищи до наступления чувства полного насыщения, не переедать;
- 4) принимать пищу не более трех раз в день.

Последнее правило расходится с положением традиционной медицины, рекомендующей при ожирении частое дробное питание.

Сочетание диет с усиленной физической нагрузкой, спортивными упражнениями даст хороший эффект в снижении массы тела.

Диета № 8

При лечении больных ожирением в стационарах широко применяется так называемая диета № 8. Рекомендации по диете № 8:

- ржаной, белково-пшеничный, белково-отрубной хлеб – 150 г в день;
- супы овощные, два раза в неделю разрешаются супы на мясном или рыбном бульоне;
- постное мясо (говядина, баранина, кролик) и птица, один раз в неделю постная свинина в отварном виде не более 150 г в день;
- нежирная рыба (треска, судак, щука, навага и др.) в отварном или заливном виде;
- одно яйцо в день;
- блюда и гарниры из овощей и листовой зелени;
- неострые сорта сыра, 100–150 г обезжиренного творога в день;
- молоко, простокваша, кефир, ацидофилин, сметана низкой жирности;
- до 200 г в день преимущественно кислых фруктов и ягод в свежем виде (лимоны, апельсины, клюква, яблоки, грейпфруты, смородина, крыжовник и другие);

– сливочное и растительное масла (не более 40 г в день) для приготовления блюд;
– салаты, винегреты, вареные колбасы, нежирная ветчина;
– блюда и гарниры из макаронных изделий, круп и бобовых допускаются в рацион за счет уменьшения количества хлеба.

Примерное однодневное меню диеты № 8

На весь день ржаного хлеба не более 150 г.

Первый завтрак: творог кальцинированный – 100 г; тушеная морковь – 200 г; кофе с молоком без сахара – 200 г.

Второй завтрак: салат из свежей капусты без соли со сметаной – 170 г.

Обед: вегетарианские щи – 200 г; мясо отварное – 90 г; горошек зеленый без масла – 50 г; яблоки свежие – 100 г.

Полдник: творог кальцинированный – 100 г; отвар шиповника – 180 г.

Ужин: рыба отварная – 100 г; рагу овощное – 125 г.

На ночь: кефир – 180 г.

Калорийность такого рациона – 22 036,5 ккал.

Контрастно-разгрузочная диета

Хорошие результаты для избавления от лишнего веса дает проведение контрастно-разгрузочной недели. Суть ее заключается в следующем: рацион питания соответствует привычному, но при этом калорийность питания снижается за счет рафинированных углеводов или животных жиров. Питание пятиразовое.

Примерное меню контрастно-разгрузочной недели

Мясной день. Хлеб ржаной на весь день – 50 г.

Первый завтрак: мясо отварное – 100 г; салат из свежей капусты – 100 г; кофе с молоком без сахара – 200 г.

Второй завтрак: салат из свежих овощей – 150 г.

Обед: мясной бульон – 250 г; мясо отварное – 100 г; напиток из сухофруктов – 200 г.

Ужин: пудинг мясной – 100 г; овощи тушеные – 150 г.

На ночь (в 21 час): кефир нежирный – 200 г.

Овощной день. Хлеб ржаной на весь день – 50 г.

Первый завтрак: овощи тушеные – 250 г; кофе с молоком без сахара – 200 г.

Второй завтрак: салат из свежих овощей – 200 г; отвар шиповника – 200 г.

Обед: салат из морской капусты – 50 г; суп овощной – 300 г; пудинг морковный – 200 г; напиток из сухофруктов – 200 г.

Ужин: свекольный салат или свекольные котлеты (2 шт.) – 150 г; чай без сахара – 200 г.

На ночь: кефир нежирный – 200 г.

Рыбный день. Хлеб ржаной на весь день – 50 г.

Первый завтрак: рыба отварная – 100 г; свекла отварная тертая – 100 г; чай без сахара – 200 г.

Второй завтрак: сок томатный – 200 г; морковный салат – 100 г.

Обед: суп рыбный – 300 г; рыба жареная – 75 г; зеленый горошек – 50 г; напиток из чернослива – 200 г.

Ужин: рыбная котлета или рыба отварная – 100 г; винегрет – 200 г; чай без сахара – 200 г.

На ночь: кефир нежирный – 200 г.

Молочный день. Хлеб ржаной на весь день – 50 г.

Первый завтрак: творог нежирный – 100 г; молоко – 200 г.

Второй завтрак: молочное желе – 100 г; молоко – 100 г.

Обед: суп молочный гречневый – 300 г; творожный пудинг – 100 г; кисель молочный – 200 г.

Ужин: творог нежирный – 100 г; молоко – 200 г.

На ночь: кефир нежирный – 200 г.

Яично-творожный день. Хлеб ржаной на весь день – 50 г.

Первый завтрак: творожно-морковная запеканка – 200 г; кофе с молоком без сахара – 200 г.

Второй завтрак: творожная запеканка с сыром – 200 г; чай без сахара – 200 г.

Обед: бульон с яичными хлопьями – 250 г; омлет паровой – 100 г; напиток из сухофруктов – 200 г.

Ужин: творог обезжиренный – 150 г; молоко – 200 г.

На ночь: кефир нежирный – 200 г.

Фруктовый день

Первый завтрак: яблоки печеные – 400 г; отвар из чернослива – 200 г.

Второй завтрак: желе фруктовое – 100 г; яблоки – 200 г.

Обед: суп фруктовый – 300 г; яблоки – 300 г; лимонное желе – 100 г.

Ужин: яблоки печеные.

На ночь: яблочный сок – 200 г.

В один из дней недели используется меню диеты № 8.

Первый завтрак: мясо отварное – 100 г; кофе с молоком без сахара – 100 г.

Второй завтрак: сыр плавленый – 50 г; чай без сахара – 200 г; хлеб ржаной – 50 г.

Обед: борщ с вываренным мясом – 300 г; зразы, фаршированные яйцом, – 70 г; тушеная морковь – 160 г; отвар из чернослива – 200 г.

Ужин: яйцо вкрутую – 1 шт.; морковь тушеная – 200 г.

На ночь: кефир нежирный – 200 г.

Существует несколько видов разгрузочных диет, предназначенных для применения в течение 2–4 недель. В некоторых из них представлены все основные питательные вещества, но в уменьшенных количествах. Другие диеты рекомендуют резкое снижение потребления тех или иных продуктов. Так, например, существует диета с высоким содержанием белка и низким содержанием углеводов (до 20 %) и жиров (до 10 %). Но такая диета недостаточно физиологична, так как она может привести к разрушению белковых тканей организма и увеличению выделения кальция и других микроэлементов с мочой. Диеты, богатые белком при почти полном отсутствии углеводов (исключены овощи), не соответствуют принципам сбалансированного питания, и их можно применять лишь очень короткое время.

Разгрузочные дни

В борьбе с ожирением помогают разгрузочные дни, в которые можно использовать разнообразные диеты.

Яблочная диета: 1,5 кг спелых сырых или печеных яблок разделить на пять приемов (по 300 г).

Огуречная диета: свежие огурцы пять раз в день по 250–300 г без соли. Разрешается добавление небольшого количества растительного масла или сметаны.

Кефирная (молочная) диета: 1,2–1,5 л кефира в день. По 200–250 г кефира (простокваши или молока) шесть раз в день.

Творожная диета: пять раз в день по 100 г нежирного творога или творога 9 % жирности. Кроме этого, разрешается 1 литр жидкости (например, 1 стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира и 2 стакана чая).

Творожно-кефирная диета: пять раз в день по 60 г творога 9 %-ной жирности и 1 стакану кефира. То есть 1 литр кефира и 300 г творога в день.

Сметанная диета: пять раз в день по 80 г 20–30 %-ной сметаны и 1–2 стакана отвара шиповника. Такая диета рекомендуется при сахарном диабете с ожирением, атеросклерозе, ожирении.

Мясная (рыбная) диета: по 80 г нежирного мяса (рыбы) в отварном виде пять раз в день (всего 400 г). Плюс 100–150 г овощей (морковь, огурцы, помидоры, капуста) пять раз в день (всего 600–900 г) и 1–2 стакана чая без сахара.

Овсяная диета: из 200 г овсяной крупы и воды приготовить кашу (получится 700 г). Съесть по 140 г овсяной каши пять раз в день. Плюс 1–2 стакана чая или отвара шиповника.

Соковая диета: разбавить 600 мл фруктового или овощного сока 200 мл воды или 125 мл отвара шиповника. Разделить на четыре приема (по 200 мл).

Для лечения и профилактики ожирения используются также диета Янга (содержащая 1410 ккал) и диета Логаткина (содержащая 1230 ккал).

Диета Янга содержит 135 г белка (что составляет 38,3 % калорийности рациона), 30 г жира (19,1 %) и 150 г углеводов (42,5 %).

Диета Логаткина состоит из 120 г белка (39 %), 30 г жира (22 %) и 120 г углеводов (39 %). Эти диеты обеспечивают оптимальное самочувствие, представляют наименьшую угрозу здоровью и дают снижение массы тела на 9–10 кг за 9 недель.

При ожирении первой и второй степени можно использовать и другие диеты, но предварительно обязательно надо проконсультироваться у врача.

Рецепты

Салаты и холодные закуски

Овощной салат

Требуется: 3 помидора, 3 огурца, 1 головка репчатого лука, несколько листьев салата-латука, 7–8 листочков мяты, 1–2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. измельченной зелени укропа, 3 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 1/2 ч. л. сахара (по желанию), соль, молотый перец по вкусу.

Приготовление. Вымытые огурцы и помидоры мелко нарезать, добавить нарезанный тонкими колечками лук, нарезанные листочки мяты, измельченную зелень укропа, нарезанный кусочками салат-латук. Сделать заправку для салата из смеси лимонного сока, растительного масла (лучше оливкового), горчицы, сахара (по желанию), толченого чеснока.

Овощи для салата перемешать, полить заправкой, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать. Перед подачей на стол украсить салат веточками укропа и листочками мяты.

Салат из редьки

Требуется: 1 черная редька, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. сахара (желательно нерафинированного), 1–2 ст. л. растительного масла (лучше оливкового), соль по вкусу, 2 ст. л. измельченной зелени укропа или петрушки.

Приготовление. Редьку помыть, очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками или натереть на крупной терке. Добавить нашинкованный репчатый лук, сахар, растительное масло. Все хорошо перемешать. Перед подачей на стол посыпать салат измельченной зеленью укропа или петрушки. Посолить по вкусу.

Салат из редьки и творога

Требуется: 100 г черной редьки, 150–200 г сухого творога, 1/2 головки репчатого лука, 2 ст. л. нежирной сметаны или простокваши, 1/2 ст. л. нерафинированного сахара, 2 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Вымытую и очищенную от кожицы редьку натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук, творог, сахар, сметану или простоквашу, мелко нарезанную зелень укропа. Все хорошо перемешать, украсить маленькими веточками укропа и подать на стол.

Салат из редьки с лимоном

Требуется: 1 белая редька, 1 лимон, 1 головка репчатого лука, 100 г простокваши или йогурта, 2 ст. л. измельченной зелени укропа или петрушки.

Приготовление. Вымытую и очищенную редьку мелко нарезать или натереть на терке, добавить мелко нарезанный лук и нарезанную мякоть лимона, хорошо перемешать, заправить простоквашей или йогуртом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат из помидоров

Требуется: 3 крупных спелых помидора, 1 сладкий желтый перец, 1 сладкий зеленый перец, 4–5 листьев салата-латука, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. растительного масла, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Сладкий перец вымыть, очистить от семян, нарезать небольшими кусочками, смешать с нарезанными спелыми помидорами, порезанным салатом-латуком и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, хорошо перемешать, полить лимонным соком и растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу.

Салат из огурцов

Требуется: 2 свежих огурца, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2–3 ст. л. нежирной сметаны или простокваши, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Вымытые огурцы мелко нарезать, смешать с нарезанным зеленым луком, мелко нарубленным вареным яйцом и измельченной зеленью укропа, посолить по вкусу, заправить нежирной сметаной или простоквашей, хорошо перемешать, выложить в салатник, украсить кусочками огурца и мелкими веточками укропа.

Салат из огурца с чесноком и кунжутом

Требуется: 2 свежих огурца, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. семян кунжута, 2–3 ст. л. измельченной зелени укропа, 1–2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла (или любого растительного масла), соль по вкусу.

Приготовление. Вымытые свежие огурцы мелко нарезать или натереть на крупной терке, смешать с толченым чесноком, семенами кунжута и мелко нарезанной зеленью укропа, полить лимонным соком, заправить растительным маслом, посолить по вкусу, хорошо перемешать, выложить в салатник, украсить веточками укропа или несколькими кружочками огурца.

Салат из огурца и латука

Требуется: 2 свежих огурца, 7–8 листьев салата-латука, 1–2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. измельченной зелени укропа или петрушки, 1 ч. л. душицы, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Листья латука хорошо промыть и разрезать на кусочки, добавить нарезанные кружочками огурцы, толченый чеснок и мелко нарезанную зелень укропа (или петрушки), душицу, соль по вкусу. Полить лимонным соком и растительным маслом,

хорошо перемешать.

Салат из кабачков

Требуется: 1 молодой кабачок, 2 моркови, 100 г тертого твердого сыра, 3–4 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 1–2 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. низкокалорийного майонеза, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Молодой кабачок хорошо вымыть и натереть на терке, добавить натертую свежую морковь, толченый чеснок, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, тертый сыр, заправить низкокалорийным майонезом, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать, выложить горкой в салатник и украсить веточками свежей зелени укропа и петрушки.

Салат из яблок и сельдерея

Требуется: 2 спелых яблока, 100 г корня сельдерея, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. толченых ядер орехов, 2–3 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу.

Приготовление. Корень сельдерея тщательно промыть, очистить и натереть на терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, мелко нарезать. Смешать яблоки, корень сельдерея, толченые ядра орехов и мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, заправить сметаной или майонезом, посолить по вкусу, хорошо перемешать и выложить горкой в салатник, украсить веточками свежей зелени и кусочками орехов.

Салат из свеклы с хреном

Требуется: 200 г свеклы, 3–4 ст. л. тертого хрена, 4–5 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Вымытую свеклу очистить, натереть на терке, добавить тертый хрен и мелко нарезанную зелень петрушки, полить лимонным соком, яблочным уксусом и растительным маслом. По желанию добавить сахар. Все хорошо перемешать. Такой салат хорошо подходит к отварному картофелю, а также к блюдам из отварного мяса, рыбы, птицы.

Салат из помидоров и листовой свеклы

Требуется: 200 г листовой свеклы (мангольда), 3–4 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу, зелень укропа или петрушки.

Приготовление. Листья свеклы перебрать, промыть, опустить на 2–3 мин в кипяток, отцедить, обсушить, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обсушить, мелко нарезать, добавить нарезанный мангольд и нарезанный полукольцами лук, посолить, заправить растительным маслом, хорошо перемешать, выложить в салатник, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Салат из огурца, сладкого перца и брынзы (сыра)

Требуется: 2 свежих огурца, 1 сладкий красный перец, 80 г брынзы, 2–3 ст. л. измельченной зелени укропа или петрушки, 2–3 ст. ложки низкокалорийного майонеза, соль по вкусу.

Приготовление. Огурцы и сладкий перец вымыть и мелко нарезать, добавить измельченную брынзу и мелко нарезанную зелень укропа или петрушки, заправить майонезом и хорошо перемешать. По желанию в такой салат можно добавить толченый чеснок.

Салат из огурца с укропом и душицей

Требуется: 1 огурец, 2 ст. л. измельченного укропа, 1 ст. л. душицы, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Вымытый огурец мелко нарезать, смешать с измельченной зеленью укропа и душицей, полить лимонным соком и растительным маслом, хорошо перемешать.

Такой салат можно заправлять майонезом или сметаной.

Салат из яблок и хрена

Требуется: 2 спелых яблока, 2 десертных ложки измельченного хрена, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. простокваши или сметаны, 1/2 ст. л. сахара (по желанию) или соль по вкусу, 2 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Вымытые яблоки очистить от кожицы и серединки, нарезать мелкими кусочками. Добавить измельченный хрен, мелко нарезанную зелень укропа и лимонный сок, соль или сахар по вкусу, хорошо перемешать, заправить простоквашей или сметаной. Такой салат хорошо подойдет к отварному или печеному картофелю и рису, к отварному мясу.

Салат из капусты с яблоками и морковью

Требуется: 200 г белокочанной капусты, 1 крупная морковь, 1 большое яблоко, 2–3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, соль.

Приготовление. Белокочанную капусту тонко нашинковать и перетереть с солью. Вымытую, очищенную морковь натереть на крупной терке. Яблоко очистить от кожицы и семян и мелко нарезать (натереть на крупной терке).

Смешать капусту, морковь и яблоко, полить лимонным соком, заправить растительным маслом, перемешать, посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из сырой цветной капусты

Требуется: 200 г сырой цветной капусты, 150 г свежей моркови, 1 яблоко, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченного укропа, соль или сахар по вкусу.

Приготовление. Цветную капусту опустить на 20–30 мин в подсоленную воду, затем разобрать на мелкие соцветия и промыть кипяченой водой. Очищенную и вымытую морковь мелко нарезать или натереть на крупной терке. Вымытое яблоко очистить от кожицы и семян, мелко нарезать, смешать с морковью и цветной капустой, полить лимонным соком и растительным маслом, посыпать мелко нарезанным укропом. Все хорошо перемешать.

В такой салат можно добавить соль или сахар (по вкусу).

Салат из огурца и груши

Требуется: 2 средних огурца, 1–2 груши, 1/2 пучка салата, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1–2 ч. л. «сладкой» горчицы, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль и сахар по вкусу.

Приготовление. Груши очистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кусочками. Вымытые огурцы мелко нарезать, смешать с грушами, зеленым луком, измельченной зеленью укропа и нарезанным салатом, перемешать, полить заправкой, сделанной из смеси лимонного сока, растительного масла и горчицы. Соль и сахар по вкусу.

Салат из яблок и огурцов

Требуется: 2–3 яблока, 2 огурца, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, щепотка красного перца, 2 ст. л. майонеза, сахар и соль по вкусу.

Приготовление. Яблоки очистить от семян и кожицы, нарезать небольшими кусочками. Огурцы нарезать, смешать с нарезанными яблоками и мелко нарезанным укропом, сбрызнуть лимонным соком, посыпать красным перцем, солью и сахаром по вкусу, заправить майонезом, хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить небольшими веточками свежего укропа.

Салат из свеклы и яблока

Требуется: 200 г сырой свеклы, 2 яблока, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. коричневого сахара, 1–2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Очищенную и вымытую сырую свеклу натереть на крупной терке, добавить натертые или мелко нарезанные яблоки, лимонный сок, сахар, заправить растительным маслом и перемешать. Выложить массу в салатник и украсить несколькими дольками яблока.

Салат из редьки с петрушкой

Требуется: 1 небольшая редька, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2–3 ст. л. сметаны или майонеза, щепотка красного молотого перца, сахар и соль по вкусу.

Приготовление. Редьку очистить, вымыть, натереть на терке, смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки. Добавить молотый красный перец, сахар и соль по вкусу, заправить салат сметаной или майонезом, хорошо перемешать.

Салат из сливы и яблок

Требуется: 150 г яблок, 8–10 слив, 2–3 ст. л. изюма, щепотка корицы, 2–3 чайные ложки сахара, 100 г сметаны или йогурта, несколько листиков мяты.

Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 30–40 мин. Яблоки очистить от кожицы и семян, мелко нарезать, смешать с мелко нарезанной тыквой. Добавить очищенные от косточек нарезанные сливы и размоченный изюм. Посыпать сахаром, смешанным с корицей. Заправить салат йогуртом или сметаной, перемешать, выложить в салатник, украсить листочками мяты.

Овощной салат

Требуется: 200 г тыквы, 1 соленый огурец, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. измельченной зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Очищенную от кожицы и семян тыкву натереть на терке, добавить мелко нарезанный соленый огурец, нарезанные помидоры, нарезанный полукольцами репчатый лук, измельченную зелень петрушки, соль и перец по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать, выложить в салатник.

Салат из помидоров с брынзой

Требуется: 400 г свежих спелых помидоров, 150 г брынзы, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки или укропа, соль и молотый перец по вкусу, 5–7 шт. маслин, несколько веточек петрушки для украшения салата.

Приготовление. Вымытые свежие помидоры порезать дольками, смешать с измельченной зеленью петрушки, нарезанным колечками луком и натертой (или накрошенной) брынзой, посолить и поперчить по вкусу, полить растительным маслом, хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить маслинами и веточками петрушки.

Салат из овощей с рыбой

Требуется: 400 г отварной рыбы (филе), 2–3 сладких перца, 3 свежих помидора, 2 свежих огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 100 г сметаны или майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отварное филе нарезать мелкими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, добавить мелко нарезанные огурцы, помидоры и сладкий перец, мелко нарубленные яйца, мелко нарезанный сладкий лук и измельченную зелень петрушки. Заправить салат сметаной или майонезом, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать и убрать на час в холодильник. Перед подачей на стол украсить салат веточками петрушки.

Салат с фасолью и овощами

Требуется: 3 клубня картофеля, 2 сладких перца, 3 свежих помидора, 2 малосольных огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г отварной белой фасоли, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, 3–4 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец очистить от семян и мелко нарезать. Порезать свежие помидоры и малосольные огурцы небольшими кусочками. Мелко нарезать лук и яйца. Смешать фасоль с остальными ингредиентами, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и хорошо перемешать, переложить салат в вазочку или салатник, украсить мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Зеленый салат с редисом и помидорами

Требуется: 1 пучок салата, 3 помидора, 10 шт. редиса, 1/2 лимона, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. кипяченой воды, 1 ч. л. неострой горчицы, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль.

Приготовление. Сделать заправку для салата: растворить в кипяченой воде сахар и щепотку соли, добавить сок лимона, горчицу и растительное масло, все хорошо перемешать и взбить.

Нарезать салат, добавить нарезанные помидоры и редис, измельченную зелень укропа, полить заправкой и хорошо размешать. Перед подачей к столу салат можно украсить веточками укропа и «розочками» из редиса.

Летний салат

Требуется: 3 помидора, 2–3 свежих огурца, 1–2 сладких перца, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2–3 ст. л. измельченной зелени петрушки или укропа, 1–2 зубчика чеснока, 1/2 пучка салата, 2 ст. л. измельченного эстрагона, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Вымытые помидоры нарезать дольками. Огурцы нарезать кружочками. Перцы очистить от семян и нарезать небольшими полосками. Тщательно вымыть и нарезать зеленый лук и салат. Сладкий лук вымыть, очистить и нарезать полукольцами. Смешать все компоненты, полить лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, заправить растительным маслом, добавить толченый чеснок.

Салат из кабачков и помидоров

Требуется: 1 молодой кабачок, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. измельченной зелени укропа, 2–3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Сделать заправку для салата из растертого с солью чеснока, лимонного сока и растительного масла. Свежий вымытый кабачок порезать небольшими тонкими кусочками, полить заправкой и оставить на 15–20 мин. Затем добавить нарезанные свежие помидоры, измельченную зелень укропа и хорошо перемешать. Соль и перец добавить по вкусу.

Салат из сырых овощей и отварного картофеля Требуется: 4 клубня картофеля, 2 яйца, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 яблока, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, 1/2 пучка салата, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Картофель тщательно вымыть, отварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, желтки отложить, а белки мелко нарезать. Морковь и сельдерей хорошо вымыть и мелко нарезать. Яблоко очистить от кожицы и серединки и мелко нарезать. Смешать мелко нарезанный сладкий лук с морковью,

сельдереем, яблоками, яичными белками, картофелем, измельченной зеленью петрушки и укропа, нарезанными листьями салата, хорошо перемешать. Салат заправить соусом из растертых с солью яичных желтков, смешанных с лимонным соком и растительным маслом. Соль по вкусу.

Салат с картофелем и печеной свеклой

Требуется: 4 клубня картофеля, 1 небольшая свекла, 2 кислых яблока, 50 г корня хрена, 2 яйца, 200 г свежей капусты, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Свеклу хорошо промыть, запечь в духовке до готовности, остудить, очистить, нарезать небольшими кусочками и полить уксусом. Тщательно промытый картофель сварить в мундире, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Корень хрена вымыть и натереть на терке. Яблоки очистить от кожицы и семян и мелко нарезать. Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью. Смешать все компоненты, заправить растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу, добавить измельченную зелень петрушки или укропа. Салат хорошо перемешать и дать ему настояться 30–40 мин, затем подать на стол.

Овощной салат с вареной кукурузой

Требуется: 2 помидора, 2 свежих огурца, 1/2 стакана вареной кукурузы, 1 яйцо, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. измельченной петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать лук и корень сельдерея, добавить натертую на терке свежую морковь, мелко нарезанное вареное яйцо, вареную кукурузу, нарезанные дольками свежие помидоры, нарезанные кружочками огурцы и измельченную зелень петрушки, посолить и поперчить по вкусу, заправить растительным маслом. Перед подачей к столу украсить веточками свежей зелени.

Салат с крабовыми палочками

Требуется: 200 г крабовых палочек, 100 г зеленого (консервированного) горошка, 100 г вареной кукурузы, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. измельченной зелени петрушки, 2–3 ст. л. майонеза или сметаны, 5–7 оливок, несколько веточек петрушки для украшения, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Нарезанные крабовые палочки смешать с мелко нарезанными огурцами, нарубленным яйцом, вареной кукурузой, зеленым горошком, мелко нарезанным луком и измельченной зеленью петрушки, заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать, выложить горкой в салатник, украсить оливками и веточками петрушки.

Сырный салат

Требуется: 2 яйца, сваренных вкрутую, 150 г тертого сыра, 2–3 ст. л. майонеза или сметаны, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки.

Приготовление. Мелко нарезанные крутые яйца смешать с тертым сыром и майонезом, хорошо перемешать, выложить в салатник, посыпать измельченной зеленью петрушки. При желании для остроты в такой салат можно добавить мелко нарезанный лук или толченый чеснок.

Салат из фасоли, свеклы и картофеля

Требуется: 1 стакан вареной белой фасоли, 3 клубня картофеля, 200 г вареной свеклы, 1 сладкий перец, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, 3 ст. л. майонеза или сметаны, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Картофель хорошо промыть, сварить в мундире, очистить, нарезать

мелкими кубиками. Смешать нарезанную отварную свеклу, картофель, фасоль, мелко нарезанный лук, очищенный от семян нарезанный перец, измельченную зелень укропа и петрушки. Заправить салат майонезом, посолить и поперчить по вкусу, выложить горкой в салатник, украсить веточками свежей зелени и несколькими колечками лука.

Салат из спаржи и картофеля

Требуется: 300 г спаржи, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2–3 ст. л. майонеза или сметаны, 1 соленый или маринованный огурец, 5–7 оливок, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1 ст. л. измельченных листьев эстрагона, соль и белый молотый перец по вкусу, несколько веточек петрушки.

Приготовление. Спаржу промыть, отварить, нарезать небольшими (1,5–2 см) кусочками. Картофель тщательно промыть, отварить в мундире, очистить, нарезать небольшими кубиками. Морковь отварить и мелко нарезать. Соленый или маринованный огурец мелко нарезать, смешать со спаржей, картофелем, морковью, измельченной зеленью петрушки и эстрагона, посолить, поперчить по вкусу, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатник, украсить оливками и веточками петрушки.

Салат из кукурузы, яблок и картофеля

Требуется: 2 яблока, 3/4 стакана вареной кукурузы, 2–3 вареных клубня картофеля, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 3 ст. л. майонеза, соль и молотый перец по вкусу, зелень петрушки.

Приготовление. Очищенные от кожицы и семян яблоки нарезать небольшими кусочками, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, вареную кукурузу, измельченный зеленый лук, соль и перец по вкусу, заправить майонезом и хорошо размешать. Переложить салат в вазочку или салатник и украсить зеленью петрушки.

Салат с морской капустой

Требуется: 150 г консервированной морской капусты, 1 головка репчатого лука, 1–2 яйца, сваренных вкрутую, 3 клубня отварного картофеля, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки, 3 ст. л. майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Смешать нарезанный мелкими кубиками отварной картофель с мелко нарубленными яйцами, мелко нарезанным луком, морской капустой и мелко нарезанной зеленью петрушки. Заправить салат майонезом, хорошо перемешать, выложить в салатник, украсить веточками свежей петрушки. Соль и перец по вкусу.

Салат с цветной капустой и сельдереем

Требуется: 250 г цветной капусты, 250 г корня сельдерея, 2–3 клубня картофеля, 2–3 помидора, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки или укропа, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Цветную капусту опустить на 5–10 мин в подсоленную воду, затем промыть, разобрать на соцветия и отварить до готовности (на пару или в подсоленной воде). Корень сельдерея и картофель очистить, промыть и отварить (на пару или в подсоленной воде) до готовности (варить отдельно друг от друга), остудить, порезать на кусочки. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить. Вымытые помидоры нарезать дольками. Смешать все овощи, посолить, поперчить по вкусу, заправить майонезом, хорошо размешать, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Французский салат

Требуется: 1 молодой баклажан, 2–3 помидора, 3 клубня картофеля, 100 г маслин, 50–70 г тертого хрена, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Картофель хорошо вымыть, отварить в мундире, очистить, нарезать

кружочками. Помидоры и баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружочками. Смешать картофель, баклажаны, помидоры, тертый хрен, полить заправкой, сделанной из растертого с солью чеснока, смешанного с лимонным соком и оливковым маслом. Салат перемешать, украсить оливками (маслинами) и нарезанной свежей зеленью укропа и петрушки.

Салат с брюквой

Требуется: 150 г брюквы, 1–2 клубня отварного картофеля, 100 г зеленого горошка, 100 г свежего салата, 2 вареных яйца, 3–4 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Приготовление. Брюкву очистить, вымыть, отварить, нарезать небольшими кусочками, смешать с мелко нарезанным картофелем, зеленым горошком и мелко нарезанными листьями салата, посолить по вкусу, заправить майонезом, хорошо перемешать и выложить в салатник. Сверху положить нарезанные кружочками вареные яйца.

Корзиночки из помидоров

Требуется: 6 спелых помидоров, 3 сосиски, 4 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1–2 чайные ложки горчицы, 2 соленых огурца, 3 ст. л. майонеза, 6 листьев салата, соль и перец по вкусу.

Приготовление. У помидоров срезать верхушки, чайной ложкой осторожно удалить внутреннюю мякоть. Мелко нарезать соленые огурцы и сосиски, добавить измельченную зелень петрушки, горчицу, соль и перец по вкусу, майонез, хорошо перемешать. Полученной массой наполнить помидоры, украсить веточками петрушки. Положить на блюдо листья салата, на каждый лист поставить фаршированный помидор.

Фаршированные помидоры

Требуется: 4 спелых помидора, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 соленый огурец, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки или укропа, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать соленый огурец, добавить мелко нарезанные яйца, зеленый горошек, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, измельченный зеленый лук, соль и перец по вкусу, заправить майонезом и перемешать. Срезать с помидоров верхушки, осторожно удалить сердцевину, наполнить помидоры готовой массой, украсить веточками свежей зелени.

Фаршированный язык

Требуется: 6 ломтиков отварного языка, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. л. тертого сыра, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1–2 ст. л. сметаны или майонеза, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать вареные яйца, добавить тертый сыр, мелко нарезанную зелень петрушки, толченый чеснок, соль и перец по вкусу, майонез, хорошо перемешать. Разложить на три тарелки по одному ломтику языка, сверху положить и разровнять полученную массу, накрыть оставшимися ломтиками языка.

Рулетики из ветчины

Требуется: 6 тонких ломтиков нежирной вареной ветчины, 2 соленых или маринованных огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. л. измельченного зеленого лука, 3 ст. л. измельченной зелени укропа, 1 ч. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, 2–3 ч. л. майонеза, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Соленые или маринованные огурцы очень мелко нарезать, добавить мелко нарубленные яйца, зеленый лук и зелень укропа, толченый чеснок, томатную пасту (или кетчуп) и майонез, все тщательно перемешать. Полученную массу разложить на ломтики ветчины, свернуть ломтики в рулетики, посыпать зеленью укропа, подать с гарниром из отварных или свежих овощей.

Паста из шпрот и брынзы

Требуется: 1 банка шпрот, 100 г брынзы, 2 яйца, сваренных вкрутую, 5–6 шт. редиса, 1 сладкий перец, 1–2 ст. л. майонеза, 1/2 головки репчатого лука, 2–3 ст. л. измельченной петрушки или укропа, щепотка перца, соль по вкусу.

Приготовление. Сладкий перец очистить от семян и очень мелко нарезать. Шпроты размять до состояния пюре, добавить растертую брынзу, мелко нарезанный редис и сладкий перец, мелко нарезанные крутые яйца, две столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль и перец по вкусу, мелко нарезанный репчатый лук и майонез, все хорошо размешать, выложить в вазочку и посыпать столовой ложкой измельченной зелени. Можно украсить пасту кружочками редиса и несколькими полосками сладкого перца. Для остроты в такую пасту можно добавить немного горчицы или толченый чеснок.

Помидоры, фаршированные сыром и яйцами

Требуется: 4 спелых крупных помидора, 2 яйца, сваренных вкрутую, 4 ст. л. тертого сыра (или брынзы), 4 ст. л. измельченного зеленого лука, 2–3 ст. л. измельченной зелени укропа, 1–2 ст. л. сметаны или майонеза, 4 оливки для украшения, соль по вкусу.

Приготовление. Срезать с помидоров верхушки и осторожно удалить мякоть. Смешать тертый сыр с измельченными яйцами, мелко нарезанным зеленым луком, измельченной зеленью укропа и майонезом, посолить по вкусу, хорошо перемешать. Полученной массой наполнить «чашечки» из помидоров, сверху положить оливки.

Паста из баклажанов

Требуется: 600 г баклажанов, 2–3 зубчика чеснока, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Баклажаны вымыть, обсушить и запечь в духовке до готовности, затем очистить от кожицы и размять в пюре. Добавить нашинкованный репчатый лук, толченый чеснок, измельченную зелень петрушки и укропа, очищенные от кожицы мелко нарезанные помидоры, соль и перец по вкусу, растительное масло. Все хорошо перемешать. Полученную массу можно использовать как самостоятельное блюдо, как гарнир к мясу, как пасту для бутербродов.

Горячие блюда

Картофель с грудинкой по-французски

Требуется: 800 г картофеля, 100 г свиной грудинки, 1–2 ст. л. сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 250 г молока, 1,5 стакана мясного бульона, 3–4 ст. л. сметаны, зелень укропа или петрушки, 3–4 шт. черного перца горошком, соль по вкусу.

Приготовление. Свиную грудинку промыть, нарезать кусочками и обжарить вместе с мелко нарезанным луком на сливочном масле. Картофель очистить, промыть, нарезать небольшими кусочками, положить к грудинке и луку, залить смесью молока и бульона и варить на среднем огне до готовности (примерно 20–25 мин). За 3–5 мин до готовности положить перец горошком, соль по вкусу. Готовое блюдо украсить измельченной свежей зеленью, подавать на стол со сметаной.

Тушеные грибы

Требуется: 500 г свежих грибов, 2 ст. л. сливочного масла, 2–3 ст. л. измельченной зелени петрушки или укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Свежие грибы очистить, хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в сотейник, добавить столовую ложку сливочного масла и немного воды и тушить на слабом огне под крышкой. За 5–7 мин до готовности посолить и поперчить по

вкусу. Перед подачей на стол полить грибы оставшимся растопленным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. При желании можно полить грибы лимонным соком.

Фаршированные баклажаны

Требуется: 3 баклажана, 3 яйца, 100 г тертого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 2–3 ст. л. измельченной зелени укропа или петрушки, 18 оливок, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Баклажаны вымыть, разрезать вдоль, осторожно удалить мякоть из середины. Опустить баклажаны на 5–7 мин в кипящую подсоленную воду, затем вынуть и остудить. Наполнить баклажаны фаршем из мелко нарезанного сваренного вкрутую яйца, сливочного масла и тертого сыра. Положить фаршированные баклажаны на смазанный маслом противень и запечь в духовке. Готовые фаршированные баклажаны выложить на блюдо, сбрызнуть растопленным маслом, посыпать измельченной свежей зеленью укропа или петрушки, украсить оливками.

Фаршированные кабачки

Требуется: 3 средних кабачка, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 сладкий перец, 2 ст. л. отваренного до полуготовности риса, 2–3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 100 г сметаны, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Вымытые кабачки очистить, разрезать вдоль наполовину, осторожно удалить мякоть из середины. Приготовить фарш: тертую морковь, тертый лук и мелко нарезанный сладкий перец слегка пассеровать на масле и смешать с рисом, солью и перцем. Полученным фаршем заполнить серединки кабачков. Поместить кабачки в жаропрочную форму, добавить сливочное масло и тушить на слабом огне под крышкой до готовности. Готовые фаршированные кабачки осторожно переложить на блюдо, полить сметаной, посыпать измельченной зеленью укропа. Такие кабачки можно подавать в горячем и в холодном виде, можно использовать как самостоятельное блюдо и как гарнир к блюдам из мяса, птицы или рыбы.

Фаршированная репа

Требуется: 1 репа, 2 яйца, 2 ст. л. полуготового риса, 1 головка репчатого лука, 1–2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 2–3 ст. л. сметаны, соль и молотый перец по вкусу, зелень петрушки.

Приготовление. Репу очистить и отварить до полуготовности, срезать верхушку и осторожно удалить мякоть из середины. Лук мелко нарезать и спассеровать с 1 ст. л. сливочного масла, смешать с мякотью репы, мелко нарезанными вареными яйцами, рисом, сливочным маслом, солью и перцем, хорошо перемешать. Полученной массой нафаршировать репу, сверху посыпать тертым сыром. Поставить репу в смазанную маслом форму (или на противень) и запечь в духовке. Готовую репу выложить на блюдо, полить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Фаршированная брюква

Требуется: 1 брюква (850–900 г), 200 г грибов, 2 головки репчатого лука, 2–3 ст. л. сливочного масла, 150 г сметаны, 2 ст. л. измельченной зелени укропа или петрушки, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Брюкву вымыть, очистить, запечь до полуготовности, осторожно удалить мякоть из середины и порубить. Грибы промыть, нарезать кусочками и обжарить на сливочном масле вместе с мелко нарезанным луком, затем смешать с мякотью брюквы, посолить и поперчить по вкусу. Нафаршировать брюкву полученной смесью, поместить в жаропрочную форму и запекать в духовке около 15 мин. Готовую фаршированную брюкву полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Запеканка из картофеля и грибов

Требуется: 800 г картофеля, 300 г свежих грибов, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. тертого сыра, 2 яйца, 350 мл молока, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Картофель хорошо промыть, отварить в кожуре, очистить, нарезать кружочками. Свежие грибы очистить, промыть, нарезать кусочками, затем припустить до мягкости с двумя столовыми ложками сливочного масла и небольшим количеством воды, посолить и поперчить по вкусу. В смазанную маслом форму выложить половину картофеля, затем грибы, сверху оставшийся картофель, полить растопленным маслом, посыпать тертым сыром, поставить в горячую духовку, запекать 20–25 мин. Взбить яйца с молоком, залить этой смесью запеканку и запекать в сильно разогретой духовке до образования румяной корочки. Готовую запеканку перед подачей на стол украсить измельченной свежей зеленью укропа.

Рис с грибами и кабачками

Требуется: 200 г риса, 150 г грибов, 2 кабачка средней величины, 3 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 3–4 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Рис перебрать, промыть, отварить до готовности в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и отцедить. Грибы очистить, промыть, поджарить в 1–2 ст. л. масла. Кабачки помыть, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать, посолить, обжарить на растительном масле. Смешать рис с грибами и кабачками, хорошо размешать, выложить горкой на блюдо, посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Помидоры, фаршированные грибами

Требуется: 4 спелых помидора, 300 г свежих грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3–4 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. л. толченых сухарей, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Помидоры помыть, обсушить. Срезать верхушки, осторожно удалить мякоть. Свежие грибы почистить, промыть, мелко нарезать и припустить в 1–2 ст. л. сливочного масла, затем посолить и смешать с мелко нарезанными яйцами и измельченной зеленью петрушки. Все хорошо перемешать и наполнить помидоры полученным фаршем. Посыпать толчеными сухарями, полить растопленным маслом, поставить на противень и запечь в духовке.

Картофельное суфле

Требуется: 5 крупных клубней картофеля, 125 г молока, 30 г сливочного масла, 2 яйца, соль по вкусу, 2 ст. л. толченых сухарей, 2–3 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Картофель очистить, промыть, натереть на мелкой терке, смешать с желтками, молоком, сливочным маслом, хорошо размешать и осторожно ввести взбитые до крутой пены яичные белки, смесь хорошо вымешать и выложить в смазанную маслом и обсыпанную тертыми сухарями форму, поставить в духовку и выпекать до готовности (примерно 30 мин). Готовое суфле выложить (опрокинуть) на блюдо, посыпать измельченным укропом. На гарнир можно подать зеленый горошек и соленые огурцы.

Фасоль, запеченная с сыром

Требуется: 2 стакана фасоли, 1 стакан тертого сыра, 4 ст. л. растительного масла, стакан толченых сухарей, пучок свежего укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Фасоль перебрать, промыть, замочить на 3–4 часа, отварить до готовности, протереть через сито (или пропустить через мясорубку). Форму или противень смазать маслом, посыпать толчеными сухарями и половиной стакана сыра, выложить фасоль, разровнять и посыпать оставшимся сыром. Поставить в духовку и запекать до образования

румяной корочки. Готовую фасоль посыпать измельченным свежим укропом. Такую фасоль можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, птице, колбасным изделиям.

Помидоры, фаршированные шпинатом, брынзой и яйцами

Требуется: 6–8 помидоров, 500 г шпината, 350–400 г брынзы, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 200 мл молока, 3 ст. л. тертого сыра, 4 ст. л. измельченной зелени петрушки, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Помидоры освободить от сердцевины, перевернуть, чтобы стек сок. Шпинат перебрать, хорошо промыть, обсушить, припустить на сливочном масле, посолить по вкусу, смешать с измельченной брынзой и двумя взбитыми яйцами. Все хорошо перемешать, полученной массой нафаршировать помидоры. Поместить помидоры в смазанную маслом глубокую форму, поставить в горячую духовку и запекать 20 мин. Затем залить взбитой яично-молочной смесью и запекать до образования румяной корочки. Готовые помидоры выложить на смазанное маслом блюдо, посыпать тертым сыром, молотым черным перцем и мелко нарезанной свежей зеленью петрушки. Эти помидоры можно подавать в горячем и в холодном виде, можно использовать как самостоятельное блюдо и как гарнир к отварному или жареному мясу или птице. Такие помидоры хорошо сочетаются с отварным рисом, печеным картофелем, отварной цветной и белокочанной капустой.

Часть IX. Оздоровительное питание для детей

Актуальность проблемы рационального питания в детском возрасте

Сбалансированное питание – важнейший фактор, влияющий на рост и развитие детского организма. Только при наличии правильного питания ребенок будет расти здоровым, причем как в физическом, так и в интеллектуальном плане. Особенность рационального питания связана с потребностью организма в энергетических и пластических компонентах, в определенном химическом составе пищи, который бы соответствовал возрасту ребенка. Обмен веществ у детей – чрезвычайно интенсивный процесс, во время роста анаболические реакции – реакции синтеза – преобладают над реакциями катаболизма – распада. Следовательно, ребенок должен получать полноценное питание, способное удовлетворить потребности растущего организма.

Кроме того, калорийный состав пищи, правильное распределение калорий, приходящихся на белки, жиры и углеводы, должны быть адекватны возрасту ребенка. Немаловажную роль играют минеральные вещества: кальций, цинк, железо, йод, фтор, магний, фосфор. Это и пластический материал для формирования скелета, мышечной ткани, и необходимые компоненты для правильного функционирования желез внешней и внутренней секреции.

В обязательный перечень необходимых составляющих рационального питания входят и витамины, особенно те, которые влияют на процессы роста.

Сейчас большое значение уделяется проблеме разработки принципов сбалансированного питания, так как в настоящее время весьма актуальным явлением считается акселерация – ускорение физического развития. Кроме того, нерациональное питание – причина энергетического дисбаланса. К сожалению, 20 % детей в России имеют избыточную массу тела, причем половина из них страдает ожирением. Примерно у 8-10 % подростков выявлена дистрофия, т. е. недостаточность питания. Такая ситуация связана с неблагоприятной экологической обстановкой, с потерей многих важнейших питательных веществ в продуктах питания: например, при рафинировании подсолнечного масла теряются фосфатиды, лецитин, некоторые минеральные вещества.

Принципы рационального питания

Академик А. А. Покровский создал теорию сбалансированного рационального питания, которая принята и утверждена Министерством здравоохранения РФ. Оптимальный суточный рацион рассчитывается по формуле:

$$\text{ккал в сутки} = 1000 + 100(n - 1),$$

где n — это возраст ребенка.

Суточный рацион ребенка должен содержать прежде всего необходимое количество незаменимых веществ, тех компонентов, которые не могут синтезироваться в организме самостоятельно и должны поступать извне с пищей.

Решить проблему рационального питания можно, разработав рационы, которые бы включали необходимые питательные вещества. Ведь несведущим родителям неудобно высчитывать количество ккал, требующееся их ребенку. Гораздо удобнее иметь под рукой примерное меню из продуктов, которые бы удовлетворяли потребностям растущего организма. Также большое внимание уделяется обогащению продуктов питания витаминами, минералами (например, С-витаминизация молока, йодирование поваренной соли), благодаря чему ребенок получает полезные ингредиенты в легкоусвояемой форме. Существуют также питательные комплексы – это сухие смеси или напитки, в составе которых полиненасыщенные жирные кислоты, полноценные легкоусвояемые белки, 13 витаминов,

комплекс микро– и макроэлементов. Это и вкусно, и полезно.

Обмен веществ и потребности организма в питательных веществах

Как известно, обмен веществ – совокупность двух параллельно протекающих процессов – катаболизма и анаболизма. Причем они находятся в динамических отношениях, в разные возрастные периоды превалирует тот или иной процесс. В детском возрасте в связи с интенсивным ростом и развитием маленького организма преобладают реакции синтеза – анаболизма. Некоторое равновесие наблюдается в возрасте от 25 до 60 лет, а затем – процессы диссимиляции, увы, преобладают.

Благодаря обмену веществ организм обеспечивается энергией, необходимой для всех процессов жизнедеятельности, восполняется потеря воды, органических и минеральных веществ, постоянно участвующих в пластических реакциях.

Взаимодействие организма с внешней средой является необходимым условием жизни. Это возможно посредством обмена веществ, непрерывно протекающего во всех клеточных структурах и органах.

У детей повышена интенсивность обменных реакций, а значит, и величина основного обмена. Доказано, что у ребенка эта величина больше, чем у взрослого человека, в два раза.

Энергетические траты, т. е. количество энергии, необходимое ребенку в сутки, можно разделить на не регулируемые волей человека и регулируемый расход энергии. Не регулируемые траты – энергия, идущая на основной обмен, т. е. поддержание всех органов и систем в нормальном, адекватном состоянии, и на СДД – специфически-динамическое действие пищи.

Для ребенка 9 лет массой 35 кг требуется в сутки в среднем 2450 ккал.

Суточная потребность детей разных возрастов в энергии приведена в таблице 26.

Таблица 26. Суточная потребность детей в энергии на килограмм массы тела (по данным учебника по гигиене питания, авторы Петровский, Ванханен)

Возраст	кДж	ккал
1—2 года	418—376	100—90
2—5 лет	376—335	90—80
6—9 лет	335—293	80—70
10—13 лет	314—272	75—65
14—17 лет	272—209	65—50

Взрослый человек при нормальных условиях в сутки на 1 кг массы тела тратит приблизительно 45 ккал.

Исходя из этих данных понятно, что в суточном рационе ребенка должно находиться достаточное количество продуктов животного происхождения, высокий уровень белка. Оказывается, чтобы прибавить ребенку 1 г массы тела, нужно усвоить 7 ккал. Приблизительно 75 % ккал в сутки идет на покрытие основного обмена и процессов роста, в то время как у взрослых эта величина колеблется в пределах 35–40 %, поэтому при разработке сбалансированного питания нужно учесть все энергетические и пластические потребности маленького организма.

Белки – это важнейший необходимый компонент питания, так как жизнь организма невозможно себе представить без них. Это неотъемлемая часть клеток и межклеточного вещества, с помощью белков осуществляются пластические и каталитические процессы. Все ферменты имеют белковое строение. Сократительная функция осуществляется белками мышечной ткани – актином, миозином. Велика защитная функция белков-иммуноглобулинов крови. Для нормального развития организма важен не только количественный, но и качественный состав белка. Составные части белка – это

аминокислоты, которые делятся на заменимые и незаменимые. Большое значение в питании играют примерно 22 аминокислоты, тогда как науке известно порядка 60 аминокислот. Незаменимые аминокислоты обязательно должны поступать в организм с пищей.

Это метионин, лизин, триптофан, фенилаланин, лейцин, изолейцин, треонин, валин. В детском возрасте незаменимой является и аминокислота гистидин, так как из-за несовершенства процессов синтеза она не образуется в организме ребенка в должном количестве. Некоторые незаменимые аминокислоты являются факторами роста. Это, в первую очередь, лизин, триптофан, гистидин. В мясе, рыбе, яйцах эти аминокислоты находятся в необходимом количестве. Яйца очень ценны еще и как источник белка вителлина. Этот белок, соединяясь с лецитином нейрональных мембран, играет важную роль в формировании нервной ткани. Таким образом, ребенку необходим высокий уровень животного белка: в младшем возрасте (до 6 лет) – 65–70 %, в школьном – 60 % от общего белка, потребляемого в сутки. В возрасте от одного года до трех лет ребенок должен получать 4 г белка на 1 кг массы тела, в 8 лет потребность снижается до 3 г, а детям старше 11 лет требуется примерно 2,5–2 г.

Всем известно, что потребностям детского организма максимально соответствует молочный белок. Молоко в целом является уникальным продуктом. Еще И. П. Павлов, характеризуя молоко как бесценный продукт, писал: «На молоко изливается самый слабый желудочный сок, а также самое малое количество панкреатического сока. Секреторная работа, производимая организмом для усвоения молока, значительно меньше таковой при другой пище». Компоненты молока прекрасно сбалансированы и легко усваиваются. Белок молока в отличие от белка мяса не содержит нуклеотиды – источник мочевой кислоты. Кроме того, в молоке в достаточно большом количестве находятся такие аминокислоты, как триптофан, лизин, метионин. Основной белок молока – это казеин. Именно этот белок связан с кальцием молока, образуя легкоусвояемый комплекс. Другие белки молока, представленные в меньшем количестве, – лактоальбумин и лактоглобулин. По биологическому действию молочные глобулины обладают антибиотическим действием. Альбумин ценен высоким содержанием аминокислоты триптофана, который является ростовым фактором. Жиры молока ценны наличием арахидоновой кислоты. Углеводы представлены моносахаридом – лактозой, нигде более не встречающейся. Кальций, находящийся в молоке, самый легкоусвояемый. Кроме того, в молоке целый комплекс витаминов: А, В2, D, каротина, токоферола, аскорбиновой кислоты. Однако женское молоко отличается от молока сельскохозяйственных животных по химическому составу. Сравнительный состав женского и коровьего молока представлен в таблице 27.

Таблица 27. Сравнительный состав коровьего и женского молока («Гигиена питания» Петровский, Ванханен, 1982 г.)

Молоко	Вода	Белок			Жир	Углеводы	Ккал
		всего	казеин	альбумин			
Коровье	87,3	3,2	2,7	0,5	3,6	4,8	259,3
Женское	87,5	1,25	0,5	0,75	3,5	7,5	284,5

Для детей грудного возраста коровье молоко как заменитель женского не совсем подходит в связи с особенностями детского пищеварения. Дело в том, что, родившись, ребенок адаптирован к ингредиентам молока матери, так как имеется общность ферментативных систем матери и плода. Но как бы ни были искусственные питательные смеси близки по составу к женскому молоку, они не смогут полностью заменить его. Особенно важно это учитывать в первые месяцы жизни ребенка. Вот некоторые причины недостаточного питания грудного ребенка:

- 1) начало кормления грудью должно осуществляться не позднее 30 мин после родов;
- 2) не должно быть кормления «по часам», а по требованию ребенка. В норме – приблизительно 8 раз в сутки, в том числе и ночью;
- 3) нарушение техники прикладывания к груди;
- 4) использование для кормления бутылочки приводит к снижению потребности ребенка в сосании;
- 5) в первые четыре месяца ребенок не нуждается в подкормке глюкозой, соками.

По мнению И. М. Воронцова, женское молоко удовлетворяет потребностям организма до срока удвоения массы тела. Затем ребенку необходимо дополнительное питание. Это прежде всего минеральные вещества, которые человек получает от растительной пищи. Поэтому продукты прикорма – это прежде всего овощи, фрукты. Первый вид прикорма – 5 %-ная манная каша, сваренная на овощном отваре пополам с молоком. Блюда должны быть однородными по консистенции, чтобы ребенку не было трудно глотать. В первый день перед кормлением грудью дают 3–5 чайных ложек каши. Обычно в течение первой недели одно кормление полностью заменяют прикормом. Когда ребенок привыкает к 5 %-ной каше, постепенно переходят к 10 %-ной, которая готовится на цельном молоке. Затем постепенно, примерно через 2 недели, переходят ко второму виду прикорма – овощному пюре. Таким образом, ребенок 6 месяцев получает 3 раза грудь и 2 раза – манную или рисовую кашу, овощное пюре. С 7 месяцев манную кашу чередуют с гречневой, которая богата витаминами группы В. Также 7-месячному ребенку начинают давать мясной бульон, в кормление добавляют мясной фарш. В 8 месяцев еще одно кормление грудью заменяют протертым творогом. К 9 месяцам ребенку дают грудь 2 раза – утром и вечером. Это общие правила введения прикорма. Если следовать им, то ребенка отнимают от груди безболезненно. Обычно это происходит в возрасте одного года.

Жиры – это необходимый компонент питания, энергетически ценный продукт. Примерно 30 % суточного энергетического состава рациона приходится на них. Составные части жиров – такие как фосфатиды, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), стерины – имеют большое физиологическое значение. Фосфолипиды (фосфатиды) – это биологически активные молекулы, входящие в состав клеточных мембран. Они принимают участие в транспорте жира в организме. Очень много фосфатидов обнаружено в нервной ткани, структурах головного мозга. Они могут частично синтезироваться в организме. Этот процесс происходит в печени, почках. Наиболее распространенными фосфатидами являются лецитин, сфингомиелин, кефалин. Лецитин играет большую роль в обмене холестерина. Препятствуя накоплению последнего, лецитин способствует его расщеплению. Содержание лецитина в крови – важный диагностический признак. В норме: 2,2–2,9 ммоль/л. Коэффициент лецитин/холестерин = 0,9–1,4 (Мясников А. Л. 1965 г). Основной пищевой источник – яйца, сливочное масло.

Пищевые жиры животного происхождения в своем составе имеют зоостерины, растительного – фитостерины. Среди стеринов наибольший интерес представляет холестерин. Он участвует в синтезе ряда гормонов, витамина D, в превращениях желчных кислот. Если обмен холестерина нарушен, то он выступает как атерогенный фактор.

Следующий важнейший и незаменимый компонент пищевых жиров – полиненасыщенные жирные кислоты. Это линолевая, линоленовая, арахидоновая кислота. Некоторые исследователи считают их комплексным витамином F. С ПНЖК связано образование миелиновых оболочек, соединительной ткани. Они играют роль в обмене холина, витаминов группы В; благоприятно влияют на сосудистую стенку, повышая эластичность сосудов. Арахидоновая кислота является предшественником некоторых простагландинов, которые имеют большое значение. Это так называемые «гормоны тканей», следовательно, при недостатке ПНЖК будет дефицит простагландинов. При недостатке ПНЖК также нарушаются процессы роста, снижается устойчивость к неблагоприятным

факторам внешней среды, наблюдаются поражения кожи. Исходя из этих многочисленных функций и свойств ясно, что дети нуждаются в большем количестве ПНЖК, чем взрослые. Если суточный рацион взрослого включает 1 % ПНЖК, то рацион ребенка требует 2 %. Основной источник – растительные масла. Таким образом, полноценное питание обязательно должно включать жиры как животного, так и растительного происхождения. Ребенок до 6 лет должен получать 6-12 г жиров растительного происхождения, дети младшего школьного возраста – 20 г и подростки – 25 г. Что же касается количества калорий, приходящихся на жиры, то их число в раннем возрасте составляет 40–50 % и снижается до 30 % в школьном. Но, если нарушено соотношение белков и жиров, это отрицательно сказывается на здоровье ребенка. Оптимальным для детей старше 1 года считается соотношение 1:1.

Углеводы – это основной источник энергии мышечной деятельности у детей. Процессы гликолиза в организме ребенка протекают наиболее интенсивно, поэтому потребность в углеводах повышена. Фрукты, соки, ягоды – источники легкоусвояемых углеводов: глюкозы и фруктозы. Как указывалось выше, важным продуктом является молоко, так как оно содержит моносахарид лактозу.

Важно, что малейшие изменения уровня сахара в крови вызывают нарушение протекания различных процессов, происходящих в организме.

Сложные сахара – это полисахариды: гликоген, пектиновые вещества. Последние имеют бактерицидные, адсорбционные свойства. Гликоген, депонируясь в органах, создает энергетический запас. Нужно знать, что суточная норма углеводов по калорийности для детей составляет 50 %. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка старше 1 года – 1:1:4 и для детей школьного возраста —1:1:5. Нарушение этого равновесия вызывает задержку азота в организме, т. е. при недостатке углеводов нарушается белковый обмен. При избытке углеводов нарушается жировой обмен, идет интенсивное пополнение жировых депо, что в конечном итоге приведет к ожирению. Примерные нормы потребностей детей и подростков в пищевых веществах и энергии приведены в таблице 28.

Таблица 28. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков (в день, для детей первого года – на килограмм массы) (28.05.1991 – утверждены № 5786-91)

Возраст	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
		всего	животные		
0–3 месяца	115	2,2	2,2	6,5 (0,7)	13
4–6 месяцев	115	2,6	2,5	6,0 (0,7)	13
7–12 месяцев	110	2,9	2,3	5,5 (0,7)	13
1–3 года	1540	53	37	53	212
4–6 лет	1970	68	44	68	272
6 лет (школьники)	2000	69	45	67	285
7–10 лет	2350	77	46	79	335
11–13 лет, мальчики	2750	90	54	92	390
11–13 лет, девочки	2500	82	49	84	335
14–17 лет, юноши	3000	98	50	100	425
14–17 лет, девушки	2600	90	54	90	360

Витамины – регуляторы жизни. Требуясь в маленьких количествах, они тем не менее выполняют в организме большую роль. Нормы физиологической потребности в витаминах (в день) детей и подростков приведены в таблице 29.

Таблица 29. Нормы физиологической потребности в витаминах (в день) детей и подростков

Возраст	А, мкг	Е, мг	Д, мкг (МЕ)	В ₁ , мг	В ₂ , мг	В ₆ , мг	РР, мг	Фолие- вая ки- слота, мкг	В ₁₂ , мкг	С, мг
0—3 месяца	400	3	10 (400)	0,3	0,4	0,4	5	40	0,3	30
4—6 месяцев	400	3	10 (400)	0,4	0,5	0,5	6	40	0,4	35
7—12 месяцев	400	4	10 (400)	0,5	0,6	0,6	7	60	0,5	40
1—3 года	450	5	10 (400)	0,8	0,9	0,9	10	100	1,0	45
4—6 лет	500	7	2,5	0,9	1,0	1,3	11	200	1,5	50
6 лет, школьники	500	10	2,5	1,0	1,2	1,3	13	200	1,5	60
7—10 лет	700	10	2,5	1,2	1,4	1,6	15	200	2,0	60
11—13 лет, мальчики	1100	12	2,5	1,4	1,7	1,8	18	200	3,0	70
11—13 лет, девочки	800	10	2,5	1,3	1,5	1,6	17	200	3,0	70
14—17 лет, юноши	1000	15	2,5	1,5	1,8	2,0	20	200	3,0	70
14—17 лет, девушки	800	12	2,5	1,3	1,5	1,6	17	200	3,0	70

Различают жиро- и водорастворимые витамины. Последние являются составными частями многих ферментов, следовательно, при недостаточности водорастворимых витаминов резко снижается скорость каталитических реакций. Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) также называют гормоновитаминами, т. е. это своеобразные тканевые гормоны. Жирорастворимые витамины обязательно входят в состав клеточных мембран, структура и функции которых находятся в оптимальных условиях при достаточном количестве витаминов. На здоровье детей наибольшее влияние оказывают витамины, влияющие на процессы роста. Это, прежде всего, витамины группы А, D.

Витамин А – ретинол. От его количества напрямую зависит функция эндокринных желез, в частности гипофиза, процесс роста скелетной ткани. Также огромно влияние ретинола на процессы зрения: при его недостатке нарушается дневное зрение, цветоощущение, возникает специфическое нарушение зрения – «куриная слепота».

Находится этот витамин в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, сливочном масле, а предшественник ретинола – каротин – находится во всех растительных продуктах красно-оранжевого цвета.

Витамины группы D – кальциферолы – регуляторы обмена кальция и фосфора в организме, имеют чрезвычайное значение в детском возрасте. Опасное последствие недостатка этого витамина в младшем возрасте – заболевание рахит. Витамин поступает не только с пищей, но и синтезируется эндогенно, за счет действия УФ-лучей, поэтому очень полезными и важными являются прогулки на свежем воздухе, т. е. использование естественного источника ультрафиолета – Солнца. Источник витамина – рыбий жир. Это очень важный и ценный продукт! Кроме высокого содержания в нем жирорастворимых витаминов, он еще богат арахидоновой кислотой. На основе печеночного жира рыб приготавливаются витаминные препараты. Помимо рыбных продуктов, много витамина D в мясе, говяжьей печени, яйцах, молочных продуктах.

Важную роль в детском питании играет витамин Е – токоферол. Во-первых, влияет на усвояемость и правильное использование витаминов А и D, а во-вторых, активирует переход каротина к ретинолу, т. е. является косвенным фактором роста.

Филохинон – витамин К – влияет на процессы свертывания крови. Единственный из жирорастворимых витаминов, который является коферментом, т. е. участвует в каталитической реакции перехода протромбина в тромбин. У взрослого человека в норме синтезируется микрофлорой кишечника, а у ребенка в результате незавершенности развития микрофлоры этот процесс не осуществляется.

Из водорастворимых витаминов наибольшую физиологическую роль играют витамины группы В и аскорбиновая кислота – витамин С.

В1 – тиамин – принимает участие во всех клеточных процессах окисления, особенно важен в обмене углеводов. Если ребенок ест много сладкого, а витамина В1 недополучает, то в организме не полностью сгорают углеводы и накапливаются продукты их промежуточного обмена: пировиноградная и молочная кислоты.

В2 – рибофлавин – принимает участие в обмене белков, нормализует зрение, положительно влияет на рост.

В6 – пиридоксин участвует в обмене аминокислот: триптофана и глутаминовой кислоты. При нарушении этого обмена происходят изменения в ЦНС.

Витамин С – аскорбиновая кислота – существенно влияет на устойчивость организма к воздействию инфекционных агентов. Витамин принимает участие во всех видах обмена прямо или косвенно, поэтому и требуется в большом количестве. В качестве профилактики С-витаминовой недостаточности является С-витаминация продуктов питания. Проводится она круглый год в детских учреждениях: домах-интернатах, детских садах, школах, больницах, санаториях.

Если какой-либо витамин не поступает с пищей или не усваивается организмом, наступают гипо- и авитаминозы.

Следующая таблица (табл. 30) позволит понять, к чему приводит недостаточность того или иного витамина.

Таблица 30. Признаки недостаточности некоторых витаминов в организме

Витамины	Признаки недостаточности
Витамин А	Фолликулярный гиперкератоз, гемералопия, сухость роговицы
Витамин D	Рахит, остеомаляция, мышечная слабость
Витамин Е	Гемолитическая анемия, миопатия, атаксия, офтальмоплегия, арефлексия

Окончание табл. 30

Витамины	Признаки недостаточности
Витамин К	Подкожные гематомы
Витамин С	Цинга: плохое заживление ран, разрыхление эпителия десен, кровотечения из десен, гингивит, анемия, боли в суставах
Витамин В ₁ (тиамин)	Сухая бери-бери (полинейропатия): анорексия, низкая температура. Влажная бери-бери (застойная сердечная недостаточность): молочнокислый ацидоз. Синдром Вернике-Корсакова: атаксия, нистагм, потеря памяти, офтальмоплегия
Витамин В ₂ (рибофлавин)	Себорейный дерматит, стоматит, хейлоз, «географический язык», чувство жжения в глазах, анемия
Никотиновая кислота (витамин РР)	Анорексия, летаргическое состояние, чувство жжения, глоссит, головная боль, ступор, припадки. Пеллагра: понос, пигментный дерматит, деменция
Витамин В ₆ (пиридоксин)	Периферический неврит, себорея, глоссит, стоматит, анемия, симптомы ЦНС и изменения на ЭЭГ, припадки
Витамин В ₁₂	Глоссит, парестезии, симптомы ЦНС, мегалобластическая анемия, депрессия, диарея
Фолиевая кислота	Глоссит, поражение слизистой ЖКТ, мегалобластическая анемия
Биотин (витамин Н)	Чешуйчатый дерматит, выпадение волос, атрофия сосочков, миалгия, парестезии, гиперхолестеринемия

Минеральные вещества необходимы как взрослому организму, так и ребенку. Так как в детском возрасте интенсивно идет процесс роста, формирования скелета, органов и систем, то и структурных компонентов, минералов в том числе, требуется много. Например, кальций – это основной компонент костной ткани, 99 % всего кальция в организме находится в ней. Помимо активного участия в формировании костей, кальций участвует во многих физиологических процессах: механизмах мышечного сокращения, межтканевого обмена, процессе свертывания крови. Поэтому очень полезными являются молочные продукты – это богатейшие источники кальция. Также много кальция в орехах, бобах, мясе, овсянке, желтке. Но недостаточно одного поступления кальция извне – необходимо правильное усвоение этого элемента организмом. На этот процесс влияет количество фосфора и магния. Важнейшим условием оптимального минерального обмена является соотношение Са—Р. Оно составляет:

- 1) грудной возраст – 1,2:1;
- 2) до 3 лет – 1:1;
- 3) до 10 лет – 1:1,5;
- 4) от 10 и выше —1:2.

Железо, медь, кобальт, никель, марганец – эти элементы тем или иным образом участвуют в кроветворении. Поэтому важно достаточное поступление этих веществ с

продуктами питания. Источники железа: яичный желток, творог, мясо, овощи, фрукты. Примерные нормы физиологических потребностей детей и подростков в минеральных веществах приведены в таблице 31. Признаки недостаточности того или иного минерального вещества приведены в таблице 32.

Таблица 31. Нормы физиологических потребностей в минеральных веществах для детей и подростков (в день) (28.05.1991 – утверждены № 5786-91)

Возраст	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг
0—3 месяца	400	300	55	4	3	0,04
4—6 месяцев	500	400	60	7	3	0,04
7—12 месяцев	600	500	70	10	4	0,05

Окончание табл. 31

Возраст	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг
1—3 года	800	800	150	10	5	0,06
4—6 лет	900	1350	200	10	8	0,07
6 лет (школьники)	1000	1500	250	12	10	0,08
7—10 лет	1100	1650	250	12	10	0,1
11—13 лет, мальчики	1200	1800	300	15	15	0,1
11—13 лет, девочки	1200	1800	300	18	12	0,1
14—17 лет, юноши	1200	1800	300	15	15	0,13
14—17 лет, девушки	1200	1800	300	18	12	0,13

Таблица 32. Признаки недостаточности некоторых минеральных веществ

Микроэлементы	Признаки недостаточности
Кальций	Парестезии, тетания, припадки, остеопения, аритмия
Фосфор	Гемолиз, мышечная слабость, офтальмоплегия, остеомалация
Магний	Парестезии, тетания, припадки, аритмия
Железо	Повышенная утомляемость, глоссит, анемия, койлонихия
Йод	Зоб, гипотиреоз, другие йододефицитные состояния
Цинк	Летаргическое состояние, анорексия, потеря вкуса и обоняния, сыпь, гипогонадизм, плоское заживление ран, иммуносупрессия
Медь	Анемия, нейтропения, летаргическое состояние, депигментация, слабость соединительной ткани
Хром	Отсутствие толерантности к глюкозе, нейропатия, гиперлипидемия
Селен	Кардиомиопатия Кешана, мышечная слабость
Марганец	Похудение, дерматит, заболевания волос
Молибден	Головная боль, рвота, симптомы ЦНС
Фтор	Карлес зубов

Режим питания

Для детского организма очень важно соблюдать режим питания. Ведь для правильного роста и развития важен не только процесс поступления питательных веществ, но и правильное их всасывание и усвоение. Это напрямую зависит от режима питания. Частота принятия пищи должна напрямую зависеть от возраста ребенка: чем младше ребенок, тем чаще он должен есть. До 6 лет ребенок должен питаться через каждые 3—4 ч не менее 5 раз в день. Для школьников рекомендуется 4-разовое питание.

Горячие обеды или завтраки в школе – важный оздоровительный момент в организации правильного и рационального питания. На их долю должно приходиться 25 % суточной потребности в энергии (это 700 ккал). Из них белков должно поступать не менее 15 %, жиров – 30 % и углеводов – 55 %.

Хорошо подобранный завтрак состоит из первого – каши, яиц или творога и из второго – чая, какао, молока, киселя, компота – на выбор ребенка.

Обед – это второй прием пищи, на него приходится 30 % калорийности рациона. На первое обязателен какой-нибудь суп, на второе – мясо / рыба, на третье – десерт.

После дневного сна ребенок нуждается в полднике – это что-нибудь легкое: фрукты, выпечка, какой-нибудь напиток.

И, наконец, ужин. Это приблизительно 20 % калорийности рациона, он должен состоять из горячего блюда и на второе – молоко, кефир, йогурт.

При составлении меню важным условием является время употребления высокобелковой пищи – мяса, рыбных блюд – в первой половине дня. Белок, во-первых, активизирует нервную систему, а во-вторых, в комплексе с жирами долго расщепляется в желудке.

Важным моментом является правильное воспитание ребенка: нужно привить ему навыки правильного поведения за столом, во время еды. На прием пищи должно уделяться достаточное количество времени, ребенок с детства должен научиться есть не торопясь, прожевывая пищу. Чтобы аппетит не снижался, нужно разнообразить рацион, чтобы у ребенка не сложилось неприятия какого-то блюда, надоевшего ему. Особенно важно, чтобы ребенок полюбил молочные, овощные продукты.

Большой ошибкой родителей является лишение ребенка любимого блюда за провинность. Это может привести к потере аппетита, удовольствия от принятия пищи, к возникновению отвращения к полезным, но нелюбимым продуктам.

Если ребенок болен, питание должно быть направлено на скорейшее выздоровление. Пища, которая поможет укрепить юному организму, высокобелковая и более витаминизированная. Но в целом соотношение компонентов должно не выходить за пределы нормы.

Ожирение – бич современности как во взрослом, так и в детском возрасте. Различают 4 степени ожирения (Мазурин, «Учебное пособие по питанию здорового ребенка»):

1 степень – превышение массы тела на 10–20 %;

2 степень – на 21–40 %;

3 степень – на 41–60 %;

4 степень – на 61–100 % и более.

Ожирение развивается:

1) первично-экзогенно-конституциональная форма – на фоне чрезмерного питания;

2) вторично-нейроэндокринная форма – на фоне травмы, тяжелой патологии и т. д. Эта форма имеет более тяжелые нарушения и последствия.

Чтобы предотвратить первую форму, следует проконсультироваться с врачом-диетологом и придерживаться определенной диеты в сочетании с активным занятием спортом. Во втором случае эти же методы действенны, но при условии сочетанных лечебных мероприятий.

Оценка методом индексов физического развития

Метод основан на расчете индексов – числовых соотношений между отдельными антропометрическими признаками.

В настоящее время не используется для оценки биологической зрелости ребенка, а также состояния питания.

В качестве оценки состояния питания используется массо-ростовой индекс, индекс Чулицкой, индекс массы тела.

Оценка производится путем сравнения рассчитанного индекса для данного ребенка со среднестатистическим распределением индекса с учетом возраста и пола.

Индекс Чулицкой (индекс упитанности). В настоящее время применяется для детей раннего возраста. Вычисляется по формуле:

$$3 \text{ окружности плеча} + \text{окружность бедра} + \text{окружность голени} - \text{длина тела}.$$

При нормотрофии величина индекса составляет 20–25.

Индекс массы тела (индекс Кеттне II). Применяется для оценки состояния питания детей старшего возраста. Вычисляется как отношение массы тела (в кг) к его длине, возведенной в квадрат.

Существуют таблицы, по которым и определяется степень отклонений: достаточное питание, низкое состояние питания, высокое состояние питания, очень высокое, пограничное.

Особое питание требуется начинающим спортсменам, так как наряду с интенсивными процессами роста организма присутствуют сильные нагрузки, тренировки. Должен быть поднят и качественный, и количественный состав пищи. У юных спортсменов повышена потребность в белках, минералах, витаминах.

Принципами и правилами оздоровительного питания детей и подростков занимается отдельная наука – гигиена питания, существуют специалисты – врачи по гигиене детей. Они ответственны за создание нормативов, меню-раскладок, санитарную экспертизу продуктов и детских кухонь. Должен проводиться комплекс санитарно-эпидемиологических мероприятий, включающий оценку питания, надзор за пищеблоками детских учреждений, профилактику заболеваний, особенно инфекционных пищевых отравлений. Институт гигиены питания создает определенные рекомендации и нормативы, а врачи санитарно-эпидемиологических станций внедряют их в жизнь.

Часть X. Оздоровительное питание для беременных

Естественным состоянием женщины является беременность, при которой зарождается человеческая жизнь. Это очень ответственный и важный период у каждой женщины.

Чтобы ребенок развивался здоровым и крепким, ему необходимо правильное и сбалансированное питание. Неправильное питание беременной может сопровождаться возникновением у нее разнообразных заболеваний и неправильным развитием плода.

Правильный режим питания беременных женщин обеспечивает физиологические изменения, происходящие в женском организме в этот период, необходимое поступление к плоду достаточного количества жиров, белков, углеводов, витаминов и солей.

Питание беременной ни в коем случае не должно быть чрезмерным. Питание должно быть богато белками и избыточным по содержанию микроэлементов и витаминов. Оно должно обеспечивать ребенка необходимыми веществами и не должно ограничивать его активности. Правильное питание преследует и интересы будущей матери – не ослабить организм, чтобы сохранить после родов такую же массу, которая была до беременности.

Беременность женщины в самые маленькие сроки приводит к перестройке организма и процессов, протекающих в нем: гормональных, ионных, обменных и прочих соотношений в организме. Потребность организма беременной значительно повышается, все эти процессы протекают наиболее стремительно (обмен веществ, рост плода, развитие матки и др.). Необходимость рационального питания беременной подтверждается наукой. Доказано, что определенные режимы в питании оказывают определенные влияния на функцию органов и систем организма.

Рациональное питание – одно из важнейших условий течения беременности, правильного развития плода и родов. Веществ, необходимых матери и растущему плоду, организм беременной требует очень большое количество. Питание должно обеспечивать постоянный приток энергии, который способен покрывать затраты энергии беременной. Питание должно быть организованным, свежим, пища должна быть правильно и хорошо приготовлена, быть вкусной и питательной. Принято считать, что будущая мама должна есть за двоих – за будущего ребенка и за себя. Однако чрезмерное употребление пищи может привести к определенным последствиям: к изменению функции желез внутренней секреции (обмена веществ) плода, вследствие чего нарушается гармоничное развитие всех систем и органов ребенка. В результате может родиться крупный ребенок с избыточной массой тела, с недоразвитием отдельных органов, с плохо развитой мускулатурой (ее еще называют рыхлой мускулатурой). Нарастание массы тела беременной женщины является одним из важнейших показателей сбалансированного (рационального) питания. За период всей беременности оно должно составить примерно 8-12 кг в норме (по 300–350 г во второй половине беременности в неделю). Если масса тела беременной увеличивается в месяц на 1,5–2 кг и выше, то это является признаком нарушений в организме беременной, это проявление ранних симптомов развития грозного осложнения беременности – недоразвития, которое представляет опасность для благополучного развития плода и для здоровья матери.

Беременная женщина должна питаться полноценно, недостаточное питание будущей мамы значительно сокращает запасы питательных веществ для плода, следовательно, у ребенка возможно развитие нарушения обмена веществ. Особенно хорошее питание должно быть перед зачатием ребенка и во время эмбрионального развития. Установлено: если питание недостаточно, то это может привести к детской, материнской смерти, а также к выкидышам, малой жизнеспособности новорожденного, повышению риска рождения мертвого ребенка.

Определенных норм потребления пищи беременной нет. Они зависят от многих факторов: от массы тела, роста, возраста, от запасов в организме, физической нагрузки, места проживания, климатических условий, бытовых привычек, времени года и т. д. Питание должно быть обильным, но главным условием является полноценность пищи. Можно даже дать рекомендацию беременной, чтобы она вставала из-за стола не с переполненным

желудком, а с чувством небольшого недоедания и с ощущением, что можно было бы еще что-нибудь съесть.

В начале беременности и в первой половине питание не должно существенно отличаться от питания, которое получала женщина до беременности. А, поскольку в первые 4 месяца происходит развитие органов у плода, очень большое значение имеют полноценность пищи, обязательное присутствие в ней жиров, белков, углеводов, минеральных веществ, витаминов, микроэлементов (естественно, в оптимальных физиологических соотношениях).

В среднем суточный рацион должен содержать 110–115 г белка (1,5 г на 1 кг массы тела, не менее, а при физической работе, при показаниях к усилению питания – 2 г), углеводов – 350 г при общей калорийности в 2500–2700 ккал. Такое соотношение питательных веществ обеспечивает нормальное функционирование пищеварительной системы и полностью покрывает потребности организма беременной. Наступает такой период во время беременности, когда происходит изменение вкуса и повышается потребность в соленом или кислом, в этом случае беременной разрешается употреблять в пищу в небольших количествах квашеную капусту, селедку, икру, соленые огурцы. Главное – не злоупотреблять прихотями в еде, просто их удовлетворять.

А вот алкогольные напитки должны быть совершенно исключены, от самого начала беременности и до конца. Если женщина курит, она должна незамедлительно бросить эту вредную привычку. Никотин и алкоголь – сильнейшие яды, они растворяются в крови и проникают через плаценту в организм плода. Будущая мама не имеет права подвергать своего ребенка, этот маленький комочек жизни, действию таких страшных и опасных ядов. Это очень сильное испытание для будущего ребенка. Также не рекомендуется в этих же целях принимать лекарственные препараты без назначения врача, особенно в первые месяцы беременности. Не следует употреблять в пищу уксус, хрен, перец, горчицу. Даже соль к плоду поступает уже переработанная в организме матери, все равно женщине желательно принимать абсолютно доброкачественную пищу, чтобы к плоду ни в коем случае не проникли токсины (яды) и микробы.

Потребность организма беременной в белке значительно возрастает во второй половине беременности в связи с увеличением массы плода, увеличением молочных желез, ростом матки. Содержание белка должно составлять 120 г, углеводов – 400 г и жиров – 85 г. Общая калорийность суточного рациона увеличивается до 2800–3000 ккал. В связи с меньшими затратами энергии в дородовом отпуске калорийность пищи соответственно должна меняться, так как меняются условия труда, снижаются нагрузки, следовательно, калорийность пищи необходимо понизить. Во второй половине беременности необходимо исключить копченые изделия и консервированные продукты, не следует часто употреблять экстрактивные вещества (мясные, рыбные, грибные бульоны и подливы). Рекомендуются творог, сметана, сыры (неострые), овощные, фруктовые и молочные супы. Но все питание не должно состоять из вышеперечисленных продуктов молочно-растительного происхождения, в этом случае питание беременной не может считаться рациональным, так как организм в этом случае не получает нужного количества питательных веществ (белков, жиров, углеводов), необходимых для роста и формирования плода.

Все, что было сказано выше, относится к женщинам с нормальным течением беременности. При каких-либо нарушениях или отклонениях от нормы необходимо проконсультироваться с врачом, он даст рекомендации в отношении питания.

Потребность беременной в основных биологически активных веществах и пищевых продуктах

В суточном рационе необходимо правильно сбалансировать питание, предусмотреть оптимальные качественные и количественные взаимосвязи основных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов.

Белки – один из важнейших компонентов нормальной жизнедеятельности организма и обмена веществ. С помощью белка в организме усваивается азот. Белки в организме беременной играют очень большую роль: ведь материнскому организму нужны дополнительные белки для роста плаценты, матки, молочных желез, для увеличения количества крови. В основном белковая потребность покрывается за счет полноценных животных белков, именно на животные белки в дневном рационе должно приходиться 50 %; около 25 % покрывается за счет мяса (120–200 г) или рыбы (150–250 г), молока – 20 % (500 г), около 5 % – за счет яиц (1 штука), нежирного творога, молока и кефира, простокваши, неострого сыра, нежирного отварного мяса и рыбы. Все эти продукты содержат много легкоусвояемого и полноценного белка. Также для организма необходимы незаменимые аминокислоты.

Источником энергии являются жиры, так как они участвуют в восстановительных процессах. С помощью жиров происходит нормальное усвоение организмом витаминов А, Е, D и минеральных солей. Питательность пищи осуществляется за счет жиров. Беременная должна включать в свой суточный рацион примерно 75–85 г жиров, из них растительные жиры должны составлять 15–30 г (это оливковое, подсолнечное, кукурузное масло), они содержат витамин Е и богаты ненасыщенными жирными кислотами. Из жиров животного происхождения специалисты рекомендуют сливочное масло высшего сорта. А тугоплавкие жиры, такие как говяжье или баранье сало и еще несколько видов жиров животного происхождения, следует исключить из рациона беременной.

Углеводы – основной источник энергии. Углеводы обладают огромным количеством питательных веществ, но это не одно их преимущество; они снижают процессы возбуждения в коре головного мозга, это свойство необходимо для нормального течения беременности. Была установлена значимая связь между массой плода и содержанием в рационе беременной количества углеводов. В сутки беременная должна употреблять пищу, содержащую примерно 350–400 г углеводов. Это в основном продукты, богатые растительной клетчаткой: хлеб из муки грубого помола, овощи, ягоды, фрукты. При беременности довольно часто возникают запоры. Черный хлеб усиливает перистальтику кишечника и является хорошим средством для борьбы с запорами. Зимой и весной организму требуются различные соки (яблочный, томатный, сливовый), компоты и кисели, приготовленные из овощей и фруктов. А во второй половине беременности женщина должна ограничивать себя в употреблении различных сладостей (конфет, кондитерских изделий, варенья и т. д.), так как это способствует увеличению массы плода и тела беременной. Содержание сахара в суточном рационе не должно превышать 40–50 г. Сахар можно заменить пчелиным медом (1,25 г меда вместо 1 г сахара).

Витамины – биологически активные соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Витамины не синтезируются в организме, поэтому они считаются незаменимыми. Витамины организм получает только из употребляемой пищи. Витамины являются мощным регулятором обменных процессов в организме, они входят в состав биологических катализаторов, гормонов и ферментов. Если в получаемой пище длительное время не находится достаточного количества витаминов, то развивается болезненное состояние организма – авитаминоз. В основном в зимне-весеннее время наблюдаются гиповитаминозы – недостаточное поступление витаминов в организм с пищей. Для нормального и благоприятного течения беременности, правильного развития плода, подготовки к родам и для уже родившегося ребенка огромное значение имеют витамины В1; В2, В3, В4, В5, В6, В12, аскорбиновая кислота, фолиевая кислота, витамины РР, А, D2 и Е. Потребность в этих витаминах во время беременности возрастает практически в 2 раза.

Витамин А способствует нормальному развитию плаценты, при недостатке этого витамина могут произойти гибель плода или задержка в развитии, также могут возникнуть послеродовые инфекции. Суточная потребность беременной в витамине А составляет 2,5 мг. Витамин А содержится в яйцах, молоке, сливочном масле, овощах (петрушке, моркови, салате, шпинате, зеленом луке), в фруктах и ягодах (черной смородине, чернике,

крыжовнике, абрикосах, персиках).

Вялую родовую деятельность может вызвать недостаток витаминов В1 и В2, при этом также отмечается мышечная слабость. Витамин В1 в сутки беременная женщина должна употреблять 3–5 мг, а витамина В2 – 3 мг. В рацион беременной необходимо включать побольше блюд из молочных продуктов, гречневую кашу, хлеб из муки грубого помола, горох.

Аскорбиновая кислота (витамин С) способствует сокращению матки, нормальному формированию всех тканей плода. В сутки беременная должна получать 100–200 мг аскорбиновой кислоты.

Витамин D (D2 – эргокальциферол) способствует обмену кальция и фосфора. При недостаточности витамина D у плода могут неправильно развиваться кости, возникают дефекты в закладывании зубов, у беременной женщины может развиваться малокровие. Суточная потребность возрастает до 25 мкг.

Никотиновая кислота – витамин РР. Недостаток этого витамина способствует началу преждевременных родов, прерыванию беременности и может привести к аномалиям развития плода. Суточная потребность в нем составляет 15–20 мкг.

Витамин Е благоприятно влияет на рост матки и развитие плода. При недостаточности витамина Е в организме беременной женщины может наступить выкидыш. Суточная потребность беременной женщины в витамине Е составляет 15–20 мкг, при возможности самопроизвольного аборта доза витамина повышается до 100–150 мкг. В основном потребность в витамине Е может покрываться за счет продуктов растительного происхождения, в частности подсолнечного и кукурузного масел, овсяной и гречневой круп, сока. Если беременная женщина использует большой ассортимент продуктов растительного (изделия из муки грубого помола, ячневая и гречневая крупы, томаты, бобовые, картофель, ягоды, фрукты) и животного происхождения (мясо, печень, яйца, молоко, творог), то все эти продукты обеспечивают потребность беременной в витаминах. В зимнее и весеннее время рекомендуется увеличивать содержание витаминов в пище, необходимо включать в рацион сиропы, которые содержат витамины А, группы В, С, D, или принимать поливитамины. Чтобы избежать у ребенка рахита, необходимо принимать в конце беременности рыбий жир или витамин D (витамин D рекомендуется принимать только по назначению врача).

Минеральные соли (натрий, кальций, натрий, фосфор, магний, хлор) и микроэлементы (железо, цинк, марганец, йод, хром, фтор) также необходимы беременной. Они входят в состав белков, гормонов, ферментов, скелета. Нормальное функционирование систем организма, таких как нервная, сердечнососудистая, пищеварительная и другие системы, невозможно без минеральных веществ. Минеральные вещества влияют на кроветворную функцию. Во второй половине беременности потребность в этих веществах значительно возрастает. Минеральные вещества в основном содержатся в пищевых продуктах (овощах, фруктах, молоке, ягодах). Если рацион разнообразен, то необходимое количество минеральных солей поступает в организм в достаточном количестве и они хорошо усваиваются. Иногда врачи дополнительно назначают кальций для нормального развития костной системы у плода.

Особое значение имеет употребление беременной женщиной продуктов, богатых железом, которое должно составлять в суточном рационе примерно 15–20 мг. Оно обеспечивает клеточное дыхание и необходимо для нормального кроветворения. Железо в большом количестве находится в печени, зелени, яичном желтке, кашах (гречневой, овсяной), фруктах. Его необходимо употреблять регулярно для восполнения потребности. Иногда беременные женщины (особенно в начале беременности) испытывают желание поесть мед, мел, известь и т. д. Это происходит оттого, что беременная чувствует недостаточную обеспеченность организма солями кальция. Это состояние требует назначения витаминов (преимущественно витамина D), изменения диеты, увеличения содержания в пище кальция, железа, фосфора.

Вода в организме непосредственно участвует в процессе окисления и синтеза веществ, также она служит средой, в которой происходят физико-химические и химические реакции. В сутки беременная должна пить примерно 2–2,5 л воды. Значительный процент воды содержится во фруктах. Можно употреблять свободную жидкость – 1–1,2 л (молоко, чай, компоты, кисели, супы). Если женщина склонна к отекам, то количество воды необходимо ограничить до 4 стаканов в день, но при этом из рациона не рекомендуется исключать чай, молоко, компот, фруктовые соки, первые блюда.

Поваренная соль способствует накоплению жидкости в организме, также имеет значение для межклеточного и внутриклеточного обмена веществ, активизирует пищеварительные ферменты. В первой половине беременности рекомендуется употреблять 12 г поваренной соли в сутки, а во второй – снизить до 8 г в сутки, в последние 2 месяца – до 5 г.

Режим питания для беременной

Правильное питание является профилактикой осложнений беременности. В первой половине беременности никакого особого типа питания не требуется. Просто важно соблюдать режим питания. В первой половине необходимо есть 4 раза в день с промежутками между приемами пищи в 4 ч, а ночной промежуток должен составлять примерно 10–11 ч. Нельзя, чтобы женщина начинала работу на голодный желудок.

Первый завтрак – примерно 30 % ккал.

Второй завтрак – примерно 15 % ккал.

Обед – примерно 40 % ккал.

Ужин – примерно 10 % ккал.

В 21.00 стакан кефира – 5 % ккал.

Во второй половине беременности женщина должна питаться уже 5–6 раз.

Хлеб пшеничный – 100–150 г.

Хлеб ржаной – 150–200 г.

Рыба или мясо – 200 г.

Масло растительное – 30 г.

Масло сливочное – 40 г.

Молоко – 500 г.

Кефир – 200 г.

Творог – 150 г.

1 яйцо.

Сметана – 30 г.

Сахар – 40–50 г.

Мучные изделия (печенье, булочки и т. д.) – 100 г.

Макаронные изделия – 60 г.

Капуста – 100 г.

Картофель – 400 г.

Крупы – 50 г.

Томаты – 200 г.

Морковь – 100 г.

Лук репчатый – 35 г.

Сок фруктовый или ягодный – 200 г.

Какао, чай, кофе.

Из всех вышеперечисленных продуктов можно составить примерное меню беременной на сутки, в котором представлен четырехразовый прием пищи.

Примерное меню для женщины во второй половине беременности

Понедельник

Первый завтрак: сыр, яйцо, масло сливочное, чай с молоком.

Второй завтрак: блинчики с рисом, сметаной или творогом, отвар шиповника (1/2-1 стакан).

Обед: щи со сметаной или растительным маслом без мяса, тефтели мясные, запеченные с вермишелью, печенье, яблоко.

Ужин: простокваша с булочкой или печеньем.

Вторник

Первый завтрак: творог со сметаной, масло сливочное, чай с молоком.

Второй завтрак: блинчики с сахаром, винегрет с растительным маслом, кофе с молоком, лимоном или отвар шиповника.

Обед: молочный рисовый суп, бефстроганов из вареного мяса с жареным картофелем и зеленым горошком, компот из сухофруктов и лимон.

Ужин: простокваша или кефир с булочкой или печеньем.

Среда

Первый завтрак: сыр, яйца, масло сливочное, чай с молоком.

Второй завтрак: отварной картофель со сметаной, какао с молоком, яблоко.

Обед: вегетарианский борщ с растительным маслом, мясо тушеное с пюре из моркови с кукурузой или отварное с салатом, фрукты или ягоды с сахаром.

Ужин: ацидофилин с булочкой или печеньем.

Четверг

Первый завтрак: овощной салат со сметаной, масло сливочное, чай с молоком.

Второй завтрак: гречневая каша, отвар из шиповника, яблоко.

Обед: перловый суп с картофелем и морковью, отварная рыба с отварным картофелем и растительным маслом, желе фруктовое.

Ужин: кефир или простокваша с булочкой.

Пятница

Первый завтрак: омлет паровой, масло сливочное, чай с молоком.

Второй завтрак: манный пудинг со сладкой подливой, какао с молоком, отвар из шиповника, яблоко.

Обед: вегетарианский суп из овощей с растительным маслом и сметаной, мясо отварное с макаронами и зеленым горошком, отвар шиповника.

Ужин: кефир или простокваша с булочкой или печеньем.

Суббота

Первый завтрак: творог со сметаной, масло сливочное, чай с молоком.

Второй завтрак: оладьи картофельные на растительном масле, отвар шиповника.

Обед: щи зеленые без мяса, мясные зразы с луком и гречневой кашей, компот из свежих фруктов.

Ужин: ацидофилин с булочкой или печеньем.

Воскресенье

Первый завтрак: салат из капусты с растительным маслом, хлеб со сливочным маслом и сыром, чай с молоком.

Второй завтрак: оладьи картофельные на растительном масле, отвар шиповника.

Обед: суп овощной без мяса, отварная рыба с овощным гарниром, ягоды или фрукты с

сахаром.

Ужин: простокваша или кефир с булочкой или печеньем.

Это меню предназначено только для здоровых женщин с нормально протекающей беременностью. Если в период беременности появляются какие-либо осложнения, то рацион меняется, необходимо проконсультироваться с врачом.

Ограничение аллергенных продуктов

Если у беременной женщины имеется аллергическая реакция на какой-либо продукт, то он полностью исключается из рациона.

При непереносимости яиц из питания исключаются: майонез, сдобные мучные изделия, кремы, суфле, запеканки и другие продукты, содержащие яйца.

Аллергическую реакцию могут вызвать разнообразные продукты: молоко, яйца, рыба, дыня, клубника, шоколад, цитрусовые плоды, томаты, мед, орехи. Для уменьшения содержания аллергенов продуктов надо длительно подвергать продукты тепловой обработке.

Может быть непереносимость всех видов рыбы. Отваривание рыбы сильно не снижает ее аллергичность.

Если невозможно исключить из рациона непереносимые продукты, их следует употреблять в небольших количествах.

Разгрузочные дни

При осложнении для беременных устраивают разгрузочные дни, чаще при токсикозах: яблочная диета, когда 5 раз в день съедают по 300 г свежих или печеных яблок, т. е. 1,5 кг за день; арбузная диета, когда 5 раз в день съедают по 300–400 г арбуза, т. е. 1,5–2 кг за день; творожная, когда 5 раз в день съедают по 100 г творога 9 %-ной жирности; 2 стакана чая, нежирный кефир (или 1 л жидкости за день).

Разгрузочные диеты неполноценны по своим энергетическим свойствам, поэтому их назначают на 1–2 дня не более 1 раза в неделю, с учетом характера осложнений беременности и непереносимости продуктов.

Часть XI. Правильное питание при различных заболеваниях

Глава 1. Сущность методик лечебного питания

Человек – высшее творение Природы, которое она создавала в течение многих миллионов лет. Это самый сложный и самый совершенный организм. В нем очень много различных систем (кровеносная, иммунная, желудочно-кишечная и т. п.), которые тесно взаимодействуют друг с другом и этим обеспечивают правильную работу всего организма.

Во всех, даже самых мелких, компонентах питания содержатся необходимые организму элементы. В каждом из этих скромных продуктов, взятых в отдельности, было учтено и заложено природой все необходимое для отправления всех функций человеческого организма. Столетиями человек жил, развивался, формировался, питался, как и весь животный мир, натуральной сырой пищей. С годами, научившись охотиться, человек стал употреблять мясную пищу, а получив огонь – пищу вареную, жареную и т. п. Люди научились разрушать, извращать природные свойства пищи, не догадываясь, что они обрекли себя на болезни, страдания и короткую жизнь. С развитием цивилизации пошел и «прогресс». Страшно представить, какими только способами человек ни разрушает и ни извращает натуральную полноценную пищу, предназначенную для нормальной жизнедеятельности его организма. Для этого созданы заводы, печи, кухни, пекарни и т. д., и т. п. Цивилизация развивалась, индустриализация прогрессировала. В сельском хозяйстве появились ядохимикаты, различные химические удобрения, новые правила земледелия и орошения. Результаты прогресса не заставили себя ждать. Каждое изменение в качестве естественных пищевых продуктов, произведенное руками человека, повлекло за собой соответственные изменения и в человеческом организме. Органы стали ненормально функционировать, болеть, а это привело к развитию различных заболеваний всего организма. Вот только один пример: если в пище человека не хватает кальция, это может привести к возникновению более 140 различных заболеваний. Вот человек и подарил себе желчнокаменную болезнь, кишечные болезни, сердечные заболевания и многое другое. Все это, медленно накапливаясь, в один прекрасный день дает знать, что пришла болезнь. При обращении за помощью врач дает рецепт, чтобы лекарством унять боль. А это делать опасно. Боль – это сигнал о том, что в организме неполадки. И вместо того, чтобы искать причину – почему, отчего болит, врачи превращают эту причину в хроническое заболевание. Одно лекарство заменяется другим, а болезнь годами не проходит. Если бы человек для удовлетворения всех нужд своего организма точно следовал законам природы, которая создала его как венец своего творения, он мог бы жить, имея прекрасное здоровье, минимум до 150 лет, а максимум – до 200–250 лет.

По единым для всех живых существ законам природы продолжительность жизни по сравнению с временем взросления человека должна составлять не менее 120–140 лет. Но редко кто среди живущих на Земле доживает до половины своего естественного предела.

В последнее столетие в питании населения технически развитых стран произошли коренные изменения: уменьшился набор необработанных, а следовательно, ценных натуральных продуктов; отработаны и постоянно «совершенствуются» процессы очистки, рафинирования природных продуктов от, как казалось, лишних, «балластных» веществ, на смену им пришли многочисленные химические добавки. Это консерванты, эмульгаторы, антибиотики, а, кроме них, еще много ядовитых для человека веществ из загрязненной окружающей среды. Стала усиленно развиваться пищевая промышленность, но производителей во все времена больше интересовало и интересует не качество производимых продуктов, а прибыль от их продаж. Человечество заплатило за прогресс многочисленными болезнями, пытаясь теперь продлить жизнь с помощью лекарств. И само наказало себя.

Еще в XV в. врачи придерживались такой точки зрения: «Если дорожишь здоровьем, то не ешь все подряд и без меры». Так считали врачеватели, отдаленные от нас толщей веков.

Вся история медицины прошлого доказывает, что питанию человека, особенно больного, уделялось очень большое внимание.

В древних преданиях, религиозных текстах христиан, буддистов, индусов, египтян и других народов и религий мира встречаются разнообразные рассказы о чудодейственной силе пищи в борьбе с болезнями. Средневековый римский врач Парацельс обосновал необходимость соблюдения принципов совместимости пищевых продуктов с особенностями физиологии пищеварения. На современном уровне им была доказана особенность перемешивания в желудке веществ, которым присуща различная быстрота и трудность переваривания, что ведет к загниванию пищи и в конечном счете – к отравлению организма. Уже в Средние века врачи хорошо знали об этом. А Гиппократ, Гален использовали пищу для усиления влияния лекарственных средств. Авиценна советовал употреблять продукты в таких сочетаниях, чтобы они не вредили, а уравнивали друг друга. В начале XIX в. появилась наконец наука о питании – диетология, которая пренебрегла прежними опытами и создала новые ценности.

Но научной терапии питания еще не существовало. И непонятно, почему же столь долгое время оставались невостребованными фундаментальные труды великого русского ученого академика Ивана Петровича Павлова, который еще в середине XIX в. экспериментально доказал, что на каждую пищу выделяется свой желудочный сок, да еще и не одинаковой активности.

А вот зарубежные ученые-диетологи в своих работах часто с большим уважением и почтением упоминают имя нашего выдающегося физиолога, гордости отечественной науки. Они считают И. П. Павлова основоположником современного учения о совместимости продуктов питания. Ученики Павлова продолжали и развивали его учение в теории и на практике. Они применяли это учение, пропагандировали его, объясняя важность правильного употребления различных продуктов для нормальной жизнедеятельности организма. Начиная со второй половины XIX в., ученые всего мира занялись вопросами питания, но диетология как наука возникла только в наше время. Сам уклад современной кипучей жизни, когда от людей требуется выносливость, здоровье, настойчиво указывает на необходимость выбора не только вкусной, но и полезной, доброкачественной пищи.

Каждый человек должен уметь питаться. Однако умение питаться не имеет ничего общего с простым утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, т. е. культуру питания. Этому необходимо учиться с молодости. Повысилось и особое внимание врачей-диетологов к способам целесообразного питания больного. Уже давно окрепло убеждение врачей, что «мудрое и хорошее питание» при некоторых болезнях имеет решающее значение. Лечебное питание стало центром внимания специалистов.

Словом «диета» обозначают и режим питания, и состав пищи. Словарь Брокгауза и Эфрона дает такое определение: «Под диетой подразумевается пищевой режим, устанавливаемый для здоровых и больных соответственно возрасту, телосложению, профессии, климату, времени года». В это определение жизнь внесла свои коррективы. Врачи-практики в своих научных трудах подробно говорят о том, как и что предлагать людям. Появилось очень много теорий и «рецептов лечения». Вот что пишет по этому поводу знаменитый американский ученый Шелтон: «Стандартное лечение стандартного больного – это фарс, ибо не может быть стандартного больного вообще, как не может быть и стандартной диеты для всех. Питание по заранее заготовленной формуле – обман. Питание должно быть индивидуальным, а не взятым с потолка».

Об особенностях методов лечебного питания сейчас высказано и написано очень много. Но, изучая эту различную трактовку, нужно помнить, что очень логично сформулировал наш выдающийся терапевт-практик М. Л. Мудров: «Каждый больной требует особого лечения, хотя болезнь у многих одна и та же. Врачевание не состоит в лечении болезни... Оно состоит в лечении самого больного».

С самого начала XX в. фундаментом любой диеты, за редким исключением, стала так называемая «теория о калориях». Эта ложная теория более полувека влияет на наше отношение к питанию. Это не только ложная, но и опасная теория, она ни разу не привела к положительным результатам, а порою ее применение приводило к трагическим последствиям. Эта ложная теория была внесена в учебную программу медицинских институтов многих западных стран, и даже сегодня она продолжает занимать там ведущее место. Видный ученый Филипп Норман считает: «В современной медицине наиболее запутан раздел о проблеме питания. Учебники о болезнях поразительно бедны сведениями по этому вопросу. Но авторы их уверены, что медики будто бы достаточно обучены диететике». Лженаучная концепция калорийности затормозила логическое и рациональное мышление в вопросе диеты в большей мере, чем любой другой фактор. Этой теорией не признается, что калорийная концепция – более энергетическая, чем пищевая. *Калория* — это единица измерения, как метр, сантиметр и т. д. *Малая калория* — это количество тепла, необходимое для повышения температуры 1 г (20 капель) воды на 1°C. *Большая калория* — это количество тепла, необходимое для нагрева 1 кг воды на 1°C.

Авторы теории калорийности питания в таблице с указанием калорийной ценности различных продуктов говорят лишь о том, сколько образуется тепла от их сгорания в лабораторных условиях. Питательную ценность пищи нельзя измерять только в калориях, как нельзя ценность жидкости измерять только в мерах объема или веса. Признавая лишь калорийную ценность продуктов, принимают во внимание только сжигаемые части продукта. А та часть, которая сгорает в самом организме, обычно считается ортодоксальными учеными-диетологами золой, шлаками. Защитники «теории калорийности», оценивая пищевую ценность, полностью игнорируют наиболее важные пищевые элементы. То, что эти «теоретики» называют золой, шлаками, на самом деле является балластными веществами, клетчаткой и пищевыми волокнами. Это полисахариды, целлюлоза, пектин, лигнин и другие вещества, которые поступают в организм с овощами, фруктами, злаками. Они нормализуют моторную функцию желудка и кишечника и ускоряют всасывание питательных веществ в тонкой кишке. Пищевые волокна – это один из источников питания полезных для организма бактерий, и главная их роль – снижение уровня холестерина в крови. Это необходимый компонент пищи, поступающий с растительными продуктами. Кроме того, за счет метаболизма балластных веществ в организме образуются некоторые витамины и незаменимые аминокислоты.

Не учтена в теории калорийности и такая особенность, как поддержание температуры тела за счет тепла, вырабатываемого организмом. Например, когда у заболевшего человека поднимается температура, это значит, что сам организм борется с болезнью. Если человек болен и работа его внутренних систем нарушена, то употребление калорийных продуктов может принести вред организму. Г. Шелтон в своих трудах указывает, что «...объявлять, будто человеку требуется определенное число калорий в день, и скармливать их ему полностью, игнорируя состояние индивидуума, есть вершина глупости и безответственности... Надо понять, что система питания, основанная на калорийной или топливной ценности продуктов, неизбежно ведет к нарушению здоровья... Лечебное питание в руках опытного врача-диетолога сильнее скальпеля хирурга».

Анализ пищи с точки зрения энергетики, т. е. энергетических процессов, протекающих в человеческом организме, до настоящего времени не утратил своей актуальности. Многими учеными установлено, что большинство хронических заболеваний вызывается причинами, имеющими внутреннее сходство: как правило, они вызваны снижением тока энергии из-за потребления пищи плохого качества (просроченные продукты), а также из-за чрезмерного потребления белковой пищи, ведущей к образованию в организме большого количества мочевой кислоты.

Методик лечебного питания много. Развивались они с конца XIX в. очень энергично. Сторонники каждой из этих методик, разумеется, отстаивали свои позиции и неохотно признавали свои ошибки и недоработки. Развивалась успешно и классическая научная

медицина.

Только более 200 лет назад была создана первичная теория питания, в котором учитывался баланс энергопотребления и энергозатрат. Эта теория стала основой науки о правильном питании – диетологии. Основная мысль теории заключалась в следующем: если количество потребляемых питательных веществ прямо пропорционально их расходу, то такое питание можно назвать идеальным.

Компоненты пищи по физиологическому значению различны: полезные и вредные, или токсичные. Также в ней присутствуют и такие компоненты, которые не синтезируются организмом, но незаменимы для его нормального функционирования. Обмен веществ у человека определяется уровнем аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов и минеральных веществ. На основе этой концепции были созданы рационы для всех групп населения с учетом климата, возраста, условий работы; созданы новые пищевые технологии, обнаружены ранее неизвестные аминокислоты, витамины, микроэлементы. Крупный вклад в развитие этой теории внесли академик А. А. Покровский и его ученики. *Сбалансированное питание* — это учет всего комплекса факторов питания.

Со временем эта теория была подвергнута переоценке. Ее кризис стимулировал новые научные исследования в области физиологии, пищеварения, биохимии, микробиологии. Возникла теория *адекватного питания*, которая существенно расширила представления о компонентном составе рациона питания. В разработку этой концепции существенный вклад внес академик А. М. Уголев. Практической реализацией основ теории адекватного питания являются законы рационального приема пищи.

Начиная с середины XX в. в экономически развитых странах появилась система так называемого *индустриального питания*. В основе такой системы лежат производственно-техническое дробление живых продуктов на «мертвые» составляющие, очищение витаминсодержащих оболочек и ферменты, консервирование и рафинирование продуктов. Сознательное и масштабное рафинирование исходных продуктов нельзя оценивать иначе как сознательное удаление из продуктов или полное разрушение большинства ценных микроэлементов. Кроме вреда здоровью людей, это новшество ничего принести не могло. В нашей стране на вредность этой теории указывал академик А. М. Уголев, но его предостережение не было услышано. Результаты применения этой теории не замедлили сказаться: разбалансированность рациона, дефицит витаминов и биологически активных веществ привели к развитию болезней адаптации (таких, как ожирение, гипертония, диабет, рак, аллергия и др.) и, как следствие, к увеличению смертности и снижению продолжительности жизни. Несомненно, с питанием связано появление различных заболеваний. Хотя это и не является фактом того, что причина всех болезней – только неправильное питание. Подобная недоказанная концепция привела к формированию новых направлений в системах и способах питания, объединенных в общее понятие *нетрадиционное (или альтернативное) питание*. К его основным видам можно отнести следующие: раздельное питание; вегетарианство; концепция главного пищевого фактора; концепция питания предков; концепция «мнимых» лекарств; теория адекватного целебно-видового питания по Шаталовой; система питания по Ниши; питание по системе учения йогов; питание в дзен-макробиотике; аюрведическое питание. Полное и абсолютное голодание (профилактическое или лечебное) не относится к питанию в буквальном смысле слова, но нередко выступает как важная составная часть некоторых видов альтернативного питания.

В 1960–1970 гг. в странах Западной Европы и Америки началось массовое увлечение разного рода оригинальными способами питания. Это совпало с целенаправленными движениями за здоровый образ жизни, организатором которого была официальная медицина этих стран.

Это увлечение получило название *фаддизм* (в переводе с английского языка – «прихоть, причуда, преходящее увлечение»). Немедленно это подхватили «реформаторы» питания, которые пропагандировали десятки сенсационных предписаний для повышения

иммунитета, очищения организма, укрепления здоровья и половой активности, для предотвращения рака, ожирения, атеросклероза и других заболеваний. Все эти диеты не только противоречили науке, но и рекомендовались без объективной проверки и получения достоверных данных об их эффективности. Не удивительно, что эти идеи одна за другой лопались как мыльные пузыри. Дошло до того, что стали предлагать питьевую воду как заряженную биологической информацией и закладывать в ее память спектрально-волновые характеристики человека, определяющие его диагноз (БАЖ – биологически активная жидкость). Согласно рекламной пропаганде БАЖ уничтожает вирусы, микробы и разрушает очаги болезни. Остается только удивляться, как при наличии столь эффективной в лечебном плане чудотворной воды люди продолжают болеть и даже умирать.

В последние годы широко используется *теория раздельного питания*. Согласно этой теории строго регламентируется совместимость употребляемых пищевых продуктов. Основатели этой теории объясняют, что нельзя принимать одновременно белковую и углеводную пищу (т. е. мясо и рыбу нельзя принимать одновременно с картофелем и кашей, так как это связано с особенностями пищеварения в желудке).

Сторонники учения *макробиотики* («макробиот» в переводе с греческого означает «долгожитель») придерживались концепции *главного пищевого фактора*. В этой теории отдается предпочтение какому-то одному или нескольким пищевым компонентам. Родиной этой концепции является Япония. Главное в ней – правильное соотношение в рационе натрия и калия и преобладание щелочных эквивалентов, исключение продуктов, богатых кислотами. Вариантом этой теории является питание злаковыми культурами.

Одним из сторонников концепции главного пищевого фактора является Д. Джарвис. В своей книге «Мед и другие естественные продукты» он утверждает, что универсальными лечебными и профилактическими средствами являются мед и яблочный уксус. В противоположность макробиотикам Джарвис рекомендует преимущественное содержание в рационе кислых эквивалентов.

Яблочный уксус и особенно мед – действительно ценные природные продукты. Однако их отдельное длительное использование в рационе не обеспечивает такого физиологического и психологического эффекта, как в сочетании с другими продуктами растительного и животного происхождения.

Известен и другой пример: концепция мегадоз аскорбиновой кислоты, разработанная лауреатом Нобелевской премии американским ученым Л. Полингом. Он рекомендовал суточное потребление до 10 г витамина С как надежный фактор повышения защитных сил организма, профилактики злокачественных новообразований и простудных заболеваний.

К наиболее древним альтернативным теориям питания относится *вегетарианство*. Это общее название систем питания, исключающих или ограничивающих прием продуктов животного происхождения. Строгие вегетарианцы отказались даже от молока и яиц. Лактовегетарианцы употребляют, помимо растительной пищи, молоко. Оволактовегетарианцы едят яйца. Отношение врачей и специалистов по питанию к строгому вегетарианству резко негативное, потому что при таком рационе организм человека не обеспечивается многими биологически активными веществами, в частности полноценными белками и витаминами В12, D, кальцием. Эта диета не обеспечивает рационального питания. Лактовегетарианская диета более приемлема. Ею могут пользоваться пожилые люди, но не слишком продолжительное время и при условии, что набор продуктов будет разнообразным. В него следует включать бобовые, орехи, хлеб из муки грубого помола (или с добавлением отрубей, либо из дробленого зерна), овощи, фрукты, ягоды, а также растительные масла.

Вегетарианцы считают, что употребление животных продуктов в пищу не соответствует строению и функции пищеварительной системы человека и способствует образованию в организме токсичных соединений, которые губят клетки, засоряют организм шлаками и вызывают хроническое отравление. Достоинством вегетарианства по сравнению с обычным питанием является уменьшение риска заболевания атеросклерозом. Эта диета способствует нормализации артериального давления, снижению вязкости крови, реже

отмечаются опухолевые заболевания кишечника, улучшаются отток желчи и функция печени, наблюдаются и другие положительные эффекты. Однако многие ученые пришли к мнению, что строгое вегетарианство создает значительные трудности для обеспечения организма необходимым количеством полноценных белков, насыщенных жирных кислот, железа, некоторых витаминов, так как в растительных продуктах питания содержится относительно мало этих веществ. Соблюдение принципов вегетарианства приводит к необходимости поглощать слишком большое количество растительной пищи, соответствующей потребностям организма в энергии. Это может привести к перегрузке деятельности пищеварительной системы, что обуславливает высокую вероятность возникновения дисбактериоза, гиповитаминоза и белковой недостаточности.

Концепция питания предков. Сущность этой теории основана на питании древнего человека. Ее сторонники разделяются на сыроедов и сухоедов. Исключая термическую обработку, сыроеды добиваются сохранения пищевой ценности продуктов и более эффективного воздействия питания на организм здорового и больного человека. Бесспорно, что включение экологически чистых овощей и фруктов в пищу полезно и необходимо, но потребление сырого мяса, рыбы и других продуктов небезопасно, так как не исключает возможности заражения кишечной или иной инфекцией. А такие продукты, как, например, яйца, более полезны, когда подвергаются тепловой обработке.

Сухоядение не выдерживает никакой критики, так как оно исключает из рациона одно из самых необходимых для человеческого организма веществ – воду. Предпочитая сушеные продукты, сухоеды обрекают себя на целый ряд заболеваний, так как человеческий организм без воды существовать не может.

Еще в древние времена греческий философ Гераклит сказал: «Вода – источник всего во Вселенной». Вода является средой, в которой осуществляются жизненно важные процессы: транспорт питательных веществ, выделение продуктов обмена, регуляция температуры и т. п.

Большое внимание было уделено *концепции мнимых лекарств*. Сторонники этой концепции находят в отдельных продуктах целебные свойства, и на этом основании данный продукт или вещество необоснованно превозносится и рекламируется как способ лечения при всех заболеваниях без исключения для всех людей. Как пример можно привести модное увлечение проросшими семенами, перепелиными яйцами, различными гидролизатами. Шелтон в своих трудах отмечает: «...ни одна пища, прежде всего, не имеет лечебных свойств. Ни один продукт, который содержит в себе лечебные, т. е. полезные для жизнедеятельности, свойства, не может выполнять роль лекарства, а только в совокупности с другими веществами и при многочисленных условиях его применения он может оказать условно называемое лечебное влияние». Всем известно, что подорожник и кактус помогают снять гнойные воспаления, чеснок освобождает нос при простуде. Но ведь нельзя признать, что это лекарства. В совокупности с другими компонентами они помогают. И предлагать свеклу как лекарство от почек, а лук-порей – при кашле и так далее неправомерно.

Человеческий организм устроен очень сложно, и влияние на согласованную деятельность его и систем только одним продуктом или веществом, которое содержит в себе весьма полезные свойства, вряд ли будет эффективным.

В последнее время особой популярностью в обществе пользуется теория *адекватного целебно-видового питания*, разрабатываемая многие годы Г. С. Шаталовой. Это своеобразный вариант питания растительной пищей с небольшой тепловой кулинарной обработкой и элементами раздельного питания. Суть этой системы не нова, она вобрала в себя такие крайние положения нетрадиционного питания, как уринотерапия, «биоинформационные свойства» сырой растительной пищи, образование белка в организме человека из азота атмосферного воздуха, непосредственное получение энергии организмом человека из пищи и из источников окружающей среды (из Космоса), вред хлеба и молока, наличие структурированной воды в овощах и фруктах. По мнению Шаталовой, здоровый человек должен пережевывать порцию не менее 50 раз, самосовершенствующийся человек –

150 раз, а большой – 200 раз. Но самым негативным в сущности этой методики лечения является то, что автор предлагает снизить потребность человека в энергии (а отсюда – в жирах, белках и углеводах) примерно в 3 раза. Объясняется это тем, что микробы кишечника перерабатывают энергию окружающей среды и азот воздуха, используя биоинформационные свойства некоторых продуктов, и способны в значительной мере восполнять потребности человека.

В последние годы популярной стала система *осознанного питания*. Ее называют системой питания XXI века. Она вбирает в себя лучшие достижения предшествующих концепций и обобщает их. Направлена эта система не только на решение проблем здоровья человека, но и на осознание человеком его связи с окружающим миром и необходимости выполнения его миссии на Планете (т. е. укрепления моральной стойкости и психической полноценности) и т. п. Изложенные в этой системе принципы больше относятся к гигиене питания и правилам кулинарии. Они изложены в некоторых пунктах, например: приучите себя пить только очищенную сырую воду по 2–3 л в день, никогда не принимайте пищу при болях, усталости, ешьте только при ощущении голода, чтобы не перепутать чувство голода с аппетитом, за 30 мин до еды приучите себя выпивать по 200 мл очищенной воды (всего более 20 советов).

«Раздельное питание», «совместимость пищевых продуктов», а особенно «диета», «лечебное питание» – эти выражения теперь все чаще можно увидеть на страницах печати. Интерес к вопросам лечебного и рационального питания в жизни человека растет во всем мире. Лечебное питание – это очень ответственное и серьезное дело. Очень многое зависит от эрудиции, опыта врача-диетолога, который должен вовремя поставить правильный диагноз и назначить правильное лечение. А это порой – вопрос жизни и смерти пациента. Особенно трудно диагностировать больных с хронической формой заболевания. Здесь врачу важно учитывать не только явные, но и возможные скрытые симптомы заболевания (как, например, при аллергических заболеваниях). Врач-диетолог в своих рекомендациях пациенту использует не только данные биохимии, гигиены, но и многовековой опыт практической медицины. Опытный врач учтет форму и стадию заболевания пациента, индивидуальность обмена веществ, массу тела, вторичные заболевания, а также привычки и вкусы больного. Однако врач не в состоянии регламентировать все вплоть до мельчайших деталей диеты в домашних условиях. Чтобы быть хорошим хозяином своего здоровья, каждый человек должен быть знаком с основными рекомендациями по лечебному питанию. Никто не может постичь все науки мира, но знания об основных процессах, протекающих в организме человека, о законах правильного питания нужны всем. Никто посторонний не обеспечит бесперебойную работу всего человеческого организма в целом. Ведь каждый человек сам выбирает себе тот или иной образ жизни и режим питания, чем в известной мере сам определяет срок своей жизни.

Использовать диетотерапию в домашних условиях непросто: надо уметь приготовить диетические блюда, предписанные врачом, и нужно иметь большую силу воли, чтобы выполнять режим питания. Заботу о собственном здоровье нужно прежде всего брать на самого себя, а не перекладывать на лечащего врача. Много веков назад великий Гиппократ писал: «Не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной и окружающие его и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности».

Человеческий организм – очень сложный своеобразный составной механизм, содержащий сотни химических соединений. Каждую секунду в организме человека отмирают около 7 млн красных кровяных шариков (из общего числа 25 трлн). Следовательно, каждую секунду должны родиться новые 7 млн. Таков прекрасный пример постоянной созидательной деятельности нашего организма. Материал для строительства этих клеток организм получает из пищи. Но это только небольшая часть непрерывной созидательной работы нашего организма. Подобные процессы отмирания и возрождения происходят и в других частях и системах организма. Человеческий организм состоит из 22

основных химических элементов, таких как кислород, водород, углерод, азот, кальций, фосфор, калий, марганец, натрий, кремний, железо, литий, йод, сера, цинк, хлор, фтор, бром, никель, медь, мышьяк, магний. Эти элементы существуют не в «свободном состоянии», а в органических соединениях друг с другом и неравномерно распределены в разных тканях и жидкостях организма. Они группируются в пище в виде протеинов, углеводов, воды, минеральных солей, витаминов, отходов или балласта. Каждый элемент выполняет определенную и незаменимую функцию, которую никакой другой элемент выполнить не может. Все они важны для здоровой жизни, роста и длительного существования организма. Вот почему необходимо особенно внимательно относиться к составу потребляемой пищи. Именно питание и есть снабжение жизненным материалом, которым организм человека может заменить отмершие ткани.

Пища помогает работать не только кровеносной системе и другим системам организма, но и способствует выработке соков или секреции, способствующих удалению из организма отходов жизнедеятельности клеток, раздражающих и ядовитых. Если их не удалять, они разрушат жизнь.

До тех пор, пока человек не знает, как функционирует его организм, он не сможет вовремя о нем позаботиться. Каждый человек должен наконец понять, что он сам должен себе помогать, и не самолечением, а знаниями основных рекомендаций по рациональному и лечебному питанию. В любом возрасте не поздно пересмотреть свой образ жизни и рацион питания. Всегда будет своевременным перестать травить себя лекарствами и помочь своему организму очиститься от накопившихся шлаков, ядов и т. п. Редко кто смотрит, сколько к каждому лекарству противопоказаний. Пора выбираться «из плена лекарств». Австрийский врач-натуропат Джеффри писал: «Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди, у которых отсутствует разум для освоения законов природы, у которых отсутствует сила воли, чтобы воспользоваться всеми преимуществами естественных сил».

Человеческий организм обладает необыкновенной способностью восстанавливаться. Вот почему так важно попытаться выделить, изучить и систематизировать информацию о питании, содержащуюся во многих работах ученых-медиков, опубликованных в нашей стране и за рубежом. Беды современной цивилизации, уничтожающей воду и воздух, навязывающей большинству людей изматывающий губительный темп жизни, заставляет людей с возрастающим вниманием приглядываться к методам естественного оздоровления, а не к тем, которые основываются на достижениях фармацевтов.

П. Брегг писал: «Ни одному человеку не удалось избежать смерти. Однако каждый из нас, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, может продлить свою жизнь».

Глава 2. Лечебное питание при заболеваниях органов дыхания

Органы дыхания обеспечивают поступление в организм кислорода, использование его для жизнедеятельности, удаление из организма углекислого газа.

Дыхательная система состоит из путей, проводящих воздух (носовая полость, гортань, дыхательное горло), и дыхательной части (легкие).

Ринит (насморк)

Нос выполняет много важных задач: нагревает вдыхаемый воздух, увлажняет его, улавливает возбудителей болезней и пыль. Кроме того, с помощью чувства обоняния нос помогает нам ориентироваться в мире запахов.

Ринит или насморк – воспаление слизистой оболочки носа в результате переохлаждения, инфекции или аллергии.

Симптомы насморка: выделения из носа, затрудненное дыхание. Насморк может быть самостоятельным заболеванием или проявлением острой респираторной вирусной инфекции. Ринит может быть острым и хроническим.

Хронический насморк, в свою очередь, имеет несколько форм:

1) хронический катаральный насморк протекает с повышенной секрецией желез слизистой оболочки носа, затруднением носового дыхания, снижением обоняния;

2) хронический суб- и атрофический насморк характеризуется атрофией слизистой оболочки носа. Выделения из носа становятся вязкими, трудно выделяемыми, образуются корки, при удалении которых появляется кровь. Возникновению и развитию атрофических ринитов способствует длительное воздействие некоторых промышленных газов и промышленная пыль;

3) вазомоторный ринит – заболевание, возникающее на фоне респираторной инфекции и имеющее затяжное течение и осложнения. Зачастую заболеванию предшествуют хроническая усталость или стресс. Заболевание носит хронический характер и имеет следующие симптомы: скудное отделение слизи, затрудненное носовое дыхание, снижение обоняния;

4) аллергический ринит часто начинается с острого приступа, для которого характерны зуд в носу, обильные водянистые выделения, затрудненное носовое дыхание, покалывание в носу, чихание, тяжесть в голове, слезотечение. Аллергический насморк могут вызвать: пищевые продукты, природные аллергены (например, пыльца растений), синтетические лекарства, пищевые добавки, консерванты, домашняя пыль и др.

Синусит (гайморит, фронтит и др.)

Синусит – воспаление околоносовых пазух. Может быть острым и хроническим. Факторами риска возникновения заболевания являются искривление носовой перегородки, узкие носовые полости, сужение отверстий, соединяющих придаточные пазухи с полостью носа.

Симптомы синусита: выделение слизи из носа (особенно по утрам), затруднения дыхания, головная боль, чувство давления и напряжения в области пораженной пазухи, иногда светобоязнь и слезотечение.

Гайморит – воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной (гайморовой) пазухи. Гайморовы пазухи расположены в верхней челюсти, по обеим сторонам носа, с которыми они сообщаются через узкие отверстия. Через эти отверстия в гайморовы пазухи могут попасть микробы, вызывающие воспаление. При этом образуется зловонный гной. Иногда инфекция проникает в пазухи от корней больных зубов.

Симптомы гайморита: насморк (чаще односторонний), ощущение боли или давления в щеке, головная боль, иногда повышение температуры.

Это заболевание опасно тем, что скапливающийся в гайморовых пазухах гной может прорваться в черепную коробку и привести к менингиту. С гайморитом нельзя шутить. Если выделения из носа обильные, гнойные, если гайморит затянулся, необходимо обратиться к врачу.

Фронтит – воспаление лобной пазухи. Лобная пазуха (одна из придаточных пазух носа) находится в лобной кости над глазами. Развитию фронтита способствует насморк, часто гнойный. Симптомы: боль четко локализуется в лобной области, усиливается при надавливании, часто появляется насморк. Если выходное отверстие из пазухи закупорится, то выделений не будет.

При сильных болях и обильных гнойных выделениях из носа необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Фарингит

Фарингит – воспаление слизистой оболочки глотки. Симптомы: глотка становится красной, сухой, раздраженной и набухшей; чувствуется першение, саднение в глотке.

Фарингит является одним из проявлений острой респираторной вирусной инфекции, нередко сочетается с насморком.

Существует хроническая форма фарингита. Ее возникновению и развитию способствует длительное раздражение слизистой оболочки пылью, алкоголем, курением, постоянным дыханием через рот (например, при хроническом воспалении придаточных пазух или из-за искривления носовой перегородки), увеличением миндалин.

Ларингит

Ларингит – воспаление слизистой оболочки гортани. Симптомы: осиплость голоса, кашель, чувство царапанья в горле, иногда полная потеря голоса.

Ларингит чаще всего развивается вследствие переохлаждения организма и поражения слизистых оболочек дыхательных путей вирусами или бактериями, при гриппе, коклюше, острой респираторной вирусной инфекции. Иногда заболевание имеет аллергическую природу. Ларингит также может развиваться при перенапряжении голоса (у лекторов, учителей, певцов), при вдыхании раздражающих паров, газов и табачного дыма, при злоупотреблении алкоголем.

Хронический ларингит – хроническое воспаление гортани. Это заболевание является результатом частого повторения острых ларингитов или развивается у людей, часто вдыхающих раздражающие газы, пыль, табачный дым, при алкоголизме, а также у лиц, чья работа связана с постоянными голосовыми нагрузками: у педагогов, певцов, лекторов.

Симптомы хронического ларингита: охриплость голоса, першение, царапанье в горле, быстрая утомляемость голоса, сухой кашель.

Трахеит

Трахеит – воспаление слизистой оболочки трахеи. Эта болезнь является одним из проявлений острой респираторной вирусной инфекции. Симптомы трахеита: кашель, першение в горле, саднение за грудиной.

Острые респираторные вирусные инфекции

Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. Симптомы: в начале заболевания появляется недомогание, слабость, разбитость, ломота в мышцах, затем

появляется насморк, кашель, головная боль, першение и боль в горле, повышение температуры, озноб.

Источником инфекции является больной человек. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем. После ОРВИ нередко возникают хронические пневмонии, гаймориты, бронхиальная астма.

Грипп (инфлюэнца, катаральная лихорадка)

Грипп – острозаразное заболевание, поражающее слизистые оболочки верхних дыхательных путей и приводящее к интоксикации всего организма.

В большинстве случаев болезнь вызывается вирусами типа А, В и С. Во время эпидемий гриппа наибольшей опасности подвергаются дети, старики, беременные женщины, люди, страдающие болезнями сердца и иными хроническими заболеваниями (например, хроническим бронхитом, эмфиземой, туберкулезом).

Главная опасность этого заболевания заключается в осложнениях, поражающих не только органы дыхания, но и сердечно-сосудистую систему, почки и другие органы.

Симптомы гриппа: болезнь начинается остро, с озноба, головной боли, с боли в мышцах тела, с быстрого подъема температуры до 38 и даже до 40°C, возможен кашель, покраснение лица и горла, болезненность в глазных яблоках, может возникать головокружение, сонливость, медлительность. Вирус гриппа чаще всего поражает людей в холодную погоду, когда организм более ослаблен и снижен иммунитет, поэтому необходимо заранее позаботиться о своей защите закаливанием, рациональным питанием с достаточным количеством витаминов и микроэлементов.

Правильное питание при гриппе и ОРВИ не только ускорит выздоровление, но и предупредит развитие осложнений.

В период высокой температуры ферментативная активность желудочно-кишечного тракта снижена, поэтому в это время рекомендуется разгрузочная диета. Кроме того, для уменьшения интоксикации необходимо употреблять большее количество жидкости (1,5–2 л) и достаточное количество витаминов, особенно С, Р, А, каротина (шиповник, облепиха, черная смородина, зелень укропа и петрушки, апельсины, тыква, дыня, грейпфрут, земляника и др.).

Исключаются холодные и горячие напитки, все жареное, жирное, острое, соленое, маринованное, острые приправы и соусы. Сокращается употребление трудноусвояемых жиров.

По мере выздоровления в диету включают овощи и мясо (в измельченном или протертом виде) и продукты, богатые кальцием (кисломолочные, изюм, грецкие орехи, сливки, сметана, творог, морковь, тыква, абрикосы, виноград).

Питание должно быть дробным (5–6 раз в день) и делиться на маленькие порции, чтобы не затруднять работу желудочно-кишечного тракта.

Ангина

Ангина (острый тонзиллит) – воспаление лимфатической ткани глотки, чаще небных миндалин. Одна из наиболее распространенных инфекционных болезней. Вызывается различными микробами (например, стрептококками, стафилококками). Кроме того, ангина может возникнуть после сильного переохлаждения.

К ангине предрасположены люди со сниженной сопротивляемостью организма. Чаще болеют дети, а также взрослые до 40 лет. Заболеваемость возрастает весной и осенью.

Симптомы: повышение температуры до 39–40°C, головная боль, воспаление и покраснение миндалин, налеты на миндалинах, а иногда гнойники на них, выпячивание миндалин в просвет зева, болезненность при открывании рта и глотании, ломота в суставах, иногда затруднение дыхания.

После ангины нередко возникают осложнения: отит, ларингит, окологлоточный абсцесс и другие. Особенно опасны поражения почек и сердца. Часто повторяющиеся ангины могут привести к развитию ревматизма, нефрита.

Хронический тонзиллит

Хронический тонзиллит (от лат. *tonsilla* — «миндалины») — хроническое воспаление небных миндалин. Это заболевание обычно развивается в результате часто повторяющихся ангин, имеет хроническое течение. Хронический тонзиллит нередко дает осложнения на различные внутренние органы, способствует развитию ревматизма, нефрита, холецистита, ревматоидного артрита, заболеваний сердца.

При хроническом тонзиллите отмечаются неприятный запах изо рта, ощущение инородного тела в глотке, слабость, повышенная температура, повышенная утомляемость.

Бронхит

Бронхит — воспаление слизистой оболочки бронхов. Различают острый бронхит и хронический бронхит.

Основными симптомами является кашель с мокротой или без нее, одышка, боль за грудиной, слабость.

Основными причинами заболевания могут быть острые респираторные инфекции, заболевания легких, сердца, почек, курение, переохлаждение, профессиональные вредности, раздражающие вещества, глисты, попадание инородного тела в бронхи.

Острый бронхит часто является осложнением после простуды. Он характеризуется частым кашлем (вначале сухим, а затем с отделением мокроты), температурой 37–38°C, осиплостью голоса, чувством саднения за грудиной, слабостью.

Хронический бронхит — хроническое воспалительное заболевание бронхов, продолжающееся в течение нескольких месяцев и повторяющееся каждый год. Для хронического бронхита характерен постоянный или часто повторяющийся кашель с мокротой, особенно сильный по утрам и вечерам, в сырую или холодную погоду. Затем присоединяются одышка (сначала при физических нагрузках, а потом и в состоянии покоя), сердцебиение, отеки, увеличение печени, снижение диуреза.

Основные причины, вызывающие хронический бронхит: повторные бронхолегочные инфекции, курение, дыхание загрязненным воздухом, пылью, газами, неблагоприятные климатические условия, аллергия, профессиональные вредности (запыленность производственных помещений органической и неорганической пылью, токсическими парами и газами; сквозняки; низкие температуры), для профилактики и лечения хронического бронхита необходимо бросить курить, избегать переутомления, простуды, сильных запахов, пыли, поддерживать в доме оптимальную влажность. Кроме того, положительное воздействие оказывают ежедневные физические упражнения и сбалансированное питание. Пища должна содержать достаточное количество белка и продукты, богатые витаминами: сырые овощи и фрукты, соки, пивные дрожжи. А вот углеводы следует ограничить, так как при их обмене в организме образуется углекислый газ, количество которого при хроническом бронхите и так повышено. При наличии признаков сердечной недостаточности ограничиваются соль и жидкость, увеличивается доля продуктов, богатых калием (яблоки, груши, морковь, салат, свекла, огурцы, простокваша, персики и др.).

Плеврит

Плеврит — воспаление двухслойной оболочки (плевры), выстилающей изнутри грудную полость. Функция плевры — обеспечение свободного движения легких в пределах грудной клетки. При плеврите такое движение ограничивается. Плевриты разделяют на первичный и

вторичный.

Первичный плеврит вызывают микробы, травмы или какие-либо новообразования.

Вторичный плеврит возникает в результате какого-либо респираторного заболевания, например пневмонии, или может быть связан с такими заболеваниями, как туберкулез, рак легкого.

Сухой плеврит – воспаление, не образующее жидкости. Эта форма заболевания может быть очень болезненной, особенно при вдохе. Сухой плеврит оставляет стягивание тканей, натянутых между легким и стенкой грудной полости, что ограничивает движение легких.

Влажный плеврит характеризуется избытком жидкости в пространстве между листками плевры. Такая жидкость может образовываться в результате ранения в грудь с последующим кровотечением и излиянием лимфы. Жидкость в плевральной области может ограничивать движение легких, т. е. ограничивать способность дышать.

Пневмония

Пневмония, или воспаление легких, – воспалительное заболевание тканей легких. Развивается как самостоятельная болезнь и как осложнение или проявление другого заболевания.

Пневмонии вызываются вирусами, пневмококками, стафилококками и другими микроорганизмами, возникают после переохлаждения, на фоне сниженного иммунитета и нервно-психологического напряжения, также могут возникать при сердечной и почечной недостаточности, при наличии опухолевого процесса в легких. Пневмонии подразделяются на острые и хронические. Острое воспаление легких может быть крупозным и очаговым.

Для крупозного воспаления легких характерны поражение доли легкого, внезапное начало, озноб, высокая температура до 39–40°C, боль в грудной клетке, кашель (сначала сухой, затем с мокротой, иногда с примесью крови).

Для очаговой пневмонии (бронхопневмонии) характерны озноб, повышение температуры до 37–39°C, кашель. Часто за несколько дней до этого появляются признаки ОРВИ или гриппа: недомогание, ломота в теле, насморк, кашель, небольшая температура.

Хроническая пневмония часто скрывается под «маской» ОРВИ: долгое время сохраняются слабость, недомогание, невысокая температура, слабый или умеренный кашель. При хронической пневмонии в легких разрастается соединительная ткань, поражаются бронхи, возникают повторные вспышки воспалительного процесса в пораженной части легких.

Диагностировать пневмонию и назначить лечение может только врач, самолечение недопустимо. Кроме того, необходимо обратить внимание на принимаемую пищу.

В острый период болезни рекомендуется диета с уменьшенным количеством белков (до 60–70 г), жиров (до 40–60 г) и углеводов (до 250–270 г) по сравнению с рационом здорового человека. Кроме того, для уменьшения воспалительного процесса рекомендуется уменьшить потребление соли и увеличить количество продуктов, богатых витаминами С и Р (черная смородина, шиповник, крыжовник, петрушка, укроп, лимоны, малина, апельсины, земляника, брусника, вишня и др.). Рацион должен содержать продукты, богатые кальцием (простокваша, пахта, снятое молоко, укроп, петрушка, морковь, свекла, абрикосы, виноград и др.).

Рекомендуется принимать пищу 5–6 раз в день небольшими порциями. Пища должна быть теплой, жидкой или протертой.

Рекомендуется:

- 1) чай с лимоном, отвар шиповника, отвар черной смородины, клюквенный морс, молоко, кисломолочные напитки (кефир, простокваша и др.), отвар пшеничных отрубей;
- 2) творог, сливочное масло, растительные масла;
- 3) полужидкие разваренные каши с добавлением молока или бульона,

- слизистые отвары из круп и пшеничных отрубей;
- 4) паровые белковые омлеты, яйца всмятку;
 - 5) некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны, крупяные супы на бульоне или овощном отваре;
 - 6) нежирные сорта мяса и птицы, кролик, в виде пюре или в мелкорубленом виде;
 - 7) паровые котлеты из нежирной рыбы, отварная или паровая рыба;
 - 8) протертые спелые фрукты и ягоды в сыром и вареном виде, в виде киселей, желе, пюре;
 - 9) мед, варенье, джем, пастила, мармелад, сахар.

Исключаются: соленые, жирные, трудноперевариваемые продукты и блюда, острые и жирные соусы, продукты, являющиеся источником грубой клетчатки, торты и другие кондитерские изделия с большим количеством крема.

В период выздоровления рекомендуется повысить калорийность суточного рациона за счет белков (до 100–120 г), жиров (до 80–100 г) и углеводов (до 300–350 г), рекомендуется расширять рацион за счет включения мяса, рыбы, творога, яиц, а также полезны продукты, стимулирующие аппетит (сок квашеной капусты, приправы, соусы, вымоченная сельдь, мясные и рыбные бульоны, фруктовые и овощные соки, хлебный квас и др.), очень полезны свежеприготовленные соки, мед, изюм, грецкие орехи. Исключаются трудноперевариваемые продукты и блюда, соленые и жирные продукты, источники грубой клетчатки, торты и пирожные с большим количеством крема.

Туберкулез

Туберкулез (от латинского *tuberculum* — «бугорок») — тяжелое инфекционное заболевание, обычно поражающее легкие. В пораженных легких образуются мелкие бугорки со склонностью к распаду. Заражение вызывают несколько разновидностей туберкулезных бактерий (микобактерии). Основным источником заражения является человек, больной туберкулезом, выделяющий бактерии с мокротой при кашле.

Часто симптомами болезни являются: кашель, потеря аппетита, повышение температуры, ночное потение, боли при дыхании.

Туберкулез требует серьезного длительного (иногда в течение многих лет) лечения в специальных диспансерах, больницах, санаториях.

При лечении больных туберкулезом легких и при истощении Авиценна рекомендовал толченый грецкий орех.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — хроническое заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами удушья, возникающими из-за спазма, отека и образования мокроты в бронхах.

Предрасполагают к развитию бронхиальной астмы перенесенные вирусные респираторные заболевания, аллергические заболевания, наследственная предрасположенность, некоторые условия труда и быта.

Причиной заболевания могут быть бактерии, вирусы, грибы, аллергены (пыльца растений, пыль, лекарственные препараты, пищевые продукты, укусы насекомых и др.), химические вещества (кислоты, щелочи), изменения атмосферного давления и температуры воздуха, стрессы, эндокринные изменения (при беременности, климаксе), физические нагрузки, другие заболевания.

Основным клиническим проявлением бронхиальной астмы является приступ удушья. Для такого приступа характерен короткий вдох и удлиненный выдох, одышка, кашель. В начале приступа — кашель с вязкой трудноотделяемой мокротой, в конце приступа количество мокроты увеличивается. Она легче отходит. Приступ удушья может

продолжаться от 15 мин до 2 ч и более.

Если бронхиальная астма имеет не аллергическую природу, то особых диетических ограничений для таких больных нет. Ограничиваются только поваренная соль, острые и соленые продукты, крепкие мясные и рыбные бульоны, пряности, приправы, продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы (сахар, сахаросодержащие продукты, мед, шоколад, кондитерские изделия и др.).

Рецепты

Морс из смородины

Требуется: 1 стакан смородины, 4 ст. л. сахара (или по вкусу), 1,5 л воды.

Приготовление: ягоды раздавить, добавить немного кипяченой воды и процедить, выжатые ягоды залить водой и вскипятить, добавить сырой сок и сахар по вкусу.

Морс из малины

Требуется: 1 стакан малины, 1,5 л воды, сахар по вкусу.

Приготовление: приготовить таким же способом, как морс из смородины.

Морс из клюквы, яблок и моркови

Требуется: 1/2 стакана клюквы, 3–4 яблока, 400 г моркови, 1–1,5 л кипяченой воды.

Приготовление: яблоки и морковь натереть на терке и отжать через марлю (можно воспользоваться соковыжималкой), клюкву раздавить. Соки смешать, добавить воду и сахар по вкусу. Выжатые ягоды, яблоки и морковь залить небольшим количеством воды и вскипятить, добавить к смеси сырых соков с водой.

Квас из смородины

Требуется: 500 г красной смородины, 2,5 л воды, 1,5 стакана сахара, 100 г дрожжей.

Приготовление: в воду положить сахар и вскипятить, остудить и добавить сок из смородины. Дрожжи растереть с чайной ложкой сахара и размешать в воде с соком. Несколько дней квас держать в тепле. Затем разлить в банки или бутылки и убрать в холодное место.

Коктейль из клубники и молока

Требуется: 1/2 стакана клубничного сока, 2 стакана молока, 1 ст. л. меда.

Приготовление: смешать молоко и клубничный сок, добавить мед, все хорошо перемешать.

Напиток с яйцом

Требуется: 100 г сока смородины (черной или красной), 1 яйцо, 3–4 ст. л. сахара, 2 стакана молока.

Приготовление: яйцо растереть с сахаром, добавить сок и молоко, хорошо размешать или взбить венчиком.

Салат из свежих овощей

Требуется: 1 морковь, 1 огурец (свежий), 1 яблоко, 2–3 ст. л. сметаны, соль, зелень укропа.

Приготовление: морковь, огурец и очищенное от кожицы яблоко натереть на крупной терке, посолить, перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из моркови и творога

Требуется: 200 г творога, 1 морковь, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление: морковь натереть на мелкой терке и тщательно смешать с творогом, заправить сметаной, добавить сахар. Сверху посыпать зеленью.

Фруктовый салат

Требуется: 1 яблоко, 1 груша, 3–4 абрикоса, 1 банан, 1,5 стакана ягод винограда без косточек, 100 г сладкого йогурта или сливок, сахар по вкусу.

Приготовление: яблоко, грушу, банан очистить от кожицы и нарезать мелкими кусочками, абрикосы очистить от косточек и мелко нарезать, смешать все фрукты, заправить сливками или йогуртом, добавить сахар по вкусу.

Рыбный салат

Требуется: 300 г рыбного филе, 3 картофелины, 1 соленый огурец, 1 морковь, 100 г сметаны, соль, зелень укропа.

Приготовление: отварить рыбное филе, охладить и нарезать кусочками, отварить картофель и морковь и нарезать кусочками, нарезать огурцы. Все ингредиенты смешать, заправить салат сметаной, посолить по вкусу, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из риса и моркови

Требуется: 2 ст. л. сливочного масла, 2/3 стакана риса, 200 мл молока или сливок, 1,2 л мясного бульона, 1 яйцо.

Приготовление: мелко нарезанную морковь спассеровать на сливочном масле. В 600 мл бульона запустить половину приготовленного риса, сварить, протереть.

Полученную массу развести бульоном до консистенции супа-пюре, посолить, заправить маслом и яично-молочной смесью. Оставшийся рис сварить в бульоне и при подаче к столу положить в тарелки. Суп можно приправить перцем и мелко нарубленной зеленью.

Суп-пюре из кабачков

Требуется: 1 большой кабачок, 250 мл молока, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. муки, соль по вкусу.

Приготовление: кабачок очистить от кожицы и семян, нарезать на мелкие кусочки, залить стаканом воды и тушить на слабом огне под крышкой. Муку слегка спассеровать на масле, развести 2 стаканами горячей кипяченой воды, хорошо размешать, добавить тушеные кабачки, посолить и проварить 10–15 мин. Затем содержимое протереть через сито и довести до кипения. В готовый суп добавить 1 ст. л. сливочного масла и горячее молоко, хорошо размешать. Готовый суп приправить мелко нарезанной зеленью.

Щи на мясном бульоне

Требуется: 1,5 л мясного бульона, 8–9 картофелин, 500 г капусты, 1–2 моркови, 2 луковицы, 3 томата, 1 корень петрушки.

Приготовление: в кипящий бульон положить нашинкованную капусту и спассерованные на небольшом количестве растительного масла мелко нарезанные лук, морковь и корень петрушки, а затем нарезанный мелкими кусочками картофель. За 5 мин до окончания варки добавить нарезанные ломтиками томаты, посолить. При подаче на стол щи приправить сметаной и посыпать зеленью.

Овощной суп

Требуется: 1 кг картофеля, 2 моркови, 1–2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 3 ст. л. молока, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление: картофель, морковь, лук нарезать мелкими кусочками и довести до готовности в подсоленной воде. Взбить яйца с солью, молоком и мукой, вылить на смазанную маслом разогретую сковороду и обжарить примерно 2 мин, затем довести до

готовности в духовке. При подаче к столу положить в каждую тарелку кусочек омлета, добавить сливочного масла и посыпать суп нарезанной зеленью.

Щи вегетарианские

Требуется: 500 г капусты (свежей), 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 томата, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление: мелко нарезать картофель и лук, натереть помидоры и ошпарить и очистить от кожицы, нашинковать капусту, спассеровать на растительном масле муку. Отварить овощи в подсоленной воде. Когда овощи сварятся, добавить в суп спассерованную муку (предварительно развести ее небольшим количеством овощного отвара из супа). При подаче к столу приправить щи сметаной и рубленой зеленью укропа и петрушки.

Борщ из молодой свеклы со свекольной ботвой

Требуется: 3 молодые свеклы с листьями, 4–5 картофелин, 2–3 свежих томата, 1 морковь, 2 луковицы, соль, горошины сладкого перца, зелень укропа и петрушки.

Приготовление: морковь, лук и свеклу мелко нарезать, положить в кипящую воду и варить минут 10. Затем добавить очищенные от кожицы помидоры, мелко нарезанный картофель и свекольные листья (предварительно нарезав их и обдав кипятком), перец и лавровый лист. При подаче к столу борщ приправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Французский луковый суп

Требуется: 500 г картофеля, 250 г лука (сладкого или лука-порей), 500 г молока, 2 ст. л. сливочного или растительного масла, 1,3 л воды, соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Приготовление: положить в кастрюлю масло и разогреть, добавить мелко нарезанный лук, подрумянить его. Потом влить воду и положить мелко нарезанный картофель, соль, перец. Варить примерно 50 мин, затем влить в суп кипящее молоко и варить еще минут 5–7. При подаче к столу добавить сметану и мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

Суп из цветной капусты

Требуется: 500 г картофеля, 1 средний кочан цветной капусты, 1,5 л молока, 2–3 ст. л. сливочного масла, соль, перец, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Приготовление: разделить цветную капусту на соцветия, сварить, отцедить. Картофель нарезать на небольшие кусочки и сварить в подсоленном молоке. Когда картофель сварится, добавить к нему цветную капусту, довести до кипения и варить еще 2–3 мин. Затем протереть суп сквозь сито, опять поставить на слабый огонь и довести до кипения. Если суп окажется слишком густым, добавить немного горячего молока. После окончания варки положить в суп сливочное масло. Такой суп хорошо подавать к столу с зеленью и мелкими сухариками или гренками.

Суп картофельный с помидорами

Требуется: 6 картофелин, 5 помидоров, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, соль, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Сделать заправку из мелко нарезанных и спассерованных на растительном масле моркови, лука и корня петрушки. Картофель мелко нарезать и сварить, добавить заправку и нарезанные помидоры, дать покипеть 3–6 мин, заправить сливочным маслом. При подаче на стол приправить свежей измельченной зеленью укропа и петрушки.

Глава 3. Лечебное питание при заболеваниях сердца и сосудов

Атеросклероз

Атеросклероз – заболевание, вызванное нарушением холестерина обмена, поражающее артерии, на стенках которых откладываются жировые вещества (холестериновые бляшки). Само название болезни происходит от греческих слов *athere* — «каша» и *skleros* — «твердый», «жесткий». Холестериновые бляшки могут поразить любую артерию организма.

Если поражаются артерии, обеспечивающие кровью сердце, то это ведет к сердечным приступам.

Если поражаются артерии мозга, то возникает опасность инсульта, происходит преждевременное старение.

Если поражаются крупные артерии, идущие к ногам, то вероятно появление судорог в икрах ног, тромбозы, гангрена нижних конечностей.

Главной причиной развития атеросклероза считается тенденция к избыточному образованию инсулина при еде.

Факторами риска развития атеросклероза являются:

- 1) артериальная гипертония;
- 2) курение;
- 3) чрезмерное потребление алкоголя;
- 4) сахарный диабет;
- 5) избыточный вес;
- 6) малоподвижный образ жизни;
- 7) злоупотребление жирной пищей;
- 8) продукты, содержащие кофеин;
- 9) избыток поваренной соли;
- 10) возраст старше 40 лет;
- 11) злоупотребление пищей с высоким содержанием рафинированного сахара и крахмала.

Для лечения атеросклероза необходимо скорректировать питание. Рекомендуется потреблять:

- 1) постное мясо, рыбу, птицу;
- 2) яичный белок;
- 3) неочищенный рис, овес, гречку;
- 4) свежие фрукты;
- 5) некрахмалистые овощи (брокколи, цветную капусту и все другие сорта капусты, кабачки, зеленые бобы) и зелень (спаржу, укроп, петрушку и т. п.);
- 6) «полезные» жиры (оливковое, подсолнечное, соевое масло и жиры «холодных» рыб – скумбрии, сельди, лосося, камбалы, сардин, тунца);
- 7) витамины (С, Е, бета-каротин, В6, В12, фолиевую кислоту);
- 8) микроэлементы (кальций, хром, магний, селен).

Рекомендуется ограничивать потребление картофеля, пшеницы, кукурузы и продуктов, приготовленных из их муки и крупы (таких, как белый хлеб, булочки, сдоба), сала, жирного мяса, колбасных изделий.

Гипертония

Гипертония (повышенное артериальное давление) – весьма распространенное заболевание. Название происходит от греческих слов *hyper*— «над», «сверх» и *tonos* —

«напряжение».

Причиной гипертонической болезни считается накопление в мелких сосудах избыточного количества кальция и натрия. В результате стенка сосуда уплотняется, склерозируется, просвет сосуда сужается.

Развитию гипертонической болезни способствуют стрессы, нервное перенапряжение, переедание, курение, алкоголь, половые излишества, недостаточный отдых, нарушения функций эндокринной системы, болезни почек, пожилой возраст, наследственность, избыток соли в пище.

Основным симптомом гипертонии является повышение артериального давления. При этом у больных могут быть головные боли, шум в ушах, головокружение, «мушки» перед глазами, ощущение искривления окружающих предметов, сердцебиение, одышка, боли в сердце. Различают три стадии гипертонической болезни (табл. 33).

Таблица 33. Стадии гипертонической болезни

Стадия	I	II	III
Артериальное давление	От 160/95 до 179/104 мм рт. ст.	От 180/105 до 200/114 мм рт. ст.	От 201/115 до 300/129 мм рт. ст.
Поражение органов	—	Возникают изменения со стороны сердца, почек, глазного дна	Выраженное поражение сердца (инфаркт миокарда), головного мозга (тромбозы сосудов), почек

Для снижения артериального давления важно сбалансированное питание с достаточным количеством продуктов, богатых калием, таких как картофель (лучше в мундире), изюм, слива, абрикосы, персики, черная смородина, бананы; богатых кальцием: это молочные продукты (простокваша, пахта, снятое молоко), зелень, овощи и плоды (петрушка, морковь, зеленый лук, капуста, редис, свекла, абрикосы, вишня, виноград, апельсины, клубника); богатых магнием: это овсяная, гречневая, перловая и пшеничная крупы, пшеничные отруби, морковь, сухофрукты; витамины: D3, A, C; микроэлементы: кальций, калий, магний.

Вот что говорил о важности кальция при лечении гипертонии дважды лауреат Нобелевской премии доктор Уоллок: «Я взял контрольную группу в 5000 человек с повышенным кровяным давлением и увеличил им дневное потребление кальция вдвое. Через 6 недель прекратил экспериментировать, потому что у 65 % из этой группы кровяное давление нормализовалось лишь путем удвоения принимаемого кальция. Когда эти пациенты, лечившиеся у своего врача, приходили на прием, он говорил: «О, у вас нормальное кровяное давление, что вы принимали?» «Я участвовал в эксперименте, принимал двойную норму кальция», — отвечал пациент».

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

Ишемическая болезнь сердца – одно из самых серьезных заболеваний среди сердечно-сосудистых недугов, характеризуется нарушениями коронарного кровообращения из-за спазма сосуда или отложения в сосуде атеросклеротических бляшек.

Факторами риска развития ИБС являются:

- 1) избыточное потребление пищи, богатой углеводами и «плохими» жирами;
- 2) гиподинамия, сидячий образ жизни;
- 3) курение;
- 4) алкоголизм;
- 5) стрессы;
- 6) артериальная гипертензия;
- 7) сахарный диабет;
- 8) наследственная предрасположенность.

Название ИБС объединяет такие заболевания, как стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз. Эти заболевания имеют острую и хроническую формы.

Стенокардия

Стенокардия (от греческих слов *stems* — «узкий», «тесный» и *kardia* — «сердце»), или в просторечии «грудная жаба», развивается в результате атеросклероза коронарных сосудов. Выражается стенокардия в приступах давящей или сжимающей боли, продолжающейся от 2 до 10 мин. Боли локализуются в центре или левой половине грудной клетки, могут отдаваться в нижнюю челюсть или в левую руку. Иногда болевые ощущения напоминают изжогу и проявляются в виде жжения за грудиной. Приступы могут сопровождаться слабостью и чувством страха. Факторы, провоцирующие приступы стенокардии:

- 1) физическая нагрузка,
- 2) волнение, стресс.

Факторы риска возникновения стенокардии те же, что и для других болезней сердца.

Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда (от латинского *infarctus* — «набитый») – болезнь, при которой из-за закупорки сосудов и недостаточного кровотока в них возникает омертвление (некроз) отдельных участков сердечной мышцы.

Симптомами надвигающегося инфаркта миокарда могут быть:

- 1) учащающиеся и усиливающиеся боли при физических нагрузках;
- 2) появление болей в состоянии покоя;
- 3) нарушения сердечного ритма (перебои в сердце);
- 4) одышка;
- 5) слабость.

Инфаркт миокарда проявляется приступом острой и продолжительной боли (до 60 мин) за грудиной, отдающей в левую руку, под лопатку, или в левой половине грудной клетки, чувством страха, удушьем, повышением температуры и другими симптомами. Однако известны и безболевые формы инфаркта миокарда.

Кардиосклероз

Кардиосклероз (от греч. *kardia* — «сердце» и лат. *sclerosis* — «затвердение») – заболевание, при котором в сердечной мышце на месте гибели мышечных волокон разрастаются соединительные ткани. Это происходит в результате развития атеросклероза или при инфекционно-аллергических заболеваниях сердца (миокардитах).

Кардиосклероз проявляется болями в сердце, аритмией, одышкой, сердцебиением.

Миокардит

Миокардиты – острые или хронические заболевания сердечной мышцы. Имеют преимущественно инфекционную или аллергическую природу. Проявляются общей слабостью, болями в сердце, учащением пульса, одышкой, нарушениями сердечного ритма, повышением температуры.

Эндокардит

Эндокардит – воспалительное заболевание сердца, при котором поражаются, воспаляются внутренние оболочки стенки сердца (с поражением клапанов) и возникают пороки сердца.

Заболевание вызывается патогенными микроорганизмами, которые размножаются в других органах (зубах, желчных путях, коже и др.) и переносятся с кровью в сердце. Снижение иммунитета является фактором риска возникновения эндокардита.

Сердечная аритмия (экстрасистолия, тахикардия, брадикардия, мерцательная аритмия)

Аритмия – нарушение ритмичности и частоты сокращений сердца. Аритмии могут возникать при различных заболеваниях сердца и под влиянием метаболических, эндокринных, вегетативных нарушений, при интоксикациях и под воздействием лекарственных препаратов. Нормально работающее сердце сокращается 60–80 раз в минуту. При аритмии число сердечных сокращений становится больше или меньше или сердце работает неритмично, с перебоем.

При аритмии необходимо избегать алкогольных напитков, кофеина, чрезмерного потребления насыщенных жиров.

Для ритмичной работы сердца полезны витамины (D3, E), кофермент Q10, микроэлементы (кальций, магний, калий), незаменимые жирные кислоты (рыба и рыбий жир, льняное масло, масло грецких орехов), боярышник, семена моркови, хмель, персики, чеснок, редька.

Сердечная недостаточность

Сердечная недостаточность является осложнением болезней сердечно-сосудистой системы. Может возникнуть после инфаркта, гипертонии, ишемической болезни сердца, при пороках сердца. При сердечной недостаточности сердце не может снабжать органы и ткани достаточным количеством крови и кислорода.

Болезнь проявляется: одышкой, кашлем, приступами удушья, отеками ног, увеличением печени. Развитию приступа способствуют физические нагрузки, стрессы, курение.

Больным сердечной недостаточностью необходимо:

- 1) прекратить курение;
- 2) ограничивать физические нагрузки;
- 3) соблюдать диету, богатую овощами, фруктами, ягодами, молочными продуктами, употреблять продукты, богатые калием (картофель, сливы, изюм, абрикосы, персики, бананы).

Инсульт

Инсультом (от лат. *insulto* — «скачу», «впрыгиваю»), или мозговым ударом, называют острое нарушение мозгового кровообращения. Инсульты подразделяют на геморрагические и ишемические.

Геморрагический инсульт возникает, когда вследствие разрыва сосуда происходит кровоизлияние в мозг. Признаки геморрагического инсульта:

- 1) потеря сознания (мозговая кома);
- 2) багрово-красный а затем синюшный цвет лица и шеи;
- 3) дыхание редкое, хриплое;
- 4) пульс замедленный;
- 5) повышение кровяного давления;
- 6) возможны судороги конечностей;
- 7) зрачки не реагируют на свет;
- 8) мускулатура расслаблена;
- 9) возможен паралич.

Ишемический инсульт возникает, когда происходит прекращение или недостаточное поступление крови в мозг по какому-либо из его сосудов. При ишемическом инсульте возможны:

- 1) параличи;
- 2) парезы;
- 3) нарушения чувствительности;
- 4) головокружения;
- 5) помрачения сознания;
- 6) нарушения речи, нарушения зрения.

Среди основных причин смертности инсульт стоит на третьем месте после болезней сердца и рака. Очень часто инсульты являются результатом осложнений гипертонической болезни и атеросклероза.

Тревожными признаками являются:

- 1) внезапная и необычная головная боль;
- 2) внезапная потеря равновесия и головокружение;
- 3) двоящееся изображение или внезапное ухудшение или потеря зрения (особенно на один глаз);
- 4) внезапные затруднения или потеря речи, трудности в понимании речи;
- 5) бесчувственность лица;
- 6) бесчувственность или слабость в руках или ногах.

Основные меры профилактики инсульта:

- 1) отказ от курения и алкоголя;
- 2) физические упражнения, физическая активность;
- 3) контроль за весом тела, при избыточном весе — принять меры к его снижению;
- 4) рациональное, сбалансированное питание с уменьшением количества холестерина и насыщенных жиров в рационе;
- 5) регулярное наблюдение у врача;
- 6) постоянный контроль за артериальным давлением.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен – болезнь, поражающая вены в ногах. В венах расположены клапаны, препятствующие обратному току крови. Если клапан неплотно прикрывает отток крови, то она застаивается в венах, это приводит к их расширению. Со временем пораженные болезнью вены становятся шире, в них могут образовываться тромбы, а это, в свою очередь, может привести к тромбофлебиту – воспалению вен. Болезнь передается по наследству.

Факторы риска развития варикозного расширения вен:

- 1) профессии, вынуждающие человека долго находиться на ногах (продавцы, учителя, парикмахеры и т. п.);
- 2) малоподвижные условия работы (водители, конторские служащие и т. п.);
- 3) избыточная масса тела;
- 4) курение;
- 5) длительное ношение тесной обуви и обуви на высоких каблуках;
- 6) наследственная предрасположенность;
- 7) употребление оральных контрацептивов.

Для профилактики варикозного расширения вен желательны:

- 1) сбалансированная диета, богатая витаминами и минералами;
- 2) контроль за массой тела;
- 3) занятия физкультурой, физическая активность;
- 4) при необходимости ношение специальных эластичных чулок.

Общие принципы лечебно-профилактического питания при заболеваниях сердца и сосудов

Как и чем питаться человеку с сердечно-сосудистым недугом? Ответ на этот вопрос имеет принципиальное значение для поддержания здоровья, сохранения работоспособности и жизненного тонуса.

Каждый человек организует свое питание в соответствии со своим образом жизни, привычками, жизненным опытом и финансовыми возможностями. Однако следует помнить, что для людей, имеющих какие-либо проблемы со здоровьем, необходимо учитывать научно обоснованные правила рационального лечебного питания.

Людям, страдающим какими-либо сердечно-сосудистыми недугами, можно рекомендовать следовать следующим несложным советам.

1. Не перегружать организм одновременно обильной пищей, т. е. питаться небольшими, примерно равными по объему порциями, 4–6 раз в день, соблюдать режим питания – особенно важно для больных стенокардией, так как переполнение желудка может спровоцировать приступ.

2. Следить за калорийностью пищи. Особенно это касается людей с лишним весом. Им необходимо принять все возможные меры для нормализации массы тела.

3. Желательно ограничить потребление животных жиров, богатых насыщенными жирными кислотами и холестерином (сала, жирного мяса, колбас, жирных сливок, сметаны, кремов, яичных желтков, мозгов, почек и др.).

4. Рекомендуются увеличить в рационе количество растительных жиров и «холодной» рыбы, богатой полезными жирами (скумбрии, сельди, лосося, тунца, камбалы, сардин и др.).

5. Следует меньше употреблять легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей, манной и рисовой круп, белого хлеба, печенья и других кондитерских изделий, конфет, шоколада, мороженого).

6. Необходимо увеличить в рационе долю продуктов, богатых пищевыми волокнами (это овощи, ягоды, не слишком сладкие фрукты, зелень).

7. Рекомендуется уменьшить количество потребляемого животного белка. Из молочных продуктов предпочтение следует отдавать кисломолочным и ограничиваться при атеросклерозе или совсем исключить из рациона творог и сыр, так как содержащийся в них казеин ведет к увеличению содержания холестерина в организме.

8. Необходимо употреблять достаточно витаминов. Особенно это относится к витаминам Е, С, Р, А, В6, В12, РР, D3, фолиевой кислоте.

9. Следует ограничить потребление поваренной соли. Доказано, что соль нарушает активность ферментов, отвечающих за расщепление и переваривание жиров, а также усиливает проницаемость холестерина сквозь стенки сосудов.

10. Необходимо употреблять микроэлементы (кальций, калий, магний, медь, хром, йод) и продукты, богатые этими микроэлементами.

Кальцием богаты простокваша, пахта, снятое молоко, зелень, овощи и плоды (петрушка, укроп, зеленый лук, капуста, редис, морковь, свекла, абрикосы, виноград, вишня, апельсины, клубника).

Калием богаты картофель, изюм, слива, абрикосы, персики, бананы, черная смородина.

Магнием богаты овсяная, перловая и гречневая крупы, пшеничные отруби, морковь, сухофрукты.

Хромом богаты свекла, просо, горох, нерафинированный желтый сахар.

Йодом богаты морская капуста, кальмары, мидии, креветки, морской гребешок.

Медью богаты печень, рыба, овощи, листовая зелень, черная смородина, клюква, абрикосы, крыжовник, груши, клубника.

11. Людям, страдающим атеросклерозом и ишемической болезнью сердца, следует использовать продукты, содержащие вещества, уменьшающие свертываемость крови (все виды смородины: красная, белая, золотистая; вишня, черешня, черника, облепиха, инжир) и ограничивать в своем рационе продукты, богатые витамином К (щавель, шпинат, яичный желток, печень).

12. При кулинарной обработке пищи необходимо отдавать предпочтение отвариванию, запеканию, тушению, приготовлению на пару.

Больные молодого возраста при начальных стадиях сердечно-сосудистых заболеваний и без явных атеросклеротических изменений в сосудах могут изредка употреблять жареную пищу.

В рецептах, применяемых в кулинарии, рекомендуется заменить жаренье на пассеровку, тушение, варение.

Рецепты

Закуски и салаты

Свекла с чесноком

Требуется: 200 г отварной свеклы, 15 г ядрышек ореха, 3 зубчика чеснока, 1,5 ст. л. оливкового (или растительного) масла.

Приготовление. Свеклу натереть на терке, чеснок измельчить, мелко нарубить орехи. Все ингредиенты смешать, полить маслом, посолить по вкусу.

Салат из огурцов

Требуется: 2 свежих огурца, 1/2 пучка укропа, 2 ст. л. лимонного сока, 1,5 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Огурцы нарезать и смешать с мелко нарезанной зеленью укропа, полить лимонным соком и растительным маслом, перемешать.

Салат «Здоровье»

Требуется: 2 крупные отварные моркови, 3 яблока, 3 свежих огурца, 7 штук редиса, 150 г свежей капусты, по 2 ст. л. лимонного сока и растительного масла.

Приготовление. Редис, яблоки, огурцы и морковь мелко нарезать, капусту тонко нашинковать. Все ингредиенты перемешать и полить лимонным соком и растительным маслом.

Салат из фасоли

Требуется: 100 г отварной фасоли, 1 сладкий перец, 1 небольшая луковица, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, 1–2 зубчика чеснока, соль по вкусу и 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Мелко нарезать лук, сладкий перец, зелень. Смешать все компоненты с фасолью, заправить растительным маслом. Украсить частью измельченной зелени.

Свекла с яблоками

Требуется: 80 г отварной свеклы, 20 г йогурта или сметаны, укроп и петрушка по вкусу, соль и перец по вкусу, яблоки.

Приготовление. Свеклу и яблоки нарезать тонкими ломтиками, посыпать рубленой зеленью, посолить, поперчить, полить сметаной или йогуртом.

Салат из огурцов и сладкого перца

Требуется: 2 крупных сладких перца, 2 свежих огурца, 1 небольшая луковица. 2–3 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Очистить сладкий перец от семян и нарезать на небольшие кусочки. Мелко нарезать огурцы, лук и чеснок. Все компоненты перемешать, заправить растительным маслом, посолить по вкусу, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из свеклы с черносливом

Требуется: 100 г отварной свеклы, 20 ягод чернослива, 1–2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Натереть на крупной терке свеклу. Чернослив промыть и залить на 25–30 мин кипятком для набухания, затем удалить косточки и мелко нарезать. Смешать со свеклой и полить растительным маслом.

Салат из помидоров и яблок

Требуется: 2 помидора, 1 яблоко, 2 ст. л. сметаны. Приготовление. Мелко нарезать яблоки и помидоры. Заправить сметаной. Посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из огурцов и помидоров

Требуется: 3 свежих огурца, 4 свежих помидора, 1 небольшая луковица, 1 вареное яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Огурцы нарезать кружочками, помидоры – ломтиками, лук – колечками. Все компоненты смешать, полить маслом и посыпать мелко нарезанным яйцом и зеленью. Посолить по вкусу.

Салат из огурцов с творогом

Требуется: 3 огурца, 200 г обезжиренного творога, 100 г кефира, 1 небольшая луковица, укроп.

Приготовление. Мелко нарезать огурцы и лук, смешать с протертым творогом и кефиром. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из огурцов и фасоли

Требуется: 3 огурца, 80 г отварной фасоли, 1 луковица, 2 ст. л. измельченной зелени

укропа и петрушки, 2–3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Мелко нарезать огурцы и лук, смешать с фасолью, заправить маслом. Сверху посыпать зеленью.

Салат из огурцов и редиса

Требуется: 2 огурца, 8-10 штук редиса, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 2–3 ст. л. сметаны.

Приготовление. Огурцы и редис нарезать кружочками, посыпать зеленью, заправить сметаной. Посолить по вкусу.

Салат из огурца, молодого картофеля и сладкого перца Требуется: 400 г молодого картофеля, 2–3 огурца, 1 большой или 2 маленьких сладких перца, 2–3 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Молодой картофель очистить и отварить до готовности, затем нарезать кружочками. Огурец нарезать кружочками, сладкий перец – полосками. Все ингредиенты смешать, посыпать зеленью, полить лимонным соком, заправить маслом. Посолить по вкусу.

Салат из молодого картофеля

Требуется: 400 г картофеля, 400 г яблок, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, сок 1/2 лимона, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Картофель хорошо промыть и сварить в мундире, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Приготовить заправку для салата из яйца, лимонного сока и растительного масла. Все ингредиенты перемешать и полить заправкой, украсить салат мелко нарезанной зеленью.

Салат из свежей капусты с яблоком

Требуется: 200 г капусты, 1 яблоко, 1–2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, соль или сахар по вкусу.

Приготовление. Капусту тонко нарезать и смешать с натертым на крупной терке яблоком, полить лимонным соком и растительным маслом. Посыпать по желанию солью или сахаром.

Салат из тыквы

Требуется: 150 г тыквы, 200 г дыни, 1 крупное или 2 мелких яблока, 2 ст. л. меда или сахар по вкусу.

Приготовление. Очищенную от кожицы тыкву натереть на крупной терке или нарезать тонкими кусочками. Яблоки и дыню нарезать мелкими кусочками. Все компоненты смешать, полить медом или посыпать сахаром.

Салат из моркови и хрена

Требуется: 3 моркови, 1 корешок хрена, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла или 3 ст. л. сметаны.

Приготовление. Морковь и хрен натереть на терке, смешать в салатнике, заправить лимонным соком, полить растительным маслом или сметаной (по желанию).

Салат из свежей капусты с луком

Требуется: 200 г капусты, 1/2 луковицы, 2 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Капусту нашинковать и смешать с нарезанным луком, полить лимонным соком и растительным маслом.

Салат из квашеной капусты

Требуется: 300 г квашеной капусты, 1 апельсин, 1 маленькая сладкая луковица, 2–3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. сахара (по вкусу).

Приготовление. Апельсин очистить и нарезать на небольшие кусочки, мелко нарезать сладкий лук, смешать все компоненты салата (апельсин, лук, капусту) и полить их растительным маслом. По желанию можно посыпать салат сахаром.

Салат из квашеной капусты и сырой свеклы

Требуется: 200 г капусты, 100 г свеклы, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Мелко нарезать лук. Натереть на крупной терке сырую свеклу. Смешать в салатнике квашеную капусту, свеклу и лук, полить растительным маслом. По желанию можно добавить немного сахара.

Паишет «Морской»

Требуется: 300 г говяжьей печени, 200 г свежемороженой морской капусты, 1 луковица, 50 мл говяжьего бульона, 2 ч. л. сливочного масла, 1 яйцо.

Приготовление. Отварить печень, отварить морскую капусту, пропустить печень вместе со сваренной капустой через мясорубку, добавить нашинкованный и слегка обжаренный на растительном масле лук, бульон, сливочное масло и желток сваренного вкрутую яйца. По вкусу добавить соль и перец. Все хорошо перемешать и выложить в салатник. Сверху украсить мелко нарезанным яичным белком и рубленой зеленью.

Салат из свеклы и хрена

Требуется: 500 г свеклы, 2 ст. л. тертого хрена, 3 ст. л. лимонного сока, сахар или соль по желанию.

Приготовление. Свеклу отварить и нарезать мелкими кусочками или натереть на крупной терке. Смешать свеклу и тертый хрен, полить соком лимона. По желанию добавить сахар и соль.

Салат из редьки

Требуется: 200 г редьки, 1 луковица, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, зелень.

Приготовление. Редьку натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и немного обжарить на растительном масле. Смешать в салатнике редьку и лук, полить лимонным соком и растительным маслом, посолить по вкусу. Этот салат можно заправить сметаной, а не маслом и лимонным соком.

Салат из фруктов

Требуется: 1 яблоко, 1 груша, 5 абрикосов, 5 слив, 2 персика, сметана или йогурт, сахар или сахарная пудра по вкусу.

Приготовление. Яблоки и груши очистить от кожицы и нарезать мелкими кусочками. Абрикосы, сливы и персики освободить от косточек и нарезать мелкими кусочками. Все фрукты выложить в салатник, хорошо перемешать и заправить сметаной или йогуртом, посыпать сахаром или сахарной пудрой. Можно для аромата добавить по щепотке корицы и молотого мускатного ореха.

Фруктовый салат с орехами

Требуется: 2 апельсина, 1 большой банан или 2 маленьких, 1 большое яблоко или 2 маленьких, 2 персика, 4 ст. л. мелко нарубленных орехов, 2 ст. л. лимонного сока, сахар по вкусу.

Приготовление. Апельсины очистить и мелко нарезать, бананы очистить и нарезать

мелкими кусочками, очищенное от кожуры яблоко нарезать мелкими кусочками, персики освободить от косточек и мелко нарезать. Смешать мелко нарезанные фрукты с орехами, полить лимонным соком, посыпать сахаром. Этот салат вместо лимонного сока можно заправлять сливками.

Фруктовый салат с творогом

Требуется: 2 яблока, 1 банан, 3 персика, 2 ст. л. сливок, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахара, творог.

Приготовление. Яблоки и бананы очистить от кожуры и порезать на мелкие кусочки. Персики освободить от косточек и мелко нарезать. Приготовить заправку из протертого творога, сливок и лимонного сока. Выложить фрукты в салатник, полить заправкой и посыпать сахаром.

Фруктовый салат с курицей

Требуется: 250 г отварного куриного мяса, 1 яблоко, 2 апельсина, 100 г винограда без косточек, 3–4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец.

Приготовление. Фрукты (яблоки и апельсины) почистить и нарезать мелкими кусочками. Смешать нарезанные яблоки и апельсины с виноградинами и мелко нарезанной курицей. Приготовить заправку из сметаны и лимонного сока, полить ею салат, посолить, поперчить, хорошенько перемешать.

Сладкий морковный салат

Требуется: 2 моркови, 2 апельсина, 1 ст. л. лимонного сока, 1–1,5 ст. л. меда, 2 ст. л. измельченных орехов.

Приготовление. Очищенный и нарезанный мелкими кусочками апельсин смешать с натертой на крупной терке морковью и орехами, добавить мед и лимонный сок.

Салат из моркови со смородиной

Требуется: 2 моркови, 80–100 г черной смородины, 2–3 ст. л. сметаны, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Натереть на крупной терке морковь и смешать с ягодами смородины и мелко нарезанной зеленью. Полить сметаной.

Салат из моркови и творога

Требуется: 150 г творога, 2 моркови, 1,5 ст. л. меда.

Приготовление. Натертую на терке морковь смешать с протертым через сито творогом, добавить мед. Все тщательно перемешать и выложить в салатник.

Первые блюда

Окрошка свекольная

Требуется: 1 свекла, 100 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 свежих огурца, 1 ст. л. сметаны, сок 1/2 лимона, зелень укропа и петрушки, 1/2 л свекольного отвара.

Приготовление. Свеклу натереть на терке, залить водой и проварить до мягкости. Затем отцедить. Свекольный отвар смешать с лимонным соком и солью. Отварить картофель и морковь, нарезать мелкими кусочками, порубить на мелкие кусочки лук, огурцы и яйцо. Все ингредиенты выложить в тарелку и перемешать. Залить свекольным отваром и заправить сметаной.

Щи из свежих овощей

Требуется: 250 г говядины с косточкой, 4–5 клубней картофеля, 1 морковь, 2–3 свежих томата, 500 г капусты (свежей), 1,5 луковицы, лавровый лист, петрушка, укроп, соль.

Приготовление. Мясо промыть, залить 1,5–2 л воды и варить до готовности. Затем мясо вынуть, а в бульон положить нашинкованную капусту. Через 15–20 мин добавить нарезанный картофель. Незадолго до готовности запустить в кастрюлю мелко нарезанные лук и морковь, добавить очищенные томаты. За 5 мин до готовности положить лавровый лист, петрушку и укроп, после окончания варки положить в кастрюлю нарезанное на порционные кусочки вареное мясо.

Борщ летний

Требуется: 80–100 г свеклы с ботвой, 400 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 200 г кабачков, 2 помидора, 1 корень петрушки, 2–3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, лавровый лист, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Кабачки и картофель очистить и нарезать ломтиками. Свеклу нарезать ломтиками, а свекольные черешки – кусочками по 2,5–3 см. Лук, морковь и петрушку измельчить и спассеровать на растительном масле. В кипящую воду (или мясной бульон) положить пассерованные овощи и довести до кипения, затем добавить свекольные листья, картофель и варить около 20 мин. За 10 мин до окончания варки положить нарезанные кабачки, помидоры, лавровый лист, соль, зелень, лимонный сок. Готовый борщ подавать со сметаной и мелко нарезанной свежей зеленью.

Окрошка овощная

Требуется: 1 л хлебного кваса, 3 огурца (свежих), 3 отварных клубня картофеля, 1 отварная морковь, 2 яйца, 10 штук редиса, зеленый лук, укроп, петрушка, соль.

Приготовление. Огурцы, редис, картофель и морковь нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку нашинковать. Очистить вареные яйца и отделить белки от желтков, белки мелко нарубить, а желтки растереть. Все залить квасом, заправить сметаной и рубленой зеленью.

Окрошка мясная

Требуется: 1 л кваса, 80–100 г отварной говядины, 100 г отварного картофеля, 100 г свежих огурцов, пучок редиса, 2 вареных яйца, зеленый лук, укроп, соль, сметана.

Приготовление. Говядину, картофель, огурцы, редис и яйца мелко нарезать. Смешать с измельченным луком и укропом, перемешать и залить квасом. При подаче на стол заправить сметаной, солью и рубленой зеленью.

Холодный суп из картофеля и кислого молока

Требуется: 500 г кислого молока или простокваши, 150 г картофеля, 150 г свежих огурцов, яйцо, 1–2 зубчика чеснока, зеленый лук, укроп, соль, перец.

Приготовление. Картофель отварить и сделать пюре, разведенное картофельным отваром. Мелко нарезать огурцы и яйца, нашинковать зелень. Чеснок растолочь с солью, перцем и небольшим количеством растительного масла. Все ингредиенты залить взбитым кислым молоком, добавить 200 мл картофельного отвара. Суп подавать в холодном виде. Украсить мелко нарезанной зеленью.

Щи вегетарианские

Требуется: 500 г капусты, 2 свежих помидора, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 5–6 клубней картофеля, 1–2 зубчика чеснока, лавровый лист, соль, перец горошком душистый.

Приготовление. Мелко нарезать лук и морковь и спассеровать на растительном масле. В кипящую воду положить нашинкованную капусту, через 15–20 мин добавить нарезанный кубиками картофель, петрушку и пассерованные овощи. За 5 мин до готовности добавить растертый с солью чеснок, лавровый лист, душистый перец. При подаче на стол в щи положить сметану.

Суп фасолевый

Требуется: 100 г фасоли, 6 клубней картофеля, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Замочить фасоль на ночь, а утром поставить вариться в той же воде. Пока фасоль варится, мелко нарезать лук и морковь и спассеровать их в растительном масле, мелко нарезать очищенный картофель. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, картофель и спассерованные овощи. За несколько минут до готовности супа положить в него мелко нарезанный (или размятый) чеснок.

Суп-пюре из фасоли

Требуется: 500 г фасоли, 1 луковица, 2 моркови, 1,5 стакана молока, 3 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Фасоль промыть, залить 6 стаканами воды и оставить на ночь, утром поставить вариться в той же воде. Когда фасоль станет мягкой, добавить мелко нарезанные морковь, картофель и лук. Варить до полной готовности. Затем всю «гущу» протереть через сито, развести горячим молоком и посолить, добавить фасолевый отвар. Подавать суп-пюре к столу, заправив его маслом.

Суп гороховый

Требуется: 400 г гороха, 6 клубней картофеля, 1 луковица, 1 большая морковь, 3 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Горох перебрать, промыть и замочить в холодной воде на всю ночь. Утром поставить вариться в той же воде. Когда горох разварится, посолить и положить нарезанный картофель и спассерованные на растительном масле мелко нарезанные морковь и лук. Варить до готовности. При подаче на стол украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Суп-пюре гороховый

Требуется: 300 г гороха, 2 ст. л. подсолнечного масла, 3 ст. л. муки, стакан молока, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Горох промыть и замочить на ночь в холодной воде. Утром поставить вариться в той же воде. Горох довести до готовности, затем протереть через сито. Муку поджарить на растительном масле, развести водой, соединить с отваром, посолить и варить еще 5 мин. Добавить молоко, довести до кипения. Готовый суп посыпать измельченной зеленью. К столу хорошо подать с сухариками.

Суп из чечевицы

Требуется: 250 г чечевицы, 8 клубней картофеля, 1 большая луковица, 1 большая морковь или 2 маленькие, 2–3 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Чечевицу замочить на 2 ч, затем поставить вариться в той же воде. Нарезать картошку кубиками и положить в суп, добавить мелко нарезанные и спассерованные на растительном масле морковь и лук. Варить до готовности, подавать с мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп картофельный с шампиньонами

Требуется: 100 г грибов, 6 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1–2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление. Грибы промыть, нарезать и отварить, добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные на растительном масле морковь и лук, посолить.

При подаче на стол можно заправить сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп с зеленым горошком

Требуется: 200 г зеленого горошка (из банки, консервированного), 6 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, соль, зелень.

Приготовление. Нарезать мелкими кусочками картофель, морковь и лук. Положить овощи в кипящую воду и довести до готовности, посолить, добавить зеленый горошек вместе с жидкостью, довести до кипения. Подавать с зеленью и сметаной.

Суп-пюре из свежих огурцов

Требуется: 500 г свежих огурцов, 1,2 л воды, 150 г молока, 5 ст. л. риса, яичный желток, зелень.

Приготовление. Свежие огурцы нарезать, сварить в воде и протереть через сито. Рис сварить. Огуречное пюре смешать с рисом, добавить рисовый отвар до желаемой консистенции, посолить и дать закипеть. Смешать молоко с растертым яичным желтком, добавить немного горячего отвара, соединить с супом, довести до кипения и снять с огня. При подаче на стол суп украсить измельченной зеленью укропа и петрушки.

Суп молочный с овощами

Требуется: 600 г капусты, 6–7 клубней картофеля, 3–4 моркови, 1,5 л молока, 3 ст. л. масла.

Приготовление. Картофель нарезать кубиками, капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Все овощи сварить до полуготовности в небольшом количестве подсоленной воды. Добавить кипящее молоко, масло и довести до готовности. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп из редиса и кефира

Требуется: 1 пучок редиса, 1 вареное яйцо, 2 вареных клубня картофеля, 1 свежий огурец, 1/2 л кефира, зелень петрушки и укропа.

Приготовление. Все овощи нарезать мелкими кусочками, добавить нарезанное яйцо и рубленую зелень, залить кефиром и подать к столу.

Вторые блюда

Голубцы, фаршированные овощами

Требуется: 14–16 капустных листьев, 1 стакан риса, 2 моркови, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока.

Приготовление. Снять с капусты листья, слегка отварить, срезать или отбить черешки. Мелко нарезать и спассеровать морковь и лук, смешать с отваренным рассыпчатым рисом. Добавить раздавленный или мелко нарезанный чеснок. Наполнить капустные листья подготовленным фаршем, свернуть рулетиками, положить в кастрюлю или сотейник, залить водой и тушить до готовности. Подавать со сметаной и нарубленной зеленью.

Капуста отварная

Требуется: 600 г капусты, 2 яйца, зелень укропа и петрушки, 2–3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Нашинковать капусту и отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, отцедить. Яйца сварить и мелко порубить. Смешать капусту и яйца, полить маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Капуста с грибами

Требуется: 500 г капусты, 500 г картофеля, 300 г грибов, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Приготовление. Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать кусочками. Грибы

нарезать и обжарить. Капусту нашинковать крупными кусочками. Муку спассеровать в растительном масле, затем, помешивая, добавлять горячую воду, чтобы получился густой сметанообразный соус. Положить в кастрюлю слоями картофель, капусту и грибы, посолить, поперчить, залить приготовленным соусом, накрыть крышкой и довести в духовке до готовности. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Тушеная рыба со сладким перцем

Требуется: 1 кг рыбы, 2 луковицы, 1–2 сладких перца, 2 томата, 1–2 зубчика чеснока, соль, мука для панировки.

Приготовление. Рыбу нарезать кусочками, обвалить в муке, посолить и слегка обжарить на растительном масле. Лук нарезать и обжарить до золотистого цвета, добавив нарезанный сладкий перец. Помидоры обдать кипятком и очистить от кожицы, размять. В сотейник положить помидоры, обжаренные овощи, растертый с солью чеснок, добавить воду и довести до кипения. После закипания добавить к овощам кусочки обжаренной рыбы и тушить при слабом кипении. Рыбу при подаче к столу полить соусом, в котором она тушилась. На гарнир подать рис или отварной картофель.

Говядина отварная

Требуется: 800 г говядины, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. толченых орехов, 5 луковиц, 3/4 стакана овощного бульона, сок 1/2 лимона, соль, перец, имбирь, зелень укропа.

Приготовление. Лук спассеровать на растительном масле, добавить толченые орехи, еще немного прожарить, затем влить в эту массу овощной бульон или воду, добавить лимонный сок, соль, перец, имбирь. Мясо отварить в подсоленной воде со специями (петрушкой, луком, лавровым листом). Готовое мясо нарезать на куски желаемой величины, выложить на блюдо, полить приготовленным луковым соусом, посыпать нарезанным укропом. На гарнир можно подать тушеную капусту, рис, картофель.

Печеный картофель

Требуется: 10–12 круглых клубней картофеля одинаковой величины, 10–12 маленьких кусочков сливочного масла, 4–5 ст. л. тертого сыра, соль, перец, зелень укропа.

Приготовление. Картофель очистить от кожуры и надрезать поперек на тонкие ломтики так, чтобы картофель казался целым. Выложить картофель в смазанную маслом форму. На каждую картофелину положить по маленькому кусочку масла, посыпать солью, перцем и тертым сыром. Поставить форму в духовку и запекать при среднем нагреве до образования золотистой корочки. Такой картофель хорош как гарнир к мясу или рыбе. При подаче к столу картофель можно посыпать свежей мелко нарезанной зеленью.

Говядина, тушенная в горчичном соусе

Требуется: 1 кг говядины, 2 луковицы, 2 моркови, 2 помидора, 2–3 ст. л. растительного масла, 4–5 ст. л. толченых орехов, 1–2 ч. л. горчицы, 1,5 стакана овощного бульона, соль, перец.

Приготовление. Говядину нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить. Затем положить в сотейник. Добавить туда же нарезанный лук и нарезанную морковь. Тушить под крышкой на среднем огне. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и размять. Перед концом тушения влить разведенные бульоном томаты и горчицу. Готовую говядину выложить на блюдо и полить соусом, в котором она тушилась.

«Ленивый» бефстроганов

Требуется: 400 г телятины, 1 луковица, 6 морковок, 3 клубня картофеля, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа.

Приготовление. Телятину нарезать на тонкие пластины, отбить, порезать как бефстроганов и опустить в кипящую воду. В этой же воде сварить разрезанные вдоль на

половинки морковки, лук и очищенный, нарезанный крупными кусочками картофель. В бульон положить соль и лавровый лист. Такое мясо будет готово через 15–20 мин. Подавать мясо с зеленью и овощами, сваренными в этом же бульоне (морковью и картофелем).

Фаршированные баклажаны

Требуется: 3 крупных баклажана, 150 г риса, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Не очищенные от кожицы баклажаны разрезать вдоль на половинки, опустить на 10–15 мин в воду, чтобы вытек сок с горечью. Потом отжать, обсушить, вынуть сердцевину. Сердцевину измельчить и смешать с мелко нарезанным луком и толченым чесноком. Полученную массу спассеровать на растительном масле. Отварить рис, смешать его с измельченной зеленью укропа и петрушки и обжаренной массой. Наполнить полученным фаршем половинки баклажанов, выложить их в смазанную маслом форму и запечь в духовке. К столу баклажаны можно подать со сметаной или с томатным соусом.

Баклажаны жареные

Требуется: 300 г баклажанов, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль.

Приготовление. Баклажаны нарезать кружочками (если кожица жесткая, то надо ее срезать, удалить семена) и обвалить в муке. После этого обжарить на растительном масле. Такие баклажаны хороши и как самостоятельное блюдо, и как гарнир к мясу, птице или рыбе. При подаче к столу можно сбрызнуть баклажаны лимонным соком и посыпать измельченной зеленью.

Глава 4. Лечебное питание при заболеваниях крови

Кровь – это ткань, которая, непрерывно двигаясь, обеспечивает организм человека всеми необходимыми питательными веществами. Функции системы крови важны и разнообразны:

- 1) транспорт кислорода от легких ко всем тканям;
- 2) удаление из органов продуктов обмена веществ;
- 3) транзит ферментов, гормонов и различных питательных веществ через все органы и ткани;
- 4) поддержание составляющих среды организма на постоянных цифрах (температура тела, количество воды, осмотическое давление);
- 5) защита от проникновения чужеродных агентов.

В состав крови входят плазма и форменные элементы (клетки). Плазма состоит в основном из воды и белков, небольшой процент составляют минеральные вещества, глюкоза и другие элементы. Среди плазменных белков выделяют альбумины и глобулины. Часть из них (альбумины) выполняют транспортную функцию (перенос молекул гормонов и метаболитов). Иммуноглобулины защищают организм от инфекционных агентов, а фибриноген участвует в свертывании крови, предотвращает кровопотерю. Клетки крови представлены эритроцитами, лейкоцитами и тромбоцитами. Красные кровяные клетки (эритроциты) участвуют в процессах тканевого дыхания. Основная их функция – это перенос кислорода от легких к тканям и перенос углекислоты в обратной последовательности. В состав эритроцита входит белок гемоглобин, за счет которого и осуществляется транспорт газов. При кровопотерях, нарушенном питании снижается количество гемоглобина (его содержание в эритроцитах или за счет общего снижения эритроцитов в крови) и возникает анемия (малокровие). Заболевание это очень распространенное, и имеется масса причин для его возникновения.

Существует много классификаций анемий, большое количество разновидностей малокровия. В данном издании акцент сделан на три вида анемий, связанных преимущественно с недостаточным содержанием определенных веществ в поглощаемой пище:

- 1) железодефицитная анемия;
- 2) В12– дефицитная анемия;
- 3) фолиеводефицитная анемия.

Причины возникновения и симптомы этих заболеваний изложены в таблице 34.

Таблица 34. Причины и симптомы заболеваний крови

Заболевание	Суть заболевания	Причины заболевания	Симптомы заболевания
Железодefицитная анемия	Потеря железа организмом превалирует над его поступлением	Хронические кровопотери, низкое содержание железа в продуктах питания, нарушение всасывания и усвоения железа из-за болезней желудочно-кишечного тракта, недостаточная белковосинтетическая функция печени (нарушение синтеза трансферрина — переносчика железа), неправильное или недостаточное депонирование железа	Бледность кожных покровов, апатия, слабость, извращения аппетита, расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта, повышенная ломкость ногтей
V_{12} -дефицитная анемия	Недостаточное поступление витамина V_{12} или нарушение его усвояемости	Длительная растительная диета, недостаточность гастромукопротеина (фактор транспорта витамина), нарушение всасывания в кишечнике, глистная инвазия	Слабость, быстрая утомляемость, одышка, чувство жжения на языке, поносы, сердцебиение, желтушность склер, признаки гастрита, слабость рефлексов, психические нарушения
Фолиево-дефицитная анемия	Недостаточное поступление фолиевой кислоты или нарушение ее усвояемости	Инфекции носоглотки, кишечные инфекции, недостаточное поступление фолиевой кислоты в организм с пищей, хронический алкоголизм	Слабость, быстрая утомляемость, одышка, поносы, запоры, признаки гастрита

Лейкоциты обладают защитной функцией. Они участвуют в процессах клеточного и гуморального иммунитета, защищают организм от вирусов и бактерий. Снижение количества лейкоцитов или их неполноценное строение резко снижают иммунитет (возникает иммунодефицит), нарушаются процессы распознавания и уничтожения микробов — все это приводит к формированию хронических рецидивирующих заболеваний. Кровяные пластинки (тромбоциты) задействованы в свертывающей системе и принимают участие в остановке кровотечения. При их нехватке развивается повышенная кровоточивость (причина этого явления может крыться в отравлении или в наследственной предрасположенности).

У каждого человека имеется уникальная последовательность генов, отвечающая за индивидуальные признаки крови. Групповые антигены, входящие в состав эритроцитов, передаются по наследству и определяют принадлежность индивидуума к той или иной группе крови. Различают два вида изоантигена (антигена или агглютиногена) — А и В. В плазме крови также могут находиться антитела к ним (изоантитела или агглютенины) — α и β . При встрече изоантигенов и соответствующих им изоантител (например, А и α или В и β) происходит реакция агглютинации, или склеивание эритроцитов (кровь начинает свертываться). В организме одного человека не могут одновременно существовать однородные агглютиногены и агглютенины из-за опасности склеивания эритроцитов. Факт наличия в крови тех или иных изоантигенов или изоантител лег в основу классификации групп крови по системе АВО (см. табл. 35).

Таблица 35. Классификация групп крови по системе АВО

Группа крови	Наличие агглютиногена	Наличие агглютенина
Первая 00 (I)	Нет агглютиногенов	Имеются оба типа агглютенинов α и β
Вторая А0 (II)	Имеется агглютиноген А	Имеется агглютенин β
Третья В0 (III)	Имеется агглютиноген В	Имеется агглютенин α
Четвертая АВ (IV)	Имеются оба типа агглютиногена — А и В	Нет агглютенинов

Учение о группе крови является необычайно важным элементом в жизни. Незнание принадлежности к определенной группе может привести к летальному исходу (при переливании крови). Помимо экстренных ситуаций, важность этого учения заключается в индивидуальном познании собственного организма. Установлена связь между наличием предрасположенности к определенным заболеваниям и группой крови. Так, бронхиальная астма встречается в основном у людей со II группой, а язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки – у людей с I группой крови. Питание поставлено во взаимосвязь со свойствами крови отдельно взятого человека. В потребляемых продуктах содержатся различные варианты белка лектина, который может взаимодействовать с агглютиногенами эритроцитов и выступать в роли антитела к ним. Следствием такого взаимодействия будет появление расстройств со стороны желудочно-кишечного тракта, обмена веществ и эндокринной системы (нарушение синтеза инсулина, нарушение общего баланса гормонов). Выходом из этой ситуации служит индивидуальный подбор диеты для разных групп крови.

Первая группа 00(I) является наиболее древней. 1/3 всего населения планеты имеет данную группу крови. Рекомендации по питанию:

- 1) увеличить в рационе содержание белоксодержащей пищи (нежирного мяса, рыбы);
- 2) разнообразить меню гречкой, бобовыми культурами, овощами и фруктами;
- 3) ограничить употребление овсяной крупы, пшеницы и изделий из нее;
- 4) использовать в пищу ржаной хлеб грубого помола;
- 5) избегать употребления капусты, кукурузы, кетчупа и различных маринадов;
- 6) из напитков следует отдать предпочтение зеленому чаю, сваренному на основе различных растений и трав (шиповник, имбирь, липа, мята);
- 7) свести к минимуму наличие в рационе кофе и крепких спиртных напитков.

Люди со второй группой крови A0(II) имеют нестабильный иммунитет и очень чувствительный пищеварительный тракт, приспособленный в основном для переваривания растительной пищи. Рекомендации по питанию:

- 1) должно превалировать вегетарианство (овощи и фрукты);
- 2) ограниченно употреблять в пищу кисломолочные смеси и сыр с низкой жирностью;
- 3) заменять по возможности мясные продукты соевыми (соевый сыр, соевое молоко и т. д.);
- 4) вводить в рацион рыбу, крупы, бобовые, кофе, красное вино, травяной чай и соки (морковный, вишневый, ананасовый);
- 5) избегать употребления камбалы, палтуса, сельди, икры, морепродуктов, апельсинового сока, содовых напитков, черного чая, бананов, кокосов, апельсинов, мандаринов и ревеня.

Третья группа крови B0(III) возникла в результате расовой миграции. Рекомендации по питанию:

- 1) рацион должен быть сбалансированным (смешанная диета);
- 2) приветствуются как мясные продукты, так и растительная пища;
- 3) предпочтение отдавать мясу крупного рогатого скота, рыбе, кисломолочным продуктам, яйцам, крупам (исключая пшеничную и гречневую), бобовым культурам, овощам (исключая кукурузу, томаты, тыкву и ревень) и фруктам (исключая кокосы);
- 4) избегать употребления в пищу морепродуктов, свинины и курятины;
- 5) из напитков следует отдать предпочтение травяным настоям и зеленому чаю (на основе малины, солодки, женьшеня, шалфея), капустному, клюквенному, ананасовому и виноградному сокам;

6) следует воздерживаться от приема содовых напитков и томатного сока.

Четвертая группа крови АВ(IV) является самой молодой на земле. Около 8 % населения мира имеет эту группу. Рекомендации по питанию:

- 1) диета является умеренно-смешанной;
- 2) следует включать в рацион мясо (мясо кролика, индейки, баранину), рыбу (исключая морепродукты), соевый сыр (тофу), печень трески, оливковое масло, грецкие орехи, крупы (исключая гречневую и кукурузу), овощные блюда (исключая перец и черные оливки) и фрукты;
- 3) из напитков предпочтение отдается кофе и зеленому чаю, сваренному на основе женьшеня, ромашки, шиповника или боярышника;
- 4) избегать употребления чая на основе липы, сенны и алоэ.

Лечебное питание при анемиях

При железодефицитной анемии вследствие нехватки железа в организме или неправильного его перераспределения необходимо скорректировать рацион питания и использовать в пищу телятину, мясо птицы, печень, почки, витаминизированные хлебные злаки, разнообразную зелень, абрикосы, чернослив, изюм, яблоки.

Следует избегать употребления чая, так как содержащийся в нем танин препятствует нормальному усвоению железа. Фитиновая кислота, которая входит в состав коричневого риса и пшеничных отрубей, также препятствует нормальному всасыванию железа. Печень является самым железосодержащим продуктом. Беременным женщинам не следует употреблять в пищу этот продукт из-за опасности передозировки витамина А, которая может привести к неправильному развитию плода. Гемное железо (в мясе, рыбе) гораздо легче подвергается усвоению в организме, чем негемное железо (в зелени, зерновых и бобовых культурах). Помогает в усвоении негемного железа добавление в пищу продуктов, содержащих витамин С (высушенных плодов шиповника, шпината, щавеля, моркови, картофеля, апельсинового сока). Для увеличения содержания железа в блюдах рекомендуется готовить продукты в чугунной посуде.

В12– дефицитная анемия развивается при недостаточном употреблении пищи животного происхождения. В лечебное питание при такой анемии следует включить говяжью печень, мясо, яйца, сыр, молоко, почки.

Фолиеводефицитная анемия встречается реже и заключается в недостатке фолата (фолиевой кислоты). Следует сделать акцент на следующие продукты: салат, шпинат, брюссельскую капусту, коровье молоко, шоколад.

Фолиевая кислота очень чувствительна к кипячению, при котором в течение 10 мин уничтожается практически 80 % фолатов, содержащихся в овощах. При консервировании происходят также большие потери этого витамина.

Лечебное питание должен назначать и контролировать только врач в комплексе с медикаментозным или каким-либо другим лечением. Самовольное употребление витаминсодержащих продуктов может привести не только к утяжелению течения основного заболевания, но и к присоединению новых болезней.

Рецепты

Супы

Суп из фасоли

Требуется: 1,5 стакана фасоли, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. масла.

Приготовление. Замочить фасоль, а затем поставить ее варить. Мелко нарезанные корни и лук потушить на масле с томатом-пюре. Через 30 мин после варки фасоли добавить тушеные лук и корни, лавровый лист, посолить и продолжать варить до полной готовности фасоли.

Щи из свежей капусты

Требуется: 500 г телятины, 500 г свежей капусты, 200 г корней и лука, 2 ст. л. масла, 200 г помидоров.

Приготовление. Сварить мясной бульон, через 2 ч варки вынуть мясо. Полученный бульон процедить в суповую кастрюлю, куда доложить тушеные корни и лук, затем положить мясо и нашинкованную капусту, варить в течение 35 мин. За 10 мин до окончания варки в щи добавить лавровый лист и соль. Можно добавить картофель и помидоры, для чего после того, как заправлена капуста, через 15 мин в суповую кастрюлю кладется нарубленный кубиками картофель, а дольки помидоров – вместе с приправами.

Щи зеленые

Требуется: 500 г мяса, 500 г шпината, 200 г щавеля, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. масла.

Приготовление. Промытый шпинат сварить до размягчения и протереть через сито. Промытый щавель тщательно перебрать и разрезать крупные листья. Мелко нарезанные корни и лук потушить в суповой кастрюле с добавлением масла. Затем сложить в эту кастрюлю подготовленный шпинат, перемешать, добавить шпинатный отвар, лавровый лист и варить в течение 20 мин. За 5 мин до окончания варки доложить в кастрюлю листья щавеля и посолить. В суповую тарелку можно добавить сметаны по вкусу.

Рассольник

Требуется: 500 г говяжьих почек, 2 огурца, 2 корня петрушки, 1 стебель сельдерея, 1 головка лука, 4 картофелины, 2 ст. л. масла и 100 г щавеля или салата.

Приготовление. Почки освободить от жира и пленок, разрезать каждую почку на четыре части, промыть, положить в кастрюлю и залить водой, довести до кипения. Слить воду, еще раз промыть почки, залить новой водой и варить в течение 1,5 ч. Мелко нарезанные корни и лук потушить на масле в суповой кастрюле. Затем снять ее с огня и заправить суп огурцами и картофелем, нарезанными кубиками, залить почечным бульоном и варить 30 мин. За 8 мин до окончания варки добавить нашинкованный щавель и соль. Перед тем как подавать блюдо на стол, в рассольник кладут почки, нарезанные кубиками, сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп из овощей

Требуется: 500 г мяса, 500 г картофеля, 200 г свежей капусты, 200 г помидоров, 200 г корней и лука, 2 ст. л. масла, 100 г салата или шпината.

Приготовление. Сварить мясной бульон. Промытую капусту нарезать мелкими кусочками. Нарезанные корни и лук потушить с использованием масла в суповой кастрюле. Затем, сняв кастрюлю с огня, доложить нарезанной капусты, добавить процеженный мясной бульон, поставить на огонь и довести до кипения, заправить нарезанным картофелем и варить в течение 30 мин. За 5 мин до окончания варки добавить нарезанные листья шпината или салата, помидоры, лавровый лист и посолить. Перед подачей на стол можно добавить в суповую тарелку сметану. Суп из овощей можно приготовить на грибном или овощном отварах.

Салаты

Пестрый салат с соевым сыром

Требуется: 150 г соевого сыра, листовой салат, 2 помидора, 1 луковица, 1 сладкий болгарский перец, петрушка, 3 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. горчицы, чеснок, 6 ст. л. подсолнечного масла.

Приготовление. Промытые листья салата тщательно почистить и высушить. Помидоры нарезать дольками, а перец – мелкими ломтиками. Репчатый лук нашинковать колечками. Приготовить салатный соус (перемешать уксус, протертый чеснок, соль, горчицу и подсолнечное масло). Тщательно смешать все ингредиенты. Украсить получившийся салат сырными кубиками и петрушкой.

Салат из яблок и моркови с орехами

Требуется: 300 г яблок, 200 г моркови, 100 г ореховых ядер, 2 ст. л. майонеза.

Приготовление. Очищенные яблоки нарезать полосками. Морковь натереть на крупной терке. Ореховые ядра облить кипятком, освободить от оболочки и мелко нарубить. Смешать все ингредиенты и добавить майонез, посолить. Выложить в салатницу готовое блюдо и украсить разнообразной зеленью.

Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров Требуется: 500 г цветной капусты, 200 г огурцов, 200 г помидоров, пучок зеленого лука, 1,5 ст. л. смеси майонеза и сметаны, соль и сахар.

Приготовление. Вымыть капусту, разделить ее на мелкие соцветия и варить до размягчения. Огурцы и помидоры нарезать дольками. Мелко нарубить зеленый лук. Перемешать все овощи, добавить к ним сахар, соль и смесь майонеза со сметаной. Выложив в салатницу, обильно украсить дольками огурцов и помидоров.

Салат из картофеля и фасоли

Требуется: 150 г фасоли, 500 г картофеля, 2 луковицы, 1 помидор, соль, 150 мл мясного бульона, 4 ст. л. подсолнечного масла, 4 ст. л. уксуса, разнообразная зелень (петрушка, укроп, сельдерей).

Приготовление. Очищенную и нарезанную фасоль варить в течение 9 мин в подсоленной воде, а затем поставить в холодное место. Очистить картофель от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать колечками. Помидоры очистить от кожицы и нарезать маленькими дольками. Приготовить соус (в мясной бульон добавить уксус, масло, зелень и соль). Тщательно перемешать все ингредиенты салата. Украсить полученное блюдо листьями петрушки.

Салат овощной с мясом на растительном масле

Требуется: 70 г мяса, 50 г картофеля, 30 г свежих огурцов, 20 г горошка, 1 яйцо, 20 г помидоров, 30 г яблок, 10 г салата, 15 г подсолнечного масла, 5 г уксуса.

Приготовление. Сварить и остудить мясо. Большую часть нашинковать, а оставшуюся нарезать тонкими ломтиками. Вареный картофель нашинковать. Ту же процедуру проделать с вареным яйцом, огурцами, помидорами, яблоком и зеленым луком. Перемешать все овощи с мясом, добавить горошек, масло и уксус. Выложить полученную массу в салатницу и украсить ломтиками мяса и листьями салата.

Овощные блюда

Бутерброды со шпинатом

Требуется: 800 г шпината, 15 средних помидоров, 2 яйца, 4 ст. л. масла, 120 г сыра, петрушка, 4 ломтика ржаного хлеба грубого помола.

Приготовление. Промытый шпинат перебрать и подсушить. Помидоры и отварные яйца

разрезать пополам. Хлеб поджарить в тостере и смазать маслом. На каждый ломтик хлеба положить шпинат и половинку помидора, накрыть сверху половинкой яйца. Натертый сыр уложить на бутерброды и запекать их в течение 2–3 мин.

Капуста белокочанная с яблоками

Требуется: кочан капусты (800 г), 3 яблока, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. тмина, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. сахара, 1 стакан сметаны, соль, зелень и уксус.

Приготовление. Очищенную капусту промыть, удалить из нее кочерыжку, нарезать мелкой соломкой. Сложить измельченную капусту в кастрюлю, добавить масло и вскипятить. Затем заправить мелко нарезанными яблоками, тмином, сметаной и продолжать варить до полной готовности. Когда капуста будет готова, добавить соль, муку и сахар. Перед тем как подавать блюдо на стол, украсить мелко нашинкованной зеленью.

Картофель в молоке

Требуется: 1 кг картофеля, 1 стакан молока, 2 ст. л. масла, измельченная зелень.

Приготовление. Вымыть картофель, очистить и нарубить небольшими кубиками. Варить в воде 10 мин, затем слить воду и добавить кипяченого молока, варить в течение 25 мин на малом огне. Приготовленный картофель заправить маслом, перемешать и посыпать сверху измельченной зеленью.

Шпинат, запеченный с яйцом

Требуется: 500 г шпината, 1/3 стакана молока, 3–4 яйца, 2 ст. л. масла, укроп.

Приготовление. Нарезанный шпинат сварить в подсоленной воде. Потушить его с маслом на сковороде, а затем добавить яйца с молоком и запечь в духовке. Украсить полученное блюдо укропом.

Напитки

Компот из чернослива, изюма и кураги

Требуется: 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма, 1/2 стакана сахара.

Приготовление. Промыть фрукты 2–3 раза в проточной воде. Залить чернослив 3 стаканами воды с сахаром, варить в течение 15 мин. Затем положить в кастрюлю изюм и курагу, варить еще 5 мин. Готовый компот охладить.

Компот из свежих слив

Требуется: 200 г слив, 1/2 стакана сахара.

Приготовление. Промыть сливы, удалить косточки и сделать на них несколько продольных разрезов. Соединить сахар, 2 стакана горячей воды и фрукты, тщательно перемешать, довести до кипения.

Компот из сухофруктов

Требуется: 200 г сухофруктов, 1/2 стакана сахара.

Приготовление. Промыть сухофрукты в теплой воде, выбрать яблоки и груши, добавить к ним 4 стакана воды и варить 30 мин. Затем добавить оставшиеся ягоды и фрукты, заправить сахаром и варить 5 мин.

Кисель смородиновый

Требуется: 1 стакан смородины, 3/4 стакана сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала.

Приготовление. Тщательно промыть ягоду и размять ложкой, залить 1/2 стакана воды и протереть через сито. Массу после выжимки смородины залить 2 стаканами воды, довести до кипения, варить 5 мин и процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения, долить разведенный в небольшом количестве воды картофельный крахмал и еще раз вскипятить. Отжатым соком полить готовый кисель.

Глава 5. Лечебное питание при заболеваниях мочевыводящей системы

Воспалительные заболевания мочевыводящих путей (уретрит, цистит)

Уретрит – воспалительное заболевание слизистой оболочки мочеиспускательного канала. Этот недуг поражает людей обоего пола. Болезнь чаще возникает в результате действия бактерий, хотя может быть вызвана и неинфекционными факторами: раздражением химическими веществами, противозачаточными средствами, постоянным травмированием полового члена (например, у велосипедистов и наездников), нарушением обмена веществ, длительным пребыванием в мочеиспускательном канале резиновых катетеров.

Провоцирующими факторами могут быть переохлаждения, стрессы, нейлоновая одежда, половые контакты.

Симптомы: рези во время мочеиспускания, слизисто-гнойные выделения из мочеиспускательного канала, зуд и жжение внутри мочеиспускательного канала. Но бывает и скрытое течение болезни, которое проявляется лишь незначительными выделениями из мочеиспускательного канала.

Уретрит опасен своими многочисленными осложнениями: сужением мочеиспускательного канала, импотенцией, бесплодием, болезнью почек и др.

Цистит – воспалительное заболевание слизистой оболочки мочевого пузыря. Возбудителями являются вирусы, бактериальная флора, хламидии, трихомонады, грибы, которые распространяются через мочеиспускательный канал, проникают из непосредственного окружения (вагина, кишечника) или из почек.

Симптомы: частое и болезненное мочеиспускание, кровь и гной в моче, боль в пояснице, повышение температуры.

Острый цистит – инфекционно-воспалительное заболевание слизистой оболочки мочевого пузыря.

Симптомы: внезапное начало заболевания (после переохлаждения или другого провоцирующего фактора), частое и болезненное мочеиспускание, боли в области мочевого пузыря, отдающие в промежность, высокая температура, озноб.

Хронический цистит чаще возникает как осложнение при других заболеваниях мочеполовой сферы. К его развитию приводят аденома предстательной железы, камни в мочевом пузыре, сужение уретры и другие причины.

При лечении инфекций мочевых путей рекомендуется пить много воды и соков (особенно клюквенный сок), полезен витамин С.

Запрещаются: кофе, чай, алкогольные напитки, которые раздражают мочевые пути.

Аденома предстательной железы

Аденома предстательной железы – заболевание, поражающее мужчин после 50 лет. Болезнь выражается в доброкачественном разрастании ткани железы. Предстательная железа располагается под мочевым пузырем и охватывает выходящий из него мочеиспускательный канал. В результате роста аденомы происходят сдавливание мочеиспускательного канала и нарушение процесса мочеиспускания.

Признаки проявления заболевания: слабый ток мочи, затруднение с началом и завершением мочеиспускания, неполное опорожнение мочевого пузыря.

При задержке мочи в пузыре возрастает вероятность развития инфекции. Аденома часто наблюдается у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни с недостаточной физической активностью, и у лиц с избыточным весом.

Простатит – воспаление предстательной железы, возникающее в результате попадания инфекции. Инфекция может проникнуть из мочеиспускательного канала, мочевого пузыря, яичка и его придатка, а также из кожи, зубов, ушей, миндалин.

Заболеванию способствуют: застой крови в органе (из-за нарушений ритма и извращений в половой жизни), запоры, переохлаждения, малоподвижный, сидячий образ жизни.

Симптомы: повышение температуры, боли в промежности, половых органах, внизу живота, учащенное и болезненное мочеиспускание, затруднение мочеиспускания (вплоть до полной задержки).

Об обострении хронического простатита могут свидетельствовать дискомфорт и тупые боли вне или в конце полового акта, в промежности, учащенное мочеиспускание, расстройства половой функции. При обострении болезни рекомендуется обильное питье, а также исключение из пищи острых и соленых блюд и спиртных напитков.

Мочекаменная болезнь

Мочекаменная болезнь проявляется образованием камней в почках и мочевыводящих путях. Камни имеют различный химический состав (фосфаты, оксалаты, ураты и др.), форму, плотность и величину. Камни, состоящие из солей щавелевой кислоты (оксалаты), – коричневые или темно-серые, плотные. Камни из солей мочевой кислоты (ураты) – красно-коричневые, менее плотные. Камни из солей фосфорной кислоты (фосфаты) – серо-белые, легко крошатся.

Если в моче постоянно содержатся в большой концентрации соли, но камней еще нет, то это свидетельствует о мочекишлом диатезе. Распространенной формой мочекишлого диатеза является оксалурия, при которой в моче повышено содержание солей щавелевой кислоты. В лечении этой формы мочекишлого диатеза большую роль играет питание. Из рациона исключаются продукты, богатые щавелевой кислотой: какао, шоколад, щавель, шпинат, петрушка, ревень, лук. Рекомендуются: яблоки, груши, кизил, слива, виноград, айва, баклажаны, тыква, горох, огурцы, цветная капуста, грибы, продукты, богатые магнием.

Причины возникновения мочекаменной болезни разнообразны:

- 1) нарушения обмена веществ;
- 2) пороки анатомического развития мочевыводящих путей;
- 3) наследственные нефрозо- и нефритоподобные синдромы;
- 4) климатические и геохимические условия;
- 5) особенности питания (потребление большого количества белка, соли, сахара, кофеина, алкоголя и др.);
- 6) повышение функции околощитовидных желез и др.

Симптомы мочекаменной болезни: внезапный приступ боли в пояснице (часто после физических нагрузок, тряски, обильного питья), нередко сопровождающийся тошнотой и рвотой; боли отдают в подвздошную область; приступ колики может сопровождаться повышением температуры. Во многих случаях приступ мочекаменной болезни заканчивается выделением солей или небольшого камня. Камни, застрявшие в мочеточнике, нарушают отток мочи и провоцируют развитие острого воспаления.

На стадии, когда еще нет камней, а только нарушен солевой обмен и в моче изредка бывает песок, необходимо принять меры по предупреждению появления камней. Большую помощь в этом может оказать лечебное питание.

При назначении лечебного питания учитывают химический состав камней, химический состав и реакцию мочи, особенности обмена веществ, а также состояние почек, сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

При мочекаменной болезни с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратов) назначается диета, способствующая уменьшению образования мочевой кислоты и сдвигу реакции мочи в щелочную сторону.

Рекомендуется: небольшое уменьшение количества белков (до 70–80 г) и жиров (до 80–90 г, в основном тугоплавких); физиологическая норма углеводов (400 г); обильное питье (не

менее 2 л жидкости) между 4 основными приемами пищи; ограничивается поваренная соль до 10 г; увеличивается количество ошелачивающих продуктов (молочных и растительных).

Рекомендуются следующие продукты и блюда:

- 1) ржаной и пшеничный хлеб, ограничивается сдоба;
- 2) нежирные сорта мяса, птицы и рыбы в отварном, тушеном, запеченном виде 2–3 раза в неделю (по 150 г мяса или 160 г рыбы); допускается обжаривание мяса, рыбы, птицы после предварительного отваривания;
- 3) супы вегетарианские: овощные, картофельные, молочные, с добавлением круп, крошка, свекольник, борщ, щи;
- 4) молоко и кисломолочные напитки, сметана, сыр, творог и блюда из него; молочные кисели;
- 5) овощи, картофель, фрукты и ягоды в сыром виде, в любой кулинарной обработке и в виде соков; особенно рекомендуются клюква, лимоны и другие цитрусовые, арбузы, персики, курага, урюк, груши, свекла, огурцы, сухофрукты; сок черной редьки с медом; винегреты, салаты из свежих и квашеных овощей, овощная икра;
- 6) мед, варенье, нешоколадные конфеты;
- 7) каши в небольшом количестве;
- 8) 1 яйцо в день;
- 9) сливочное несоленое и топленое масло, растительные масла;
- 10) некрепкий чай, некрепкий кофе с молоком, отвар шиповника, отвар пшеничных отрубей, квас, морсы, вода с соками.

Исключаются: кофе, крепкий чай, грибы, почки, печень, мозги, бобовые, мясные и рыбные консервы, колбасы, копчености, соленая рыба, соленые сыры и закуски, щавель, шпинат, цветная капуста и супы из них, ревень, инжир.

Рекомендуется разгрузочная диета – фруктовая, молочная, картофельная, картофельно-овощная.

Фруктовая диета: 1,5 кг разрешенных фруктов в сыром или запеченном виде съесть за 5 приемов в течение дня.

Кефирная диета: 1,2–1,5 л кефира (или любого другого разрешенного кисломолочного продукта) выпить за 6 приемов в течение дня.

Картофельная диета: 1,5 кг отварного в мундире или запеченного картофеля съесть за 5 приемов в течение дня.

При мочекаменной болезни со щелочной реакцией мочи и выпадением осадка фосфорно-калиевых солей (фосфатурия) назначается диета, восстанавливающая кислую реакцию мочи и препятствующая образованию осадка. По содержанию белков, жиров и углеводов эта диета соответствует физиологическим нормам. Но в ней ограничиваются продукты с ошелачивающим действием и богатые кальцием (большинство овощей и плодов, молочные продукты): рекомендуются продукты, изменяющие реакцию мочи в кислую сторону (мучные изделия, крупы, рыба, мясо), обильное питье натошак или между приемами пищи (если нет противопоказаний).

Рекомендуются следующие продукты и блюда:

- 1) супы на слабом мясном, грибном, рыбном бульоне с лапшой, крупой, бобовыми;
- 2) мясо, рыба, птица; в малых количествах рыбные консервы; яйца в различных видах (желательно только белок яйца), не менее одного в день;
- 3) различные виды мучных изделий, приготовленные с ограничением желтков и молока;
- 4) крупяные каши на воде;
- 5) сметана как дополнение к блюдам; сливочное масло; растительные масла;
- 6) тыква, зеленый горошек, грибы, кислые сорта яблок, клюква, брусника;
- 7) мед;

- 8) сахар, желе и кисели из кислых плодов и ягод, кондитерские изделия;
- 9) некрепкий чай и кофе без добавления молока, отвар шиповника, морсы из клюквы или брусники.

Запрещаются:

- 1) соленые и копченые рыба и мясо;
- 2) овощные, фруктовые и молочные супы;
- 3) молоко и кисломолочные напитки, творог, сыр;
- 4) овощные салаты, винегреты, овощные консервы, картофель;
- 5) овощные, ягодные и фруктовые соки.

Ограничиваются мясные и кулинарные жиры. Нарушение обмена веществ в организме может привести к цистинурии – усиленному образованию в организме аминокислоты цистина и выделению его с мочой в большом количестве. Диета при этом заболевании: рекомендуется полностью исключить рыбу, грибы, творог, сыр, яичный белок, принимать аскорбиновую кислоту и витамин В6.

В острый период болезни рекомендуется перейти на картофельно-овощную диету, ежедневно употреблять сливочное масло и пшеничный хлеб, пить много жидкости (до 2 л в сутки).

Нефрит

Нефрит – воспалительное заболевание почек инфекционно-аллергической природы, часто двухстороннее.

Причинами возникновения могут быть переохлаждение, а также осложнения после перенесенной инфекции.

Симптомы: озноб, повышение температуры тела, обильный пот, недомогания, тошнота, рвота, боли в пояснице, мутная моча (часто с примесью крови).

Пиелонефрит

Пиелонефрит – воспалительное заболевание тканей самой почки и почечной лоханки. Бывает острым и хроническим. Вызывается болезнетворными микроорганизмами (стрепто- и стафилококками, кишечной палочкой и т.п.). Инфекция попадает в почки либо восходящим путем (из уретры и мочевого пузыря), либо заносится током крови из существующего в организме очага инфекции (кариес, абсцесс и т.д.). Заболеванию способствуют переохлаждение, перенесенные гнойно-воспалительные (ангина, грипп, фурункулы, мастит и др.), желудочно-кишечные болезни.

Симптомы часто похожи на симптомы нефрита: озноб, повышение температуры тела, слабость, тошнота, рвота, частое и болезненное мочеиспускание, боли в поясничной области. В начале заболевания количество мочи уменьшается, она становится мутной, с резким неприятным запахом, иногда имеет вид мясных помоев, содержит слизеподобные включения. При дальнейшем развитии болезни в моче будут выявляться белок и значительное количество разнообразных микроорганизмов.

Хронический пиелонефрит – хроническое воспаление почечной ткани, сочетающееся с поражением мочевыводящих путей, в основе которого лежат нарушение мочеотделения и восприимчивость почек к инфекции. Нарушение мочеотделения возникает вследствие воспаления мочевого пузыря и мочеточников, при мочекаменной болезни, сахарном диабете, беременности и других состояниях.

При обострении хронического пиелонефрита появляются длительные тупые боли и ощущение холода в пояснице, частое, болезненное и обильное мочеиспускание (как правило, по ночам), повышенная температура, озноб, потливость.

Но самое опасное – в почках на месте воспаленных участков развивается соединительная ткань, т. е. ткань, не имеющая почечной структуры. В результате почки утрачивают свои функции, и у больных начинают появляться новые симптомы: отеки, повышенное артериальное давление, анемия. При неблагоприятном течении хронический пиелонефрит приводит к необратимым изменениям почек, к развитию почечной недостаточности.

При хроническом пиелонефрите рекомендуется пища, богатая витаминами, с нормальным содержанием белков, жиров и углеводов. Жидкость ограничивается только в период обострения заболевания при нарушении мочевыделительной функции почек. В остальное время рекомендуется пить не менее 2 л в день.

Пищевой рацион включает: отварное мясо и рыбу; молоко и молочные продукты; овощи и фрукты, богатые калием: картофель, капусту, морковь, свеклу, тыкву, дыни, арбузы, сливы, абрикосы, изюм, инжир, гранаты, яблоки, клубнику, землянику, клюкву и др. Рекомендуется ограничить потребление поваренной соли и периодически проводить овощные и фруктовые разгрузочные дни.

Из рациона исключаются алкогольные напитки, мясные и рыбные бульоны, кофе, пряности, приправы, специи, острые блюда.

Гломерулонефрит

Гломерулонефрит – иммуновоспалительное заболевание клубочкового аппарата почки. Среди болезней почек это одно из самых серьезных заболеваний, так как оно наиболее часто приводит к развитию хронической почечной недостаточности, возникая у еще совсем молодых людей.

Хронический гломерулонефрит – воспалительный процесс неинфекционной природы, возникающий с участием аллергенов. Аллергенами могут оказаться вирусы, бактерии, соли тяжелых металлов, собственные клетки организма, лекарства. У больных хроническим гломерулонефритом имеется наследственная предрасположенность к заболеванию: снижение общего и почечного иммунитета и повышенная чувствительность капилляров почек к аллергенным воздействиям.

Хронический гломерулонефрит начинается незаметно, никогда нельзя назвать точное время начала заболевания. Сначала обнаруживаются белок и эритроциты в моче, затем, по мере развития болезни, повышается артериальное давление (особенно «нижние» цифры). Больные ощущают тяжесть в затылке, головокружение, головные боли, появляются отеки (сначала – на лице, потом – на ногах), в грудной клетке может скапливаться жидкость.

При различных формах хронического гломерулонефрита могут быть одинаковые клинические проявления. Лечение этой болезни должно осуществляться специалистом, который может определить вариант хронического гломерулонефрита и назначить курс лечения.

Как правило, больным хроническим гломерулонефритом назначается диета (диета № 7), цель которой – пощадить почки, уменьшить гипертензии и отеки, улучшить выведение из организма азотистых и других продуктов обмена веществ. В этой диете количество жиров (90-100 г) и углеводов (400–450 г) находится в пределах физиологической нормы, а количество белков (80 г) несколько ограничено, количество жидкости – до 1 л, ограничена поваренная соль (3–6 г). Желательно готовить пищу без соли и лишь подсаливать готовое блюдо. Пищу желательно принимать 4–5 раз в день.

Рекомендуются следующие продукты и блюда:

- 1) вегетарианские овощные и фруктовые супы с крупами и картофелем; слизистые супы из круп (манной, овсяной, рисовой, перловой), с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла; ограниченно – молочные супы; для заправки супов можно использовать сливочное масло, сметану, укроп, петрушку, лимонную кислоту, уксус, пассерованный или отваренный лук;

- 2) нежирные сорта мяса и птицы (говядина, телятина, обрезная свинина, баранина, кролик, курица, индейка) в отварном, запеченном и слегка обжаренном виде; язык отварной;
- 3) бессолевой хлеб и выпечка без соли;
- 4) нежирная отварная рыба с последующим легким обжариванием или запеканием, фаршированная, заливная после отваривания;
- 5) молоко, сливки, сметана, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом;
- 6) цельные яйца всмятку или в виде омлета;
- 7) крупы (рис, саго, перловая, кукурузная) и макаронные изделия в любом виде;
- 8) овощи и картофель в любой кулинарной обработке;
- 9) салаты из свежих овощей и фруктов, винегреты без солений;
- 10) фрукты и ягоды в сыром и вареном виде и в виде компотов, киселей, желе, варенья, мед, конфеты, фруктовое мороженое;
- 11) фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, чай, некрепкий кофе;
- 12) масло сливочное несоленое и топленое, рафинированные масла; необходимо ограничить свиное сало;
- 13) ванилин, корица, лимонная кислота, уксус; кисло-сладкие соусы и подливки (томатные, молочные, сметанные, фруктовые и овощные), луковый соус из вываренного и поджаренного лука.

Исключаются из диеты:

- 1) мясные, рыбные и грибные супы, супы из бобовых;
- 2) жирные сорта мяса, колбасы, сосиски, копчености, консервы, жареные и тушеные блюда из мяса, без предварительного отваривания;
- 3) хлеб и хлебобулочные изделия обычной выпечки;
- 4) жирные сорта рыбы, соленая и копченая рыба, икра, консервы;
- 5) сыр;
- 6) из овощей: бобовые, лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат;
- 7) соленые и квашеные овощи; грибы;
- 8) шоколад;
- 9) перец, горчица, хрен; мясные и грибные соусы.

Больным хроническим гломерулонефритом рекомендуется 1-2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни (арбузные, огуречные, яблочные и др.) или использовать диету (диета № 7б) со значительным уменьшением белка, ограничением соли (пища готовится без соли), с обеспечением физиологической нормы по жирам, углеводам и энергетической ценности, с потреблением 1–1,2 л жидкости, с 5-6-разовым питанием.

Эта диета (диета № 7б) состоит из тех же продуктов и блюд, что и основная диета (диета № 7), за некоторым исключением.

Дополнительно исключаются: молочные и крупяные супы; мясные продукты, рыбные продукты, все крупы, кроме риса и саго, обычные макаронные изделия, натуральный кофе, минеральные воды, богатые натрием.

Диета № 7б разрешает использовать: картофель и свежие овощи в виде различных блюд (лук, отваренный и после этого обжаренный, добавляется только в блюда); овощные салаты и винегреты с растительным маслом; разные фрукты и ягоды в сыром, сушеном, печеном виде и в виде киселей, компотов, желе; каши из риса и искусственного саго на воде и молоке; безбелковые макаронные изделия; растительные масла, масло сливочное несоленое и топленое; фруктовые и ягодные соки, слабый чай с лимоном, отвар шиповника; мед, варенье, сахар, конфеты без шоколада; кисло-сладкие соусы (томатный, сметанный), овощные и фруктовые подливки; корицу, ванилин, лимонную кислоту.

При отеках и потере белка с мочой врач может назначить диету № 7в.

Диета № 7в содержит повышенное количество белков (120–125 г) в основном за счет потребления творога, мяса, рыбы; умеренное снижение жира (80–90 г), нормальное содержание углеводов (400 г), количество жидкости – до 0,8 л. Резко ограничиваются: поваренная соль (3–5 г в неделю), продукты и блюда с экстрактивными веществами, холестерином, щавелевой кислотой, сахаром. Питание должно быть 5– 6-разовым с высоким содержанием солей калия и витаминов (С, А, группы В).

Для диеты № 7в рекомендуются:

- 1) вегетарианские овощные, фруктовые, молочные супы с крупой;
- 2) нежирные сорта мяса и птицы (телятина, говядина, баранина, свинина, кролик, курица, индейка), в вареном или в запеченном и жареном виде с обязательным предварительным отвариванием; салаты с отварным мясом;
- 3) нежирные виды рыб в запеченном или слегка обжаренном виде после предварительного отваривания; отварная, заливная рыба, морепродукты; салаты с отварной рыбой и морепродуктами;
- 4) бессолевой хлеб и выпечка без соли и соды с добавлением пшеничных отрубей;
- 5) молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности, нежирный творог и блюда из него, молочные кисели;
- 6) масло сливочное несоленое и топленое, растительные масла;
- 7) 1 яйцо в неделю, для приготовления блюд ограничиваются желтком;
- 8) каши из разных круп на воде и молоке, плов, пудинги, крупеники; макаронные изделия;
- 9) свежие овощи и картофель в виде различных блюд, овощные салаты и винегреты с растительным маслом;
- 10) любые фрукты и ягоды в сыром виде и в виде различных блюд (кисели, желе);
- 11) мед вместо сахара, ограничиваются кондитерские изделия;
- 12) кисло-сладкие соусы (томатный, сметанный), овощные и фруктовые подливки, лимонная кислота, ванилин;
- 13) чай (с лимоном или молоком), некрепкий кофе с молоком, соки из фруктов и ягод, отвар шиповника и пшеничных отрубей;

Исключаются:

- 1) мясные, рыбные и грибные бульоны;
- 2) жирные сорта мяса, все мясопродукты (колбасы, сосиски, консервы, копчености), субпродукты;
- 3) жирные сорта рыбы, соленая и копченая рыба, рыбные консервы;
- 4) хлеб обычной выпечки, слоеное и сдобное тесто;
- 5) овощные консервы, соленые овощи, чеснок, редька, щавель, шпинат;
- 6) шоколад, кондитерские изделия с кремом;
- 7) горчица, хрен, перец, мясные, грибные и рыбные соусы;
- 8) минеральные воды, богатые натрием, какао;

Хроническая почечная недостаточность

Хроническая почечная недостаточная – тяжелое и необратимое заболевание, которое сопровождается разрастанием соединительной ткани в почках, сморщиванием почек, нарушением их функции, расстройством обмена веществ и кислотно-щелочного равновесия. Болезнь возникает, когда утрачивается 75 % функционирующей почечной ткани. С развитием хронической почечной недостаточности в крови накапливается большое количество шлаков и токсинов, которые больные почки неспособны выводить из организма. Это влечет за собой болезненные изменения со стороны многих других внутренних органов.

Симптомы: на начальной стадии болезни отмечается большое количество бесцветной мочи и, как следствие, повышенная жажда (больной выпивает до 3 л жидкости). Затем присоединяются снижение работоспособности и повышенная утомляемость, появляется сухость кожи, развивается анемия, наблюдается стойкое повышение артериального давления, могут быть диарея и изменения работы других органов. В последней стадии развития заболевания количество выделяемой мочи резко сокращается.

Диетотерапия при хронической почечной недостаточности зависит от стадии заболевания. Показано высококалорийное питание за счет углеводов и жиров, но с ограничением белков (до 20–40). Рекомендуется готовить блюда из продуктов, содержащих полноценные легкоусвояемые белки со всеми незаменимыми аминокислотами. В начальной стадии болезни соль не ограничивается (10–15 г в сутки), при высоком артериальном давлении и отеках соль ограничивается (5–10 г в сутки), но не исключается. Вода в начальной фазе не ограничивается, но необходимо следовать формуле: количество выделенной мочи за предыдущий день плюс 500 мл.

На начальной стадии болезни рекомендуется диета № 7. В стадии ремиссии при умеренно выраженных признаках хронической недостаточности рекомендуется диета № 7б.

В стадии выраженной почечной недостаточности нужна диета № 7а, которая характеризуется преимущественно растительной направленностью, резким ограничением белка, полным исключением поваренной соли, умеренным снижением углеводов и жиров. В диете № 7а рекомендуется исключать те же продукты и блюда, что и в диете № 7б, но количество мяса, рыбы, яиц, молока и молочных продуктов должно быть уменьшено почти в 2 раза.

Рецепты

Салат из белокочанной капусты

Требуется: 200 г белокочанной капусты, 1–2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа.

Приготовление. Белокочанную капусту нашинковать и перетереть с солью, оставить на 30–40 мин, отжать, смешать с мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, заправить растительным маслом.

Салат из свежего огурца

Требуется: 100 г свежих огурцов, 2–3 листа свежего салата, 50 г кефира или кислого молока, 1 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Салат хорошо промыть и нарезать небольшими кусочками, смешать с нарезанными кружочками огурцами, полить кефиром или кислым молоком, перемешать. Сверху посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из тыквы и меда

Требуется: 100 г сырой тыквы, 1 большое яблоко, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Сырую тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом, оставить на 30 мин. Яблоко натереть на крупной терке и смешать с тыквой. При подаче к столу салат можно украсить кусочками яблока.

Салат из свеклы, кураги и тыквы

Требуется: 150 г сырой тыквы, 100 г отварной свеклы, 50 г кураги, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. измельченной зелени укропа.

Приготовление. Свеклу и тыкву натереть на крупной терке, добавить размоченную курагу, измельченную зелень укропа. Заправить сметаной.

Салат из яблок и грецких орехов

Требуется: 1 большое яблоко, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. л. сметаны, немного корицы.

Приготовление. Яблоко натереть на крупной терке и смешать с грецкими орехами, полить сметаной. При желании можно добавить корицу на кончике ножа.

Салат из яблок и чернослива

Требуется: 100 г яблок, 100 г апельсинов, 50 г чернослива, 2 ст. л. сметаны, сахар по вкусу.

Приготовление. Яблоки нарезать небольшими кусочками. Чернослив замочить, дать разбухнуть, удалить косточки и нарезать небольшими кусочками. Апельсины очистить и нарезать тонкими пластинками небольшого размера. Все фрукты перемешать и заправить сметаной. Сахар положить по вкусу.

Пюре из тыквы

Требуется: 350 г тыквы, 70 г молока, 1 ст. л. манной крупы, 1 ч. л. сливочного масла, сахар по вкусу.

Приготовление. Тыкву натереть на терке, добавить немного воды и припустить до испарения жидкости, затем протереть через сито, добавить молоко и довести до кипения. После закипания всыпать манную крупу, хорошо перемешать и варить 10–15 мин. В готовое пюре положить сливочное масло и сахар по вкусу.

Тушеная морковь

Требуется: 300 г моркови, 60 г чернослива, 2 ч. л. муки, 1–2 ч. л. сахара, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Морковь нарезать мелкими кусочками, залить кипяченой водой и потушить до готовности. Чернослив залить кипяченой водой и оставить до разбухания на 1 ч, затем вынуть косточки и нарезать кусочками. Смешать морковь, чернослив, сливочное масло и сахар, сложить в форму, смазанную маслом, залить соусом из сметаны и муки, поставить в духовку до готовности.

Картофельные пирожки

Требуется: 600 г картофеля, 70 г саго, 1 яйцо, 3 ст. л. измельченного репчатого лука, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. измельченного укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Саго отварить. Картофель отварить, смешать с яйцом и мукой и хорошо перемешать. Лук мелко нарезать и пассеровать на масле, добавить зелень и вареное саго. Картофельное тесто разделить на равные кусочки. Из каждого кусочка сделать лепешку, положить на нее фарш из лука и саго, заделать края, обвалять в муке и поджарить. При подаче к столу полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Плов из саго и фруктов

Требуется: 200 г саго, 80 г чернослива, 100 г яблок, 50 г яблок, 50 г изюма, 3 ст. л. сливочного масла, сахар по вкусу.

Приготовление. Чернослив и изюм перебрать, промыть и залить кипяченой водой на 30 мин для набухания, затем вынуть косточки из чернослива и нарезать его на небольшие кусочки. Саго отварить, смешать с черносливом, изюмом и натертым на крупной терке яблоком. Добавить сахар и сливочное масло.

Вегетарианский суп

Требуется: 500 г картофеля, 300 г капусты, 150 г кабачков, 100 г моркови, 1/2 луковицы, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Капусту нашинковать и положить в кастрюлю с кипящей водой,

добавить мелко нарезанные картофель, кабачок и пассерованные на масле мелко нарезанные морковь и лук. Варить до готовности, заправить сливочным маслом. При подаче к столу положить в суп мелко нарезанную зелень укропа и сметану.

Молочный суп с репой и морковью

Требуется: 600 мл молока, 600 мл воды, 500 г репы, 200 г моркови, 2/3 стакана вермишели, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь и репу натереть на крупной терке, положить в кипящую воду и варить до полуготовности, затем добавить горячее молоко, дать закипеть и положить вермишель. Довести до готовности. В готовый суп добавить немного сливочного масла.

Молочный суп с клецками

Требуется: 600 мл молока, 250 мл воды, 500 г отварного картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. пшеничной муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

Приготовление. Картофель размять, добавить муку, масло и яйцо, хорошо перемешать, посолить по вкусу. В кастрюле разогреть молоко и воду. Когда смесь закипит, запустить в нее картофельные клецки (класть их удобно с помощью двух ложек) и довести их на медленном огне до готовности. Готовый суп заправить сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Молочный суп с капустой

Требуется: 1 л молока, 1 кг капусты, 200 г моркови, 1 корень петрушки, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Морковь и петрушку (корень) натереть на терке, смешать с нашинкованной капустой и отварить до мягкости в небольшом количестве воды. Затем влить молоко, дать закипеть и снять с огня. Дать настояться 10–15 мин. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп из моркови и кефира

Требуется: 300 г моркови, 3 стакана кефира, соль или сахар по вкусу.

Приготовление. Морковь натереть на крупной терке и залить кефиром. Добавить сахар по вкусу, перемешать.

Сырники с морковью

Требуется: 600 г творога, 300 г моркови, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 120 г муки, соль по вкусу.

Приготовление. Натереть морковь на крупной терке и потушить на масле до готовности, затем добавить манную крупу и тушить, помешивая, до набухания манки, потом снять с огня и остудить, добавить творог, сахар, яйцо, муку и хорошо перемешать. Из полученной массы сделать сырники и обжарить их на сковороде с маслом или запечь в духовке. При подаче к столу полить сырники сметаной.

Тушеные баклажаны

Требуется: 400 г баклажанов, 2 помидора, 200 г сметаны, 3 ст. л. зелени укропа, соль.

Приготовление. Баклажаны нарезать небольшими кусочками, добавить нарезанные дольками помидоры, залить сметаной и довести до кипения, затем поварить 10 мин, посолить по вкусу. Снять с огня и дать настояться 15 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп из огурцов и моркови

Требуется: 7 свежих огурцов, 2 моркови, 3 стакана воды, 3 стакана молока, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Огурцы нарезать мелкими кусочками, морковь натереть на крупной терке. Смешать морковь, огурцы, холодное кипяченое молоко, сметану, кипяченую воду и зелень и подать к столу.

Суп соевый

Требуется: 500 г картофеля, 300 г соевых бобов, 1,5 л мясного бульона, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа.

Приготовление. Соевые бобы замочить на ночь, затем отварить в той же воде до мягкости (варить на слабом огне). Картофель нарезать мелкими кусочками и опустить в кипяток, варить полчаса. Лук и муку спассеровать на растительном масле, развести бульоном и положить в суп. Добавить в суп вареные соевые бобы, прокипятить. Подавать к столу со сметаной и рубленой зеленью укропа.

Суп овощной с томатами

Требуется: 9 клубней картофеля, 1 л овощного бульона, 2 моркови, 1 корень петрушки, 4 томата, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, соль, сметана, зелень укропа или петрушки.

Приготовление. Картофель и корень петрушки нарезать мелкими кусочками и положить в кипящий бульон. Морковь и лук спассеровать и добавить в суп. Варить до готовности. Томаты порезать ломтиками и пассеровать на масле. При подаче на стол в каждую тарелку положить ломтики пассерованных томатов. Суп приправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Глава 6. Лечебное питание при заболеваниях пищеварительной системы

Пища – одно из основных удовольствий в жизни человека. Однако действие пищи не ограничивается лишь тем, чтобы заполнить наш желудок. Благодаря ее преобразованиям в нашем организме она впитывается каждой нашей клеткой и оказывает влияние на все жизненно важные функции. Наше питание влияет на состояние нашего здоровья, самочувствие и настроение.

К питанию необходимо подходить таким образом, чтобы извлечь из него самое полезное, сведя до минимума возможные проблемы. Полноценное, полезное питание всегда является залогом отличного здоровья, хорошего настроения и высокой работоспособности.

Пищеварение начинается уже во рту, когда мы только откусили кусочек чего-нибудь съестного. Поэтому и проблемы с пищеварением начинаются здесь же. Далее в процессе переваривания пищи принимают участие желудок и поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка, тонкий и толстый кишечник, а также печень и желчный пузырь.

Рассмотрим проблемы пищеварительной системы, которые могут возникать начиная от «входа» пищи до ее «выхода» из организма.

Заболевания полости рта

Гингивит. Гингивит – заболевание десен. Проявляется распуханием и болью в деснах. Может сопровождаться запахом изо рта, появлением болезненных кровоточащих язв, увеличением шейных лимфатических узлов.

Гингивит имеет две разновидности: неинфекционную (Болезнь Винсента) и инфекционную (периодонтит).

Неинфекционная форма может возникнуть в результате неправильного питания, образования на зубах налета и зубного камня. Бактерии накапливаются в зубном налете и зубном камне, проникают под кромку десны и вызывают ее воспаление.

Инфекционное заболевание десен (периодонтит) развивается в течение ряда лет. В

результате происходит отставание десен от зубов и обнажение зубных корней, бактерии глубоко проникают в ткани. Такая форма болезни требует хирургического вмешательства.

Для предотвращения и лечения гингивита необходимо:

- 1) тщательно соблюдать гигиену полости рта;
- 2) избегать чрезмерного потребления неорганического фосфора (в некоторых зубных пастах, в напитках «Фанта», «Пепси-кола», «Кока-кола» и др.);
- 3) избегать чрезмерного потребления сахара и сахаросодержащих продуктов;
- 4) употреблять витамины (С, А, Е, фолиевая кислота);
- 5) употреблять микроэлементы (кальций, магний, цинк);
- 6) препараты, содержащие кофермент Q10.

Ртуть, содержащаяся в зубных пломбах, может вызывать отравления, симптомами которых являются гингивиты, металлический вкус во рту, кровоточивость десен.

Кариес. Кариес – разрушение зубной эмали, а затем и дентина, образование «дырки» в больном зубе. Кариес возникает из-за наличия в ротовой полости бактерий, которые живут в зубном налете и вырабатывают кислоты, разрушающую зубную эмаль.

Если кариес своевременно не лечить, то он может проникнуть внутрь зуба и вызвать пульпит.

Пульпит. Пульпит проявляется приступами острой боли.

Обычно приступы провоцируются пищей, термическими и химическими раздражителями.

Пародонтоз. Пародонтоз – невоспалительное рассасывание опорного аппарата зуба. Возникает при недостаточной гигиене полости рта и возникновении зубного камня. Проявляется пародонтоз дурным запахом изо рта, болезненностью и припухлостью десен, кровоточивостью десен, образованием язвочек на слизистой оболочке десен. Лечение пародонтоза необходимо доверить специалисту-пародонтологу.

Стоматит. Стоматит – воспаление слизистой оболочки ротовой полости. Причиной воспаления чаще всего является зубной камень. Стоматит может возникнуть при термических и химических ожогах. Симптомы стоматита:

- 1) покраснение и припухлость десен,
- 2) кровоточивость десен,
- 3) язвы на слизистой оболочке.

При стоматите хорошо помогают полоскания отварами трав (ромашка, шалфей, кора дуба, зверобой).

Воспаление пищевода (эзофагит)

Эзофагит бывает острым и хроническим. Острый эзофагит появляется в результате раздражения слизистой оболочки пищевода горячей, острой пищей или химическими веществами (кислоты, щелочи, йод). Иногда возникает при инфекционных заболеваниях (скарлатина, дифтерия и др.).

Хронические эзофагиты могут сопутствовать болезням верхних дыхательных путей (фарингиту, гаймориту, тонзиллиту), органов пищеварения (хроническому гастриту, язвенной болезни) и другим хроническим болезням.

Проявляется эзофагит чаще всего изжогой, чувством саднения, жжения, болью за грудиной, болевыми ощущениями при проглатывании пищи, особенно горячей, острой, твердой. Иногда боль отдает в левую руку или межлопаточное пространство.

Болезни желудка

Гастрит. Гастрит – воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка. К причинам, вызывающим гастрит, можно отнести:

- 1) неправильное питание (переедание или недоедание, нерегулярное питание, употребление грубой, острой пищи, алкоголя);
- 2) иммунные нарушения (выработка антител к клеткам слизистой);
- 3) особые кислотоустойчивые бактерии (гелиобактерии), способные жить в кислой среде желудка;
- 4) наследственную предрасположенность;
- 5) курение;
- 6) пищевую аллергию;
- 7) воспалительные заболевания эндокринной системы органов брюшной полости;
- 8) профессиональные вредности;
- 9) дефицит железа.

Гастрит подразделяют на острый и хронический.

Острый гастрит – острое воспаление слизистой оболочки желудка. Возникает при отравлении и ядами пищевых продуктов, алкоголем, лекарствами, грибами, при сильном стрессе. Проявляется острой болью под ложечкой, тошнотой, рвотой, возможно повышение температуры.

Хронический гастрит – воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка. Глубина и тяжесть хронического гастрита зависят от причин, вызвавших это заболевание.

Различают три формы хронического гастрита:

- 1) аутоиммунный гастрит (при В12– дефицитной анемии);
- 2) хронический гастрит, вызванный микробами (хеликобактериями);
- 3) смешанный гастрит.

Хронический гастрит может протекать с повышенной, нормальной и пониженной кислотообразующей функцией.

При хроническом гастрите с нормальной или повышенной секрецией отмечаются изжога, тупые боли под ложечкой, особенно сразу после еды, отрыжка кислым или горьким, склонность к запорам, неприятный вкус во рту по утрам, тошнота.

При хроническом гастрите с повышенной секрецией цель диеты заключается в уменьшении секреции соляной кислотой, щажении слизистой желудка. Рекомендуются блюда, тормозящие желудочную секрецию: картофельное и овощное пюре со сливочным маслом, отварное мясо и рыба, сливки, яйца всмятку, супы из разных круп. В период обострения из рациона необходимо исключать: наваристые мясные и рыбные бульоны (в них слишком много экстрактивных веществ, которые служат химическим раздражителем слизистой оболочки желудка), жареное, копченое, острое, спиртное.

При хроническом гастрите с пониженной секрецией рекомендуется начинать прием пищи с продуктов, содержащих слабые органические кислоты (лимонную, яблочную, молочную) или с нескольких глотков свежеприготовленных овощных соков (капустного, картофельного, морковного или их смеси).

При пониженной секреторной функции отмечаются: тяжесть и тупые боли в эпигастральной области, тошнота, отрыжка тухлым, вздутие живота, поносы.

В диете при хроническом гастрите с пониженной секрецией рекомендуется использовать:

- 1) каши на воде или с добавлением молока, на мясном бульоне, разваренные и рассыпчатые каши (кроме пшенной и перловой);

2) хлеб пшеничный, вчерашней выпечки или подсушенный, сухое печенье, сухой бисквит, несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой и яйцом, джемом, творогом;

3) овощи (картофель, морковь, свеклу, цветную капусту, кабачки, тыкву, при переносимости – белокочанную капусту и зеленый горошек, спелые томаты) в вареном, тушеном и запеченном виде, в виде запеканок и пудингов;

4) супы на некрепком обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на отварах овощей с протертыми или мелко нарезанными овощами, картофелем, с перетертыми или разваренными крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками. При переносимости – борщи, щи из свежей капусты, свекольники с мелко нарезанными овощами. Рассольник с заменой соленых огурцов на рассол и с протертыми овощами;

5) кисломолочные продукты (кефир, простокваша), свежий творог в натуральном виде и в виде творожников, паровых суфле, сыры тертые и ломтиками, сметана (до 15 г на блюдо). Ограничить молоко и сливки (только как добавка в блюда);

6) яйца всмятку, паровые, запеченные, белковый омлет;

7) нежирные сорта мяса (телятину, говядину, курицу, индейку, кролика) в отварном виде или в виде паровых котлет. Сосиски молочные. Блинчики с вареным мясом запеченные;

8) нежирную рыбу в отварном виде или в виде паровых котлет, заливную рыбу без специй;

9) сладкие мягкие фрукты, лучше в вареном или запеченном виде, или протертые, в виде желе, муссов, киселей;

10) некрепкий чай, какао, заменители кофе на воде или с молоком; овощные, фруктовые и ягодные соки, разбавленные водой; отвары из отрубей и шиповника;

11) закуски: салаты из свежих томатов, отварных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых огурцов, квашеной капусты), икру овощную. Рыбу, мясо и язык заливные, нежирный говяжий студень, паштет из печени, ветчину без жира, икру осетровых; колбасы (докторскую, молочную, диетическую);

12) соусы и подливы на мясных, рыбных, грибных и овощных отварах, сметанный соус;

13) ванилин, корицу, немного лаврового листа, зелень укропа, петрушки, сельдерей;

14) масло сливочное несоленое, топленое высшего сорта, рафинированные растительные масла.

Категорически запрещены:

1) ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста;

2) супы: гороховый, фасолевый, из пшена, молочный, окрошка;

3) жирные и жилистые сорта мяса, гусь, утка, консервы (кроме диетических);

4) копчености; жирная, соленая, копченая рыба;

5) в небольших количествах и не часто разрешается нежирная свинина и баранина;

6) яйца вкрутую;

7) сырые непротертые овощи (редька, репа, редис, брюква, щавель, лук, огурцы соленые, сладкий перец, чеснок), грибы, бобовые, маринованные овощи;

8) очень острые и жирные закуски;

9) ягоды с грубыми зернами или грубой кожицей в сыром виде (малина, красная смородина, крыжовник), финики, инжир;

10) шоколад, мороженое, кондитерские изделия с кремом;

11) жирные и острые соусы, горчица, перец, хрен; квас, виноградный сок;

12) свиное сало, говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – хроническое заболевание, характеризующееся образованием

язв на слизистой. Заболевание начинается постепенно, протекает с периодическими обострениями (весной и осенью) и ремиссиями.

К язвообразованию приводит повышенное образование соляной кислоты, вызывающей воспаление слизистой, и потеря способности слизистой желудка защищаться от агрессивного желудочного сока.

О возникновении или обострении язвенной болезни прежде всего свидетельствует появление или усиление боли под ложечкой, в правом подреберье (как правило, спустя от 5-15 мин до 1,5–2,5 ч после еды, особенно после приема острых, жареных, холодных, соленых блюд или наваристых бульонов), сопровождающейся расстройствами пищеварения (изжогой, отрыжкой, тошнотой, рвотой, которая облегчает состояние больного). Иногда из-за того, что язва может кровоточить, появляется черный стул.

Клинические проявления язвенной болезни желудка и язвенной болезни двенадцатиперстной кишки неодинаковы. Для язвенной болезни желудка типично появление болей после еды, а для язвенной болезни двенадцатиперстной кишки характерны боли натощак.

Больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется диета № 1. Она включает:

1) хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухое печенье, сухой бисквит, изредка несдобные булочки и печеные пирожки (с яблоками, отварным мясом или рыбой, джемом, творогом);

2) супы из протертых овощей на морковном или картофельном отваре, молочные супы из протертых или хорошо разваренных круп (манной, риса, геркулеса и др.), вермишели, молочные супы-пюре из разрешенных овощей, супы из протертых сладких ягод с манной крупой;

3) нежирное мясо и птица, паровые и отварные блюда из мяса и птицы (из телятины, говядины, кур, индейки, кролика, обрезной свинины, молодой нежирной баранины);

4) нежирную рыбу без кожи в отварном или паровом виде, паровые котлеты;

5) молоко, сливки, ацидофилин, нежирную простоквашу, нежирный протертый творог, сметану, запеченные сырники, суфле, пудинги, ленивые вареники;

6) яйца всмятку или в виде парового омлета (не более 1 шт. в день);

7) полужидкие или протертые каши (манную, рисовую, гречневую, овсяную), сваренные на воде или на молоке;

8) паровые суфле, пудинги, котлеты из молотых круп;

9) вермишель, макароны;

10) овощи (картофель, морковь, свеклу, цветную капусту), сваренные на пару или протертые; ранние молодые тыкву и кабачок в непротертом виде; молодые томаты (некислые), мелко нарезанный укроп;

11) закуски: неострый сыр, несоленую ветчину без жира, заливную рыбу на овощном отваре, изредка – вымоченную нежирную сельдь, салаты из отварных овощей, мяса, рыбы, паштет из печени, колбасы («Докторскую», «Молочную», «диабетическую»);

12) фрукты и ягоды в вареном, печеном и протертом виде, сладкие ягоды и фрукты в любом виде; пюре, кисели, муссы, желе, компоты, молочный кисель, сахар, мед, зефир, варенье из некислых ягод и плодов;

13) некрепкий чай (можно с молоком и сливками), слабое какао, заменители кофе с молоком, сладкие соки, отвар шиповника;

14) несоленое сливочное масло, коровье топленое масло высшего сорта.

Исключаются:

1) ржаной и любой свежий хлеб, сдоба, изделия из слоеного теста;

2) наваристые мясные, рыбные, грибные и овощные отвары, щи, борщи,

окрошка;

- 3) жирные и жилистые сорта мяса и птицы, утка, гусь, консервы, копчености;
- 4) жирная, соленая, копченая рыба, консервы;
- 5) соленые сыры, молочные продукты с высокой кислотностью, острые сыры, ограничивается сметана;
- 6) яйца вкрутую;
- 7) бобовые, крупы: пшенная, перловая, ячневая, кукурузная;
- 8) овощи: капуста, репа, редька, щавель, брюква, шпинат, лук, огурцы, соленые, квашенные и маринованные овощи, грибы, овощные консервы;
- 9) острые и соленые закуски, консервы, копчености;
- 10) соусы: мясные, рыбные, грибные, томатные; хрен, горчица, перец;
- 11) кислые и недоспелые фрукты и ягоды, непротертые сухофрукты,
- 12) ограничить укроп, петрушку, ваниль, корицу;
- 13) шоколад, мороженое, черный кофе, квас, газированные напитки.

Если у больного выявлена пищевая аллергия, то продукты, содержащие аллергены, должны быть исключены из рациона. При язвенной болезни желудка полезен мед (если на него нет аллергии). Он оказывает общеукрепляющее действие на весь организм, способствует заживлению воспаленной слизистой оболочки желудка, влияет на секрецию желудочного сока. При приеме разведенного теплой водой меда за 1,5–2 ч до еды кислотность желудочного сока снижается, а при приеме холодного раствора меда перед едой стимулируется выделение желудочного сока.

Больным язвенной болезнью рекомендуется подобрать индивидуальную диету и придерживаться ее не только в период обострения, но и в период ремиссии. Необходимо исключить из рациона продукты, вызывающие боли или диспепсию.

Заболевания поджелудочной железы

Панкреатит. Панкреатит – воспаление поджелудочной железы с нарушением ее функции. Проявляется нарушением образования пищеварительного сока, сильными болями (острые опоясывающие боли в подложечной области, отдающие в спину), тошнотой, рвотой.

Развитию панкреатита способствуют следующие факторы:

- 1) переедание,
- 2) злоупотребление очень жирной пищей,
- 3) систематическое употребление алкоголя;
- 4) желчнокаменная и язвенная болезнь;
- 5) закупорка или отек выводных протоков поджелудочной железы;
- 6) некоторые медикаменты;
- 7) ожирение;
- 8) гиподинамия.

Панкреатит обычно протекает в хронической форме (периоды обострения сменяются ремиссией). Тогда основными симптомами болезни становятся нарушения пищеварения: не происходит расщепления и всасывания белков, жиров, углеводов, появляются поносы, авитаминозы, развивается слабость, похудение.

Кроме того, поджелудочная железа вырабатывает инсулин, поэтому при нарушении функции поджелудочной железы может развиваться сахарный диабет (первыми признаками которого являются жажда, сухость во рту, выделение большого количества мочи, кожный зуд).

При остром панкреатите необходимо лечение в больнице. При лечении хронического панкреатита большую роль играет диета. Рекомендуется частое дробное питание со строгим соблюдением временных интервалов в приеме пищи.

Разрешаются:

- 1) черствый или подсушенный хлеб, сухой бисквит;
- 2) супы овощные, крупяные, молочные, фруктовые, вегетарианские щи и борщи, свекольник;
- 3) нежирное мясо: говядина, телятина, мясная свинина; кролик, курица, индейка;
- 4) нежирные виды рыбы в отварном, запеченном и паровом виде;
- 5) молочные продукты: молоко, кефир, ацидофилин, простокваша, нежирная сметана, нежирный творог;
- 6) яйца всмятку, в виде омлета;
- 7) каши (особенно гречневая и овсяная);
- 8) макаронные изделия в отварном виде;
- 9) отварные и тушеные овощи; 10) не кислые фрукты и ягоды.

Запрещаются:

- 1) очень свежий хлеб;
- 2) наваристые мясные, рыбные и грибные бульоны и супы;
- 3) жирное мясо и рыба;
- 4) жирные молочные продукты;
- 5) яйца вкрутую и жареные;
- 6) все продукты, вызывающие брожение в кишечнике и его вздутие, а также вызывающие выделение желчи (бобовые, орехи, грибы, сухофрукты, большинство сырых овощей),
- 7) любая соленая, острая, кислая, копченая и холодная пища.

Рекомендуется использовать в основном вареные, тушеные или паровые блюда.

Заболевания желчного пузыря

Желчный пузырь представляет собой резервуар, где накапливается желчь, вырабатываемая печенью. В процессе пищеварения он сокращается и выделяет желчь, которая необходима для расщепления жиров. Поскольку желчь содержит большое количество холестерина, при ее застаивании и сгущении, а также при повышении содержания холестерина в желчи начинается выпадение в осадок его «кристаллов». Такие «кристаллы», объединяясь, образуют «камни», состоящие из холестерина и желчных солей. Заболевания желчного пузыря разделяются на функциональные (дискинезия), воспалительные (холециститы) и обменные (желчнокаменная болезнь).

Дискинезия желчных путей. Дискинезия желчных путей – расстройство сокращения желчного пузыря.

Различают две формы дискинезии: гипотоническую (когда желчный пузырь расслаблен, желчь из него постоянно вытекает) и гипертоническую (когда желчный пузырь спазмирован, желчь не выделяется).

Гипотоническая форма характеризуется ноющими, тупыми болями, длящимися продолжительное время, ощущением тяжести, распирающего, давления в правом подреберье, тошнотой, рвотой горьким, вздутием живота. Боли возникают после еды, нервных стрессов, переутомления, при нерегулярном питании.

Гипертонический вариант дискинезии характеризуется острыми приступообразными болями в правом подреберье, отдающими в правую лопатку, плечо, шею. Возникают боли при нерегулярном питании, после стрессов, при употреблении вина, шоколада, кофе, лимонада, мороженого (т. е. при употреблении продуктов, вызывающих спазм желчного пузыря).

Питание при дискинезии желчного пузыря должно быть регулярным, частым (5–6 раз в день), с соблюдением строгого режима.

Из рациона исключают алкогольные напитки, копченое, жирное, острое, жареное, приправы, газированную воду, несвежую пищу (2-3-дневной давности).

При гипертонической дискинезии ограничиваются продукты, стимулирующие сокращение желчного пузыря (животные жиры, растительные масла, наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны).

При гипотонической дискинезии больные хорошо переносят некрепкие мясные и рыбные бульоны, сливки, сметану, растительные масла, яйца всмятку. Питание должно быть полноценным, с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов; животные жиры и сладости ограничиваются.

Холецистит. Холецистит – воспаление желчного пузыря, возникающее вследствие его инфицирования микроорганизмами (кишечной палочкой, стафилококком и др.) из кишечника через общий желчный и пузырный проток. Причиной холецистита может быть нарушение оттока желчи в результате нерегулярного, бессистемного, нерационального питания, гиподинамии, привычных запоров, опущения внутренних органов, беременности.

Клинические проявления: ноющая боль в правом подреберье, под ложечкой, под правой лопаткой возникает и усиливается после приема жирных, жареных, острых, консервированных блюд, яиц, холодных, газированных и спиртных напитков. Боль усиливается при физических нагрузках, тряске, подъеме и ношении тяжестей в правой руке, при стрессе. К этим проявлениям присоединяются признаки воспаления – температура, слабость, снижение работоспособности, горечь во рту, тошнота, иногда рвота, поносы.

При холецистите рекомендуется частое (4–6 раз в день), дробное, регулярное питание с исключением жирных, жареных, соленых и копченых блюд, крепких наваристых бульонов, алкоголя, сиропов, яичных желтков. Запрещается обильная еда на ночь.

Рекомендуются:

- 1) подсушенный или вчерашний хлеб;
- 2) нежирное мясо, рыба и птица;
- 3) нежирные молочные продукты;
- 4) каши;
- 5) свежие, отварные и тушеные овощи и фрукты;
- 6) чай, овощные соки, отвар шиповника.

Желчнокаменная болезнь. Желчнокаменная болезнь – заболевание, связанное с нарушением обменных процессов в печени, при котором образуются желчные камни в печени, желчных протоках и в желчном пузыре.

К возникновению желчнокаменной болезни предрасполагают: дискинезия желчных путей, обострение холецистита, ожирение, отягощенная наследственность, частые беременности, неправильное питание и некоторые болезни (сахарный диабет, подагра и др.).

Клинические проявления: на фоне полного благополучия возникает приступ сильных болей в правом подреберье, отдающих в правую лопатку, правое плечо, шею, нередко с ознобом, тошнотой, рвотой. Приступ продолжается от нескольких минут до нескольких часов и даже дней. Приступы часто провоцируются приемами обильной, жирной пищи, физическими нагрузками.

При желчнокаменной болезни рекомендована та же диета, что при холецистите.

Заболевания печени

Гепатит. Гепатит – воспалительное заболевание печени инфекционной и неинфекционной природы, может быть острым и хроническим.

Острые вирусные гепатиты – болезни, вызываемые вирусами нескольких типов (А, В, С, D и др.), которые поражают клетки печени. Вирус А считается болезнью грязных рук, вирус В передается при переливании инфицированной крови, при использовании для инъекций грязных игл, при использовании других колющих инструментов с остатками

инфицированной крови на них, половым путем. Гепатит С и D передается посредством зараженных лечебных препаратов крови.

Клиническая картина острого вирусного гепатита: от бессистемных до тяжелых форм заболевания. Частыми проявлениями являются: желтуха, увеличение печени, диспепсические расстройства, бесцветный кал, моча цвета пива, горечь во рту, кожный зуд, плохой аппетит, рвота.

Хронический гепатит – хроническое воспаление печени. Очень часто развивается на фоне острого вирусного гепатита (болезни Боткина). Повреждают печень и способствуют развитию гепатита: алкоголь, нерациональное, несбалансированное питание, лекарственные препараты и другие факторы.

При хроническом гепатите используется та же диета, что и при холецистите. Помимо алкоголя, исключаются все копчености, консервы (в том числе домашние с уксусом, можно только варенье), животные жиры, гусь, утка. Рекомендуются частое (5-6-разовое) питание, употребление продуктов, обладающих желчегонным действием (овощи, некислые плоды и ягоды, растительные масла), витамины (С, В12, фолиевая кислота, Е), шиповник, крапива, селен, лецитин.

Цирроз печени. Цирроз печени – хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся дистрофией и омертвением печеночной ткани. Сопровождается разрастанием соединительной ткани и глубокими нарушениями структуры и функции печени. Причинами цирроза являются хронические вирусные гепатиты, нарушения иммунитета, обмена веществ, злоупотребление алкоголем, воздействие на организм ядов, чрезмерное использование лекарств, воспаление и закупорка желчных протоков и желчного пузыря, поражения сосудов печени.

Клинические проявления: слабость, утомляемость, бессонница, беспричинные изменения настроения; иногда носовые кровотечения, кровоточивость десен, ломкость ногтей, тяжесть в правом подреберье; появление сосудистых «звездочек» на коже лица, плеч, предплечий; выпадение волос и др.

При циррозе рекомендуется та же диета, что при хроническом гепатите, но на стадии печеночной недостаточности необходимо обязательно ограничивать белок, соль и жидкость.

Болезни кишечника

Кишечник является центральным органом пищеварения. Он состоит из двух основных частей: тонкой и толстой кишки. В тонкой кишке происходит расщепление и всасывание белков, жиров, углеводов. В толстой кишке всасываются вода, электролиты и формируются каловые массы.

Желудочно-кишечный тракт – это источник пополнения крови всем необходимым. А кровь – это мощный электролит, который, участвуя в процессах жизнеобеспечения, делает квантовое тело кишечника энергетическим зеркалом работы всех органов и систем организма.

Причинами заболевания кишечника могут быть бактерии, вирусы, глисты, аллергия, радиация, наследственные факторы и др.

Дисбактериоз. Дисбактериозом называется нарушение нормального состава микрофлоры кишечника. В кишечнике здорового человека живут полезные бактерии, которые защищают слизистую от патогенных микроорганизмов, поддерживают иммунитет, участвуют в синтезе витаминов групп В и К, в переваривании клетчатки. При изменении естественного, оптимального соотношения микрофлоры кишечника место полезных бактерий занимают другие, вызывающие брожение и гниение. К нарушению естественного состава микрофлоры могут привести различные факторы (лекарственные, химические, механические, психогенные и др.). Основные причины развития дисбактериоза:

- 1) быстрая, нерегулярная, однообразная, «неживая» или обильная еда,

злоупотребление мороженым и холодными напитками;

2) болезни желудка, поджелудочной железы и кишечника в связи с этими органами;

3) заболевания желудочно-кишечного тракта неинфекционной и инфекционной природы, глисты и паразиты кишечника;

4) воздействие медикаментов, особенно антибиотиков;

5) заболевания печени (недостаточная детоксикация печенью пищеварительных шлаков).

Основные проявления дисбактериоза:

1) вздутие живота, тяжесть в животе;

2) поносы или запоры;

3) чувство дискомфорта;

4) снижение работоспособности, иммунитета.

При лечении дисбактериоза прежде всего необходимо сбалансировать питание: питаться регулярно, принимать пищу разнообразную, «живую», богатую природными антибактериальными веществами (сельдерей, петрушка, гвоздика, корица, лавровый лист, горчица, редька, редис, хрен, морковь, стручковый перец, мята, укроп, шалфей).

Колит. Колит – воспаление слизистой оболочки толстого кишечника. Главные факторы развития колита:

1) инфекции (дизентерия, сальмонеллез и др.);

2) пищевые интоксикации, глистные и паразитарные инвазии;

3) аллергия;

4) лекарственные препараты;

5) нарушения режима питания;

6) злоупотребление острыми, раздражающими продуктами;

7) отрицательные эмоции.

Симптомы: запоры, которые нередко чередуются с поносами, вздутие живота, слабость.

Неспецифический язвенный колит – один из вариантов колита, характеризуется хроническим воспалительным процессом в толстой кишке с формированием язв, кровотечений и гноеобразованием. Он может появляться и обостряться в периоды эмоциональных стрессов. Этиология этого заболевания неизвестна.

Симптомы: скопление газов в кишечнике и боли спастического характера, хронический понос (иногда со следами крови), рвота, потеря веса, слабость, анемия.

Спастический колит (синдром раздраженной толстой кишки) – функциональное заболевание толстой кишки, при котором слизистая не изменяется, а страдает только функция кишки (преимущественно двигательная). Считается, что колит провоцируется отрицательными эмоциями.

Симптомы: чередование поносов и запоров, вздутие живота, скопление газов в желудке и кишечнике (метеоризм), рвота.

Энтерит. Энтерит – воспалительное заболевание слизистой оболочки тонкой кишки. Хронический энтерит приводит к изменениям слизистой (вплоть до атрофии), часто сочетается с хроническим колитом.

Провоцируют заболевание: острая кишечная инфекция (чаще всего дизентерия); глистные и паразитарные инвазии (лямблии, аскариды и др.); нарушение режима питания и состава пищи; болезни других органов пищеварения; ионизирующее облучение; химические отравления кислотами, щелочами, инсектицидами, нитратами и т. п.; отравление лекарствами; отравление алкоголем.

Симптомы: частый обильный кашицеобразный стул с неприятным запахом, покрытый жирной пленкой (плохо смываемый); вздутие живота, боли в области пупка; потеря веса, нарушение нормальной микрофлоры кишечника.

При хроническом воспалении тонкого кишечника (энтерит) или толстого кишечника (колит) в первую очередь необходимо наладить его работу, для этого используются продукты и блюда, содержащие вещества, обволакивающие слизистую оболочку кишечника (отвары круп, особенно риса, протертые каши, слизистые супы) и блюда, содержащие вяжущие дубильные вещества (крепкий чай, отвары и кисели из груш, малины, сухой черники, кизила, айвы, ягод черемухи, сок и отвар кожуры гранатов, сок калины, плоды и сок терна). Необходимо обязательное использование кисломолочных напитков, небольшого количества хорошо протертых фруктов, ягод и овощей. Рекомендуется повысить в рационе содержание белка, витаминов и минералов (вареные мясо и рыба, творожные и яичные блюда, витаминные препараты). Все блюда и напитки должны использоваться только в теплом виде.

Запрещаются: все продукты и блюда, усиливающие перистальтику, газированные напитки, холодные блюда и напитки.

Болезнь Крона (гранулематозный колит). Этой болезни подвержены люди 35–65 лет, особенно с избыточной массой тела. Болезнь Крона – заболевание неизвестной этиологии, поражающее все органы, принимающие участие в пищеварении. Но главным образом поражается подслизистый слой стенки толстой кишки. В результате образуются множественные глубокие трещины, которые со временем могут привести к образованию свищей и к прободению толстой кишки. При попадании содержимого поврежденной кишки в брюшную полость развивается тяжелый перитонит.

Болезнь Крона вызывает колики, боли в животе, поносы, сменяющиеся запорами, образование уплотнений в брюшной полости и множественные трещины заднего прохода и вокруг него, потерю веса.

При этом недуге необходимо принимать:

- 1) продукты с низким содержанием углеводов, но с высоким содержанием белков и питательных веществ;
- 2) витамины (фолиевую кислоту, тиамин, рибофлавин, пиридоксин, B12, C, D3);
- 3) микроэлементы (кальций, железо, магний, селен, цинк).

Необходимо исключить рафинированный сахар и очищенные крахмалоподобные вещества.

Запор. Запор – постоянная задержка стула свыше двух суток, дефекация с большими потугами и малым количеством твердого и сухого кала.

Причиной запора может быть бессистемное питание, употребление рафинированной, «неживой» пищи, еда всухомятку, недостаток витаминов группы B, гиподинамия, эндокринные расстройства, ослабление сокращения толстой кишки у пожилых людей, эмоциональное напряжение, гнев, стресс, болезни желудочно-кишечного тракта, почек, спайки и другие причины.

При запорах необходимо есть разнообразную богатую клетчаткой пищу: чернослив, сырые овощи и фрукты, отруби, каши, хлеб из муки грубого помола.

Геморрой. Геморрой – расширение венозного сплетения прямой кишки. Он бывает внутренним и внешним.

Симптомы: боль в области прямой кишки, кровотечения, зуд в заднем проходе, выпадение внутренних узлов, боль при испражнении и др.

Наиболее частые осложнения при геморрое – кровотечения, анемия из-за недостатка железа, воспаление и ущемление узлов, трещины, выпадение слизистой прямой кишки.

Возможные причины возникновения геморроя: лишний вес, беременность, хронический запор, сидячий образ жизни.

При геморрое необходима пища с высоким содержанием пищевых волокон, потребление большого количества воды; прием витамина С и пищи, богатой этим витамином; незаменимые жирные кислоты; двигательная активность; регулярное опорожнение кишечника; наружная гигиена после дефекации, применение противовоспалительных свечей.

Необходимо избегать очищенного сахара, аспирина, препаратов с кодеином, и ему подобных.

Рецепты

Салат из тыквы и яблока

Требуется: 150 г тыквы, 1 большое яблоко, 2 ч. л. меда.

Приготовление: очищенные тыкву и яблоко натереть на крупной терке, перемешать, заправить медом.

Салат из кабачков и яблок

Требуется: 150 г кабачков, 1 большое яблоко, 1–2 ст. л. сметаны.

Приготовление: кабачок и яблоко очистить от кожуры и натереть на крупной терке, заправить сметаной, посолить по вкусу, перемешать.

Салат из баклажанов и сладкого перца

Требуется: 1 баклажан, 2 сладких перца, 2 томата, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа.

Приготовление: баклажаны очистить от кожицы, нарезать на мелкие кусочки и подержать в подсоленной кипяченой воде, чтобы сошла горечь, затем отжать. Смешать мелко нарезанные сладкие перцы, нарезанные дольками томаты и баклажаны, полить растительным маслом, посыпать зеленью укропа.

Салат из крапивы с яйцом

Требуется: 200 г листьев молодой крапивы, 1 яйцо, 1 ложка растительного масла, соль.

Приготовление: листья крапивы опустить на 3–5 мин в кипяток, вынуть, измельчить, смешать с мелко нарезанным яйцом. Заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из крапивы и петрушки

Требуется: 100 г листьев молодой крапивы, 50 г зелени петрушки, 2 ст. л. сметаны.

Приготовление: листья крапивы подержать 3 мин в кипятке, затем измельчить и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить, заправить сметаной.

Салат из моркови и яблок

Требуется: 300 г яблок, 300 г моркови, 90 г сметаны.

Приготовление: яблоки очистить от кожицы и натереть на терке, добавить мелко натертую морковь, сметану и хорошо перемешать. Салат можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Салат из яблок, изюма и моркови

Требуется: 200 г яблок, 200 г моркови, 100 г изюма, 100 г сметаны или сладкого йогурта.

Приготовление: изюм замочить в кипяченой воде на 30 мин или положить в воду и прокипятить 3–5 мин, яблоки очистить от кожицы и нарезать или натереть на крупной терке, морковь измельчить также, как яблоки. Все перемешать, заправить сметаной.

Салат из свеклы с черносливом

Требуется: 200 г вареной свеклы, 100 г чернослива, 1–1,5 ст. л. сметаны.

Приготовление: чернослив освободить от косточек и залить кипяченой водой для набухания минут на 30. Свеклу мелко нарезать или натереть на терке, смешать с мелко нарезанным черносливом, заправить сметаной.

Салат из петрушки

Требуется: 1 корень петрушки, 2 моркови, 2–3 ст. л. сметаны или растительного масла, сахар, соль по вкусу.

Приготовление: морковь и корень петрушки натереть на терке, хорошенько перемешать, заправить сметаной (или растительным маслом), сахаром и солью по вкусу.

Салат из сельдерея, яблока и петрушки

Требуется: 400 г яблок, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ст. л. сметаны, соль, зелень укропа.

Приготовление: очищенные от кожицы яблоки, корень петрушки и корень сельдерея натереть на терке, все перемешать, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп молочный с тыквой

Требуется: 500 г тыквы, очищенной от кожицы и семян, 5–6 ст. л. риса, 1/2 л молока, 1/2 л воды, 1–2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление: рис сварить до полуготовности, влить молоко, дать закипеть и положить нарезанную мелкими кусочками тыкву. Варить до готовности тыквы (примерно 20 мин). Заправить суп сливочным маслом, можно добавить сахар.

Суп молочный с картофелем и кабачками

Требуется: 500 г картофеля, 500 г кабачков, 1,5 л молока, 1/2 л воды, 1–2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление: развести молоко водой и поставить на огонь, когда закипит, добавить мелко нарезанный картофель, дать закипеть и добавить мелко нарезанный кабачок. Варить до готовности. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Яблочный суп с медом

Требуется: на 2 порции 2 больших сладких яблока, 2 стакана кислого молока (или простокваши, кефира), мед по вкусу.

Приготовление: в кислое молоко положить натертые на терке яблоки (без кожицы и семян), добавить по вкусу мед, тщательно размешать. При желании можно добавить щепотку корицы.

Тыквенный суп

Требуется: 600 г тыквы, 2 моркови, 2,5 стакана молока, 1 стакан воды, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, корица, соль по желанию и по вкусу.

Приготовление: тыкву и морковь натереть на мелкой терке и положить в кипящую смесь молока и воды, варить минут 20–25 до готовности. За 5 мин до готовности положить в суп разведенную до кашицеобразного состояния муку. При подаче на стол добавить в суп сливочное масло. По желанию можно добавить корицу и соль.

Суп на рисовом отваре

Требуется: 150 г риса, 400–450 г картофеля, 1 большая морковь, 3–4 ст. л. сливочного масла, 1–1,5 л молока, соль по вкусу.

Приготовление: рис отварить в воде до готовности, отцедить. В кипящее молоко положить натертый на крупной терке картофель, рис, натертую на терке морковь. Варить до готовности. При подаче к столу добавить в суп сливочное масло. Можно посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

Суп с брюквой

Требуется: 400 г картофеля, 400 г брюквы, 3 стакана воды, 1 стакан молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление: варить в подсоленной воде натертые на крупной терке картофель и брюкву до полуготовности, затем добавить молоко и довести до готовности. При подаче к столу приправить суп сливочным маслом. Можно посыпать суп мелко нарезанной свежей зеленью укропа или петрушки.

Суп овсяный

Требуется: 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1 л воды, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г изюма.

Приготовление: сварить овсяные хлопья, добавить сливочное масло и отдельно сваренный изюм. В такой суп можно по желанию добавить щепотку корицы.

Суп из курицы с цветной капустой

Требуется: 1 кг куриного мяса, 4–5 шт. картофеля, 5–6 шт. томатов, 1 маленькая луковица, 500 г цветной капусты, соль, укроп, петрушка.

Приготовление: курицу порезать порционными кусочками и сварить до готовности. Затем вынуть из бульона. Цветную капусту разобрать на соцветия и сварить. В кипящий куриный бульон положить мелко нарезанный картофель и лук. Через 15 мин положить в суп очищенные от кожицы размятые томаты. Когда кипение возобновится, добавить в суп вареную цветную капусту. Довести суп до готовности, положить в него отваренные кусочки курицы и снять с огня. При подаче к столу суп можно посыпать мелко нарезанной свежей зеленью.

Суп из крапивы

Требуется: 200 г листьев крапивы, 500 г картофеля, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1,5 л воды, соль, зелень укропа и петрушки; 2 ст. л. растительного или сливочного масла.

Приготовление: листья крапивы отварить в течение 10 мин, отжать, протереть через сито, положить в полученный отвар. В кипящий крапивный отвар положить мелко нарезанный корень сельдерея, натертую на крупной терке или мелко нарезанную морковь, мелко нарезанный картофель и лук. Довести суп до готовности, приправить маслом. При подаче к столу можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Каша гречневая

Требуется: 1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 1/2 стакана изюма, 2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление: гречку перебрать и положить в кипящую воду, варить до загустения, в конце варки добавить масло, снять с огня. Завернуть кастрюлю во что-нибудь теплое и оставить для упревания. Изюм перебрать и проварить в небольшом количестве воды 3–5 мин для размягчения. Готовую кашу смешать с изюмом и подать к столу.

Каша рисовая с черносливом

Требуется: 1/2 стакана риса, 200 г чернослива, 2 ст. л. меда.

Приготовление: сварить очищенный от косточек чернослив, вынуть из отвара. В отваре сварить рис до готовности, отцедить, смешать с измельченным черносливом и медом.

Вместо риса можно брать любую крупу (овсяную, гречневую) по вкусу.

«Каша» из баклажанов

Требуется: 3–4 небольших баклажана, 1 головка репчатого лука, 2–4 томата, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень укропа, 1 долька чеснока.

Приготовление: баклажаны разрезать на половинки, подержать минут 50 в подсоленной воде (чтобы сошла горечь), отжать и запечь в духовке. Затем очистить от кожицы и растереть ложкой (лучше деревянной), добавить к полученной массе мелко нарезанный лук, очищенные от кожицы и нарезанные томаты, посолить, заправить растительным маслом. При подаче на стол в «кашу» добавить мелко нарезанный чеснок и зелень укропа.

Тушеная тыква

Требуется: 500 г тыквы, 2–3 яблока, 2 ст. л. сахара, 1–2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление: тыкву и яблоки очистить от кожицы и семян, мелко нарезать, положить в сотейник, добавить воды, посыпать сахаром и тушить до готовности. В готовое блюдо добавить сливочное масло. При подаче на стол можно посыпать корицей или тертой цедрой лимона.

Репа фаршированная

Требуется: 1 репа, 1 морковь, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1–2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление: репу очистить и сварить до полуготовности, затем вынуть середину и эту мякоть порубить. Спассеровать на растительном масле мелко нарезанные лук и морковь, смешать с мелко нарезанным яйцом и мякотью репы. Заполнить репу полученным фаршем, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до готовности. При подаче на стол полить репу сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Суп-крем из тыквы

Требуется: 500 г тыквы, 200 г мелких сухариков, 200 мл молока.

Приготовление: тыкву очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке, положить в сотейник, залить водой (на 1 см выше тыквы) и потушить 5–7 мин. Хлеб нарезать мелкими кусочками и подсушить в духовке. Полученные сухарики добавить к тыкве, все подержать на огне еще 3–5 мин, затем влить молоко, довести до кипения и снять с огня. Заправить сливочным маслом. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофельные оладьи

Требуется: 300 г картофеля, 4 ст. л. муки, 1 яйцо, 100 г молока, 3 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и укропа, майонез или сметана, соль.

Приготовление: натереть картофель на крупной терке, посолить, добавить муку, мелко нарезанную зелень, яйцо, молоко и тщательно размешать. Полученное тесто выложить на разогретую, смазанную маслом сковороду и обжарить со всех сторон. Подавать на стол в горячем виде со сметаной и мелко нарезанной свежей зеленью.

Картофельные галушки

Требуется: 400 г картофеля, 3 ст. л. сливочного масла, 1–2 яйца, 4 ст. л. муки, 40 г тертого сыра, соль по вкусу.

Приготовление: картофель отварить в мундире, очистить и размять или пропустить через мясорубку. Добавить яйца, муку, тертый сыр, сливочное масло, соль. Полученную массу разделить на галушки, положить их в кипящую подсоленную воду и варить 10–15 мин. Затем откинуть галушки на дуршлаг, дать обсохнуть, выложить в форму, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и поставить на 10–15 мин в духовку. При подаче к столу посыпать галушки мелко нарезанной зеленью.

Запеканка с тыквой

Требуется: 400 г картофеля, 300 г тыквы, 1 луковица, 100 г сметаны.

Приготовление. Картофель и тыкву очистить от кожуры и нарезать ломтиками, лук нарезать мелкими кусочками. Положить овощи в форму, посолить, полить сметаной и

поставить в духовку для запекания (под крышкой) минут на 30–40.

Картофельная «пицца»

Требуется: 450 г картофеля, 150 г цветной капусты, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 2 яйца, соль по вкусу, зелень укропа.

Приготовление: очистить и отварить картофель, размять или пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, тщательно перемешать. Из полученной массы сделать небольшие лепешки и выложить их на смазанный маслом противень. Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие соцветия. Морковь отварить и натереть на терке. Яйцо сварить вкрутую и мелко изрубить.

Смешать яйцо и овощи и выложить на картофельные лепешки, предварительно сделав в лепешках небольшие углубления. Сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке (минут 20). При подаче к столу лепешки можно полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Картофельная запеканка

Требуется: 500 г картофеля, 2 яблока, 2 томата, 100 г сметаны, зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление: картофель нарезать ломтиками, яблоко очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками, томаты освободить от кожицы и нарезать на четвертинки. Все ингредиенты перемешать и положить в форму для запекания, посолить, залить сметаной, накрыть крышкой и запечь в духовке (примерно 25–30 мин). При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Запеканка с кабачками

Требуется: 1 кабачок средней величины, 400 г картофеля, 200 г сметаны, 2 ст. л. тертого сыра, зелень укропа, соль по вкусу.

Приготовление: очищенный картофель нарезать ломтиками. Кабачок очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В форму положить слоями картофель и кабачок, посолить, полить сметаной, посыпать тертым сыром, поставить в духовку для запекания (на 30–35 мин). Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Цветная капуста с маслом и яйцами

Требуется: 450 г цветной капусты, 2 яйца, 1 луковица, 3–4 ст. л. сливочного масла, соль, зелень укропа по вкусу.

Приготовление: цветную капусту отварить до полуготовности в подсоленной воде, отцедить и разобрать на мелкие соцветия. Мелко нарезанный лук потушить в масле 3–5 мин, затем положить цветную капусту, добавить еще масла, закрыть крышкой и тушить 5–10 мин. Потом полить взбитыми яйцами, смешанными с мелко нарезанной зеленью укропа, закрыть крышкой и держать на огне до готовности яиц.

Омлет с цветной капустой

Требуется: 150 г цветной капусты, 1 ч. л. сливочного масла, 2 яичных белка, 2–3 ст. л. молока, 2 ст. л. сметаны.

Приготовление: цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие соцветия, сложить в смазанную маслом сковороду, залить смесью молока и яичных белков, запечь в духовке. Готовый омлет полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Овощной плов

Требуется: 100 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 1–2 томата, 1 сладкий перец, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, зелень укропа.

Приготовление: рис положить в сотейник, залить 2 стаканами воды (кипятком), накрыть крышкой и варить до готовности на слабом огне. Затем добавить спассерованные на растительном масле мелко нарезанные лук, морковь, сладкий перец и томаты, перемешать с рисом и дать потушиться еще 5 мин. В готовый плов добавить мелко нарезанную зелень укропа.

Суп из малины

Требуется: 1 стакан малины, 1 стакан молока, 1 ч. л. меда.

Приготовление: малину протереть, залить молоком, добавить мед, размешать. Положить в тарелку и есть с сухариками или гренками.

Глава 7. Лечебное питание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Спондилиты

Спондилит – воспаление позвоночника, которое завершается разрушением тел позвонков и искривлением позвоночника.

Встречаются туберкулезные, тифозные, вызванные гноеродными микробами и другие формы спондилитов.

Туберкулезный спондилит проявляется недомоганием, слабостью, незначительной неловкостью и скованностью, потливостью (особенно по ночам), повышением температуры тела до 37,5°C.

При дальнейшем развитии заболевания возникают опоясывающие боли, парезы, параличи, похудение, потливость, резкая слабость, утомляемость, учащенное сердцебиение, раздражительность, резко ограничивается подвижность позвоночника.

Тифозный спондилит возникает остро как осложнение возвратного или сыпного тифа (через 2–3 месяца после этой болезни).

Симптомы: высокая температура, сильная, четко локализованная боль в области пораженных позвонков.

Гнойный спондилит начинается с острой боли в области пораженных позвонков, тяжелого состояния больного и быстро развивающихся неврологических нарушений (парезов и параличей).

Миозиты

Миозиты – инфекционные, паразитарные, токсические и другие воспаления мышц. Миозиты могут быть спутниками таких заболеваний, как брюшной тиф, респираторные болезни, ревматизм, туберкулез, бруцеллез, сифилис.

Развитию миозита способствуют травмы и переохлаждения. Источниками инфекции могут быть гнойные ангины, гаймориты, аднекситы, гнойничковые болезни кожи, кариес зубов.

Симптомы: боли, усиливающиеся при сокращении пораженных мышц, и ограничение движения в суставах; повышение температуры тела; озноб, головная боль, увеличение близлежащих лимфатических узлов.

Профессиональный миозит развивается в результате интенсивного перенапряжения мышц при выполнении однообразных движений и статическом напряжении.

У больных ревматическим миозитом боли в мышцах тянущие, усиливающиеся ночью и при перемене погоды.

У больных опухолями, ангинами, у хронических алкоголиков, у лиц, принявших много лекарств или получивших сильное солнечное облучение, могут быть слабость в мышцах и умеренная боль. Поражаются главным образом мышцы плечевого и тазового поясов, в них развиваются уплотнения, парезы. Иногда эти мышцы умеренно атрофируются, но чувствительных расстройств не отмечается.

Больные паразитарным миозитом (токсоплазмозом, трихинеллезом, цистицеркозом и др.) жалуются на утомляемость мышц плечевого и тазового поясов, на боли, повышение температуры тела, высыпания на коже, кожный зуд.

Ревматизм

Ревматизм – инфекционно-аллергическое заболевание, характеризующееся системным поражением соединительной ткани. Вызывается чаще всего бета-гемолитическими стрептококками группы А. Ревматизм поражает сердечно-сосудистую систему и суставы, но

может затрагивать и другие органы и системы (почки, печень, глаза, центральную нервную систему, плевру и др.).

Предрасполагающие факторы: переохлаждение, иммунные патологии, наследственная предрасположенность, перенесенная инфекция (ангина, фарингит и др.), молодой возраст. У пожилых людей заболевание встречается крайне редко. Женщины болеют ревматизмом в 3 раза чаще мужчин.

Проявления заболевания многообразны. При ревматическом полиартрите повышается температура, появляются сильные боли в крупных суставах, ограничивается движение, наблюдаются припухлости и гиперемия кожи в области пораженного сустава.

Такое поражение сустава надо отличать от заболевания, которое называется артритом.

Артритом называют воспалительные заболевания или травматическое повреждение сустава. Воспаление развивается в ответ на повреждение или на неблагоприятное воздействие внешних факторов. Существует более 100 разновидностей артритов. Артриты могут быть следствием инфекционного заболевания (ангины, туберкулеза и др.) и обменных нарушений (аллергии, авитаминоза).

Воспалительная реакция характеризуется 4 основными признаками, такими как покраснение, жар, боль, припухлость. Независимо от того, где развивается воспалительный процесс, характер воспаления один и тот же. Повышение температуры и покраснение, возникающие при воспалении, означают, что в организме вырабатываются биологически активные вещества, способствующие расширению кровеносных сосудов и увеличению притока крови в очаг воспаления. Количество лейкоцитов в очаге воспаления при этом настолько возрастает, что возникает припухлость воспаленного участка. Все это вызывает механическое раздражение нервных окончаний, ведущее к болезненным ощущениям. Кроме того, возникновению боли способствуют токсические вещества, которые высвобождаются в тех местах, где происходит столкновение инфекционных агентов с защитными системами организма.

При воспалении суставов, сухожилий и суставных сумок рекомендуется уменьшить потребление красного мяса и яичного желтка, обязательно принимать витамины (С, В3, В12, Е, РР) и микроэлементы (селен, цинк). Линолевая кислота и рыбий жир помогают организму вырабатывать мощные натуральные противовоспалительные вещества (простагландины).

Разновидностью артрита является подагрический остеоартрит. Это заболевание поражает суставы большинства людей после 50 лет и является результатом старения и воздействия повышенной нагрузки на суставы. Подагрический артрит развивается от избытка мочевой кислоты в тканях и особенно часто поражает сустав большого пальца ноги.

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – хроническое аутоиммунное воспалительное заболевание соединительной ткани (преимущественно суставов). Это заболевание поражает людей в возрасте от 20 до 50 лет, у женщин встречается чаще, чем у мужчин. О происхождении ревматоидного артрита известно много, но еще не все. Существует несколько теорий о происхождении ревматоидного артрита. Согласно одной из них развитие заболевания провоцирует какая-либо инфекция, но к моменту появления заболевания сам возбудитель исчезает. Согласно другой теории из-за снижения иммунитета и возникновения аллергической реакции организм начинает производить антитела, атакующие его же собственные суставы и ткани.

Обострению заболевания могут способствовать эмоциональный стресс или шок (например, смерть близкого человека или домашнего питомца, развод, потеря работы или имущества и др.).

В начале заболевания медленно нарастают изменения в суставах, затем присоединяются трофические нарушения и поражения внутренних органов.

Для начала заболевания характерны недомогания, общая усталость (особенно утром), скованность, болезненность, опухания, слабость и утомляемость, потеря аппетита и веса. У многих больных холодеют и потеют руки и ноги.

Со временем может быть утрачена подвижность сустава, могут возникнуть деформации суставов, а также плеврит, анемии, воспаления глаз, подкожные шишки. В более серьезных случаях возможно образование эрозии хряща и костей и возникновение рубцов мягких тканей вокруг сустава. В самых тяжелых случаях поверхность сустава так сильно поражается, что сустав уже не может удерживать вес или становится неустойчивым. Иногда поверхности суставов срастаются так, что теряют подвижность. Однако бывают случаи, когда человек даже не подозревает о болезни и не ощущает боли, вызываемой ревматоидным артритом.

Бурсит

Бурсит – острое или хроническое воспаление слизистых сумок, преимущественно в области суставов. Большие суставы окружены специальной оболочкой (синовиальной сумкой), которая может воспалиться из-за ушиба, повреждения или чрезмерной перегрузки сустава.

Симптомы: отеки и покраснения в области суставных сумок, область вокруг сустава становится горячей на ощупь, движения в суставе не нарушены.

Воспалиться может любая синовиальная сумка: на плече, на локте, на бедре, на колене. Причины воспаления похожи на те, что при артрите.

При бурсите необходимо принимать:

- 1) витамины B12, C, E (они уменьшают воспаление);
- 2) кверцетин и другие биофлавоноиды;
- 3) рыбий жир и линолевую кислоту (на их основе организм производит мощные натуральные противовоспалительные вещества).

Лечением бурсита обычно занимаются хирурги.

Деформирующий артроз

Артроз – заболевание суставов, в основе которого лежат дистрофические изменения хряща. Возникает при нарушении обмена веществ в результате «изнашивания» и обменных дегенеративных изменений в климактерическом периоде, при профессиональных особенностях, хронических травмах, инфекциях и т. д. Артроз характеризуется изменениями в сочленяющихся поверхностях костей, болью, ограничением подвижности в суставе и его деформацией.

Артроз – невоспалительное заболевание, он не имеет ничего общего с артритами, при которых воспаление сустава основывается на патологическом изменении суставной жидкости.

Подагра

Подагра (от греч. *podagra* — «капкан для ног») – хроническое заболевание, характеризующееся повышением содержания мочевой кислоты в крови и отложением ее солей в суставах и почках. Подагра проявляется острыми приступами боли, деформацией суставов и нарушением их функции, а также почечной коликой.

Подагра чаще всего поражает большой палец ноги (в месте сочленения большого пальца с остальной частью стопы), но может поражать и другие суставы (голеностопные, коленные, локтевые). В мягких тканях, окружающих суставы, откладываются подагрические

отложения (кристаллы мочевой кислоты). В период приступа суставы краснеют, воспаляются, разбухают и болят.

Факторы, способствующие возникновению и развитию подагры: избыточный вес, нарушение обмена веществ, наследственность, переедание, злоупотребление алкоголем.

Острый приступ подагры провоцирует употребление в большом количестве алкоголя, мясной пищи, некоторые лекарственные препараты, травмы, вирусные инфекции.

При лечении подагры необходимо скорректировать питание:

1) сократить потребление сахара, так как он повышает уровень инсулина, который препятствует выделению мочевой кислоты из организма. Не заменять сахар фруктозой, так как она также способствует выработке большого количества мочевой кислоты;

2) исключить алкогольные напитки, так как они способствуют накоплению в организме мочевой кислоты;

3) сократить потребление красного мяса, почек, печени, крабов, моллюсков, бобовых, гороха, так как они содержат много пуринов, из которых в организме образуется мочевая кислота;

4) с осторожностью принимать продукты, богатые витамином А и никотиновой кислотой, так как их высокие дозы могут вызвать приступ подагры.

Остеохондроз

Остеохондроз – заболевание суставов позвоночника. При этом заболевании происходит дегенерация хряща, нарушение хрящевой ткани, преимущественно межпозвонковых дисков. Формируются дисковые грыжи, появляются различные выросты в позвоночном столбе. Нервы начинают пережиматься, появляется боль, иногда такая сильная, что невозможно двигаться. Остеохондроз всегда лечат невропатологи.

Люмбаго

Люмбаго (от греч. *lumbus* — «поясница», или «прострел») – приступы сильной боли в пояснице, ограничивающие движение в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Болезнь возникает вследствие остеохондроза межпозвоночных дисков. Прострел начинается внезапно при наклонах или поворотах туловища, при поднятии тяжести и продолжается несколько часов (иногда несколько дней). Боль может отдаваться в ягодицы или бедра, усиливается при кашле, чихании, во время движения и уменьшается в положении лежа. Мышцы поясницы сильно напрягаются и болят, подвижность поясницы ограничивается. Боль можно уменьшить, если лежать в постели на боку или на спине с согнутыми ногами. При лечении прострела рекомендуется постельный режим в течение нескольких дней.

Ишиас

Ишиас (от греч. *ischion* — «бедро») – поражение седалищного нерва. Часто возникает вследствие остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Симптомы: боли в пояснице, ягодицах, голени и др. Нередко бывает чрезвычайно болезненным, иногда сопровождается параличом и исчезновением чувствительности в ногах.

Радикулит

Радикулит (от греч. *radicula* — «корешок») – воспалительное заболевание корешков спинномозговых нервов. Основная причина радикулита – заболевания позвоночника, изменения межпозвоночных дисков. При остеохондрозе межпозвоночные диски теряют

эластичность и не могут больше выполнять роль амортизаторов. Кроме этого, в местах соединения тел позвонков могут откладываться соли, образуя разрастания причудливой формы. При физических нагрузках эти выступы вместе с дисками смещаются в просвет позвоночного канала и межпозвонковых отверстий, сдавливают корешки спинного мозга и вызывают приступы очень сильной боли. Движение при этом резко ограничивается.

Вызвать радикулиты также могут некоторые инфекционные заболевания, переохлаждение, травмы позвоночника. Возникновению болезни способствуют малоподвижный образ жизни, недостаток движений и физических упражнений.

При пояснично-крестцовом радикулите боли локализуются в пояснично-крестцовой области и в ноге. Боль усиливается во время ходьбы, кашля, чихания, физического напряжения. Во время ходьбы больные переносят тяжесть тела на здоровую сторону, что приводит к искривлению позвоночника и перенапряжению мышц спины.

При шейно-плечевом радикулите боль отдает в затылок, лопатку, плечо, усиливается при повороте головы, движении руки, при физическом напряжении, кашле, чихании. Нередко возникает ощущение покалывания, онемения или жжения в коже руки, развиваются потеря чувствительности и атрофия руки.

При лечении радикулита используют обезболивающие препараты, вытяжение позвоночника, физиотерапевтические процедуры, биологически активные препараты

Сколиоз

Сколиоз (от греч. *skoliosis* — «искривление») – боковое искривление позвоночного столба.

Причины возникновения сколиоза: рахит, неправильная осанка, нарушение обмена веществ в период полового созревания, некоторые заболевания нервной системы, повреждения позвоночника, неправильное распределение нагрузки на оба плеча при ношении тяжестей и др. Эти причины вызывают нарушение равновесия мышц и приводят к перекосу в росте костей. Сколиоз обычно развивается в детском возрасте. При лечении необходимо использовать специальную гимнастику, массаж, физиотерапию, проводить профилактику рахита с помощью кальция, витамина D, цинка, носить поддерживающий корсет.

Переломы костей

Переломом называют нарушение целостности кости в результате удара, сжатия, сдавливания, перегиба. При полном переломе части кости смещаются, при неполном переломе кость повреждается частично (образуются трещина, надлом). Переломы бывают закрытые (без повреждения кожи), открытые (с повреждением кожи) и осложненные (с повреждением окружающих тканей, с кровотечением). Открытые переломы протекают тяжелее, так как при них в рану часто попадают микробы и вызывают воспаление мягких тканей и кости.

Симптомы переломов: боль, припухлость, изменение формы или укорочение конечности, появление подвижности в месте повреждения, «хруст» отломков.

Наиболее часто ломаются лучевая кость над лучезапястным суставом, ключица, предплечье, голень, шейка бедра.

При переломах возможны осложнения: синдром сдавливания при тугой гипсовой повязке (что приводит к отмиранию мышц, нервов); укорачивание связок и сухожилий; нарушение кровоснабжения и обмена веществ в области перелома; артроз; уменьшенный рост костей (особенно у детей).

Заживление перелома обычно занимает много времени (от 3 недель до 3 месяцев). Для более быстрого и качественного лечения необходимо принимать кальций, цинк, фосфор, витамины С и D и продукты, богатые этими веществами.

Остеопороз

Остеопороз – заболевание костей, связанное с обменом веществ в организме. Заключается в постепенном уменьшении плотности костей или их атрофии. Это тяжелое заболевание, поражающее людей обоего пола после 40 лет, но женщины болеют чаще, чем мужчины. Начальные стадии остеопороза совершенно бессимптомны, и поставить диагноз на этом этапе без специального обследования сложно. Развиваясь годами, остеопороз делает кости слабыми и хрупкими: уменьшаются их плотность и прочность, нарушается строение. Со временем даже незначительная физическая нагрузка или неловкое движение начинают причинять боль и могут привести к перелому. Появляется чувство усталости, ломоты и боли в спине (особенно в крестце и пояснице, вызванное компрессионными переломами тел позвонков). Скелет постепенно деформируется: уменьшается рост, искривляется позвоночник. Незначительная травма может привести к незарастающим переломам, способным надолго приковать человека к постели. Ежегодно в мире происходят тысячи переломов костей из-за остеопороза или истончения костей. Остеопороз занимает 10-е место по смертности среди взрослого населения.

К истончению костей и развитию остеопороза могут привести дефицит в рационе минеральных веществ и витаминов, которые придают костям прочность и твердость (таких, как кальций, магний, фосфор, витамины К, В6, В12, А, С, D, фолиевая кислота); снижение продукции половых гормонов (во время менопаузы, климакса, возрастных перестроек организма у подростков в период интенсивного роста); длительный прием лекарственных препаратов (гормональных, противосудорожных и др.); избыток тироксина, вырабатываемого щитовидной железой или поступающего в организм в виде лекарства; нездоровый образ жизни (алкоголизм, наркомания, курение, продолжительные стрессы, малая подвижность, нерациональное питание); наследственная предрасположенность.

Рекомендации по питанию

1. Следует избегать дефицита белков, но при этом потреблять их в минимальном количестве. Желательно получать большую часть белков из молочных продуктов (йогурта, молока), нежирного творога, яичного белка, из соевых продуктов.

2. Употреблять продукты, богатые кальцием (печень, почки, сердце, цельные продукты из овса и ячменя, орехи, семечки, простоквашу, пахту, снятое молоко, стебли одуванчика и горчицы, петрушку, укроп, лук, капусту кочанную и цветную, редис, морковь, свеклу, абрикосы, виноград, вишни, апельсины, клубнику и др.), богатые магнием (овсяную, перловую и гречневую крупы, пшеничные отруби, морковь, сухофрукты, стручки бобов, горох, фасоль, огурцы, шпинат, авокадо, орехи, подсолнечные семечки, мед, изюм, чернослив), богатые фосфором (язык, внутренние органы животных, рыбу и рыбий жир, натуральный сыр, стручки сои, огурцы, шпинат, капусту, горох, салат, зерно ржи и пшеницы, отруби).

3. Употреблять микроэлементы (кальций, магний, фосфор) и витамины (К, В6, В12, фолиевую кислоту, А, С, D).

4. Резко сократить или прекратить употреблять алкогольные напитки.

5. Сократить потребление кофе. Кофеин способствует потере кальция с мочой. Недавно было установлено, что у женщин, выпивших в день более 2 чашек кофе, вероятность перелома бедренных костей на 35 % выше, чем у тех женщин, которые совсем не употребляют кофе.

6. Сократить потребление сахара – он способствует потере кальция с мочой.

7. Избегать газированных прохладительных напитков – они снижают усвоение кальция.

Рецепты

Салат из капусты, яблок и сельдерея

Требуется: 300 г белокочанной капусты, 150 г яблок, 150 г сельдерея, 1 ст. л.

растительного масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, соль по вкусу.

Приготовление. Капусту нашинковать, смешать с мелко нарезанными яблоками и сельдереем. Заправить растительным маслом, посолить по вкусу. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из свежей капусты и свеклы

Требуется: 300 г белокочанной капусты, 150 г свеклы, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сметаны или растительного масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Капусту нашинковать, свеклу натереть на крупной терке. Смешать капусту и свеклу, полить лимонным соком, заправить сметаной или растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью, посолить.

Салат из капусты, моркови и яблок

Требуется: 300 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 150 г яблок, 3 ст. л. сметаны или 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, 1 ст. л. зелени укропа.

Приготовление. Нашинковать капусту, добавить натертые на крупной терке морковь и яблоки, заправить сметаной или растительным маслом, перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, посолить.

Винегрет с морской капустой

Требуется: 200 г маринованной морской капусты, 250 г моркови, 200 г свеклы, 400 г картофеля, 200 г огурца, 100 г репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Отварить картофель, морковь и свеклу, нарезать мелкими кусочками. Лук мелко нарезать, смешать с мелко нарезанным огурцом, картофелем, морковью, свеклой и маринованной морской капустой. Заправить винегрет растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, полить лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу и хорошо перемешать.

Острый салат из капусты, лука и чеснока

Требуется: 300 г белокочанной свежей капусты, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Белокочанную капусту мелко нашинковать, перетереть с солью и оставить на 40–50 мин. Затем добавить мелко нарезанный лук, раздавленный или мелко нарезанный чеснок, измельченную зелень укропа и петрушки, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Винегрет с кальмарами

Требуется: 300 г кальмаров, 350 г свеклы, 350 г картофеля, 150 г моркови, 100 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Отварить кальмары и нарезать небольшими кусочками. Отварить картофель, свеклу и морковь, охладить, нарезать небольшими кусочками. Огурец мелко нарезать и смешать с мелко нарезанным репчатым луком, кальмарами, картофелем, морковью и свеклой. Все хорошо перемешать, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить по вкусу.

Салат с зеленым горошком

Требуется: 100 г консервированного зеленого горошка, 300 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 4–5 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Лук мелко нарезать и промыть. Капусту нашинковать, перетереть с

солью и оставить на 30–40 мин, затем отжать и смешать с луком, зеленым горошком, мелко нарезанным яйцом, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Соль положить по вкусу.

Салат из морской капусты с яйцом

Требуется: 200 г морской капусты (маринованной), 1–2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Приготовление. Яйца нарезать кусочками, добавить маринованную морскую капусту и мелко нарезанную зелень петрушки, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Картофель тушеный

Требуется: 700 г картофеля, 250 г репчатого лука, 4–5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Лук нарезать кольцами и спассеровать на растительном масле, добавить крупно нарезанный картофель и жарить еще 10–15 мин. Затем добавить лавровый лист, томатную пасту, залить теплой водой, посолить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Картофельные вареники с мясом

Требуется: 700 г картофеля, 150 г муки, 2–3 яйца, 250 г говядины, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, сметана, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Мясо пропустить через мясорубку и поджарить вместе с мелко нарезанным луком, посолить и поперчить по вкусу.

Картофель сварить в мундире, очистить и пропустить через мясорубку. Добавить яйца, муку, соль и замесить крутое тесто. Раскатать тесто толщиной с палец (примерно в 1 см) и вырезать кружочками (стаканом или формочкой). На каждый кружочек положить мясную начинку и сформовать вареники. Положить вареники в кипящую воду и варить примерно 15–20 мин. Подавать на стол в горячем виде, полить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Закуска из свеклы

Требуется: 150 г свеклы, 2 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, 3 ст. л. моченой брусники, 1–2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Свеклу отварить и натереть на крупной терке, смешать с луком и брусникой, полить растительным маслом, посолить по вкусу.

Щи из квашеной капусты

Требуется: 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 5 клубней картофеля, 1 корень петрушки, 2 ст. л. сливочного масла или 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, душистый перец, зелень, укроп и петрушка.

Приготовление. Квашеную капусту положить в сотейник, залить водой, добавить масло и тушить при закрытой крышке примерно 1 ч. Приготовить заправку: мелко нарезать лук и морковь, спассеровать в небольшом количестве растительного масла, добавить томат. Капусту переложить в кастрюлю, залить кипящей водой, добавить нарезанный кубиками картофель, нарезанный корень петрушки и приготовленную заправку. Перед окончанием варки положить лавровый лист и зелень. Подавая к столу, заправить сметаной и мелко нарубленной зеленью.

Борщ

Требуется: 1 свекла, 5 клубней картофеля, 400 г капусты, 1–2 ст. л. растительного

масла, 1 корень петрушки, зелень петрушки и укропа, 1 большая луковица, 1 болгарский перец, лавровый лист, 1 ст. л. томатной пасты или 2 свежих помидора.

Приготовление. Нашинковать или натереть на крупной терке свеклу и положить в кипящую воду, добавить мелко нарезанный корень петрушки, соль и варить до полуготовности. Спассеровать нарезанную морковь и лук в небольшом количестве растительного масла. Порезать картофель и сладкий перец. Добавить в кипящий борщ картофель, спассерованные овощи, томатную пасту. За 5 мин до окончания варки добавить сладкий перец, лавровый лист, зелень. Подавать борщ со сметаной и рубленой зеленью.

Суп картофельный

Требуется: 500 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1–2 луковицы, 2 помидора, 1–2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Сделать заправку: мелко нарезанные морковь, лук и корень петрушки спассеровать на растительном масле. Помидоры обдать кипятком и очистить от кожицы, размять. Картофель нарезать кубиками или брусочками, опустить в кипяток. Добавить заправку и размятые помидоры, посолить. Варить примерно 15–20 мин. За 5 мин до готовности положить в суп лавровый лист и зелень. При подаче на стол можно добавить сметану и рубленую зелень укропа и петрушки.

Суп томатно-огуречный с молоком

Требуется: 4 ст. л. геркулеса (на 1 порцию), 1 огурец, 250 г кислого молока, 1–2 помидора, 1–2 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Геркулес залить водой и оставить для разбухания на некоторое время. Огурец натереть на терке и смешать с очищенным от кожицы размельченным помидором. Добавить геркулес, залить молоком, посыпать рубленой зеленью. Солить по желанию.

Суп из лука-порея с овощами

Требуется: 4 стебля лука-порея, 3 моркови, 1 корень петрушки, 1–2 ст. л. растительного масла, 4 клубня картофеля, 500 мл овощного бульона или мясного (можно куриного) бульона, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Лук-порей, корень петрушки и морковь нарезать кусочками и тушить с добавлением масла. Когда овощи станут мягкими, залить их бульоном, добавить нарезанный картофель и соль. Когда суп будет готов, овощи можно протереть через сито и сделать суп-пюре.

Польский суп из молодого картофеля

Требуется: 600 г картофеля, 200 г капусты, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ст. л. муки, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 корень сельдерея, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Капусту нашинковать и опустить в кастрюлю с кипящей водой. Спассеровать на растительном масле мелко нарезанные лук, сельдерей и корень петрушки, добавить муку и хорошо размешать. Положить спассерованные овощи в кастрюлю с капустой. Когда капуста сварится до полуготовности, положить в суп мелко нарезанный молодой картофель, соль. Готовый суп подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре из кукурузы

Требуется: 150 г зерен кукурузы, 1 сельдерей, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 200 г молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 желток, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Спассеровать на растительном масле мелко нарезанные лук и сельдерей. Сварить кукурузу, отделить зерна. Смешать кукурузные зерна с спассерованными овощами, добавить немного воды и тушить 10–15 мин. Затем процедить «гущу» через сито, положить протертую массу обратно в бульон и вскипятить. Затем заправить смесью из

молока и яичного желтка, добавить сливочное масло и размешать до образования однородной массы. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Рисовый суп с курицей

Требуется: 600 г курицы, 200 г риса, 500–600 г картофеля, 1 луковица, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 морковь, соль.

Приготовление. Курицу разделать и варить в подсоленной воде до готовности, затем курицу вынуть. В полученном бульоне сварить мелко нарезанный картофель и рис. За 5 мин до окончания варки положить в суп пассерованные на растительном масле мелко нарезанные морковь и лук. Курицу можно есть с супом, а можно использовать для вторых блюд.

Рассольник

Требуется: 200 г крупы (пшеничной, перловой, овсяной), 300 г свежей капусты, 4–5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2–3 соленых огурца, 1–2 ст. л. растительного масла, 150 г огуречного рассола, лавровый лист, перец, соль.

Приготовление. Соленые огурцы нарезать мелкими кусочками и припустить. Крупу отварить до полуготовности. Пассеровать на растительном масле лук, морковь и петрушку (предварительно мелко нарезанные). Нашинковать капусту, нарезать кубиками картофель. В кипящий отвар из огурцов положить капусту, через 5 мин – картофель, еще через 5–7 мин положить крупу и пассерованные овощи. Незадолго до окончания варки добавить лавровый лист, сладкий перец горошком и зелень, огуречный рассол. Подавать к столу со сметаной и мелко нарезанной свежей зеленью.

Глава 8. Лечебное питание при заболеваниях нервной системы невроты

Неврозы

Неврозы – заболевания нервной системы, в основе которых лежат функциональные расстройства нервной системы, возникающие при ее перенапряжении под влиянием острых и длительных психотравмирующих факторов.

Немаловажную роль в развитии неврозов играют болезни внутренних органов и крови, онкологические болезни, черепно-мозговые травмы, воздействие радиации, переутомление и др.

Основными разновидностями неврозов являются неврастения, истерический невроз, невроз навязчивых состояний.

Неврозы встречаются довольно часто и возникают у лиц с врожденной или приобретенной слабостью нервной системы. Своеобразие невроза зависит от типа высшей нервной деятельности человека. Так, у людей художественного типа преимущественно возникает истерия, у людей мыслительного типа – невроз навязчивых состояний, а у людей среднего, промежуточного, типа – неврастения.

Неврастения – самый распространенный из неврозов. При неврастении больные жалуются на повышенную возбудимость, раздражительность, быструю утомляемость, слабость, плохой сон, головную боль, ухудшение памяти, расстройство половой деятельности. Для больных характерна повышенная чувствительность к слабым раздражителям: в ответ на незначительное замечание или раздражение человек отвечает гневом, криком. Но вспыльчивость непродолжительна, человек быстро успокаивается, его начинают мучить «укоры совести», появляются угнетенность, слезливость. Для начала болезни характерны трудности в концентрации внимания и усвоении информации, забывчивость, повышенная утомляемость. Иногда больных беспокоят «мушки» перед глазами, шум в ушах, боли в сердце и сердцебиения, повышение артериального давления, потливость, сухость во рту во время волнения, нарушения сна, дрожание пальцев и др.

Невроз навязчивых состояний – форма заболевания, при которой независимо от желания больного возникают навязчивые мысли, страхи, движения. Их возникновению могут способствовать длительное переутомление, инфекционные заболевания, хроническая интоксикация (например, алкоголем).

Навязчивые мысли – одни и те же мысли или фразы, иногда очень нелепые: мысленное повторение надоевшей мелодии, стремление запомнить ничего не значащие мелочи и др.

Навязчивые страхи – боязнь заболеть (инфарктом, раком, СПИДом и другими болезнями), боязнь одиночества, боязнь высоты, боязнь закрытых помещений или открытых пространств и т. п.

Навязчивые движения проявляются в потребности совершать какое-нибудь немотивированное действие (подмигивание, покашливание) и повторять его вновь и вновь. При частом повторении такие действия становятся привычными (например, привычка грызть ногти).

Невроз навязчивых состояний требует лечения у психоневролога.

Истерический невроз – одна из разновидностей невроза, по клиническим проявлениям напоминающая многие известные заболевания. Болезнь встречается чаще у женщин, хотя бывают и мужчины с «истерическим характером».

У больных иногда наблюдаются расстройства походки, возникают параличи и парезы в одной конечности или в мышцах одной половины тела, расстройства зрения (преходящая слепота), расстройства речи, глухота, одышка, спазмы пищевода или сфинктера мочевого пузыря, «урчание» в кишечнике, сердцебиение, обмороки, икота, судороги и др.

Одним из проявления заболевания является истерический припадок, который возникает после психической травмы. Для него характерны: рыдания, выкрики, заламывание рук, покраснение лица, частое дыхание. Сознание больного при этом не нарушается, он следит за

реакцией окружающих.

При своевременной профессиональной помощи невроты хорошо поддаются лечению. А без лечения возможно затяжное течение заболевания и формирование невротической личности.

Победить «плохое настроение» помогают физические упражнения (бег, быстрая ходьба, аэробика), музыка и правильно подобранные продукты питания.

Полезны высококачественные белковые продукты (мясо курицы, рыба, нежирная телятина и говядина, морепродукты), йод-содержащие продукты (морская капуста, плоды ирги и фейхоа), грецкие орехи с медом (в пропорции 1:1), виноградный сок.

Следует избегать кофе, крепкого чая, кока-колы, пепси-колы, фанты и других напитков, содержащих кофеин, так как они способствуют возникновению депрессии, раздражительности и тревоги.

Депрессия

Депрессия (от лат. *depressio* — «подавление») — психическое расстройство, проявляющееся плохим настроением, тоской, чувством никчемности и беспомощности, заторможенностью движений и мышления, потерей аппетита и интереса к жизни, бессонницей. Больным ничего не хочется делать, жизнь теряет свои краски и привлекательность. Они предпочитают лежать в постели, меньше общаться. Иногда депрессия проявляется тревогой, двигательным беспокойством: больные рыдают, мечутся в отчаянии, ждут каких-то несчастий, боятся за близких, становятся обидчивыми и ранимыми, начинают винить себя за ошибки и проступки. Больные жалуются на головные боли и боли в сердце, на запоры и похудение.

Разные жизненные ситуации, возникающие на протяжении жизни человека, вызывают разные типы депрессий. Например, гормональный сдвиг, который испытывают женщины во время менопаузы, может вызвать достаточно тяжелую депрессию. Такую депрессию обычно лечат с помощью половых гормонов (эстрогенов).

Ситуационная, или реактивная, депрессия возникает в результате психологически тяжелых событий, таких как потеря родных или близких, разочарования в любви и во взаимоотношениях с другими людьми, угроза своей жизни и здоровью или жизни и здоровью детей, родителей, крах карьеры и многое другое. Избавлению от такой депрессии (если только симптомы не слишком сильные) могут помочь лишь время, терпение и поддержка близких.

Но бывают депрессии, не имеющие видимых причин. Такие депрессии, называемые эндогенными, требуют длительного и терпеливого лечения с помощью квалифицированного специалиста.

Кроме гормональных и психоэмоциональных факторов, развитию депрессии могут способствовать недостаток в рационе витаминов группы В (В1; В2, В6, В12, фолиевой кислоты) и витамина С, железа, незаменимых жирных кислот, биотина, а также чрезмерное потребление кофе, чая, сахара и сладостей (конфеты, пирожные), жиров (особенно жиров из мяса).

Для борьбы с депрессией необходимо питание, на 30 % состоящее из постных белков (таких, как рыба, цыплята, молочные продукты, яичный белок), на 40 % — из фруктов и овощей с малым содержанием крахмала, риса и овса, и на 30 % — из «полезных» жиров (на 20 % из растительных масел и на 10 % — из животных жиров).

Мышечная дистрофия

К прогрессирующей мышечной дистрофии приводят некоторые наследственные заболевания. Некоторые формы дистрофии начинают развиваться в раннем детстве, другие начинаются в среднем и пожилом возрасте. Известно, по крайней мере, 7 наследственных

заболеваний, вызывающих дистрофию. Достижения современной науки позволяют диагностировать некоторые формы дистрофии еще до рождения ребенка. Болезнь вызывается передающимися по наследству дефектами генов. Исследования, проведенные учеными, показали, что правильное питание может облегчить некоторые из неприятных симптомов.

Больным мышечной дистрофией рекомендуется принимать:

- 1) витамин Е и продукты, содержащие этот витамин;
- 2) селен, так как комбинация витамина Е и селена способствует увеличению мышечной силы людей с таким заболеванием;
- 3) фосфатидилхолин, содержащийся в лецитине, способствует замедлению дегенерации нервных волокон у больных с мышечной дистрофией. Это вещество содержится в соевом масле;
- 4) кофермент Q10 помогает увеличить силу и выносливость;
- 5) кальций.

Мышечная слабость (миопатия)

Причин возникновения миопатии много: наследственные заболевания, нервные расстройства, рассеянный склероз, полиомиелит, мышечная дистрофия, нарушение способности энергетических станций внутри клетки (митохондрий) вырабатывать энергию и др.

Точную причину заболевания можно установить только в результате серьезного медицинского обследования. Причин заболевания много, и требуется серьезное лечение, но и питание тоже играет немаловажную роль в улучшении состояния больного человека.

При мышечной слабости помогают биологически активные вещества, содержащие витамины и минералы. Необходимо принимать магний, кальций, витамины В2, С, К, Е.

Мышечные судороги

Судороги – внезапное непроизвольное сокращение мышц. Мышечные судороги могут происходить при различных болезнях (эпилепсии, столбняке, бешенстве, истерии, энцефалитах, менингоэнцефалитах, неврозах, гриппе, пневмонии, кори и др.), из-за дефицита минеральных веществ, низкого содержания кальция и калия, при гипервентиляции легких, беременности, при низком уровне сахара в крови, при диабете, пониженной или повышенной активности щитовидной железы и т. д.

При судорогах помогает правильно составленный рацион питания. Он должен состоять приблизительно на 30 % из белковой пищи (рыбы, курицы, нежирного мяса, молочных продуктов, яичного белка), на 40 % – из овощей, не содержащих крахмала, фруктов. Еще 30 % должны составлять жиры и масла; кроме того, необходимо принимать витамины (В2, В6, Е) и минералы (кальций, магний, калий). Желательно сократить потребление сахара и сахаросодержащих продуктов (конфет, шоколада, пирожных и других кондитерских изделий). Необходимо помнить, что к дефициту кальция и увеличению вероятности возникновения судорог приводит рацион с повышенным содержанием белков и фосфора. Много фосфора содержат сладкие газированные напитки (кока-кола, пепси-кола, фанта и др.).

Головная боль

Причин возникновения головной боли множество: энцефалиты, гаймориты, внутричерепные гематомы, абсцессы, черепно-мозговые травмы, опухоли, неврозы, болезни внутренних органов и крови, патологические процессы в области лица и головы, горная

болезнь, опухоли надпочечников и многое другое. Головные боли могут возникать при повышении артериального давления и гипертонических кризах, при аллергических реакциях. Некоторые женщины страдают от головной боли во время менструации. Причинами головной боли могут быть лихорадочные состояния с повышением температуры тела или вирусные инфекции. Головная боль может сигнализировать о начинающейся опухоли или раке мозга, об опасном состоянии кровеносных сосудов. К головной боли могут привести стресс, а также низкое содержание сахара в крови, слишком большое или слишком малое количество кофеина, дефицит магния.

У детей головная боль почти всегда означает начало инфекционного заболевания. Детскую головную боль никогда нельзя игнорировать.

Следует обращать внимание на «необычную» головную боль, когда боль слишком сильная или длится дольше 1–2 дней, если она появилась после сильного переохлаждения или если нельзя объяснить причину возникновения такой сильной боли.

Если вы страдаете хронической головной болью, вызываемой известными вам причинами, то вам следует обратить особое внимание на ваше питание.

Головную боль могут вызвать чрезмерное потребление белковой пищи, продуктов, богатых сахарами, алкогольных напитков, консервов и вареных колбасных изделий, злоупотребление кофе, продуктами и препаратами, содержащими медь, дефицит магния. Кроме того, головная боль может возникать при слишком частом и чрезмерном приеме препаратов, снимающих головную боль, так как чрезмерное использование этих лекарств истощает в мозге запасы натуральных обезболивающих веществ.

Частоту и силу головных болей помогают снизить незаменимые жирные кислоты, витамины E и B6.

Мигрень

Мигрень – болезнь сосудов головного мозга. Проявляется периодическими приступами пульсирующей боли, преимущественно в одной половине головы. В основе мигрени лежат нарушения реакции сосудов мозга на раздражители, которыми могут быть: волнение, запахи, недосыпание или чрезмерный сон, пребывание в душном помещении, умственное переутомление, алкоголь, половые излишества, менструация, изменение погоды и температуры, переохлаждение, прием оральных контрацептивов и многое другое. Мигрени часто сопровождаются повышенной чувствительностью к свету, тошнотой, рвотой. Как правило, мигрени проявляются через определенные промежутки времени и учащаются при эмоциональных стрессах. Женщины страдают от мигрени чаще, чем мужчины. Спровоцировать приступ может употребление в пищу определенных продуктов, таких как шоколад, зрелые сыры, цитрусовые, кофеин, колбасы, куриная печень, алкогольные напитки, сложные соусы, пища, богатая крахмалом, сметана, красное вино, мясные консервы, орехи, сладости, сахар и заменители сахара. Поэтому коррекция питания приносит ощутимое облегчение при мигрени. У детей пищевая аллергия (на шоколад, орехи, сыр и др.) может стать причиной мигрени.

Мигренозная невралгия (или «пучковая головная боль») – заболевание, похожее на мигрень, но гораздо более тяжелое по своему течению. Проявляется внезапными очень сильными приступами боли, длящимися от 15 мин до 3 ч. Иногда начинается во время сна, при этом нос забит и заложен, глаза слезятся. Приступы могут повторяться несколько раз в течение дня, а затем исчезнуть на долгое время. Жертвами пучковой головной боли обычно становятся мужчины. Иногда боль бывает такой сильной, что человек не выдерживает и кончает жизнь самоубийством. Пучковая головная боль может быть спровоцирована алкоголем, нитратами, сосудорасширяющими препаратами, антигистаминными средствами.

Энурез

Энурез – непроизвольное мочеиспускание во время ночного сна. Обнаруживается преимущественно у детей до 10 лет (иногда до 14 лет). Мальчики болеют в 2–3 раза чаще девочек. Эта болезнь связана с нарушением функций центральной нервной системы и обычно сопровождается глубоким крепким сном.

Нарушения сна

Бессонница. Бессонница – одно из нарушений сна. Проявляется трудностью засыпания, неглубоким, часто прерывающимся сном, ранним пробуждением. Бессоннице способствуют поздний прием пищи и питье крепкого кофе или чая, просмотр волнующих телепередач, неприятные или возбуждающие разговоры, поздние занятия, шум, недостаточное затемнение комнаты, а также последствия психологических травм, опухоли мозга, атеросклероз сосудов головного мозга, черепно-мозговые травмы, неврозы. Упорная и длительная бессонница нередко предшествует развитию психических болезней (шизофрении, старческих психозов, эндогенной депрессии и др.) и является одним из их ранних признаков. Бессоннице подвержены люди, имеющие лишний вес. Для борьбы с бессонницей необходимо упорядочить режим труда и отдыха, устранить причины, препятствующие нормальному засыпанию, составить правильный рацион питания. В некоторых случаях дополнительно может быть нужна помощь психолога. Здесь все зависит от причины вашей бессонницы. Если есть лишний вес, то правильно составленный рацион приведет его в норму, и в результате сон нормализуется. Полезно перед сном принимать небольшое количество меда. Кроме того, перед сном полезны прогулки, вдыхание запаха валерианы. При длительной и упорной бессоннице необходимо обращаться к врачу.

Лунатизм. Лунатизм (снохождение, сомнамбулизм) – одна из форм расстройства сознания. Встречается преимущественно у детей. Часто сочетается с энурезом и сногворением. Возникает вследствие органических поражений головного мозга, острых и хронических болезней внутренних органов, конфликтных ситуаций, наследственности и без видимых причин. У большинства (но не у всех) проходит с наступлением половой зрелости. Признаки: ребенок во время сна внезапно садится, затем встает и производит какие-либо целенаправленные действия, например одевается, собирает портфель, пытается куда-то пойти и т. п. Приступы могут длиться от 10 мин до 1 ч. Таких больных необходимо держать под контролем, чтобы во время приступа они не нанесли себе травму. Можно попытаться разбудить ребенка спокойным голосом и уложить в постель. Окна и двери в комнате, где он спит, должны быть закрытыми.

Сонливость. Обычная сонливость является следствием недосыпания или переутомления. Болезненная сонливость может развиваться после черепно-мозговых травм, при воспалении и опухолях мозга, отравлениях снотворными средствами, при истерии. Приступ сонливости может развиваться при понижении уровня глюкозы в крови, при почечной недостаточности, во время приступа мигрени, в конце развернутого судорожного припадка. Если сонливость повышена у человека с избыточным весом, то ему нужны разгрузочные дни. В пищу следует включать продукты, богатые калием (например, курагу, урюк, свеклу, изюм, печеный картофель, баклажаны, капусту, арбузы, морковь, чеснок, яблоки, кефир, простоквашу и др.) и кальцием (например, молоко и кисломолочные напитки, сыр, сметану, сливки, салат, капусту, морковь, репу, изюм, грецкие орехи, перловую и ячневую крупы, свеклу, овсянку, виноград, абрикосы, тыкву и др.), а также необходимо ограничить потребление поваренной соли и кофеина, исключить алкогольные напитки.

Стресс

Стрессом называют такие события в жизни человека, которые подавляют его способность справляться с данной жизненной ситуацией. Стресс может вызвать не только плохое событие (потеря близких или работы, развод, угроза здоровью или финансовому положению), но и хорошее (вступление в брак, новоселье, новая работа). Каждый реагирует на стресс по-своему, реакция на стресс зависит не столько от масштаба самого события, сколько от того, как его воспринимает сам человек.

Типичными реакциями на стресс являются беспокойство, гнев и (или) страх, депрессия, бегство (пьянство, уход в себя). При стрессе могут появиться раздражительность, усталость, сонливость или бессонница, боли в мышцах и суставах, головная боль, ухудшение зрения, гастрит, высыпания на коже, язва и другие расстройства пищеварительной системы.

Особенно сильно от стресса страдает иммунная система. Противостоять стрессу помогает правильное питание. Пища, богатая витаминами и минеральными веществами, а также отдельный прием витаминов и биодобавок помогают укрепить иммунную систему и компенсировать вред, нанесенный стрессом.

При стрессе возрастает потребность организма в полноценном белке. На 0,454 г веса тела требуется 0,6 г полноценного белка.

Рацион при стрессе должен состоять на 35 % из высококачественного белка (это постное мясо, птица, морепродукты, яичный белок и т. п.), еще на 35 % – из овощей и фруктов с низким содержанием крахмала, и еще 30 % должны составлять жиры и масла.

При стрессах резко возрастает потребность в витаминах С и группы В. Рекомендуется сократить потребление сахара и продуктов, богатых крахмалом, так как они снижают содержание витаминов С и В в организме.

Нейроциркуляторная дистония

Нейроциркуляторная дистония – заболевание преимущественно нейрогенной природы. В результате переутомления, психической травмы, перенесенного заболевания, отрицательного влияния факторов внешней среды может возникнуть дисфункция гипоталамо-гипофизной системы, приводящая к нарушению адаптации организма к изменениям окружающей среды. Эти изменения проявляются чаще всего при изменении погодных условий (атмосферного давления, температуры и влажности воздуха). Нейроциркуляторная дистония проявляется в виде нарушений ритма сердца, микро- и макроциркуляций, а также нервно-психической неустойчивостью, раздражительностью, головной болью, снижением трудоспособности, тревожностью, мнительностью, неуверенностью, негативной оценкой всего и всех.

Нейроциркуляторная дистония делится на 4 типа: кардиальный, гипертензивный, гипотензивный и смешанный.

Большую роль в развитии нейроциркуляторной дистонии (особенно в детском и юношеском возрасте) играют перенесенные инфекционные заболевания, хронические инфекции носоглотки, нарушения питания.

Усталость и синдром хронической усталости

Утомление называют по-разному: вялостью, слабостью, недостатком энергии, усталостью. Ее причины разнообразны, это могут быть проблемы с сердцем (например, сердечная недостаточность), проблемы с щитовидной железой (выработка слишком малого или слишком большого количества тироксина), проблемы с дыханием (например, эмфизема), инфекции (грипп или простуда), анемия, хронические заболевания (например, артрит), алкоголизм, особые психические состояния (например, депрессия). Все эти причины приводят к замедлению процессов обмена в клетках и скоплению отходов в тканях.

Усталость вызывает большой расход кислорода и гликогена, избыток молочной кислоты, накопление гормонов, аминокислот и других белковых веществ в крови.

Синдром хронической усталости – состояние, при котором иммунная система человека не защищает его от болезнетворных бактерий, вирусов, паразитов, дрожжевых микроорганизмов, с которыми обычно справляется здоровая иммунная система. По своим проявлениям синдром хронической усталости напоминает грипп: характерны резкий упадок сил, ломота в мышцах, заторможенность умственной деятельности. Чтобы вылечиться от утомления, необходимо выяснить причину его возникновения. Утомление могут вызвать: дефицит витаминов группы В и С, фолиевой и пантотеновой кислот, дефицит или избыток железа, дефицит цинка, магния, калия и аспарагиновой кислоты, слишком большое потребление сахара и сахаросодержащих продуктов (например, конфет, пирожных, печенья, мороженого) и крахмалообразующих соединений (например, картофеля, пшеницы, кукурузы), слишком большое потребление кофе, шоколада и многих прохладительных напитков. Утомление может развиваться из-за пищевых аллергий. Аллергенами могут быть клубника, шоколад, арахис, пшеница, различные пищевые красители. Аллергию способен вызвать любой пищевой продукт.

Восстановить нормальный энергетический баланс организма поможет правильно составленный рацион, состоящий на 30 % из белка постных продуктов (рыбы, птицы, постного мяса, яичного белка, сыра, молока и кисломолочных продуктов), на 40 % – из углеводов с малой долей крахмала (зелени, зеленых, желтых и оранжевых овощей и фруктов, овса, риса) и на 30 % – из жиров. Из простых Сахаров желательно отдавать предпочтение меду, фруктовому и молочному сахарам.

Невриты

Невриты – воспалительные заболевания периферических нервов. Проявляется это заболевание сильными болями по ходу соответствующего нерва, парезами или параличами конечностей и мимической мускулатуры лица, слабостью и атрофией мышц, которые иннервируются воспаленным нервом, изменениями чувствительности кожи к боли, касанию, холоду или теплу, нарушениями движений.

Неврит может поражать лицевой, лучевой, локтевой, срединный, седалищный, малоберцовый, большеберцовый, бедренный, наружный кожный нервы бедра и др. Клинические проявления неврита связаны с местом поражения. Так, при неврите слухового нерва появляются шум в ухе и прогрессирующая тугоухость. Неврит лицевого нерва проявляется парезом или параличом мимических мышц, опущением угла рта на стороне пораженного нерва, перекосом рта в противоположную сторону. При неврите локтевого нерва больной не может свести и развести пальцы, согнуть их. При неврите срединного нерва больной не может повернуть предплечье внутрь, согнуть кисть и сжать пальцы в кулак, прикоснуться большим пальцем к мизинцу. Неврит седалищного нерва проявляется болью, онемением или жжением на задненаружной поверхности бедра и голени.

Частыми причинами невритов являются инфекционные заболевания, травмы, интоксикации, недостаточность кровоснабжения нерва из-за нарушений микроциркуляции, обмена веществ (например, при диабете).

Лечение невритов зависит от причин, вызвавших заболевание, и направлено на уменьшение боли и восстановление функции воспаленного нерва.

Профилактика невритов сводится к предупреждению переохлаждений, травм и своевременному лечению заболеваний (таких, как отит, гайморит, остеомиелит, пиелонефрит и др.).

Невралгия

Невралгия – боль вдоль всего пути прохождения какого-либо нерва без существенного нарушения функции соответствующего органа или мышцы. Выражается в приступообразной, острой, ноющей, тупой или жгучей боли по ходу нерва. Чаще всего встречаются невралгии тройничного, затылочного, языкоглоточного, язычного, межреберных нервов, а также крылонебного и носоресничного узлов.

Причинами возникновения заболевания могут быть воспаления нерва или нервных сплетений, заболевания позвоночника и патологии в тканях, окружающих нервный ствол (отек вследствие инфекции или травмы, сдавливание нерва опухолью).

Клинические проявления невралгии зависят от места поражения нерва. При межреберной невралгии возникают острые боли в межреберьях (обычно с одной стороны), усиливающиеся во время движений, чиханья, кашля, глубоких вдохов. При этом нередко на коже груди в межреберном промежутке высыпают мелкие болезненные пузырьки. При невралгии затылочного нерва возникают приступообразные боли в затылке, распространяющиеся на шею и спину, иногда отдающие в лицо и лопатку. Боли локализуются преимущественно с одной стороны головы и шеи, провоцируются движениями головы и дыханием. При невралгии тройничного нерва появляются резкие приступообразные, жгучие или режущие боли в лице.

Боли усиливаются при открывании рта, жевании, кашле, разговоре, умывании, от холодного воздуха или холодной воды. Причинами такой невралгии могут быть переохлаждения, болезни придаточных пазух носа, сдавление ветвей нерва костями скелета, болезни зубов или десен, туберкулез, бруцеллез, сахарный диабет, подагра и другие заболевания.

При лечении невралгии используют медикаментозные средства, физиотерапевтические процедуры и биологически активные препараты.

Онемение и покалывание

Многим, вероятно, знакомо ощущение покалывания, словно маленькими иглами, когда долго сидели или спали в неудобной позе. Если такие состояния возникают часто или продолжаются постоянно, это может свидетельствовать о дефиците в организме некоторых веществ.

Онемение и покалывание могут появиться из-за дефицита кальция, магния, линолевой кислоты (она содержится в оливковом, подсолнечном, льняном и некоторых других маслах), витаминов группы В. Кроме того, онемения и покалывания могут возникать при отравлениях ртутью, которая может накапливаться в некоторых видах морской рыбы. Иногда в некоторых препаратах рыбьего жира бывают недопустимые количества токсических веществ, потому что производители их не удаляют.

Синдром беспокойства ног

Симптомы этого заболевания обычно наблюдаются в состоянии покоя, а во время движения ослабевают или исчезают. Больной может испытывать в ногах онемение, покалывание, жжение, «стреляющие» боли, ползание «мурашек», судороги. Все эти ощущения нарушают отдых человека и могут привести к бессоннице или даже к депрессии.

Быстрому и значительному облегчению симптомов способствует прием биологически активных препаратов и правильно составленный рацион. Такой рацион должен на 30–35 % состоять из полноценных белковых продуктов, таких как постное мясо, рыба, птица, яичный белок, молоко и молочные продукты. Еще 35–40 % должны составлять зелень, фрукты, зеленые и желто-оранжевые овощи, рис, овес. Оставшиеся 30 % должны составлять животные и растительные жиры. Синдром беспокойства ног могут спровоцировать: дефицит

фолиевой кислоты и витамина Е, чрезмерное потребление сахара и насыщенных сахаром продуктов, кофе, шоколад, чай, кофеинсодержащие прохладительные напитки.

Болезнь Паркинсона

Болезнь Паркинсона названа по имени английского доктора Джеймса Паркинсона, который первым описал ее в 1817 г.

Болезнь Паркинсона – заболевание нервной системы, при котором из-за атеросклероза, энцефалита, травмы или какой-либо другой причины поражается особая область мозга, ответственная за выработку специфического вещества центральной нервной системы (называемогося дофамином). Болезнь поражает людей обоего пола, обычно начинается после 40 лет и постепенно прогрессирует.

Недостаток в мозге дофамина сопровождается такими явлениями, как замедленность движений, дрожание рук в покое, шаркающая походка и мелкий шаг, размахивание руками при ходьбе, застывшее выражение лица, чешуйчатая экзема на лице и скальпе, небольшие психические расстройства.

Болезнь Паркинсона лечат с помощью специальных препаратов, восполняющих недостаток в мозге дофамина и облегчающих в той или иной степени симптомы заболевания. Кроме того, облегчают течение болезни и снижают ее симптомы витамины Е, С, В1, В6, фолиевая кислота, незаменимые жирные кислоты (и в первую очередь линолевая кислота, ослабляющая дрожание рук при болезни Паркинсона).

Множественный (или рассеянный) склероз

Склероз (от лат. *sclerosis* — «затвердение») – уплотнение ткани или органа в результате воспаления, расстройства кровообращения, нарушения обмена веществ, возрастных изменений и замена их соединительной тканью.

Склероз в нервной системе – это чрезмерный, беспорядочный рост соединительной ткани в нервных волокнах.

Множественный (или рассеянный) склероз – болезнь неизвестного происхождения, характеризующаяся появлением отвердений, поражающих единичные области, рассеянные в головном или спинном мозге или в обоих сразу. Эти отвердевшие участки (величиной от булавочной головки до фасоли) беспорядочно рассеяны по всему головному и спинному мозгу.

Болезнь может проявляться ощущениями покалывания, пощипывания, оцепенением и нечувствительностью в различных областях конечностей и тела, дрожью, жаром, звоном в ушах. Позже, при развитии заболевания, к этим симптомам могут присоединиться слабость в ногах и затрудненность при ходьбе, дрожь в руке при попытке взять что-нибудь, запоры, затрудненное мочеиспускание. При этом заболевании рекомендуется диета, состоящая преимущественно из свежих овощей и фруктов с ограниченным количеством жиров, Сахаров, белков и крахмалов. Из растительных белков рекомендуются орехи и семена подсолнечника. Для восстановления нервной системы полезны солнечные ванны.

Полиомиелит

Полиомиелит – острая инфекционная болезнь, поражающая центральную нервную систему. Болезнь вызывается вирусом, нечувствительным к антибиотикам. Полиомиелит поражает преимущественно детей, но могут заболеть и взрослые. Передается болезнь воздушно-капельным путем (через дыхательные пути) или при употреблении загрязненных вирусом продуктов.

Клинические проявления: повышение температуры тела, общее недомогание, головные боли, боли в мышцах и суставах, желудочно-кишечные расстройства. Затем к этим

признакам болезни присоединяются боли в области спины, плеч, конечностей, усиливающиеся во время движения. Потом возникают и быстро нарастают парезы (в основном крупных мышц верхних отделов ног, больше на одной стороне). Могут развиваться парезы мышц спины и живота, межреберных мышц, паралич диафрагмы с нарушением дыхания. Явные признаки полиомиелита (парезы и параличи) у большинства заболевших возникают через несколько дней от начала лихорадки.

Менингит

Менингиты – воспаления оболочек головного и спинного мозга. Болезнь вызывается бактериями (менингококками, пневмококками, стафилококками, туберкулезной палочкой и др.) и вирусами (энтеровирусами, вирусами паротита и др.). Менингитами болеют люди любого возраста – от младенцев до стариков. Различают первичные менингиты, когда оболочки мозга поражаются инфекцией первично, и вторичные, когда воспаление оболочек возникает как осложнение инфекционной болезни отдельного органа (легких, внутреннего уха, слюнной железы, зубов) или всего организма. Для всех менингитов характерен менингеальный синдром (или синдром раздражения оболочек мозга), который включает следующие признаки: сильную головную боль, тошноту, рвоту, повышенная чувствительность к свету (светобоязнь), к звукам, прикосновениям к коже, твердость мышц затылка. Больной лежит на боку с поджатыми ногами, позвоночник выгнут назад, температура тела повышена, бывают бред, галлюцинации, психомоторное возбуждение, нередко двоение в глазах, опущение верхнего века, ограничение подвижности глазных яблок. У тяжелых больных развиваются сонливость, кома, нарушаются дыхание и сердечно-сосудистая деятельность. По изменениям спинномозговой жидкости все менингиты делятся на две группы: на гнойные (чаще всего бактериальные) и серозные. Чаще всего гнойные менингиты начинаются остро, с повышения температуры тела до 39–40 °С, появления очень сильной головной боли. Затем к этим симптомам присоединяется рвота, не связанная с приемом пищи и возникающая при перемене положения тела. Больного раздражают яркий свет, стук, громкая речь, прикосновения к коже. Заболевший перестает узнавать окружающих, отвечать на вопросы или отвечает односложно и быстро засыпает. Поза больного характерна для этого заболевания: он лежит на боку с запрокинутой головой и поджатыми к животу ногами. У некоторых больных возникают судороги. Для гнойных, особенно менингококковых, менингитов типично появление в первые сутки болезни сыпи на коже и слизистых оболочках. Сыпь представляет собой розовые пятна диаметром 10–15 мм, которые возвышаются над поверхностью кожи. Через 2–3 ч в центре этих пятен начинают появляться кровоизлияния, и темно-вишневая сыпь становится неправильной формы и различных размеров (от мелких точек до 5-10 см в диаметре).

Серозные менингиты возникают как одно из проявлений паротитной инфекции, когда в патологический процесс вовлекаются и мозговые оболочки. У больных увеличены слюнные железы, резко повышается температура тела, появляются сильная головная боль и рвота. При серозном энтеровирусном менингите больные жалуются на мышечные боли, боли в области глазных яблок, боль в горле при глотании и нарушение функции кишечника. При туберкулезных менингитах, которые встречаются крайне редко, больные жалуются на головную боль, нарушения зрения (двоение в глазах вследствие косоглазия).

Эпилепсия

Название болезни происходит от древнегреческого слова *epileptio*, означающего «нападать, схватывать, овладевать». Эпилепсия проявляется внезапным расстройством сознания, судорогами и постепенным изменением личности больного человека. Болезнь может быть врожденной и приобретенной. Врожденная эпилепсия передается по наследству. Приобретенная эпилепсия встречается значительно чаще. Причинами ее возникновения

могут быть: травмы головы, тяжелые вирусные инфекции, затрагивающие мозг (например, энцефалит или менингит); инсульты и опухоли мозга; пороки развития головного мозга и его сосудов из-за болезней матери в период беременности, недостаток кислорода в мозге плода или удушье во время родов, токсины и отравления, нейрохирургические операции. Эпилепсия проявляется в форме большого эпилептического припадка, малого эпилептического припадка и в особой форме, называемой припадком височной доли. Для большого эпилептического припадка характерны 4 стадии: стадия предвестников, аура, судороги и послеприпадочное состояние. Предвестники могут отмечаться как за несколько минут, так и за несколько часов или дней до начала припадка. Они проявляются вспыльчивостью, повышенной раздражительностью, головными болями, быстрой утомляемостью, ухудшением настроения. Иногда предвестники не появляются совсем. Аура может предшествовать судорогам – это быстрое, в течение долей секунды, при ясном сознании ощущение чего-то (боли, холода, сердцебиения, онемения какой-либо части тела, вкуса какой-то пищи, которой нет на языке) или переживание, оставшееся в памяти (радостное или устрашающее). Вслед за аурой начинаются судороги. Больной теряет сознание, лицо искажается, синеет. Из рта выделяется пена. Зрачки широкие, не реагируют на свет, дыхание сначала задерживается, а затем становится шумным. Во время припадка непроизвольно выделяются моча и кал. Продолжается припадок 2–5 мин. Затем больной засыпает. Когда он приходит в себя, то ничего не помнит о случившемся. После припадка у больного отмечаются общая слабость, разбитость, головная боль, боли в языке и мышцах. Малый эпилептический припадок характеризуется кратковременной (на несколько секунд) потерей сознания. Больной замолкает, глаза его становятся неподвижными; лицо бледнеет, течение мыслей и речь приостанавливаются. После приступа больной способен продолжать прерванную работу. Такие припадки могут повторяться много раз (более 100 раз) в сутки. При особой форме припадков (при припадках височной доли) больной человек способен ходить, говорить и производить различные манипуляции, но при этом он плохо понимает происходящее, хотя и не теряет полностью сознания. Больным эпилепсией рекомендуется так называемая кетоновая диета, без сахара и крахмалоподобных углеводов, но с высоким содержанием жира. При отсутствии в рационе крахмала и сахара организм использует в качестве источника энергии жиры. При этом образуются продукты обмена, называемые кетонами. Они подавляют приступы. Кетоновая диета используется против эпилепсии в диете в тех случаях, когда лекарства не дают существенного результата. Но такая диета содержит слишком мало белка, столь необходимого растущему организму, а также слишком много жира, что вредит здоровью.

Людам, страдающим эпилептическими припадками, рекомендуется принимать витамины E, B1; B6, фолиевую, никотиновую кислоты, аминокислоту таурин, магний, кальций, цинк. Рекомендуется исключить из рациона продукты, содержащие аспартам – заменитель сахара. Он может содержаться в диетических напитках, желе, пудингах, йогуртах. Аспартам является белком и может провоцировать аллергическую реакцию, которая в свою очередь может спровоцировать эпилептический припадок.

Рецепты

Бутерброды с мясом

Требуется: 4 кусочка черного хлеба, 2 ч. л. сливочного масла, 1–2 маленькие луковицы, 1 ч. л. горчицы, 100 г вареной говядины, 1 томат, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа.

Приготовление. Намазать на хлеб сливочное масло и горчицу, сверху положить нарезанный кружочками лук, затем положить тонко нарезанное мясо, затем кружочки томата, сверху посыпать измельченной зеленью укропа.

Бутерброды с сыром и персиками

Требуется: 6 ломтиков хлеба, сливочное масло, 6 ломтиков сыра, 3 персика.

Приготовление. Персики разрезать на половинки, удалить косточку. Намазать на хлеб сливочное масло, сверху положить половинки персиков и накрыть кусочком сыра.

Салат из огурца и салата

Требуется: 2 огурца, 1 пучок салата, 2 груши, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сладкой горчицы, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, сахар и соль по вкусу.

Приготовление. Груши и огурцы натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным салатом, полить лимонным соком, добавить горчицу, растительное масло, посолить по вкусу, хорошо перемешать, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из яблок и огурцов

Требуется: 2 огурца, 2 яблока, 1–2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа, красный перец на кончике ножа, сахар по вкусу, сметана или майонез.

Приготовление. Огурцы и яблоки нарезать мелкими кусочками, полить лимонным соком, добавить красный перец, сахар по вкусу, мелко нарезанную зелень укропа, заправить салат сметаной или майонезом.

Салат из груши и огурца

Требуется: 2 огурца, 3 груши, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов (или любых других орехов по вкусу), сахар.

Приготовление. Груши и огурец нарезать маленькими кусочками, смешать с изюмом и размельченными ядрами орехов, полить лимонным соком, добавить сахар по вкусу.

Салат из цветной капусты и моркови

Требуется: 300 г цветной капусты, 2 моркови, 3 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Цветную капусту сварить, разобрать на мелкие соцветия и смешать с натертой на крупной терке отварной морковью. Полить растительным маслом и лимонным соком, посолить по вкусу. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат «Зеленый»

Требуется: 1 пучок салата, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 100 г сметаны или простокваши, соль по вкусу.

Приготовление. Салат и зеленый лук нарезать, добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, перемешать, заправить лимонным соком и полить сметаной, посолить по вкусу.

Судак в сметане

Требуется: 1,2 кг рыбы, 2 ст. л. лимонного сока, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. хрена, 200 г сметаны, 3 яблока, соль по вкусу.

Приготовление. Рыбу почистить, нарезать крупными кусками и отварить в подсоленной воде. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на терке, смешать с натертой на терке морковью и петрушкой, добавить горчицу, хрен, лимонный сок и сметану, посолить по вкусу. Рыбу выложить на блюдо и залить приготовленной смесью. Сверху украсить нарезанным кольцами луком и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Отбивные котлеты с яблоками

Требуется: 6 отбивных котлет, 3 яблока, 100 г сметаны, зелень укропа, соль, перец.

Приготовление. Отбивные котлеты слегка обжарить с обеих сторон. Положить на

каждую котлету кусочки яблока, полить сметаной и поставить в горячую духовку на 30–40 мин. Запекать до готовности. При подаче на стол украсить мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Тушеное сердце

Требуется: 600 г сердца, 2 луковицы, 1 ст. л. размоченных белых грибов (или других сухих грибов), 1 сладкий перец, 1 стакан сметаны, 1 стакан мясного бульона, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. муки, соль по вкусу, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Сердце нарезать кусочками и обжарить на растительном масле. Добавить мелко нарезанный лук, грибы, нарезанный небольшими кусочками сладкий перец, посолить. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Курица с грибами

Требуется: 1 кг курицы, 300 г тушеных грибов, 400 мл грибного бульона, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Курицу нарезать кусочками, посолить, поперчить и обжарить до образования золотистой корочки. Затем добавить грибной бульон, сметану, грибы и тушить под крышкой 10–15 мин. Добавить разведенную бульоном муку, довести до кипения и снять с огня. При подаче на стол украсить блюдо мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Молочный суп с ягодами

Требуется: 100 г овсяных хлопьев, 500 мл молока, 200 г свежих ягод, 2 ст. л. тертых орехов, сахар по вкусу.

Приготовление. Залить овсяные хлопья горячим молоком и дать настояться, затем добавить тертые орехи и ягоды, сахар по вкусу.

Лапша с курицей

Требуется: 300 г куриного мяса, 250–300 г лапши, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1–2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Сварить куриный бульон, вынуть курицу и нарезать порционными кусками. Добавить в бульон пассерованные, мелко нарезанные лук, петрушку и морковь, дать закипеть и добавить лапшу. Довести до готовности. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной свежей зеленью.

Холодный томатный суп

Требуется: 250 г кислого молока, 2 томата, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки.

Приготовление. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и размять вместе с чесноком. Залить кислым молоком, посыпать рубленой зеленью.

Холодный суп из огурцов и кефира

Требуется: 350 г огурцов, 2 стакана кефира (или простокваши), 3–4 ст. л. ядер грецких орехов, 1 ст. л. растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа, соль.

Приготовление. Чеснок измельчить и смешать с измельченными ядрами орехов, солью и растительным маслом, залить взбитым кефиром. Огурцы мелко нарезать и смешать с полученной кефирной массой, развести водой до нужной консистенции, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать на стол.

Картофельный суп-пюре

Требуется: 500 г картофеля, 3 луковицы, 1 пучок кинзы (кориандра) или любой другой зелени по вкусу, 3 ст. л. растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

Приготовление. Картофель и лук очистить и сварить целиком в подсоленной воде. Затем сделать картофельно-луковое пюре (миксером или толкушкой). Добавить в пюре растительное масло и такое количество картофельно-лукового отвара, чтобы получилась консистенция жидких сливок. Добавить в суп мелко нарезанную кинзу, поставить на огонь. Как только суп закипит, снять с огня и заправить мелко нарезанными яйцами. При подаче на стол можно приправить перцем и зеленью.

Овощной суп

Требуется: 450 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1–2 зубчика чеснока.

Приготовление. Картофель нарезать мелкими кусочками и положить в кипяток. Приготовить заправку: пассеровать на растительном масле мелко нарезанные лук, морковь и корень петрушки. Когда картофель сварится до полуготовности, добавить заправку, довести до кипения и положить размятый с солью и яичным желтком чеснок. В готовый суп положить сметану и мелко нарубленный белок яйца, зелень.

Суп из фасоли

Требуется: 450 г мяса, 350 г фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2–3 клубня картофеля, 2–3 томата, соль, зелень.

Приготовление. Фасоль замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить. Сварить мясной бульон. Положить фасоль в мясной бульон и варить до мягкости на слабом огне. Ошпарить томаты кипятком, снять кожицу и размять. Когда фасоль станет мягкой, добавить в кипящий суп измельченные морковь, лук, корень петрушки, картофель и томаты, варить еще 20 мин. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки. Можно приправить сметаной.

Сырой томатно-сметанный суп

Требуется: 2 помидора, 150 г жидкой сметаны, 4 ст. л. геркулеса, зелень укропа.

Приготовление. Ошпарить помидоры кипятком и очистить от кожицы, протереть через сито и смешать со сметаной. Вылить эту смесь на геркулес. Дать постоять 30 мин (до размягчения хлопьев). Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Борщ с черносливом

Требуется: 1 свекла, 500 г капусты, 1 луковица, 1–2 ст. л. сливочного масла, 300 г картофеля, 250 г чернослива, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Чернослив промыть и замочить, затем воду слить и сохранить, а чернослив освободить от косточек. Капусту и лук нашинковать, свеклу мелко нарезать или натереть на терке, добавить сливочное масло и воду и потушить до полуготовности. Затем добавить горячую воду и мелко нарезанный картофель, довести до готовности. За 5 мин до готовности влить в борщ настой чернослива. При подаче на стол положить в каждую тарелку по несколько ягод чернослива, залить борщом, приправить сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп картофельный с щавелем

Требуется: 300 г щавеля, 6 клубней картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Пассеровать на небольшом количестве растительного масла мелко нарезанные лук, морковь и корень петрушки. Картофель мелко нарезать и опустить в кипящую воду, добавить пассерованные овощи и соль, довести до готовности. За 5–7 мин до готовности запустить в суп нашинкованный щавель. Суп подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Суп-пюре из тыквы

Требуется: 500 г тыквы, 2 ст. л. пшеничной (или любой другой) муки, 1–2 ст. л. сливочного масла, 1 л овощного отвара, сметана, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Тыкву нарезать мелкими кусочками, припустить в небольшом количестве отвара и залить овощным отваром, посолить. Довести до готовности. Подавать к столу со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Щи мясные со щавелем

Требуется: 200 г говядины, 200 г щавеля, 200 г картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки по вкусу, соль.

Приготовление. Отварить говядину. Мелко нарезать лук и корень петрушки, спассеровать на растительном масле или потушить с добавлением воды и масла. В кипящий мясной бульон положить мелко нарезанный картофель и варить 10–15 мин, затем добавить пассерованные (или тушеные) овощи, нашинкованный щавель. В готовые щи положить измельченные яйца. При подаче на стол щи заправить сметаной, посыпать зеленью.

Суп с салатом

Требуется: 400 г картофеля, 1 большой пучок салата или кресс-салата, 2 ст. л. сливочного масла, 4–5 ст. л. сметаны, зеленый лук, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Сварить картофель и сделать из него пюре. Салат немного потушить на масле, посолить, смешать с картофелем, влить картофельный отвар (до желаемой густоты супа), добавить сметану. При подаче на стол украсить суп мелко нарезанными зеленым луком и свежими листьями салата.

Куриный суп с молодым картофелем

Требуется: 1/2 цыпленка (примерно 600 г), 600 г молодого картофеля, 1 морковь, 1 корешок петрушки, 1 ст. л. сливочного или растительного масла, соль, зелень укропа.

Приготовление. Цыпленка сварить и вынуть из бульона. Молодой картофель очистить и сварить в курином бульоне с добавлением масла, лука и укропа (картофель варить целым). При подаче на стол положить в каждую тарелку по кусочку цыпленка, картофель и залить все бульоном, украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Глава 9. Лечебное питание при ослаблении иммунитета

Питание и иммунитет для обывателя, казалось бы, независимые друг от друга вещи, но на самом деле как нормальное функционирование иммунной системы зависит от характера питания, так и само пищеварение не обходится без участия иммунитета.

Само понятие «иммунитет» дошло до нас из Древнего Рима (от лат. *immunistas* — «гражданин, который свободен от разных повинностей государства»).

Первоначально этим термином обозначалась лишь устойчивость организма к инфекции. Сегодня иммунитет, или иммунная система, – это широчайший комплекс процессов и реакций, происходящих в организме человека и направленных на удаление из него любых генетически чужеродных субстанций.

Участниками этих реакций выступают антигены и антитела.

Антигены – вещества, которые провоцируют иммунную систему на выработку антител, которые в свою очередь должны нейтрализовать антигены и таким образом защитить организм от проникновения в него чужеродного агента.

Стабильность в работе этих процессов определяется множеством факторов как внешней, так и внутренней среды организма человека. Иммунная система очень чувствительна к любым факторным сдвигам. А экологические проблемы современного века, стрессовые ситуации, в которых оказывается любой человек, – все это негативно сказывается на иммунитете, подрывая его стабильную работу. Так возникают нарушения иммунной системы, называемые иммунодефицитами. Кроме уже указанных выше причин, существует огромное количество и других факторов. А именно: генетические дефекты, нарушающие процессы созревания и функционирования иммунных клеток (первичные иммунодефициты); вредное воздействие разнообразных биологических, химических и физических факторов (вторичные иммунодефициты). Следовательно, иммунодефицитные состояния (общепринятое медицинское название) могут быть как серьезными врожденными заболеваниями, так и временными функциональными сдвигами, которые при своевременном обращении к врачу могут быть полностью вылечены.

В результате можно сделать вывод, что у всех людей бывают периоды, когда иммунитет не справляется и возникает его ослабление.

Факторы, способствующие развитию ослабленного иммунитета в перспективе:

- 1) высокая подверженность простудным заболеваниям (заболеваемость более 4 раз в год);
- 2) проблемы с массой тела (слишком маленький или слишком большой вес);
- 3) наличие аллергии;
- 4) возникновение частых рецидивов вируса герпеса и грибковых инфекций (молочница);
- 5) наличие вредных привычек (таких, как курение, чрезмерное употребление спиртных напитков, переедание);
- 6) наличие хронического стресса (затягивающиеся проблемы с трудоустройством, неудачи в личной жизни, раздоры в семье);
- 7) малоподвижный образ жизни (сидячая работа, отказ от занятий спортом);
- 8) расстройства сна (нарушение ритма сна и бодрствования – очень мощный дестабилизирующий фактор для всех органов и систем организма человека!);
- 9) храп во сне, засыпание с открытым ртом (свидетельствует о наличии хронических воспалительных процессов в носоглотке);
- 10) наличие любого хронического заболевания (при этом причиной его могут быть уже существующие проблемы с иммунитетом или же само заболевание в конечном итоге истощает организм, затрагивая также и иммунную систему);
- 11) повышенная раздражительность, апатия, снижение памяти, неспособность к концентрации внимания, депрессия, постоянное ощущение усталости (даже после продолжительного отдыха);
- 12) погрешности в питании (злоупотребление жирной и жареной пищей,

сладостями, кофе, а также употребление в пищу генетически модифицированных продуктов и полуфабрикатов).

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что практически у каждого человека иммунитет ослаблен. А это грозит довольно серьезными последствиями.

При отсутствии внутренней защиты от микробов, т. е. без иммунитета, может развиваться терминальная и необратимая стадия иммунодефицита, начинающаяся нередко с простых симптомов недомогания и хронических простудных заболеваний. В такой ситуации все микробы в одночасье становятся опасными врагами для человека (организм населен огромным числом бактерий и вирусов, многие из которых участвуют в важнейших процессах жизнедеятельности). Они вызывают хронические рецидивирующие заболевания, что нередко приводит к сепсису – заражению крови, а следовательно, и к летальному исходу.

Для противостояния неизбежному влиянию негативных факторов современной цивилизации необходимо прежде всего правильно питаться, наладить сон и заниматься общеукрепляющей гимнастикой.

Питание – жизненная необходимость человека. В настоящее время происходит переосмысление значения рационального питания. Пища обогащает энергией, умножает силу, развивает весь организм, а при правильном ее употреблении – делает человека здоровым.

Можно без тени сомнения говорить о том, что здоровье каждого индивидуума практически на 70 % зависит от рационального приема пищи. В медицине существует целый раздел, изучающий и обосновывающий принципы питания при различных болезнях. Этот раздел называется диетологией. Он является теоретической базой для обоснования лечебного питания (диетотерапии). Практическую составляющую диетологии представляет лечебная кулинария (диетокулинария), изучающая особенности кулинарной обработки продуктов при различных заболеваниях.

Вопрос о лечебном питании неоднократно поднимался и изучался во все периоды существования человека. Еще Гиппократ утверждал, что при различных патологических процессах в организме необходимо давать правильно выбранную пищу в дозированном количестве. Такие русские ученые, как Боткин, Захарьин, Остроумов, очень сильно повлияли на развитие диетологии, применяя лечебное питание в комплексе с фармацевтической терапией различных заболеваний.

Лечебное питание – это прием пищи с целью полного выздоровления или перехода из активной стадии болезни в стадию ремиссии. Оно изучает:

- 1) наличие определенного количества и качества белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минеральных веществ в поглощаемой пище;
- 2) пищевую калорийность;
- 3) режим питания (когда происходит прием пищи, сколько перерывов между трапезами, их частота);
- 4) физические свойства пищи (температуру, консистенцию);
- 5) лечебный эффект конкретных продуктов питания (меда, молока, творога и т. д.).

Лечебное питание назначает врач, и самовольное употребление в пищу различных продуктов может привести к непредсказуемым последствиям. Прежде всего пациент должен пройти полное обследование всех органов и систем организма, при котором будут выявлены все хронические процессы в организме и только потом назначен лечебный комплекс, элементом которого и будет являться диетотерапия. Как правило, лечебное питание прописывается в качестве лечебных рационов с учетом патогенеза основного заболевания, наличия сопутствующих болезней, определенных вкусовых и национальных привычек пациента (насколько это возможно). Строгое согласование диетотерапии с основным комплексом лечения является обязательным.

Так как все антитела являются белковыми субстанциями, то для повышения сопротивляемости организма в рационе необходимо увеличить долю потребляемых белков до 1,5–2 г на 1 кг массы тела. Увеличение должно происходить преимущественно за счет животных белков, так как они лучше и быстрее усваиваются (нежирный творог, телятина, рыба). Но в то же время нельзя допускать избыточного содержания в пище углеводов и жиров – в меню они назначаются исходя из физиологической в них потребности. Излишние углеводы (в основном сахар) будут являться хорошей питательной средой для размножения бактерий, что приводит к усугублению хронических инфекционных воспалительных процессов или возникновению новых. Увеличение жиров в рационе ведет к ожирению, ввергающему организм в цепочку новых патологических процессов, подрывая иммунную систему. Весьма полезно назначать продукты, богатые витаминами группы В (особенно витамины В1, В2, РР), а также витаминами А и D. Необходимо также, чтобы пища была обогащена микроэлементами и минеральными веществами.

Таким образом, можно выделить определенные продукты, рекомендуемые для употребления (см. табл. 36).

Таблица 36. Продукты и элементы, наиболее подходящие для лечебного питания людей с ослабленным иммунитетом

Элементы, необходимые для лечения ослабленного иммунитета	Продукты, наиболее подходящие для лечебного питания людей с ослабленным иммунитетом
Растительные белки	Гречневая крупа, овсяная крупа, рис, бобовые, соя, картофель, капуста
Животные белки	Телятина, рыба, печень говяжья, творог нежирный
Углеводы	Инжир, сладкий виноград, мед (в умеренных количествах)
Жиры	Сливочное, оливковое и растительное масла (в умеренных количествах)
Витамин С	Картофель, капуста, редька, редис, репа, зеленый лук, шпинат, салат, щавель, лимоны, антоновские яблоки, апельсины, мандарины, черная смородина, крыжовник, ежевика, шиповник
Витамин В ₁	Дрожжи, ржаной хлеб, пшеничный хлеб простого помола, телятина, крупы, бобовые, орехи, разнообразная зелень
Витамины РР и В ₂	Дрожжи, ржаной хлеб, печень говяжья, сельдь, капуста, томаты
Витамин А (каротин)	Печень говяжья, печень рыб, морковь, шпинат, салат, щавель, разнообразная зелень, шиповник

Способы приготовления пищи, составление меню и распорядок питания также имеют немаловажное значение.

На кухне должны находиться следующие приспособления: мелкорешетчатая мясорубка, сито, кастрюля для паровой варки. Для паровой варки можно использовать и обыкновенную кастрюлю, вставив и закрепив в нее небольшое решето, при этом количество воды, налитой в такую кастрюлю, должно немного не доходить до дна решета. Продукты во время приготовления надо класть на решето (например, картофель, морковь, котлеты), в то время как мясо и рыбу надо отваривать непосредственно в воде; разделив их на небольшие кусочки и опуская в подогретую воду.

Очень важно, чтобы меню было разнообразным, так как однообразная еда негативно действует как психологически, так и на систему пищеварения в целом. В рационе обязательно должны присутствовать натуральные продукты, такие как овощи, ягоды, фрукты, творог, растительное масло. Трапезы должны происходить до начала рабочего времени и после его окончания (4 раза в день). Таким образом, необходимо запомнить три главных постулата лечебного питания:

- 1) только врач может назначить диетотерапию;
- 2) педантичное соблюдение всех требований назначенного лечебного питания, допуская лишь небольшие отклонения от диеты, но только по предварительному совету врача;
- 3) для приготовления еды должны использоваться только качественные продукты, а при самом кулинарном процессе должны соблюдаться все правила гигиены.

Ниже приведены рецепты блюд, входящих в меню лечебного питания человека с ослабленным иммунитетом.

Рецепты

Супы

Свекольник холодный

Требуется: 80 г свеклы, 70 г свежих огурцов, 50 г картофеля, 10 г зеленого лука, 5 г укропа, 1/4 яйца, 10 г сахара, 30 г сметаны, лимонная кислота, 2 г соли.

Приготовление. Нарезать картофель мелкими ломтиками, залить 1,5 стакана воды, сварить и остудить вместе с жидкостью. Как только остынет отвар из картофеля, заправить его небольшими кусочками вареной свеклы, добавить сахар, соль и лимонную кислоту. Затем отвар поставить в холодное место. Нашинковать свежий огурец, сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, заправить этим свекольник и добавить по вкусу немного сметаны. Перед тем как подать это блюдо на стол, посыпать свекольник нарезанным укропом.

Суп-пюре рисовый с кабачками

Требуется: 20 г риса, 200 г кабачков, 1/4 яйца, 150 г нежирного молока, 10 г масла, соль.

Приготовление. У очищенных кабачков вырезать сердцевину, нашинковать их, сварить в малом количестве воды, а затем протереть. Хорошо использовать рисовую муку или размолоть рис в кофемолке. Сварить перемолотый рис в воде, перемешать с протертыми кабачками, довести до кипения, добавить подогретую яично-молочную смесь, масло и соль.

Суп из щавеля

Требуется: 500 г телятины, 400 г щавеля, 200 г корней, 200 г лука.

Приготовление. Сварить мясной бульон. Лук вместе с корнями очистить, нашинковать и добавить в суповую кастрюлю. Щавель перебрать, промыть, положить в

другую кастрюлю, добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить на малом огне 10 мин. Затем щавель измельчить с помощью мясорубки или сита, смешать с кореньями, подлить мясного бульона, добавить соль, помешать и варить 15–20 мин.

Перед тем как подавать блюдо на стол, можно добавить в суповую тарелку по вкусу немного сметаны и разнообразной зелени.

Суп овощной

Требуется: 500 г телятины, 500 г картофеля, 200 г свежей капусты, 200 г томатов, 200 г кореньев, 200 г лука, 2 ст. л. растительного масла, 100 г шпината или салата.

Приготовление. Сварить мясной бульон. Капусту нарезать маленькими квадратиками. Мелко нарубить коренья и лук, положить в суповую кастрюлю и потушить на растительном масле. Затем кастрюлю снять с огня, положить в нее нарезанную капусту, залить процеженным бульоном, вновь поставить на огонь, довести до кипения, добавить мелко нарезанный картофель и варить в течение 30 мин. За 10 мин до окончания варки положить нашинкованные листья шпината (салата), томаты, лавровый лист и соль. По вкусу в суп можно добавить сметану. В качестве бульонной основы для приготовления можно также использовать овощной или грибной отвары.

Суп картофельный

Требуется: 500 г телятины, 800 г картофеля, 200 г кореньев, 200 г лука, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Сварить мясной бульон. Мелко нарубить коренья и лук, положить в суповую кастрюлю и потушить на растительном масле. Нарезать картофель кубиками и смешать с кореньями и луком в кипящем бульоне, добавить лавровый лист и соль, варить 30 мин. Подавать на стол, посыпав различной зеленью (петрушкой или укропом).

В качестве бульона можно использовать как грибной, так и рыбный бульоны.

Суп из фасоли

Требуется: 1,5 стакана фасоли, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны.

Приготовление. Замочить фасоль на 4 ч. После того как она набухнет, отварить. Мелко нарубить коренья и лук, потушить их на растительном масле. Через 45 мин после начала варки добавить в суп коренья с луком, лавровый лист и соль. Чтобы разнообразить суп, можно добавить в него мелко нарезанный картофель.

Подавать на стол с зеленью и сметаной.

Вторые блюда

Бефстроганов из вареного мяса

Требуется: 100 г телятины, 50 г молока, 5 г муки, 20 г сметаны, 15 г томатного сока, соль.

Приготовление. Вареную телятину мелко нарезать в виде лапши, положить в кастрюлю, залить белым соусом, компонентами которого являются молоко и мука, добавить томатный сок, посолить и варить на слабом огне 15 мин, добавить сметану.

Суфле из моркови с творогом

Требуется: 100 г моркови, 50 г творога, 50 г молока, 10 г сахара, 1/2 яйца, 5 г сливочного масла, 10 г манной крупы.

Морковь нарезать небольшими кубиками, залить молоком и варить до готовности. После этого протереть, смешать с протертым творогом, добавить манную крупу, яичный желток, сахар и все перемешать. Белок взбить до образования густой пены и смешать с подготовленной массой. Выложить на сковороду с маслом для последующей паровой варки.

Суфле из гречневой крупы с творогом

Требуется: 40 г гречневой крупы, 50 г молока, 50 г творога, 1/2 яйца, 10 г сахара, 5 г масла, 1/2 стакана воды.

Приготовление. Предварительно помолоть гречку и сварить из нее густую кашу на воде. В протертый творог добавить сахар, молоко и яичный желток. Смешать кашу с творогом, взбить белок до получения вязкой пены, а затем соединить с подготовленной массой. Выложить полученную смесь в формочку, смазанную маслом, для последующей паровой варки. Перед тем как полученное блюдо подавать на стол, добавить сметану по вкусу.

Суфле мясное паровое на растительном масле Требуется: 100 г телятины, 50 г молока, 5 г муки, 5 г сливочного масла, 10 г растительного масла, 1/2 яйца.

Приготовление. Вареную телятину провернуть через мясорубку. Сделать соус на молоке и муке, остудить, соединить его с полученным фаршем, желтком и растительным маслом, добавить соли, тщательно перемешать. Белок взбить до образования густой пены и смешать с подготовленной массой. Выложить полученную смесь на сковороду, смазанную сливочным маслом, для последующей паровой варки.

Кнели рыбные

Требуется: 100 г рыбы, 15 г хлеба, 15 г масла, 30 г молока.

Приготовление. Рыбное филе смешать с размоченным в молоке ржаным хлебом и пропустить через мясорубку. Полученную смесь тщательно перемешать, добавить соль по вкусу, выложить на смазанную тонким слоем масла сковороду, полить теплой водой, варить в течение 5 мин. Вынуть готовые кнели и слегка полить их маслом.

Закуски

Салат из редьки

Требуется: 500 г редьки, 3 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Очищенную редьку промыть в холодной воде, нарезать небольшими кусочками, добавить соль, тщательно перемешать и залить растительным маслом.

Для приготовления этого салата можно также использовать протертую редьку с добавлением натертой сырой моркови.

Салат из сырой моркови и репы

Требуется: 3 моркови, 2 средние репы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, сахар, соль.

Приготовление. Очистить и промыть в холодной воде репу и морковь, нарезать их в виде соломки, добавить соль. Заправить уксусом и растительным маслом с добавлением сахара.

Салат из сырой моркови с яблоками

Требуется: 200 г моркови, 2 крупных антоновских яблока, 100 г сметаны, лимонный сок, сахар, соль.

Приготовление. Очистить и промыть морковь и антоновские яблоки. Натереть на крупной терке. Полученную массу заправить сахаром, посолить, добавить лимонный сок и сметану. Перемешать и уложить в салатницу.

Салат из белокочанной капусты

Требуется: 500 г капусты, 1/4 стакана уксуса, 1 ст. л. сахара.

Приготовление. У вымытого и очищенного кочана капусты вырезать кочерыжку.

Капусту тонко нарезать, добавить соль и перетереть руками до мягкости. Сок, который выделится, отжать. Затем капусту выложить в салатницу, залить уксусом, добавить сахар и оставить на 40 мин. Можно добавить растительное масло в небольшом количестве.

Паштет из печени

Требуется: 500 г печени говяжьей, 100 г сливочного масла, 1 морковь, петрушка и 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Печень помыть и тщательнейшим образом отделить все пленки и желчные протоки. Затем нарезать маленькими кубиками, а морковь, петрушку и лук – небольшими ломтиками. Ингредиенты смешать и тушить на растительном масле с добавлением 1 лаврового листа. После этого удалить листок, полученную массу троекратно пропустить через мясорубку. Полученный фарш сложить в кастрюлю, добавить тертый мускатный орех, посолить и тщательно перемешать лопаткой, равномерно добавляя сливочное масло. Готовый паштет выложить в стеклянную емкость для охлаждения.

Паштет можно использовать как для бутербродов, так и в качестве закуски.

Соки

Достаточно активно следует использовать в лечебном питании соки. Причем натуральные соки с мякотью сохраняют гораздо большее количество витаминов и других полезных веществ, чем промышленные импортные соки, которые строго противопоказаны для употребления из-за содержания в них вредных консервантов. Наиболее полезными и питательными являются яблочный и клюквенный соки. Они укрепляют иммунную систему, выводят из организма радионуклиды, содержат большое количество витаминов (например, витамина С) и микроэлементов. Ежедневно необходимо выпивать 1–2 стакана любого из вышеперечисленных соков. Для достижения благоприятного для здоровья эффекта сок лучше выжимать самостоятельно из свежих яблок и клюквы.

Витаминизированный чай

Травяной (витаминный) чай идеально восстанавливает силы, утоляет жажду и оказывает лечебное действие благодаря наличию в нем большого количества витаминов и микроэлементов.

Рецепт 1

Требуется: плоды рябины – 2 ст. л., плоды шиповника – 2 ст. л., кипяток – 500 мл.

Приготовление. Смесь заварить кипятком, поставить на огонь, варить в течение 10 мин. Настаивать 4 ч, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Рецепт 2

Требуется: плоды малины – 1 ст. л., плоды шиповника – 1 ст. л., кипяток – 250 мл.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, поставить на огонь, варить в течение 10 мин. Настаивать 4 ч, процедить. Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Рецепт 3

Требуется: плоды шиповника – 1 ст. л., листья малины – 1 ст. л., листья смородины – 1 ст. л., листья брусники – 1 ст. л., кипяток – 400 мл.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, поставить на огонь, варить в течение 10 мин. Настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Глава 10. Лечебное питание при аллергических заболеваниях

Аллергия

Аллергией называют повышенную чувствительность организма к какому-либо веществу.

Аллергия бывает бытовая (на домашнюю пыль, моющие средства и любую другую бытовую химию, на растения и насекомых, на домашних животных, на химические вещества и т. п.), пищевая (на яйца, молоко, землянику, клубнику, апельсины, шоколад, рыбу, злаки, орехи и другие продукты), лекарственная (на антибиотики, сульфаниламиды, витамины, анальгин, новокаин, вакцины, сыворотки, ферменты и другие медикаменты). Аллергические реакции появляются каждый раз после контакта с аллергеном и могут быть быстро развивающимися (возникающими уже через несколько минут) и замедленными (через 1-14 дней).

Проявления аллергической реакции делятся на общие (головная боль, тошнота, рвота, головокружение, повышение температуры тела, озноб, боли в груди, пояснице, жжение во рту, носовых ходах, насморк) и местные (например, на месте укуса образуются покраснение, отек, сыпь, зуд).

Чувствительность к аллергенам достигает своего максимума к вечеру. Сопrotивляемость аллергенам максимальна утром.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – хроническое заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами удушья, возникающими из-за спазма, отека и образования мокроты в бронхах. Это заболевание может возникнуть у людей любого возраста.

Предрасполагают к развитию бронхиальной астмы аллергические заболевания, наследственная предрасположенность, перенесенные вирусные респираторные заболевания, некоторые условия быта и труда.

Причинами заболевания могут быть аллергены (пыль, пыльца растений, пищевые продукты, лекарственные препараты, шерсть домашних животных, укусы насекомых и др.), бактерии, вирусы, грибы, плесень, химические вещества, эндокринные изменения и др.

Провоцируют приступы изменения температуры воздуха и атмосферного давления, пахучие и раздражающие дыхательные пути вещества, психические травмы, физические перегрузки, другие заболевания.

Основным клиническим проявлением бронхиальной астмы является приступ удушья. Для такого приступа характерны короткий вдох и удлиненный выдох, одышка, кашель. В начале приступа кашель с вязкой, трудно отделяемой мокротой, в конце приступа количество мокроты увеличивается, и она легче отходит. Приступ удушья может продолжаться от 15 мин до 2 ч и более.

Чаще всего бронхиальная астма развивается вследствие аллергии. Аллергенами могут быть пищевые продукты, лекарства, средства бытовой химии, пыль, растения и их пыльца, шерсть животных и т. д.

Профессиональная бронхиальная астма может развиваться у парикмахеров, работников химической, текстильной, деревообрабатывающей, косметической и пищевой промышленности, у шахтеров, у работников сельского хозяйства.

Больному бронхиальной астмой необходимо выявить свои аллергены и по возможности исключить или ограничить контакт с ними. При профессиональной бронхиальной астме необходимо перейти на другую работу. Одним из основных методов лечения бронхиальной астмы является диетотерапия. Кроме того, могут помочь минералы (кальций, магний); витамины (В6, В12, С, Е); никотиновая кислота; незаменимые жирные кислоты; сокращение потребления поваренной соли.

Дерматит

Дерматитом называют воспаления кожи в результате действия различных факторов. Это могут быть физические факторы (солнечный свет, высокая или низкая температура), химические факторы (растворители, красители, кислоты, щелочи и т. п.), биологические факторы (животные, насекомые, растения), а также лекарственные средства, применяемые местно.

Дерматит проявляется покраснением, зудом, сухостью, высыпанием зудящих волдырей, чешуйчатым высыпанием.

Дерматиты можно разделить на несколько видов.

1. Контактный дерматит. Может возникнуть при контакте с любым веществом. Симптомы проходят при устранении вещества, ставшего раздражителем.

2. Зимний дерматит. Проявляется шелушением и покраснением от воздействия холода и ветра.

3. Себорейный дерматит. Проявляется шелушением и краснотой кожи волосистой части головы, под волосами бровей, на ушах, на переносице. Такая форма дерматита может передаваться по наследству.

4. Псориаз (или псориаз). Передаваемая по наследству форма дерматита. Проявляется сыпью из уплотненных розовых образований, покрытых серебристыми чешуйками, располагающейся чаще всего на волосистой части головы, на локтях и коленях.

5. Аллергический (атонический) дерматит. Встречается обычно у детей-аллергиков. Сопровождается зудом, мокнущей сыпью, огрубением участков кожи. Чаще всего поражается кожа на лице, шее, кистях и запястьях рук, во внутренней части локтевого сгиба, в верхней части туловища, под коленями. Вызвать аллергический дерматит могут пищевые продукты, медикаменты, пыль, шерсть животных, пыльца растений и др.

Экзема

Название заболевания происходит от греческого слова *εκζεο*, означающего в переводе «вскипаю».

Экзема – воспаление кожи, которое возникает из-за воздействия внешних и внутренних раздражителей.

Причины возникновения экземы различны, это могут быть: нарушения функций нервной системы, стрессы, нервные потрясения, болезни желез внутренней секреции и желудочно-кишечного тракта, а также повышенная чувствительность кожи ко многим пищевым, бытовым и химическим раздражителям.

Болезнь проявляется покраснением кожи, зудом, появлением мелких пузырьков, которые лопаются, после чего образуются корка, трещины, шелушения. Очаги поражения имеют размеры от 1 см до ладони взрослого человека, неправильную форму без четких границ. Экзема может появляться на коже головы, на кистях рук, стопах, голени, на бедрах и боковой поверхности туловища, на лице, на любой части тела. Экземой болеют люди всех возрастов, но особенно часто она поражает детей. Экзема у детей обычно связана с питанием, как правило, с преждевременным прекращением грудного вскармливания и переходом на коровье молоко и молочные смеси.

Кроме специального ухода за пораженными участками кожи и приема лекарственных препаратов, больным экземой рекомендуется молочно-растительная диета.

Экзема век. Экзема век развивается из-за раздражения века слезой, заворота века, действия лекарственных средств, аллергенов, а также как проявление желудочно-кишечных болезней, глистных проникновений, диатезов.

Симптомы: сильный зуд, боль при смыкании и размыкании век, покраснение кожи век, небольшой отек, высыпание прозрачных пузырьков, образование гнойничков и корочек,

лопающихся, шелушащихся и обнажающих мокнущую поверхность на коже век.

Диффузный нейродермит

Диффузный нейродермит – заболевание, возникающее на фоне болезней нервной системы, органов пищеварения. Нейродермит чаще возникает и тяжелее протекает у людей с повышенной нервной возбудимостью.

Болезнь проявляется сильным зудом кожи, расчесами. Кожа становится красной, сухой, утолщенной. Изменения кожи могут проявляться на лице, вокруг рта, на затылке, на локтевых и подколенных сгибах, на кистях, на внутренних поверхностях бедер и на других участках кожи.

Больные диффузным нейродермитом реагируют на некоторые продукты питания (шоколад, какао, клубнику, красные сорта яблок, виноград, цитрусовые, куриное мясо, рыбу и др.), а также на пыль, волосы, шерсть домашних животных, пыльцу растений и многое другое.

Болезнь часто носит сезонный характер, обостряясь в холодное время. Уменьшению кожных проявлений и улучшению общего состояния больного могут способствовать горный воздух, морской климат.

Диффузный нейродермит чаще поражает детей, чем взрослых. Если у ребенка 4–5 месяцев развивается детская экзема (очень часто из-за неправильного питания), то она может перейти в хроническое аллергическое заболевание – диффузный нейродермит, или атопический дерматит.

При лечении диффузного нейродермита прежде всего нужно нормализовать состояние нервной системы, устранив все возможные раздражающие факторы. Кроме того, нужна диета, из которой исключены все продукты, приводящие к обострению заболевания. Ими могут быть шоколад, апельсины, мандарины, какао, специи, крепкие бульоны, куриное мясо, клубника и другие продукты питания. Необходимо устранить и другие раздражители, находящиеся вблизи от больного: пыль, шерсть животных, мех, пух, бытовую химию и др.

Больные диффузным нейродермитом должны постоянно наблюдаться у врача-дерматолога.

Крапивница

Аллергическая крапивница – кожная аллергическая реакция в виде сыпи, напоминающей следы ожога крапивой. Сыпь состоит из бледно-красных или ярко-красных плоских или выпуклых образований неправильной формы, вызывающих зуд. Крапивница чаще всего появляется на туловище, конечностях, иногда – на лице, ладонях, подошвах. Начинается крапивница внезапно и так же быстро может бесследно исчезнуть, сопровождается сильным зудом, иногда может повыситься температура тела, могут появиться тошнота, рвота, понос.

Вызвать аллергическую крапивницу могут пищевые аллергены (молоко, куриные яйца, морская рыба, колбасные изделия, шоколад, орехи, клубника, апельсины и др.), пищевые добавки, лекарства (аспирин, анальгин, новокаин, пенициллин, сульфаниламидные препараты, витамины группы В, ферменты, сыворотки и др.), косметические средства, бижутерия, укусы насекомых.

Хроническая крапивница может быть связана с заболеваниями печени, поджелудочной железы, почек, желудочно-кишечного тракта, а также с глистными инвазиями. Причиной появления крапивницы могут быть острые и хронические инфекционные болезни.

Отек Квинке

Отек Квинке – одно из проявлений аллергии. Отличается от крапивницы поражением более глубоких слоев кожи, подкожной клетчатки и подслизистых тканей. Вызывается внутренними факторами (нарушением обмена веществ, кишечными паразитами, нарушениями функций желудочно-кишечного тракта, почек, печени, вегетативной нервной системы и др.) и внешними факторами (такими, как яйца, грибы, молоко, шоколад, кофе, клубника, земляника и другие пищевые продукты, лекарственные препараты, химические вещества, укусы насекомых или пресмыкающихся и др.).

Симптомы: быстро и внезапно развивающийся отек кожи и подкожной жировой клетчатки (чаще – на лице в области губ, век, реже – на других частях тела). В месте отека кожа становится плотной, напряженной, бледно-розовой. Спустя 1–2 суток отек может бесследно исчезнуть.

При отеке слизистых оболочек дыхательных путей возникают затруднения дыхания, появляется кашель приступами, выделяется жидкая мокрота.

Отеки в области живота или желудка могут вызвать нарушения функции желудочно-кишечного тракта.

Могут возникать отеки влагалища, суставов, мозговых оболочек и других частей тела.

Поллинозы

Поллинозы – аллергические заболевания, возникающие из-за аллергии на пыльцу растений. К ним относятся сенная лихорадка, ринит, конъюнктивит и др.

Поллиноз развивается в период цветения растений при максимальной концентрации пыльцы в воздухе.

При аллергии к пыльце подсолнечника возможна непереносимость подсолнечного масла, халвы, меда.

При аллергии к злаковым травам возможна непереносимость круп и кондитерских изделий.

В развитии поллиноза важную роль играет наследственная предрасположенность к аллергии.

Конъюнктивит

Конъюнктивит – воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока. Основные причины возникновения: инфекция (внедрение в слизистую оболочку бактерий, вирусов, грибов) и аллергия (на пыль, пыльцу некоторых растений, бытовую химию, косметику, некоторые продукты питания).

Симптомы: покраснение и рези в глазах, слизистые или слизисто-гнойные выделения, слезотечение, светобоязнь. Края век утолщаются и краснеют. Слизистая оболочка отекает и утолщается.

Аллергический ринит (насморк)

Аллергический ринит подразделяется на сенную лихорадку и вазомоторный ринит.

Сенная лихорадка – сезонное заболевание, вызываемое аллергенами цветочной пыльцы. Появляется во время цветения трав, цветов и деревьев в конце весны или начале лета.

Проявляется повторяющимся насморком (с прозрачными, водянистыми выделениями), многократным последовательным чиханьем (до 10–30 раз одно за другим), жжением в носу и горле. Часто сопровождается головной болью.

Вазомоторный ринит (насморк) вызывается самыми разными аллергенами

(растительными, животными, лекарственными и др.) и может появиться в любое время года.

Характеризуется обильными прозрачными выделениями из носа, частым дыханием, которое появляется приступами. Приступы чаще бывают утром при вставании с кровати и при смене окружающей температуры. Во время приступа нос краснеет, слизистая оболочка отекает.

Питание при аллергии

Непереносимость некоторыми людьми отдельных запахов или продуктов питания, в то время как другие люди от них не страдают, объясняется работой иммунной системы человека, защищающей организм от внешних воздействий. Иммунитет включается, когда какое-нибудь вещество, классифицируемое как «чужеродное», попадает в организм (независимо от того, глотается ли оно, вдыхается ли, прикасаются ли к нему или оно проникает с инфекцией).

Аллергия – это защитная реакция организма на аллерген (которым могут быть любое вещество или пища), характеризующаяся внутренними и внешними проявлениями с включением в процесс иммунной системы. При встрече с аллергеном чувствительные клетки выбрасывают в кровь поток сильно действующих натуральных биологически активных веществ – гистамина, серотонина и др. Нормальное количество этих веществ для человека безвредно, но излишки могут вызвать повышенную проницаемость кровеносных сосудов, спазм гладкой мускулатуры бронхов, кишечника и других органов, что приводит к приступам удушья, болям в животе, к воспалительным реакциям на коже и слизистых оболочках.

Аллергический процесс зависит от состояния иммунной, нервной, пищеварительной, эндокринной и выделительной систем организма.

Аллергия поражает самое слабое звено в организме и проявляется в различных формах, таких как бронхиальная астма, экзема, отек, крапивница, насморк, конъюнктивит и др. Кроме того, скрытая аллергия может маскироваться под множество других недугов: головные боли, беспокойство, усталость, депрессию, артрит, колит, боли в спине, проблемы с желчным пузырем, язвы, гиперактивность, гипертонию и другие заболевания.

Аллергия к продуктам питания встречается часто. «Нежелательную» реакцию способны вызвать любые пищевые продукты. Если признаки аллергии повторяются, то необходимо проанализировать свой рацион. В этом может помочь «диетический дневник». В него надо подробно записывать все, что было съедено или выпито за день, с указанием состава и количества съеденного и выпитого, а также способа кулинарной обработки. Кроме того, в нем нужно фиксировать время приема пищи, а также время и характер появления аллергических признаков (например, тошнота, зуд, крапивница и т. д.). Изучив этот дневник вместе с врачом, можно определить опасные для организма продукты и исключить их из рациона.

Чаще других аллергию вызывают молоко, сыр промышленного производства, домашний сыр – брынза, творог; яйца (особенно белок яйца); куриное мясо; мясо кролика; свинина; мясо гусей и уток; вареные колбасы; говяжьи мозги; морская рыба (треска, ставрида и др.) и морские ракообразные (раки, крабы, креветки, омары и т. п.), кальмары; из зерновых чаще – овес, рожь, пшеница, а также продукты и блюда из них, реже – рис, пшено, гречка, кукуруза, ячмень; горох, фасоль; орехи; апельсины, мандарины и другие цитрусовые; ананасы, абрикосы, бананы, клубника, земляника, малина, черная смородина; свекла, морковь, помидоры, картофель, капуста, репа, огурцы, салат; кофе, бобы какао и изделия из них (шоколад, шоколадные конфеты и т. п.); белые сорта вин.

Рекомендации по питанию при аллергических заболеваниях

1. Исключить из рациона продукты, вызывающие аллергию или дискомфорт.
 2. В острый период болезни полностью исключить, а после выздоровления – ограничить следующие продукты: ферментированные сыры, консервированную копченую селедочную икру, вяленую ветчину и говяжьи сосиски, квашеную капусту, филе сельди, шпинат, свежую печень, томаты, ферментированные вина, консервированный тунец, консервы, мясные продукты, замороженную рыбу (тунец, лосось, сардины).
 3. В острый период исключить, а после выздоровления ограничить пряности, уксус, специи, соль, сахар.
 4. Принимать пищу одинаковыми порциями, регулярно, взрослым не менее 4–5 раз в сутки, детям – 5–7 раз в сутки. Не переедать.
 5. Питание должно быть разнообразным. Одинаковые продукты следует употреблять не чаще 2–3 раз в неделю.
 6. До выздоровления или значительного улучшения употреблять вегетарианские первые блюда (борщ, свекольник, щи, овощные супы).
После выздоровления разрешается готовить первые блюда на слабом мясном («втором») бульоне из нежирной говядины без костей. Есть только свежеприготовленные блюда. Использовать в основном вареные, паровые, изредка тушеные блюда из мяса, рыбы и овощей, варить эти продукты дольше обычного (желательно «в двух водах», сливая первый отвар). Детям до 3 лет пищу протирать, перемалывать, измельчать для придания ей нежной консистенции, что улучшает пищеварение и уменьшает аллергенность. Исключается жареная, острая, кислая и соленая пища. В период обострения запрещается рыба (особенно морская).
- Из мясных продуктов разрешаются телятина, нежирная говядина, мясо индейки и кролика в отварном виде (не более 150–200 г в день).

Из вторых блюд рекомендуются:

- 1) паровые котлеты и тефтели, отварное или тушеное мясо;
- 2) каши (рисовая, пшенная, гречневая, ячневая) на воде или овощных (вторых) отварах со сливочным или растительным маслом;
- 3) запеканки (рисовые, картофельные, пшеничные), отварные макароны и вермишель со сливочным маслом, пудинги с фаршем из отварного мяса;
- 4) овощные котлеты (морковные, капустные);
- 5) нежирная и неострая мясная подлива (из отварного мяса, пропущенного через мясорубку);
- 6) изредка оладьи, блины, пироги (с капустой, картофелем, рисом, отварным мясом);
- 7) винегреты;
- 8) салаты (из свежей капусты, огурцов).

Из жиров разрешаются растительное и топленое масло.

Сахар и сладости запрещаются в период обострения, в остальное время – не более 50 г в день.

Рекомендуется хлеб и хлебобулочные изделия из ржаной муки или цельного зерна.

При аллергических заболеваниях необходимо исключить или существенно ограничить следующие продукты:

- 1) все виды копченостей (корейку, бекон, ветчину, колбасы, копченую рыбу);
- 2) свинину, баранину, мясо гуся и утки;
- 3) жареное мясо, печень, почки, мозги, крепкие мясные бульоны, зельц, студень, мясные консервы, колбасные изделия (ливерные и вареные колбасы, сосиски, сардельки и т. п.), шпик, острые и жирные мясные подливы и соусы, комбизир, бараний жир и другие жиры;

4) свежую, соленую, маринованную и копченую морскую рыбу (килька, сельдь, палтуса, миногу, угря, морского окуня, серебристого хека, сардины, тунца и т. п.), рыбную икру, раков, крабов, все рыбные консервы;

5) любые овощные и грибные соленья и маринады; свежие и сушеные грибы, стручковый перец, хрен, редьку, редис, баклажаны, зеленый горошек, бобы (горох, фасоль, чечевицу), шавель, шпинат, лук (зеленый и репчатый) в сыром виде (за исключением лука, используемого для приготовления первых и вторых блюд), чеснок, пряности (перец, горчицу, карри и т. п.), любые овощные консервы (кроме диетических);

6) ограничить поваренную соль, сахар употреблять не более 40 г в день;

7) при аллергии на молоко исключить все молочные продукты: молоко (натуральное, сухое, сгущенное), кефир, йогурт, простоквашу и другие кисломолочные изделия, сыр, брынзу, сырки, творог, сметану, все изделия, содержащие молочные продукты;

8) какао, шоколад, натуральный и растворимый кофе, торты, пирожные, мед, халву, орехи, варенье (клубничное, земляничное, малиновое, виноградное, из черной смородины, из томатов), сладости, картофель и мучные изделия;

9) апельсины, мандарины, ананасы, бананы, виноград, изюм, персики, а также соки, компоты, варенье, джем и пастилу из них;

10) сухие и крепкие виноградные вина, ликеры, коньяк, шампанское, спирт, водку.

7. Регулярно использовать лекарственные травы (череду, тысячелистник, ромашку, подорожник, крапиву).

8. Одним из наиболее эффективных средств лечения аллергии является голодание.

По этому поводу выдающийся американский врач, доктор девяти наук (медицины, хирургии, педиатрии, педагогики, философии и др.), автор более 40 научных трудов Герберт Шелтон пишет: «Мы рассматриваем астму, как и другие сходные болезни, как состояние крови и тканей, которое мы именуем токсемией. Это состояние является результатом образа жизни... При этом состояние жизненных функций отправляется на низком физиологическом уровне. Следовательно, выброс отходов затруднен настолько, что они начинают накапливаться в крови, лимфе и тканях... Я сторонник, если это только возможно, проведения голодания до полной очистки и исчезновения всех симптомов... Голодание безопасной длительности должно сменяться периодами легкого питания... В запущенных случаях может потребоваться несколько коротких голоданий, сменяемых периодами тщательно продуманного питания».

Больным сенной лихорадкой доктор Шелтон дает рекомендацию: «Больному сенной лихорадкой необходим настоящий отдых: нужно лечь в постель и воздержаться от пищи. Такое лечение будет менее дорогим и более эффективным, чем морские путешествия или пикник в горах, где воздух абсолютно чист от пылицы. Как только больной освободится от своего токсического груза и нормальное состояние воспаленных оболочек глаз, носа и горла восстановится, все симптомы сенной лихорадки исчезнут, более не повторятся при условии, если человек будет вести здоровый образ жизни. Всякое возвращение к ослабляющим привычкам и перееданию вызовет возобновление сенной лихорадки... Аллергия при сенной лихорадке является не причиной, но симптомом болезни. Средством лечения является дезинтоксикация (выведение ядов) из организма путем голодания, очищения и здоровый образ жизни».

Еще один доктор – известный аллерголог Адо В. А. рекомендует при лечении аллергии использовать голодание. Он советует: «Периодическое голодание по 3–5 дней с последующим переходом на очистительно-разгрузочную диету с включением сырых овощей и фруктов, рисовой и гречневой каш, свежих соков, отваров определенных лекарственных растений, некоторых молочных продуктов, обильного питья (до 3 л воды, отвара шиповника или чая) малыми порциями весьма способствует оздоровлению организма».

Более продолжительное голодание можно проводить только под контролем врача.

Глава 11. Лечебное питание при заболеваниях органов зрения

Зрение – это сложный биохимический процесс восприятия качественных и количественных характеристик предметов, который является важнейшим компонентом для формирования образа реального мира наряду со слухом и другими органами чувств.

Глаз человека улавливает световые волны, длина которых не меньше 390 нм и не больше 760 нм. Ультрафиолет и инфракрасный свет не воспринимаются человеческим глазом. Глазное яблоко образует сложнейшую светоптическую систему и состоит из большого числа тканей и светочувствительных клеток. Палочки и колбочки (клетки сетчатки) осуществляют преобразование световых лучей в нервные импульсы, которые в свою очередь по зрительному нерву поступают в затылочную долю коры головного мозга для формирования зрительного образа. За дневное зрение отвечают колбочки, в их функции также входят распознавание цвета и формы предмета, его детализация. Палочковидные клетки сетчатки обеспечивают процессы сумеречного зрения. Расстройство хотя бы одного из участников зрительного процесса вызывает ухудшение зрения, которое при отсутствии соответствующего лечения может привести к полной слепоте.

Различают врожденные и приобретенные заболевания зрительного анализатора. Патологической основой для первых является недоразвитие глаза или его придатков (поражение глазных мышц, слезной железы, зрительного нерва и т. д.) под влиянием плохой наследственности или мутагенного фактора, действующего на плод.

Приобретенные болезни в большей степени распространены и разнообразны по причинности возникновения:

- 1) воспалительные заболевания (блефарит, конъюнктивит, кератит, склерит, хориодит, иридоциклит, ретинит);
- 2) нарушение аккомодации (близорукость, дальнозоркость);
- 3) катаракта (помутнение хрусталика);
- 4) глаукома (нарушение циркуляции внутриглазной жидкости);
- 5) поражение органа зрения при заболеваниях различных органов и систем (ретинопатия при сахарном диабете);
- 6) повреждения глаз (ушиб, ранение, ожог).

В таблице 37 представлено краткое изложение причин возникновения и симптомов наиболее распространенных заболеваний органов зрения.

Таблица 37. Причины возникновения и симптомы некоторых заболеваний органов зрения

Заболевание	Суть заболевания	Причины возникновения	Симптомы
Блефарит	Краевое воспаление век	Неполноценное питание, малокровие, поражение желудочно-кишечного тракта, длительное раздражающее действие пыли на глаза	Покраснение и опухание век, выпадение ресниц, зуд, светобоязнь
Конъюнктивит	Воспаление слизистой глазного яблока и век	Вирусы и бактерии, физические факторы раздражения, химические раздражители, хронические воспалительные заболевания носоглотки, неисправленная дальнозоркость, нарушение обмена веществ, алкоголизм	Слезотечение, светобоязнь, опухание век, жжение и резь в глазах, наличие гнойного отделяемого из глаза
Кератит	Воспаление роговицы глаза	Вирусы (преимущественно герпесвирус), другие микроорганизмы (хламидии и т. д.), механическая травма роговицы, инфекционные заболевания (грипп, туберкулез, дифтерия, гонорея, натуральная оспа, сифилис), недостаточность витамина А	Светобоязнь, неприятные ощущения в глазу, слезотечение, боль

Продолжение табл. 37

Заболевание	Суть заболевания	Причины возникновения	Симптомы
Иридоциклит	Воспаление радужной оболочки и ресничного тела	Инфекционные заболевания (грипп, ревматизм, туберкулез, герпес), наличие в организме хронических очагов инфекции, нарушение обмена веществ (подагра), травмы глаза	Покраснение глаза, боль, светобоязнь, понижение зрения
Близорукость (миопия)	Зрительное нарушение, при котором четкое различение предметов возможно только при близком расстоянии	Наследственная предрасположенность, длительные зрительные нагрузки, плохое освещение	Прищуривание для того, чтобы лучше разглядеть интересующий предмет; невозможность прочитать номер троллейбуса или небольшие городские таблички
Дальнозоркость	Зрительное нарушение, при котором четкое различение предметов возможно только на далеком расстоянии	Наследственная предрасположенность, длительные зрительные нагрузки, плохое освещение, слабость глазных мышц (как возрастная, так и врожденная)	Невозможность чтения на близком расстоянии — человек старается отодвинуть книгу или рассматриваемый предмет как можно дальше
Катаракта	Помутнение хрусталика глаза	Наследственная предрасположенность, старческая катаракта, различные заболевания (отслойка сетчатки, миопия высокой степени, глаукома, сахарный диабет), травмы глаза, длительное воздействие высоких температур на орган зрения	Мелькание перед глазами темных пятен, мушек; при рассматривании горящего фонаря человеку видится несколько источников света; снижение зрения

Окончание табл. 37

Заболевание	Суть заболевания	Причины возникновения	Симптомы
Глаукома	Хроническое заболевание, сопровождающееся нарушением циркуляции внутриглазной жидкости	Наследственная предрасположенность, сосудисто-нервные расстройства, повышение внутриглазного давления	При взгляде на источник света перед глазами появляются кажущиеся радужные круги, контур предметов становится размытым, возможно возникновение боли в глазу, по утрам ощущается чувство давления на пораженный глаз

При обнаружении симптомов поражения глаз необходимо незамедлительно обратиться к врачу, который назначит индивидуальный лечебный комплекс. Одним из важнейших компонентов этого комплекса является лечебное питание (диетотерапия). Связано это прежде всего с наличием огромной взаимосвязи между нормальным функционированием органа зрения и общего обмена веществ в организме. При неправильном питании ухудшается снабжение глазных мышц необходимыми питательными веществами, развивается мышечное утомление и нарушение сократимости мышечных волокон. Недостаточное обеспечение сетчатки глаза необходимыми витаминами и метаболитами

приводит к формированию слабых нервных импульсов, что негативно сказывается на создании зрительных образов корой головного мозга. Витамины попадают в организм преимущественно с пищей (хотя некоторые могут вырабатываться организмом). Необходимо максимально увеличить в рационе человека с расстройством зрения продукты с высоким содержанием витамина А, витаминов группы В (В1, В2, В6, В12) и витамина С.

Витамин А является важнейшим для зрения. Он входит в состав светочувствительной сетчатки глаза. Недостаток этого витамина неотвратимо приводит к «куриной слепоте» – тяжелому заболеванию, при котором человек теряет способность видеть в сумерках. Также при нехватке витамина А развиваются блефарит, конъюнктивит и светобоязнь.

Продукты, содержащие витамин А

- 1) печень трески;
- 2) печень крупного рогатого скота;
- 3) желток куриного яйца;
- 4) сливки;
- 5) рыбий жир;
- 6) сливочное масло;
- 7) витаминизированный маргарин;
- 8) сыр «Чеддер».

Помимо поступления с пищей, часть витамина может синтезироваться в организме из каротина. Продукты, содержащие каротин:

- 1) морковь;
- 2) облепиха;
- 3) сладкий перец;
- 4) зеленый лук;
- 5) шиповник;
- 6) абрикосы;
- 7) щавель;
- 8) петрушка;
- 9) сырой шпинат;
- 10) плоды рябины;
- 11) салат.

Усвоение моркови в кулинарных блюдах происходит в десятки раз лучше при добавлении жиров.

Витамины группы В призваны поддерживать в основном нервную систему. Орган зрения изобилует наличием нервных волокон и окончаний, что свидетельствует о необходимости достаточного поступления в организм витаминсодержащих продуктов.

Витамин В 1 (тиамин) отвечает за иннервацию глазного яблока. При его недостатке у человека появляется раздражительность, снижается работоспособность, начинает страдать самочувствие, появляются головные боли.

Продукты, содержащие витамин В1

- 1) мясо;
- 2) печень;
- 3) почки;
- 4) ржаной хлеб;
- 5) ячмень;
- 6) дрожжи;
- 7) бобовые;
- 8) пророщенная пшеница;
- 9) стручковые;
- 10) картофель;

11) все виды овощей.

Витамин В 2 (рибофлавин) участвует в обмене веществ роговицы и хрусталика. Рибофлавин активно снабжает глазные мышцы энергией, принимая участие в углеводном обмене. При нехватке витамина В2 нарушается сумеречное зрение, появляется чувство жжения в глазах и происходит разрыв мелких глазных сосудов.

Продукты, содержащие витамин В2:

- 1) яблоки;
- 2) пророщенные зерна пшеницы;
- 3) дрожжи;
- 4) зерновые культуры;
- 5) молоко;
- 6) творог;
- 7) сыр;
- 8) яйца;
- 9) орехи;
- 10) печень;
- 11) мясо.

Витамин В 6 (пиридоксин) участвует в белковом обмене. При его недостатке быстро развивается утомление глаз, появляются глазные подергивания.

Продукты, содержащие витамин В6:

- 1) молоко;
- 2) дрожжи;
- 3) печень;
- 4) капуста;
- 5) пророщенные зерна пшеницы;
- 6) зерновые культуры;
- 7) яичный желток;
- 8) все виды рыбы.

Витамин В 12 (цианокобаламин) принимает активное участие в созревании эритроцитов и в создании клеточного вещества нервной системы. При его нехватке нарушается кровоснабжение глаз. Они становятся тусклыми и начинают слезиться.

Продукты, содержащие витамин В12:

- 1) яичный желток;
- 2) молоко;
- 3) сыр;
- 4) творог;
- 5) мясо;
- 6) печень крупного рогатого скота;
- 7) некоторые виды рыбы.

Для лучшего усвоения цианокобаламина в рацион вводят свеклу.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в окислительно-восстановительных процессах и в углеводном обмене, обеспечивает нормальную проницаемость кровеносных капилляров. При его недостатке в организме разрушаются ткани глаза и происходят кровоизлияния в глаза из-за хрупкости кровеносных сосудов.

Продукты, содержащие витамин С:

- 1) высушенные плоды шиповника;
- 2) плоды рябины;

- 3) шпинат;
- 4) красный перец;
- 5) щавель;
- 6) морковь;
- 7) картофель;
- 8) помидоры;
- 9) белокочанная капуста.

Кулинарная обработка и способы приготовления продуктов влияют на усвояемость витаминов и их содержание в готовых блюдах. Овощи, которые содержат витамины С и В2, не рекомендуется подвергать длительному кипячению для предотвращения разрушения этих витаминов. При контакте меди (железа) с витамином С возникает цепь окислительных реакций, уничтожающих витамин, поэтому необходимо избегать приготовления продуктов в медной или железной посуде.

Избыточное поступление витаминов в организм человека приводит к развитию гипервитаминозов – тяжелых заболеваний, расстраивающих нормальный обмен веществ. Назначение обильно витаминизированной пищи и витаминсодержащих препаратов должно строго контролироваться лечащим врачом.

Ткани глаза имеют в большинстве своем белковую основу. Наличие в рационе белковых продуктов сохранит и укрепит зрение. Фосфор и железо также имеют огромное питательное значение для глаз.

Важнейшим компонентом поглощаемой пищи должен стать калий. При его недостатке зрение быстро начинает ослабевать. Продукты, богатые калием:

- 1) яблоки;
- 2) яблочный уксус
- 3) мед;
- 4) сельдерей;
- 5) петрушка;
- 6) картофель;
- 7) дыня;
- 8) апельсины;
- 9) изюм;
- 10) курага;
- 11) зеленый лук.

Принципы рационального питания для людей с ослабленным зрением:

- 1) максимальное содержание в поглощаемой пище всех необходимых питательных веществ;
- 2) ограничение употребления в пищу рафинированного сахара, консервов и сладостей (варенья, джемов, шоколада и т. д.);
- 3) акцентирование на свежих и натуральных продуктах – фруктах, овощах, высушенных плодах, орехах и молоке;
- 4) ограничение потребления мяса и рыбы до 1 раза в день;
- 5) умеренное потребление мучных изделий (хлеб грубого помола);
- 6) сокращение до минимума в рационе чая и кофе. Примерный вариант ежедневного рациона представлен в таблице 38.

Таблица 38. Примерное ежедневное меню при нарушении зрения

Блюдо	Завтрак	Обед	Ужин
Первое блюдо	Свежие фрукты и (или) сухофрукты с молоком (хлеб исключается)	Овощные супы, салат из зелени, салат из сельдерея, салат из моркови, свежих огурцов и помидоров, хлеб грубого помола, сливочный сыр	Мясо, рыба, вареные яйца с овощами
Второе блюдо	—	Тушеный чернослив, сливки	Печеные яблоки, орехи, сухофрукты

Рецепты

Супы

Суп-пюре из свеклы

Требуется: 500 г мяса, 1 кг свеклы, 50 г масла, 100 г сметаны.

Приготовление. Сварить мясной бульон с кореньями. Сырую свеклу положить в кастрюлю, долить 1 ст. л. уксуса и 3 ст. л. бульона, положить масло, посуду накрыть крышкой и тушить до размягчения свеклы. Затем залить ее горячим бульоном, посолить, добавить сахар и продолжать варить до готовности. Подавать на стол со сметаной.

Суп-пюре из моркови

Требуется: 800 г моркови, 3/4 стакана риса, 3 ст. л. масла, 2 стакана молока, 1 ч. л. сахара.

Приготовление. Очищенную морковь нашинковать, сложить в кастрюлю, влить четверть стакана воды, добавить 1 ст. л. масла, 1 ч. л. соли и сахар, тушить в течение 10 мин. Полстакана промытого риса досыпать в суповую кастрюлю, залить 5 стаканами воды, накрыв крышкой, варить 50 мин. Затем протереть через сито вместе с отваром, а 2 ст. л. риса отложить для гарнира. Получившееся пюре залить горячим молоком и посолить.

Суп молочный с овощами

Требуется: 2 л молока, 1/2 л воды, 1 морковь, 1 репа, 1 луковица, лук-порей, 250 г цветной капусты, 1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Очистить и нашинковать морковь, картофель, репу, цветную капусту и лук-порей. В кипящую воду положить картофель, нарезанный кубиками, коренья и цветную капусту, варить в течение 15 мин. Затем заправить кипяченым молоком, дождаться закипания супа и посолить.

Суп холодный из щавеля

Требуется: 1 кг щавеля, 4 яйца, 250 г свежих огурцов, 150 г зеленого лука, 150 г сметаны.

Приготовление. Тщательно перебрать листья щавеля (удалить крупные стебли), нашинковать и варить 10 мин, а затем вынести на холод. Отделенные от сваренных яиц белки мелко нарубить. Нарезать лук и смешать его с солью. В охлажденный суп положить изрубленные белки, зеленый лук и нарезанные свежие огурцы, добавить соль и сахар. Растертые желтки яиц смешать со сметаной и добавить в суп, хорошо перемешать. Перед подачей на стол посыпать измельченным укропом.

Салаты

Салат из сырых овощей с яблоками

Требуется: 100 г зеленого салата, 2 свежих огурца, 2 сырые моркови, 2 яблока, 2

помидора, 1/2 стакана сметаны, 1/4 лимона.

Приготовление. Вымыть огурцы, морковь и яблоки, нарезать их тонкими ломтиками. Каждый лист салата разрезать на четыре части, все перемешать. Добавить сметану, лимонный сок, соль и сахар по вкусу. Можно украсить салат дольками помидора.

Салат из сырой моркови с яблоками

Требуется: 200 г моркови, 2 крупных яблока, 100 г сметаны, лимонный сок, сахар, соль.

Приготовление. Тщательно очистить и промыть морковь и яблоки. Натереть их на крупной терке. Добавить к полученной массе лимонный сок, сахар, сметану и соль. Аккуратно уложить в салатницу.

Салат из капусты с яблоками

Требуется: 500 г капусты, 1 стебель сельдерея, 1 яблоко, 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. л. сахара.

Приготовление. Очистить яблоки и нарезать их небольшими кусочками, сельдерей нашинковать соломкой. Капусту освободить от кочерыжки и нашинковать, посолить и перетереть руками до размягчения. Перемешать капусту и яблоки, выложить в салатницу, добавить сахар и уксус. Подавать к мясным блюдам, как гарнир к холодному рыбному блюду или самостоятельно в обед или ужин.

Салат из фруктов

Требуется: 3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, 1/4 стакана майонеза, 1/4 лимона, 1 ч. л. сахарной пудры.

Приготовление. Вымыть и очистить все фрукты, нарезать небольшими ломтиками и сложить в блюдо. Посыпать салат сахарной пудрой, добавить соль, майонез, лимонный сок и тщательно все перемешать. Выложить в салатницу и посыпать измельченной апельсиновой цедрой. Перед тем как подавать салат на стол, можно его украсить черносливом или виноградом. Состав и ингредиенты (фрукты) можно варьировать в зависимости от времени года. Салат подать к вареному мясу или как самостоятельное блюдо.

Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца Требуется: 100 г помидоров, 50 г болгарского перца, 100 г огурцов, 1 луковица, пряная зелень, перец и уксус.

Приготовление. Вымыть огурцы и помидоры, очистить от кожуры огурцы. Освободить сладкий перец от семян и плодоножки. Промыть очищенный репчатый лук в проточной воде. Огурцы и помидоры нашинковать кружочками, а лук и сладкий перец – колечками. Нарезать промытую зелень петрушки и кинзы. В салатницу выложить нарезанные овощи, добавить соль, уксус и перец. Украсить салат колечками лука и измельченной зеленью.

Салат из свеклы с хреном

Требуется: 500 г свеклы, 1/2 стакана уксуса, 2 корня хрена, 1 лавровый лист, 6 горошин черного перца, сахар и соль.

Приготовление. Свеклу сварить, охладить, очистить и нарубить небольшими ломтиками. Довести до кипения воду, добавить уксус, специи, соль и сахар. Хрен натереть на крупной терке. Свеклу слоями выложить в салатницу, чередуя с хреном. Подготовленный маринад вылить на салат. Поместить полученное блюдо на холод. Салат считается готовым через 2 дня.

Овощные блюда

Капуста белокочанная с яблоками

Требуется: кочан капусты (800 г), 3 яблока, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. тмина, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. сахара, 1 стакан сметаны, соль, зелень и уксус.

Приготовление. Очищенную капусту промыть, удалить из нее кочерыжку, нарезать мелкой соломкой. Сложить измельченную капусту в кастрюлю, влить масло и вскипятить. Добавить мелко нарезанные яблоки, тмин, сметану и продолжать варить до полной готовности. По окончании варки положить соль, муку и сахар. Перед тем как подавать блюдо на стол, украсить мелко нарубленной зеленью.

Кольраби с морковью

Требуется: 4 кольраби, 4 моркови, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, соль, сахар и зелень (укроп).

Приготовление. Очищенные и промытые овощи нарезать небольшими кубиками, залить кипящим молоком и поставить на огонь. Когда овощи станут мягкими, добавить муку, масло, соль, сахар, перемешать. Перед подачей на стол украсить зеленью.

Морковь отварная

Требуется: 1 кг моркови, 1/2 ст. л. сахара и 2 ст. л. масла.

Приготовление. Очистить морковь, нарезать небольшими кружочками, сложить в кастрюлю, добавить соль, сахар и 1/2 ст. л. масла. Варить 25 мин. Затем добавить оставшееся масло, выложить на блюдо, украсив зеленью. Сверху можно положить гренки.

Тертая свекла с яблоками

Требуется: 12 штук свеклы, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, 3 яблока, уксус, сахар, соль, зелень (укроп или петрушка).

Приготовление. Очищенную свеклу промыть, натереть на крупной терке, залить кипящей водой и варить до неполной готовности. Затем заправить свеклу протертыми яблоками, сметаной и варить 25 мин. В конце варки добавить сахар, соль, лимонную кислоту, муку с маслом, перемешать и еще раз вскипятить. Готовое блюдо украсить измельченной зеленью.

Кисели и компоты

Кисель из сухих ягод шиповника

Требуется: 50 г сухих ягод шиповника, 3/4 стакана сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала.

Приготовление. Промытые сухие ягоды шиповника залить 2 стаканами воды и варить 15 мин. Когда шиповник станет мягким, отвар процедить в другую кастрюлю. Ягоды размять, залить стаканом воды, довести до кипения и процедить в кастрюлю с готовым отваром. Добавить сахар, еще раз довести до кипения и залить разведенным в воде картофельным крахмалом.

Кисель смородиновый

Требуется: 1 стакан смородины, 3/4 стакана сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала.

Приготовление. Тщательно промыть ягоды и размять ложкой, залить 1/2 стакана воды и протереть через сито. Массу после выжимки смородины полить 2 стаканами воды, довести до кипения, варить в течение 5 мин и процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения, долить разведенного в воде картофельного крахмала и еще раз вскипятить. Отжатым соком полить готовый кисель.

Компот из чернослива

Требуется: 200 г чернослива, 1/2 стакана сахара.

Приготовление. Тщательно промыть чернослив в проточной воде. Соединить в кастрюле сахар, 2,5 стакана воды и чернослив, перемешать и варить до мягкости 20 мин.

Компот из сухофруктов

Требуется: 200 г сухофруктов, 1/2 стакана сахара.

Приготовление. Промыть сухофрукты в теплой воде, выбрать яблоки и груши, добавить к ним 4 стакана воды и варить 30 мин. Затем добавить оставшиеся ягоды и фрукты, заправить сахаром и варить 5 мин.

Компот из свежих абрикосов

Требуется: 500 г абрикосов, 3/4 стакана сахара.

Приготовление. Промыть абрикосы в проточной воде, разрезать вдоль и удалить косточки. В кастрюлю налить 2 стакана горячей воды, добавить фрукты, сахар, довести до кипения.