



Ирина Вечерская
100 рецептов блюд при болезнях печени.
Вкусно, полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6279138

100 рецептов блюд при болезнях печени. Вкусно, полезно, душевно, целебно: Центрполиграф; М.;

2013

ISBN 978-5-227-04570-6

Аннотация

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях печени. Печень – это своеобразная кладовая питательных веществ организма, а также химическая фабрика, располагающаяся между двумя системами – пищеварения и кровообращения. Нарушение работы этого сложного механизма является причиной многочисленных заболеваний пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, особенно сердца. Существует самая тесная связь системы пищеварения, печени и кровообращения. Именно потому при заболеваниях печени так важно правильное питание. Для того чтобы не пришлось мучиться от неприятных ощущений и глотать горстями таблетки, нужно придерживаться определенной диеты. Но пусть это вас не пугает: даже сидя на диете, можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом.

Содержание

Предисловие	4
Как работает печень	6
Здоровая печень	6
Больная печень	9
Диагностика возможных заболеваний печени	10
Народные способы поддержания здоровья печени	11
Принципы питания при больной печени	15
Рекомендуемая диета	17
Можно	18
Нельзя	19
Рецепты блюд	20
Закуски	20
Огурцы, фаршированные овощами	20
Салат из помидоров и яблок	20
Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда	20
Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника	20
Салат из моркови с облепихой	21
Яблоки с рисом	21
Салат нежирный	21
Салат из фруктов	21
Сырный салат с фруктами	21
Супы	22
Щи из свежей капусты с рыбой	22
Борщ на овощном бульоне	22
Борщ	22
Свекольник	23
Суп из осетрины	23
Суп из сельди	23
Томатный суп с цветной капустой	23
Овощной бульон с белковым омлетом	24
Капучино из моркови и сельдерея	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ирина Вечерская

100 рецептов блюд при болезнях печени. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Все многочисленные заболевания печени – а их насчитывается до полусотни – объединены одним, очень коварным признаком – долго остаются незаметными. Печень – поистине уникальный орган, который способен выполнять свои функции даже при 20 % сохраненной ткани. И этих 20 % хватает, чтобы весь организм функционировал нормально. Это не должно расхолаживать человека и настраивать на оптимистический лад. Печень нужно беречь и поддерживать в здоровом состоянии.

Что же может навредить печени?

При превышении допустимой дозы алкоголя печень начинает накапливать избытки алкоголя и продуктов его распада, которые разрушают клеточные мембраны гепатоцитов (клеток, из которых состоит печень), в результате содержимое клетки как бы «вытекает» и провоцирует воспалительные реакции. Принимать алкоголь более 20 мг в сутки можно лишь изредка и в том случае, если все анализы в порядке.

Главный удар от воздействия лекарств принимает на себя печень, которая участвует в их расщеплении. Гепатоциты не справляются с нагрузкой, увеличиваются в размерах, в них начинается откладываться жир, которого в норме быть не должно. Происходит так называемое жировое перерождение печени. Следует принимать лекарства, чье влияние на печень сведено практически к нулю. Это таблетки, которые не метаболизируются (то есть не перерабатываются) клетками печени, а выводятся через почки. Пользоваться нужно лекарствами, имеющими минимальное побочное действие.

Современная еда, слишком жирная пища, дефицит витаминов заставляют печень вырабатывать больше желчи. Желчный пузырь и его пути забиваются остатками белкового гниения и холестерином. Часть желчи через кровь разносится по организму, поражая все органы и системы. Так развиваются желчнокаменная болезнь, панкреатит, сахарный диабет, заболевания желудка и сердечно-сосудистой системы. Для поддержания печени нужно регулярно пролечиваться народными средствами, очищать печень и желчевыводящие пути с помощью отваров и настоев лекарственных растений.

Очень осторожно нужно относиться к различным диетам с целью похудеть или улучшить фигуру. Нельзя стремиться расстаться со всем лишним весом сразу. Оптимальный для здоровья печени темп похудения – 0,5—1 кг в неделю. Ограничивая себя в еде, защищайте печень с помощью гепато-протекторов.

По возможности нужно избавиться от малоподвижного образа жизни. Несколько раз в неделю посещать тренажерный зал, правильно питаться и ежегодно проходить комплексное обследование организма, уделяя особое внимание состоянию печени.

При расстройствах печени наблюдаются так называемые не печеночные проявления:

- слабость,
- недомогание,
- боли в суставах,
- боли в мышцах,

- высыпания или кровоизлияния на коже,
- изменения периферической крови (анемия или другие),
- признаки поражения почек (изменения в анализах мочи).

Заболевания печени и желчевыводящих путей нередко сопровождаются нервно-психическими расстройствами. Потому что частым проявлением интоксикации является невралгия.

Симптомы:

- немотивированный гнев,
- несдержанность в эмоциях,
- двигательная подвижность или наоборот – заторможенность,
- физическая и психическая утомляемость,
- обидчивость, мнительность. Больные жалуются на головную боль,
- ощущение тяжести в голове,
- головокружение,
- тяжесть в области сердца,
- сердцебиение,
- расстройства в половой сфере.

Если проявились эти признаки, стоит проверить печень, а не полагаться на успокоительные.

Лечение заболеваний печени – задача очень сложная, так как почти при любом из них бывают затронуты многие другие системы и органы.

Поэтому лечение требует индивидуального подхода и длительного применения лекарственных препаратов для восстановления всех функций печени.

Как работает печень

Здоровая печень

Печень является одной из самых значительных желез пищеварительной системы человека. Если представить себе фильтр, который не только очищает от балласта проходящие через него продукты, но и весьма целесообразно преобразует их химический состав, то роль такого фильтра в нашем организме играет в первую очередь печень. Ее называют «главной химической лабораторией» организма. В печени происходит порядка 20 млн различных химических реакций в минуту.

Ее вес составляет около 1,5 килограмма и расположена она непосредственно под куполом диафрагмы в правом подреберье.

Структура печени состоит из двух долей: правой и левой, каждая из которых дополнительно включает в себя почти 100 000 маленьких отделений (поэтому достаточно часто этот орган человеческого организма сравнивают именно с губкой).

Благодаря печени в человеческом организме выполняется множество жизненно важных функций (около 500), она копит питательные вещества – гликоген, железо, различные витамины, производит желчь, которая расщепляет и усваивает жиры, принимает участие в регуляции уровня глюкозы в крови. Однако наиболее важными функциями печени являются барьерная функция (обезвреживает токсины и яды в организме, удаляет и защищает организм от злокачественных бактерий, берет удар на себя при несбалансированном питании и во время отравления), метаболическая функция (обмен веществ в организме: углеводный, белковый, жировой, пигментный, минеральный) и желчевыделительная функция. Именно благодаря многообразию своих функций печень и называют фильтром организма.

Самая уникальная функция печени – это ее способность к заживлению и восстановлению, человек благодаря данной функции способен выжить даже после удаления 70 % ее ткани.

Одна из важнейших функций печени – выработка желчи. Эта зеленовато-желтая жидкость резко горького вкуса образуется в печеночных клетках из погибших красных кровяных телец – эритроцитов. Синтезируя желчь и выводя ее в кишечник, печень не только освобождает организм от распавшихся эритроцитов; одновременно она создает химически активное соединение, необходимое для переваривания жиров пищи. Из печеночных клеток желчь поступает в желчные капилляры. Капилляры сливаются, образуют желчные ходы, которые в конце концов соединяются в общий желчный проток, направляющийся в двенадцатиперстную кишку. От него отходит ответвление к желчному пузырю.

Энергию для жизнедеятельности дает нам пища. Но как бы ни были доброкачественны продукты, как бы хорошо они бы ни переваривались в желудке и кишечнике, клетки нашего организма не могут использовать их, пока составные элементы пищи не пройдут специальной обработки в печени. Вот почему венозная кровь, уносящая расщепленные пищевые вещества из желудка и кишечника, направляется прежде всего в печень. Так печень получает вещества, необходимые ей самой для питания. Только кислород поступает в печень отдельно, тоже с кровью, но через печеночную артерию. Однако печень использует для своих нужд лишь часть этих продуктов. Основное их количество здесь преобразуется таким образом, что они становятся пригодными для питания всех остальных клеток организма. Одновременно происходит обезвреживание ядовитых соединений и некоторых микроорганизмов.

Белки пищи поступают в печень, расщепленные на составные части – аминокислоты. Здесь из аминокислот убирается ядовитое соединение – аммиак, который затем синтезируется в мочевины и удаляется из организма через почки и мочевыводящую систему.

Печень не только обеспечивает переваривание жиров в кишечнике, выделяя туда желчь, но и может накапливать запасы жира в своих долях. А затем, когда необходимо, она превращает жир в углеводы, в глюкозу. Здесь же образуется жироподобное вещество – холестерин, играющий важную роль в образовании желчных кислот, ряда гормонов, в регулировании проницаемости клеток и в других процессах.

Но особенно важно участие печени в судьбе углеводов пищи, содержащихся главным образом в продуктах растительного происхождения. Организм постоянно нуждается в глюкозе, которая, как известно, образуется в результате распада углеводов в кишечнике. Количество глюкозы в крови, омывающей все клетки нашего тела, составляет около 0,07—0,1 %. Значительное отклонение от этой цифры может вызвать разные болезненные изменения в организме, подчас очень тяжелые.

Печень, как чуткий прибор, следит за постоянством состава глюкозы в кровотоке. Когда из кишечника ее поступает слишком много, печень преобразует глюкозу в нерастворимое соединение – гликоген – и откладывает его про запас в своих долях. В случае же повышенной потребности организма в сахаре, например во время усиленной мозговой или мышечной работы, а также при голодании, гликоген снова превращается в глюкозу и поступает в кровь. Печень может синтезировать гликоген даже из молочной кислоты – вредного продукта, образующегося в скелетных мышцах в процессе их работы.

Она способна, кроме того, задерживать в себе излишнюю воду и не допускать разжижения крови. Печень может, наконец, хранить запасы минеральных солей и витаминов, а два из них – витамин А и В – даже вырабатывать. Если в организм попадает какой-либо яд или болезнетворные микробы, в печени с ними начинают вести борьбу в первую очередь так называемые звездчатые клетки. Они являются составным элементом стенок кровеносных капилляров, пронизывающих печеночные доли, захватывая ядовитые соединения, звездчатые клетки в союзе с печеночными обезвреживают их. При этом доказано, что звездчатые клетки способны выходить из стенок капилляров и свободно передвигаться. Таким образом, эти клетки обретают большую свободу для своих полезных действий, обретают способность оказываться там, где они необходимы организму в первую очередь.

Печень участвует в образовании около половины всей производимой организмом лимфы, а также мочевины (конечного продукта белкового обмена).

Печень обладает также способностью переводить в неядовитые соединения свинец, ртуть, мышьяк, алкоголь и другие яды. Но, к сожалению, эта способность печени не безгранична. Когда она почему-либо ослабевает, ядовитые продукты начинают прорываться сквозь заградительный печеночный барьер в общий кровоток, возникают различные болезненные изменения во всем организме, вот почему так важно бережно относиться к печени, которая надежно защищает наше здоровье.

Таким образом, можно сказать, что основными функциями печени являются:

1. Участие в пищеварении (образование и выделение желчи): печень вырабатывает желчь, которая поступает в 12-перстную кишку. Желчь участвует в кишечном пищеварении, способствует нейтрализации кислой кашицы, поступающей из желудка, расщепляет жиры и способствует их всасыванию, оказывает возбуждающее действие на перистальтику толстого кишечника. За сутки печень выделяет до 1—1,5 литров желчи.

2. Барьерная функция: печень обезвреживает ядовитые вещества, микробы, бактерии и вирусы, поступающие с кровью и лимфой. Также в печени расщепляются химические вещества, в том числе лекарственные препараты.

3. Участие в обмене веществ: все питательные вещества, всасываемые в кровь из пищеварительного тракта, – продукты переваривания углеводов, белков и жиров, минералы и витамины – проходят через печень и в ней перерабатываются. При этом часть аминокислот (фрагментов белков) и часть жиров превращаются в углеводы, поэтому печень – крупнейшее «депо» гликогена в организме. В ней синтезируются белки плазмы крови – глобулины и альбумин, а также протекают реакции превращения аминокислот. В печени синтезируются также кетоновые тела (продукты метаболизма жирных кислот) и холестерин.

Печень – это своеобразная кладовая питательных веществ организма, а также химическая фабрика, располагающаяся между двумя системами – пищеварения и кровообращения. Нарушения работы этого сложного механизма является причиной многочисленных заболеваний пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, особенно сердца. Существует самая тесная связь системы пищеварения, печени и кровообращения.

Больная печень

Болезни печени могут быть вызваны следующими факторами:

- врождённые дефекты или повреждения, полученные при родах,
- нарушения обмена веществ или другие нарушения жизнедеятельности организма,
- вирусные и бактериальные инфекции,
- алкоголь,
- наркотики,
- токсичные вещества,
- гепатиты и циррозы,
- определенные лекарства, которые токсичны для печени (лекарственная интоксикация),
- пищевое отравление,
- травмы или увечья.

Заболевания печени достаточно разнообразны и разнолики. Печень даёт знать о том, что она больна, уже тогда, когда болезнь начинает прогрессировать, а не в начале болезни.

Когда человек жалуется на то, что у него достаточно часто болит правый бок или болит справа под ребрами – это скорее всего свидетельствует о том, что необходимо проводить лечение печени.

Если есть ощущение постоянной и ноющей боли на протяжении всего дня, если при физической нагрузке или тряской езде боль усиливается, если болит справа под ребрами и дополнительно у человека отсутствует аппетит, присутствует тошнота, изжога или даже рвота – это указывает на то, что болит печень. Также при заболевании печени могут быть головные боли, кожный зуд, может наблюдаться кровоизлияния на коже и склонность к обморокам.

Если человек замечает у себя появление вялости, слабости, быстрой утомляемости, нарушения цикла у женщин и слабая эрекция у мужчин, желтый оттенок цвета кожи, и при этом еще и цвет мочи становится темным и обесцвечивается кал – значит необходимо провести лечение печени.

Иногда, бывают случаи, что у больного не «болит справа под ребрами», и он описывает симптомы, которые очень похожи на симптомы гриппа или переутомления – это также может быть сигналом, что с печенью не все в порядке.

Основными симптомами, свидетельствующими о возможных заболеваниях печени являются:

- тяжесть и боли в правом подреберье, особенно после приема обильной тяжелой пищи,
- горечь во рту,
- тошнота, рвота,
- снижение аппетита,
- повышенная утомляемость,
- желтизна кожи и склер,
- появление сосудистых «звездочек» на животе,
- увеличение печени в размерах (в норме печень не выступает из-под ребер),
- зуд кожи.

Диагностика возможных заболеваний печени

1) Ультразвуковое исследование печени может показать наличие новообразований, кист, гемангиом, глистные инвазии, наличие хронического процесса в печени, такого, как гепатит, цирроз.

2) Биохимический анализ крови с определением печеночных ферментов цитолиза (или некроза клеток печени) – АСТ и АЛТ, показателей холестаза (т. е. нарушения образования и выделения желчи) – уровней щелочной фосфатазы, ГГТ и билирубина, показателей белково-синтетической функции печени – уровней альбумина, протромбинового индекса, холинэстеразы и некоторых других.

Повышение билирубинов свидетельствует о наличии страдания печени любой природы.

Увеличение трансаминаз (АСТ, АЛТ) в несколько раз – это может быть признак вирусного либо воспалительного поражения печени.

Печень играет роль и в белковом обмене, поэтому снижение белков может так же свидетельствовать о поражении печени. Повышение щелочной фосфатазы может происходить при застое желчи.

3) Лабораторные исследования, направленные на уточнения причины поражения печени – исследование маркеров вирусов гепатита, специальные биохимические (уровень церулоплазмينا, показатели обмена меди, обмена железа и др.) и иммунологические тесты.

4) Биопсия печени – способ получения очень маленького кусочка ткани печени, который используется для изучения изменений в печени – уточнения его причины, степени активности, степени выраженности фиброза, наличия стадии цирроза.

Объем обследования, целесообразность проведения того или иного исследования определяется врачом-гепатологом.

Народные способы поддержания здоровья печени

Следует помнить, что травяные настои можно употреблять десять дней каждого месяца, остальные двадцать – лекарственные препараты, если они назначены вам врачом.

* Сбор трав: цветки мака самосейки – 10 г, цветки крапивы глухой – 10 г, плоды тмина 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, цветки терновника – 30 г, кора крушины – 30 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить.

Принимать по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

* Сбор трав: цветки гвоздики – 10 г, плоды аниса – 20 г, кора крушины – 30 г, листья мяты перечной – 40 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

* Сбор трав: кора крушины – 20 г, плоды фенхеля – 20 г, плоды жостера слабительного – 30 г, корень солодки – 30 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать утром и вечером по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

* Плоды фенхеля – 10 г, плоды тмина – 10 г, кора крушины – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава золототысячника – 20 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Выпить за день. Для поддержания регулярного стула при гепатитах.

* Кора крушины – 20 г, листья вахты трехлистной – 20 г, корень горечавки желтой – 20 г, трава чистотела большого – 20 г, корень одуванчика – 20 г, листья мяты перечной – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан воды, кипятить 5—7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой.

* Рута пахучая – 6 г, копытень европейский – 6 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава чистотела – 20 г. 1 ст. л. сбора на 1,5 стакана кипятка.

Варить 10 минут, процедить. Выпить в три приема на протяжении дня.

* Чистотел – 20 г, трава золототысячника – 20 г, корень одуванчика – 25 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, варить 15—20 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить в три приема в течение дня.

* Трава centaurei – 2 г, корень аира – 2 г, цветы цмина песчаного – 2 г. С вечера залить 2 стаканами сырой воды, утром кипятить 5—6 минут. Пить натощак стакан отвара, остальное в течение дня.

* Цветки ромашки аптечной – 10 г, корень солодки – 10 г, трава зверобоя – 10 г, трава чистотела – 10 г, листья мяты перечной – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан воды, кипятить 5—7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой. При гепатите.

* Корень цикория – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25 г. Две полные чайные ложки залить стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по стакану настоя.

* Корень валерианы – 20 г, цветки боярышника – 20 г, кора барбариса – 30 г, листья мяты перечной – 30 г. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Пить утром и вечером по стакану.

* Трава адониса – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава чистотела – 40 г. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, варить 3—5 минут. Настоять, процедить. Пить по стакану утром и вечером.

* Трава цмина с цветками – 14—16 стеблей. Измельчить, варить 8—10 минут в 1 л воды. Пить по 0,5 стакана вместе с 0,5 стакана горячего молока и 2 ч. л. меда за 30 минут до еды. 4 дня принимать, 2 дня перерыв, и т. д. в течение 2 месяцев.

* Трава спорыша (горец птичий) – 20 г, трава зверобоя – 20 г, трава душицы – 20 г, трава чистотела – 10 г, трава и корень цикория – 20 г, березовые почки – 20 г, цветки цмина (бессмертника) – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, цветки ноготков – 20 г. 3 ст. л. сбора варить 10 минут на медленном огне в 3 стаканах воды, настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде в течение 1—2 месяцев.

* Пижма оказывает желчегонное действие, восстанавливает клетки печени. Применяют ее при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из соцветий пижмы готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на слабом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 1—2 месяца.

* Соцветия цмина активируют образование и секрецию желчи, восстанавливают клетки печени, пострадавшие от алкоголя и разнообразных химиопрепаратов. Цмин применяют при алкогольных поражениях печени, гепатите, циррозе.

Из цмина готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, при закрытой крышке, на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза, за 20 минут до еды как желчегонное средство. Курс лечения: 3—4 и более месяцев.

* Стакан сухих измельченных в порошок (без семян) плодов шиповника смешать со стаканом сахарного песка, залить 600 мл 70%-го спирта, поставить на 5 дней на солнце, периодически встряхивая содержимое. На 6-й день долить еще 2—3 стакана водки и продержать на солнце еще 5 дней. На 10-й день процедить, остаток отжать. Принимать при гепатите по 20 мл 2 раза в день после еды.

* Расторопша защищает клетки печени от токсических воздействий алкоголя и восстанавливает их функцию, повышает образование и выведение желчи, разжижает желчь, оказывает желчегонное действие. Растение применяется при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из расторопши готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3—4 и более месяцев.

* Пить в теплом виде рассол капусты белокочанной, начиная с 1—2 ст. л., постепенно увеличивая прием до 0,5 стакана 1—2 раза в день до еды. Курс лечения – один месяц. После перерыва в две недели лечение продолжить.

Рассол противопоказан при высокой кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, болезнях почек.

* 150—200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2—3 раза в день перед едой.

* 50—100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2—3 раза в день за 10—15 минут до еды.

* 0,5 стакана свежеприготовленного яблочного сока смешать с 1 ч. л. меда. Такую порцию принимать 2—3 раза в день до еды.

* Смешать в равных частях по весу ягоды черной смородины и мед. Принимать по 1—2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при гепатитах в течение 2—3 месяцев.

* 1 кг корней хрена пропустить через мясорубку, залить 3 л крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, сутки, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6—7 дней.

* Трава ясменника пахучего. 2 полных чайных ложки настоять на стакане воды в течение 8 часов. Выпивать за 1 день глотками.

* Корень цикория – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25, г. 2 полных чайных ложки сбора залить стаканом кипятка. Утром и вечером принимать по одному стакану.

Употребление настоев из одного состава, иногда в комбинациях, в течение трех лет не только облегчает состояние, но приводит к полному излечению.

* Настойка из листьев барбариса амурского 1:10 на 40%-м спирте. Настойку применяют внутрь по 25—30 капель 3 раза в день. Длительность применения составляет в среднем 2—3 недели.

Настойка из листьев барбариса противопоказана при кровотечениях, связанных с дисфункцией яичников и задержкой в матке частей детского места.

* Экстракт кукурузных рылец, настой рылец кукурузы: 10 г кукурузных рылец настоять на стакане кипятка и пить столовыми ложками каждые 3 часа. По 40—50 капель 2—3 раза в день.

* Отвар корневища аира из расчета 10 г корней на 200 мл воды. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* Настойка корневища аира готовится на 40%-м спирте 1:5. Состав настойки: трава золототысячника – 4 части, трава горечавки – 4 части, корневище аира – 2 части, листья трилистника – 2 части, трава полыни – 1 часть, корки мандарина – 1 часть, 40%-й спирт – до 65 частей. Принимать по 20 капель 2 раза в день, запивая водой.

* Полынь волосовидная, трава – 80 г, змеиный огурец, семена – 50 г, жимолость японская, цветы – 80 г, куркума длинная, корни – 10 г, шлемник байкальский, корневище – 15 г, гордения жасминовидная, плоды – 15 г, кирказон слабый, семена – 15 г, мандарин-кинг, кожура плодов – 15 г, дрожжи обыкновенные – 20 г. Настаивают в 800 мл воды в течение 2-х недель. Назначают по 100 мл 3 раза в день за час до еды в течение 1—3 месяцев.

* Принимать 1 ст. л. меда утром и перед обедом, за 1,5—2 часа до еды, а после обеда – через 3 часа после еды. Хороший эффект получается при приеме меда, разбавленного теплой водой. Это ослабляет стенки желудка, способствует более быстрому всасыванию. Лечение 1—2 месяца.

* Столовую ложку мяты залить стаканом кипятка. Пить настой горячим в течение дня в качестве желчегонного средства. Мята повышает желчеотделение, нормализует работу печени, поджелудочной железы. Используют мяту при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Курс лечения: 1—2 и более месяцев.

* Сок свеклы красной с медом в соотношении 5:1 принимать по 100—150 мл 2 раза в день до еды.

* Смешать 1 кг меда, 200 мл оливкового масла, 4 лимона (с двух лимонов срезать кожуру). Все 4 лимона пропустить через мясорубку и хорошо перемешать состав деревянной ложкой. Хранить его в закрытой посуде в холодильнике, перемешивая перед применением. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30—40 минут до еды. В течение года провести 3—4 таких курса.

* Желчегонный сбор: смешать цветочные корзинки тмина песчаного (3 части), трава тысячелистника (2 части), трава полыни горькой (2 части), лист мяты перечной (2 части), семена фенхеля (2 части). Травы настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

* Для лечения болезней печени эффективен золотой ус. Используют отвар этого растения.

2 ч. л. измельченного сырья (сухого или свежего) заливают двумя стаканами кипятка. Настаивают 3 часа. Процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды. Принимают отвар 21 день, затем перерыв 5 дней и т. д. до полного выздоровления. Во время приема

отвара из рациона следует исключить соленые и маринованные овощи, животные жиры, кондитерские изделия, квас, газированные напитки, мясо, дрожжевой хлеб.

Принципы питания при больной печени

Чтобы поддержать больную печень, необходимы прежде всего покой и правильное питание. Надо уменьшать нагрузку печени, а это возможно, если доставлять ей полноценные питательные вещества, требующие меньших затрат энергии на их усвоение. Качество рационального питания, как известно, определяется соотношением белков, жиров и углеводов. Между этими веществами существует определенная взаимная зависимость. Так, например, при усиленном введении с пищей белков уменьшается количество животного крахмала – гликогена; то же самое происходит при избытке жира. А гликоген, как известно, важен для нормальной функции клеток. Какая диета рекомендуется человеку, страдающему болезнями печени? Преимущественно углеводистая, молочно-растительная, с нормальным содержанием белка и ограничением жира. Печень не только депо углеводов (гликогена), но и белков. Если с продуктами питания вводить повышенное количество белка, его больше остается в печени. Во время работы, активных движений печень усиленно отдает свои белки, они легко растрачиваются и при гепатитах. Вот почему их необходимо пополнять.

Особенно полезен творог (200—300 граммов в день). В нем содержится не только полноценный белок, участвующий в восстановлении печеночной ткани, но и липотропные вещества, препятствующие отложению в печени жира.

Прием пищи должен быть частым и регулярным, 4—5 раз в день, что обеспечивает лучшее переваривание и усвоение пищи, обладает хорошим желчегонным действием, улучшает моторику кишечника.

Блюда желательно готовить на пару, запекать, тушить, возможно – на гриле без добавления масла.

Пища должна быть хорошо измельчена – рубленая или протертая.

Необходимо исключить голодание, прием холодных блюд и напитков.

Не следует употреблять продукты, раздражающие слизистую оболочку желудка и кишечника – приправы, пряности, копчености, острые блюда, овощи с большим содержанием эфирных масел (редис, редька, лук, чеснок, хрен), алкоголь.

Не разрешаются жирные сорта мяса и рыбы, а также мозги, печень, сало, бараний жир как трудно перевариваемые и богатые холестерином.

Полезными продуктами для печени считаются десертные продукты: бананы, курага, сливы и чернослив, белый и темный изюм, инжир. Почаще балуйте себя этими продуктами.

Чтобы поддерживать печень в тонусе, следует есть как можно больше овощных горячих супов, а также протертых пюреобразных супчиков, нежирных овощных рагу. Полезны для печени свежие овощные салаты, а также салаты из отварных овощей – винегреты, окрошки и прочие. При этом важно, чтобы салат был заправлен растительным маслом холодного отжима. Самыми полезными считаются оливковое, горчичное, амарантовое.

Рыбная диета – как раз то, что нужно вашей печени, уставшей перерабатывать тяжелое животное мясо. Рыбы тресковых пород, форель, карп, хек – все они являются полезными продуктами для печени.

Если хочется отведать мясное блюдо, то пусть это будет нежирная молодая телятина, индюшатина, белое мясо курицы. Важно не добавлять лишний жир в мясные блюда, отваривать мясо или готовить на пару. Особенно полезными и легкоусвояемыми будут паровые котлеты.

Полезными продуктами для печени являются молочные и кисломолочные – кефир, йогурт, напитки тан и айран, нежирный творог, простокваша. Полезны для печени блюда из творога, который является кладезью лизина и фосфолипидов.

Не стоит есть большими порциями, лучше наладить следующий режим питания: 5—6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемая диета

Каждый, кто страдает заболеваниями печени, на собственном опыте убеждается, что погрешность в питании, как правило, вызывает обострение: появляются боль, тошнота и другие неприятные ощущения.

Людам, имеющим проблемы с печенью и желчевыводящими протоками, рекомендуют диету № 5, которая, во-первых, способствует максимальному щажению больного органа, восстановлению его нарушенных функций, улучшению состава желчи и процесса желчеотделения и во-вторых, обеспечивает организм необходимым количеством наиболее легкоусвояемых видов белковых, жировых продуктов, витаминов, минеральных солей.

Химический состав суточного рациона диеты № 5: 100—120 г белков (из них не менее 50 % животных), 80—90 г жиров (в том числе растительных до 40 %), до 450 г углеводов (из них сахара не более 70 г).

Калорийность диеты: 3200—3500 ккал.

Содержание соли: 10 г, при отеках снижается до 4—5 г или исключается совсем.

Температура пищи обычная.

Рекомендуемое количество жидкости: 1,5—2 л в сутки.

Диета № 5 может применяться длительно, в течение 1,5—2 лет, расширять ее следует только по рекомендации лечащего врача. В периоды обострения хронического гепатита, особенно при обострениях холецистита, на 1,5—3 недели рекомендуется более щадящая диета № 5а, после чего больной постепенно переводится на диету № 5.

Можно

Хлеб. Пшеничный хлеб подсушенный или вчерашней выпечки, ржаной из муки грубого помола. Выпечка из несдобного теста. Сухое печенье.

Супы. Овощные, вегетарианские, из макаронных изделий и круп (овсяная, перловая, рисовая, манная), молочные, фруктовые. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают.

Мясо и птица. Нежирное или обезжиренное мясо: говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, индейка, курица (без кожи) в отварном виде или приготовленные на пару, куском или рубленые. Колбасы – диетические, докторская, сосиски молочные.

Рыба. Нежирная отварная, на пару или запеченная после отваривания – треска, судак, сазан, навага щука, окунь. Заливная рыба.

Молочные продукты. Молоко, кефир, простокваша, полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.). Неострый, нежирный сыр.

Яйца. Запеченные белковые омлеты из 2 яиц, желтки до 1 в день, при переносимости 1 яйцо всмятку.

Крупы. Полужидкие и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса на воде пополам с молоком, отварные макаронные изделия, пудинги, запеканки.

Овощи. Свежие в сыром виде: морковь, зелень, капуста, огурцы, помидоры. В отварном виде: картофель, морковь, кабачки, цветная капуста, свекла, тыква. Лук – только отварной.

Фрукты и сладости. Спелые мягкие некислые фрукты и ягоды, протертые, сырые, запеченные, муссы, желе, подливы. Курага, чернослив, изюм (без косточек). Мед, варенье, пастила, мармелад.

Закуски, соусы, приправы. Салаты из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), вымоченная нежирная сельдь. Сметанные, молочные, овощные соусы, сладкие фруктовые подливы (муку не пассеруют). Разрешены укроп, петрушка, ванилин, корица.

Напитки. Зеленый и черный чай, слабый кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей.

Жиры. Сливочное масло в натуральном виде и в блюда, рафинированные растительные масла.

Нельзя

Хлеб. Свежий пшеничный и ржаной хлеб, сдоба, слоеное тесто, жареные и свежие печеные пирожки, блины, пицца, песочное сладкое печенье.

Супы. Супы на мясном и рыбном бульоне, отваре грибов, окрошка, супы из бобовых, кислые и жирные щи.

Мясо и птица. Жирные сорта мяса, гуся, утку, жирные колбасы, копчености, мясные консервы, печень, почки, мозги; жареное мясо.

Рыба. Жирная, жареная, тушеная, копченая, консервированная или соленая рыба; икра, морепродукты.

Молочные продукты. Острые сыры, сливки, молоко и кисломолочные продукты с высокой жирностью.

Яйца. Яйца сырые и сваренные вкрутую, яичница.

Крупы. Бобовые.

Овощи. Шпинат, шавель, редис, редька, репа, зеленый лук, чеснок, грибы. Бобовые, Квашенные и соленые овощи, маринады.

Фрукты и сладости. Кислые незрелые фрукты и ягоды; орехи, мороженое, шоколад, какао, пирожные, кремовые изделия и др. кондитерские.

Закуски, соусы, приправы. Острые и жирные закуски, консервы, копчености, грибы, икра. Острые приправы: хрен, горчица, перец, уксус. Майонез.

Напитки. Черный кофе, какао, газированные напитки, виноградный сок, холодные напитки, алкоголь.

Жиры. Свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.

Рецепты блюд

Закуски

Диета при больной печени позволяет широко использовать овощи, но лишь те, которые не вызывают вздутия кишечника, чтобы не потревожить больную печень. Причем следует придерживаться определенной технологии при приготовлении блюд. Овощи подаются тщательно измельченными сырыми, приправленными лимоном или оливковым маслом. В отварные овощи добавляем немного сливочного масла, посыпая их зеленью петрушки или укропа, тертыми сухариками, которые готовим на сухой сковородке (без капли жира!), непрерывно помешивая, чтобы не подгорели, а лишь слегка подрумянились. Тертые сухарики делают блюдо более калорийным и вкусным. Измельченные овощи можно посыпать мукой, а перед самой подачей добавить в них цельное или порошковое молоко. Это тоже улучшает вкус.

Сырыми, как правило, подаем листовой салат, помидоры, иногда морковь и свежеприготовленную квашеную капусту. Однако капусту не все больные хорошо переносят. Можно добавлять к сырым салатам тертые яблоки. Овощи следует подавать к каждому блюду.

Огурцы, фаршированные овощами

Состав: огурцы свежие – 100 г, помидоры – 50 г, капуста белокочанная – 30 г, половина белка, сметана – 40 г, укроп – 5 г.

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам и, удалив зерна, придать им вид лодочки; помидоры и сердцевину огурца мелко нашинковать, а капусту и крутое яйцо мелко изрубить, все это смешать с 20 г сметаны, заполнить полученной массой огурцы, полить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из помидоров и яблок

Состав: помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, сметана – 40 г, петрушка (зелень) – 10 г.

Плотные и спелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружками. На блюдо или тарелку уложить рядами кружки помидоров и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда

Состав: помидоры – 10 шт., брынза – 100 г, молодые листья винограда – 10 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу натереть на крупной терке. Листья винограда тщательно промыть и мелко порубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить растительным маслом. Сверху салат украсить листьями винограда.

Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника

Состав: белокочанная капуста – 0,3 шт., морковь – 2 шт., плавленый сыр – 100 г, рубленые листья шиповника – 0,5 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки.

Капусту натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке. Сыр нарезать кусочками. Овощи соединить, добавить сыр, рубленые листья шиповника и массу перемешать. При подаче полить растительным маслом. Украсить салат листьями шиповника.

Салат из моркови с облепихой

Состав: морковь – 7 шт., облепиха – 250 г, сметана – 150 г, сахар.

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану и перемешать. Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

Яблоки с рисом

Состав: яблоко – 80 г, рис – 30 г, сливочное масло – 5 г, сахар – 10 г, изюм (кишмиш) – 10 г, цедра лимона – 10 г, соль.

Перебрать, промыть рис и сварить рассыпчатую кашу. Яблоко нарежьте дольками. Залить яблоки небольшим количеством кипятка, довести до кипения, добавить изюм, масло, сахар, рис, цедру, соль и подержать под закрытой крышкой на слабом огне не более 10 минут. Это блюдо можно есть и холодным и горячим.

Салат нежирный

Состав: отварная курица – 40 г, ветчина – 25 г, картофель – 30 г, яблоки – 30 г, апельсины – 40 г, сметана – 35 г, огурцы – 30 г, сыр – 25 г, соль, перец,

Мякоть вареной курицы, яблоки, апельсины, нежирную ветчину, огурцы, вареный картофель нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить сметаной. В салатник уложить горкой и посыпать тертым сыром. Украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

Салат из фруктов

Состав: яблоки – 100 г, груши – 80 г, сливы – 80 г, виноград – 120 г, сахар – 60 г, лимонный сок – 20 г, варенье – 10 г.

Фрукты промыть, удалить косточки. Яблоки, груши, сливы нарезать мелкими кубиками, виноградины порезать пополам, заправить сахаром, лимонным соком, уложить в вазу, полить вареньем.

Сырный салат с фруктами

Состав: швейцарский сыр – 250 г, апельсин – 2 шт., яблоки – 2 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, йогурт – 150 мл.

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевин) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать и подать к столу.

Супы

Супы нужно готовить на овощных отварах, рекомендуются также овощные и фруктовые супы. Исключаются мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошки, соленые щи. Овощные супы можно заправлять небольшим кусочком сливочного масла или сливками. Загустить можно протертыми овощами или фруктами, а также мукой. Жареные заправки для этой диеты не рекомендуются, лучше слегка потушить. Некоторые виды супов можно заправлять обезжиренным или порошковым молоком (овощной суп-пюре, картофельный, фруктовый). Желательно добавлять к ним мелко нарубленную зелень укропа или петрушки. Разрешены следующие супы: крупники, из различных овощей, борщи, закисленные лимоном, сывороткой или концентратом шиповника, из свежих помидоров, фруктовые и молочные.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: 500 г свежей рыбы, 300 г нашинкованной свежей капусты, по половине кореньев моркови, петрушки и сельдерея, 1—2 луковицы, 2—3 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 3 л воды, соль.

В чашу для риса положить морковь, коренья. Лук, свежую капусту посолить и готовить в пароварке 30—40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7—10 минут). Подать щи со сметаной. Можно посыпать зеленью.

Борщ на овощном бульоне

Состав: капусты белокочанной – 100 г, свеклы – 70 г, картофеля – 60 г, моркови – 15 г, сельдерея – 5 г, помидоров – 50 г, петрушки (зелень) – 5 г, масла сливочного – 10 г, сметаны – 30 г, воды – 350 г.

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20—30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Борщ

Состав: 1,5 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла, 1/3 кочана капусты, 0,5 головки свеклы, 5—6 клубней картофеля, 2 головки лука, 0,5 моркови, 0,5 петрушки, 1 сельдерей, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки томата, соль и сахар по вкусу.

Лук репчатый, морковь, петрушку и сельдерей очистить, нарезать соломкой, положить в сотейник с разогретым сливочным маслом, влить ложку воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне, периодически помешивая. Свеклу очистить, промыть, нарезать также соломкой, сложить в сотейник, влить две ложки воды, 1 ст. ложку масла, добавить 1 ч. ложку сахара, 3 ст. ложки томата-пюре и тушить на слабом огне. Муку пшеничную высшего сорта просеять и развести холодной водой. В кастрюлю влить 1,5 л воды, дать вскипеть, опустить капусту, нарезанную в виде лапши, дать вскипеть. Затем опустить картофель, нарезан-

ный дольками, и тушеные лук, морковь, петрушку и сельдерей, дать вскипеть. После этого опустить разведенную водой муку, все проварить 5 минут, добавить лавровый лист, перец горошком, соль и кастрюлю сдвинуть на край плиты. Борщ заправить по вкусу сахаром, солью.

При подаче на стол в тарелку с борщом украинским добавить столовую ложку сметаны и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Свекольник

Состав: свеклы – 150 г, сметаны – 50 г, сахара – 10 г, 1 яичный белок, огурцов свежих – 75 г, салата лиственного – 10 г, петрушки, укропа – 5 г, отвара свеклы – 300 г.

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Суп из осетрины

Состав: 3 л воды, 400 г осетрины, 2 яйца, 200 г риса, 250 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 мл уксуса, лавровый лист, соль, перец.

Ломтики помидоров и кольца лука залить водой и готовить в пароварке, добавив лавровый лист и перец, 15 минут. Насыпать рис, добавить кусочки подготовленной мякоти рыбы, посолить и довести до готовности. Подавать, поперчив и заправив взбитым яйцом и уксусом.

Суп из сельди

Состав: 1 л воды, 500 мл молока, 2 сельди, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый перец, зелень, сметана, соль.

Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать 10—12 часов. Вымоченную сельдь положить в чашу для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке 20—25 минут. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить пассированную с маслом муку, посолить и влить молоко. Готовить еще 10 минут, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подавать, заправив нежирной сметаной.

Томатный суп с цветной капустой

Состав: 200 г цветной капусты, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 яйцо, 3 ст. ложка простокваши, 1 л воды, соль по вкусу.

Цветную капусту почистить, промыть и разобрать на соцветия. Положить ее в поддон для круп, залить горячей водой, посолить и готовить в пароварке 20—25 минут. Незадолго до готовности положить туда же очищенные от кожицы и протертые помидоры, муку, прокипятить и добавить яйца, взбитые с простоквашей. Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: картофеля – 100 г, моркови – 30 г, петрушки (корень) – 20 г, капустных кочерыжек – 50 г, петрушки (зелень) – 5 г, 1 яичный белок, молока – 10 г, сметаны – 20 г, масла сливочного – 5 г.

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подселенной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5—6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Капуччино из моркови и сельдерея

Состав: 6 средних морковок, 200 г корневого сельдерея, сок и цедра 1 крупного апельсина, 1 луковица шалота, 900 мл овощного бульона, 150 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, щепотка молотой зиры, щепотка семян зиры, соль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.