



Ирина Вечерская
100 рецептов при повышенном холестерине.
Вкусно, полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6449758
100 рецептов при повышенном холестерине. Вкусно, полезно, душевно, целебно:
Центрполиграф; М.:; 2013
ISBN 978-5-227-04798-4

Аннотация

Если уровень холестерина в крови выше нормы, то это может привести к заболеваниям сосудов, желчнокаменной болезни, атеросклерозу. Бороться с излишками холестерина лучше не таблетками, а с помощью несложной диеты, о которой мы расскажем вам на страницах этой книги. Обезопасьте себя от возникновения инфарктов, инсультов, вооружитесь информацией, мы расскажем вам о холестерине всё! Вы узнаете, что бывает не только «плохой», но и «хороший» холестерин, что за роль он играет в организме, каковы нормы его потребления и многое другое.

Содержание

Предисловие	4
Принципы питания при повышенном холестерине	6
Продукты при повышенном холестерине	8
Добавки, снижающие уровень холестерина	11
Варианты меню	12
1	12
2	12
3	12
Продукты пчеловодства для сосудов и сердца	13
Очищение сосудов	14
Блюда при повышенном холестерине	17
Закуски	17
Язык отварной	17
Сельдь под «шубой»	17
Рубец в горчичной заправке	17
Заливное из морского окуня по-флотски	17
Рубленая сельдь	18
Свекла с чесноком	18
Свекла в желе	18
Картофель отварной с орехами	18
Картофель с орехами и гранатом	18
Огурцы фаршированные	19
Баклажаны по-грузински	19
Сладкий стручковый перец по-алжирски	19
Свежий салат по-французски	19
Белая фасоль протертая	19
Пюре из фасоли	20
Горох с черносливом	20
Кисель гороховый	20
Икра из свеклы и баклажанов	20
Свекольная икра с яблоками	20
Икра баклажанная	21
Икра из картофеля и перца	21
Икра из хлеба и чеснока	21
Икра овощная	21
Холодец картофельный	21
Винегрет	22
Мясной салат с шампиньонами	22
Салат «Бостонский»	22
Салат «Варвара-краса»	22
Салат «Савой»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ирина Вечерская

100 рецептов при повышенном холестерине. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Холестерин – это вещество, которое относится к липидам. Большая часть холестерина производится в печени (около 80 %), остальная часть поступает из тех продуктов, которые мы потребляем. Он циркулирует в крови и используется в качестве строительного компонента для всех клеток организма (холестерин можно обнаружить в большом количестве в мышцах, мозге и печени, в составе оболочек клеток, нервной ткани, а также половых гормонов и витамина D). Он является источником энергии для скелетных мышц и необходим для связывания и переноски белков. Холестерин является жизненно необходимым веществом, поскольку он играет очень важную роль в метаболизме клеток. Холестерин также нужен для производства желчных кислот, которые помогают организму усваивать жиры.

Различают несколько жировых фракций холестерина: так называемый «хороший» холестерин – ЛПВП (липопротеины высокой плотности), «плохой» холестерин ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и триглицериды. Для поддержания здоровья, необходимо постоянно поддерживать высокий уровень «хорошего» холестерина и снижать уровень «плохого».

Чем же отличаются между собой эти две фракции холестерина? Сам по себе холестерин одинаков, но в крови он находится в разных комплексах с другими жировыми и белковыми веществами. В результате появляются молекулы, в которых больше белка (ЛПВП), и молекулы, в которых меньше белка (ЛПНП). Первые микрочастицы плотные и компактные, они помогают переносить в печень излишки холестерина, из которого в дальнейшем формируются желчные кислоты, участвующие в пищеварении. Вторые микрочастицы большего размера, к тому же имеющие меньшую плотность.

Если холестериновых частиц слишком много, то в крови накапливается избыток холестерина. И вот тогда липопротеиды низких плотностей можно назвать «плохими» формами холестерина. Избыток холестерина «обживает» стенки кровеносных сосудов. Вокруг этих отложений образуется соединительная ткань. Это и есть атеросклеротические бляшки, сужающие просвет сосудов и затрудняющие ток крови. Со временем бляшка вскрывается, как нарыв, и образуется тромб, который неуклонно растет. Постепенно он закрывает, как пробка, весь просвет сосуда, что мешает нормальной циркуляции крови. В конце концов, уплотняясь и разрастаясь, этот сгусток закупоривает сосуд. В результате тромбоза – инфаркт, инсульт, омертвление части мышцы сердца или головного мозга. Повышенное содержание в крови холестерина способствует развитию атеросклеротического поражения стенок кровеносных сосудов и является одним из факторов риска развития тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, таких как стенокардия (ишемическая болезнь сердца) и инфаркт миокарда, мозговой инсульт и перемежающаяся хромота.

Снижение уровня ЛПВП («хорошего» холестерина) на 1 % уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 1 %, а повышение уровня ЛПНП уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 3 %.

В организме человека ежедневно синтезируется от 1 до 5 г холестерина, еще 300—500 мг (около 20 % от общего количества) поступает вместе с пищей. И если у животных есть функция регуляции синтеза холестерина, то у человека ее нет. Это значит, что если в организм животного будет поступать слишком большое количество холестерина вместе с пищей, то собственный синтез холестерина при этом прекратиться. У человека этого не происходит, вот почему необходимо следить за его уровнем в крови.

Симптомы высокого уровня холестерина появляются из-за уменьшения кровотока в результате атеросклероза, и могут включать:

- стенокардию (боль в груди)
- перемежающуюся хромоту (синдром Шарко – боль в ногах при ходьбе)
- розовато-желтые отложения под кожей (ксантомы), особенно вокруг век или на сухожилиях голени (связанны с семейной гиперхолестеринемией).

Как уже отмечалось, высокий уровень холестерина может привести к серьезным проблемам. Поэтому очень важно понимать, какие существуют факторы риска, связанные с высоким уровнем холестерина. Ниже перечислены пять основных из них:

– Сидячий образ жизни. Недостаточное количество физических упражнений приведет к накоплению «вредного» холестерина (ЛПНП) и последующему риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

– Ожирение. Высокий уровень холестерина часто связан с избыточным весом. Ожирение является предвестником потенциальных сердечно-сосудистых заболеваний.

– Курение. Увеличивает вязкость крови и способствует сужению артерий, что негативно сказывается на уровне холестерина и способствует появлению болезней сердца.

– Наследственность. Если у родственников повышенный уровень холестерина, то человек автоматически попадает в группу риска.

– Неправильное питание. Потребление продуктов с высоким содержанием холестерина и насыщенных жиров, повышает уровень «плохого» холестерина ЛПНП. Это самый распространенный и важный фактор риска.

Принципы питания при повышенном холестерине

Основная идея питания при повышенном холестерине – контроль способа приготовления пищи и значительное сокращение жиров животного происхождения. Холестерин попадает в организм в составе продуктов животного происхождения. Особенно много его в яичном желтке и печени.

Если уровень холестерина в крови выше нормы, то это может привести к заболеваниям сосудов, желчекаменной болезни, атеросклерозу. Бороться с излишками холестерина лучше не таблетками, а с помощью диеты.

Чтобы обезопасить себя от возникновения инфарктов, инсультов, атеросклероза, для начала нужно понизить уровень холестерина. Организм устроен так, что если мы получаем холестерин с продуктами, то и выводить из организма его излишки можно тоже с помощью других продуктов.

Ежедневная норма потребления холестерина с пищей не должна превышать 300 мг. А в 100 г животных жиров содержится 100—110 мг холестерина. Именно поэтому надо существенно сократить в рационе или вообще исключить потребление продуктов, содержащих холестерин или способствующих его перепроизводству в организме.

К таким продуктам относятся баранина, свинина, говядина, субпродукты (печень, почки, мозги), тушенка, паштет, пельмени, кожа кур, сырокопченая колбаса (в 100 г – 112 мг). Надо ограничить употребление докторской колбасы, сосисок и сарделек (в 100 г – 60 мг). Приготовив мясной бульон, остудить его и убрать с поверхности затвердевший жир, который уже готов осесть в виде бляшек на стенках сосудов. Мясные блюда лучше заменить соей, фасолью, чечевицей, горохом, которые отличаются высокой калорийностью и содержат много растительного белка. Весьма полезна рыба (кроме икры), особенно жирных сортов – скумбрия, сардины, лосось, сельдь. Они содержат омега-три-жирные кислоты, способные снизить риск инфаркта миокарда на треть.

Очень много холестерина в желтках, поэтому следует есть не более 3—4 яиц в неделю и употреблять их в пище без жира. Богаты холестерином и сливочное масло (в 100 г – 190 мг), сливки, сметана, жирный творог, цельное молоко. Водонерастворимый холестерин хорошо всасывается, находясь в окружении молекул жира. Именно поэтому лучше использовать не животные, а ненасыщенные, способствующие снижению уровня холестерина растительные масла.

Для заправки салата годится лимонный сок, специи, травы. А если уж брать майонез, то на основе растительного масла. Хлеб надо есть из муки грубого помола. Полезны каши, макаронные изделия. Надо избегать пирожных, бисквитов, лучше – овсяное печенье, фруктовое желе и крекеры. Соблюдение специальной диеты «экономит» 10—15 % холестерина. Впечатляющий результат для достижения нормы.

Итак, правила такие.

1. Необходимо убрать из рациона питания продукты, приготовленные с использованием маргарина и других кулинарных жиров: различные торты, пирожные, кексы, печенье, шоколад и прочие кондитерские изделия.

2. Исключить жареные блюда: картофель, курица, отбивные. Лучше выбрать нежирные сорта мяса, птицы или рыбы и готовить их путем запекания в духовке или на пару. Немного растительного масла можно добавить уже в готовое блюдо.

Пищу надо не жарить, а отваривать, запекать, тушить, а также готовить на пару и на гриле.

3. Необходимо полностью исключить из меню различные консервированные, копченые, соленые продукты.

4. Следует исключить или максимально сократить потребление мясных полуфабрикатов – всевозможные колбасы, сосиски, грудинки, сало и другие.

5. Отказаться следует и от такой пищи, как майонез, жирная сметана, мороженое и десерты.

С другой стороны, можно употреблять следующие продукты.

1. Увеличить в рационе долю продуктов, выводящих холестерин из организма – бобовые (горох, бобы, чечевица). Можно комбинировать зерновые и бобовые культуры, отлично сочетаются рис с чечевицей, горох и макароны.

2. Употреблять надо различные фрукты, содержащие пектин – это яблоки и другие фрукты и ягоды, которые при варке образуют желе. Растворимая клетчатка, которая находится в яблоках и в желеобразующих фруктах, поглощает холестерин и выводит его из организма. В свой ежедневный рацион питания обязательно нужно ввести две порции фруктов, особенно полезны фрукты с кожицей и мякотью. При этом не забудьте про цитрусовые – они должны быть обязательно: это мандарины, лимон, апельсины.

3. Полезны также соки на их основе с добавлением ананаса, моркови, лимона.

4. Мед содержит столько же антиоксидантов, борющихся с холестерином, что и яблоки. Каждый день следует принимать стакан воды с растворенными четырьмя столовыми ложками меда.

5. Рекомендуются добавлять в пищу диетическую растительную клетчатку. Ею богаты все зеленые листовые овощи – капуста, салаты, зелень. Можно употреблять уже готовую клетчатку в виде порошка (добавлять в салаты, супы, каши) или отрубей. Клетчатка обладает отличной гигроскопичностью, что позволяет ей поглощать из кишечника различные продукты жизнедеятельности человека, в том числе и холестерин.

Клетчатку можно получать на завтрак в виде каш (овсяная, пшенная, рисовая и другие), на обед вместе с супом, отрубями и фруктами, на ужин – с легким салатом и бобовыми. Желательно ежедневно употреблять не менее 35 г клетчатки.

6. Овощи – их стоит употреблять как можно чаще, желательно каждый день. Особенно полезно есть их сырыми, не добавляя масло и жир, а также сыры и всевозможные соусы.

7. Включать в рацион рыбу. Рекомендуются употреблять минимум два раза в неделю морскую рыбу, хотя бы по 100 г на порцию. Она содержит не только полезные микроэлементы (фосфор, йод), но и важнейшие омега-три-жирные кислоты, регулирующие уровень холестерина, артериального давления и вязкость самой крови, а следовательно и склонность к тромбообразованию. Самым полезным сортом рыбы для диеты по уменьшению уровня холестерина является лосось, так как он содержит в большом количестве омега-три-жирные кислоты. Выбирайте разную рыбу, но старайтесь, чтобы содержание омега-три в ней было высоким. Также будет полезна печень морских рыб и их рыбий жир.

Продукты при повышенном холестерине

Можно:

Оливковое масло содержит самое большое количество мононенасыщенных жиров. Улучшает работу желчного пузыря. Если пить оливковое масло натошак ежедневно, то холестериновые бляшки просто не будут откладываться на сосудах.

Хлопковое масло снижает уровень холестерина.

Овощи. Считается, что питание здорового человека должно содержать 400 г овощей (кроме картошки) ежедневно и круглогодично. Минимум треть должна быть в свежем виде. Из доступных овощей могут пойти капуста, морковь, свёкла. Морковь очищает кровь, выводит яды из организма, способствует рассасыванию тромбов. В день нужно съедать 2 морковки. Репа обладает мощнейшим холестеринснижающим действием. Полезны и баклажаны, все бахчевые и кабачковые культуры: огурцы, кабачки, цукини, тыква.

Салат приносит в организм фолиевую кислоту, помогает развитию новых клеток в организме.

Из птицы нужно есть индейку и курицу (утка и гусь относятся к продуктам, содержащим большое количество холестерина). Птица должна готовиться без кожи, потому что в ней максимум холестерина и жира.

Из мяса надо употреблять телятину, молодую баранину без видимого жира, нежирную говядину, кролика.

Рыба и морепродукты. Рыба должна быть в рационе постоянно, причем, чем рыба жирнее, тем больше пользы она принесет. Постоянное употребление рыбы не позволит холестерину откладываться на стенках сосудов. Рыба не обязательно должна быть дорогая. Даже в обычной сельди содержатся витамины А, В, D, жирные омега-три кислоты. Сардины, шпроты, скумбрия, лосось, сельдь – 2—3 порции по 200—400 г в неделю. Тунец, треска, пикша, камбала – без ограничения.

Любые бобовые задерживают усвоение и отложение жиров. Зеленый горошек полезен еще и тем, что придаст организму дополнительную энергию. Полезна фасоль.

Цитрусовые содержат большое количество витаминов, которые защищают сосуды. Грейпфрут и лайм содержат витамин Р, усиливающий действие витамина С (аскорбиновой кислоты) и повышающий тонус сосудов.

Грецкие орехи – самый полный источник витамина Е. Этот витамин укрепляет стенки кровеносных сосудов. Также грецкие орехи содержат фосфолипиды – вещества, уменьшающие содержание холестерина, и сетостерин, который замедляет всасывание холестерина в пищеварительный тракт. В день нужно съедать 3—4 грецких орехов. Полезен миндаль.

Лук, чеснок задерживают старение сосудов, очищают организм от известковых отложений и жира. Чеснок служит для профилактики образования тромбов. Также он снижает кровяное давление.

Яблоки богаты пектином, который укрепляет сосуды. Волокна, содержащиеся в яблочной кожуре, не дают развиваться ожирению. Для профилактики нужно съедать 1—2 яблока в день.

Каши, крупы обычные, не быстрорастворимые. Вообще не надо ничего использовать в пакетиках, кубиках, баночках, стаканчиках, потому что эти продукты содержат большое количество добавок и консервантов, улучшителей вкуса, особенно глютамат натрия, который вызывает сердцебиение и потливость. Старайтесь готовить каши на воде.

Овсянка гарантировано снижает уровень холестерина при регулярном употреблении, даже если уровень холестерина очень высокий. Овсянка содержит много витамина А, витаминов группы В, богата белками, углеводами, калием, цинком, фтором, микроэлементами

и аминокислотами. Пищевые волокна овсянки отлично очищают организм. Наибольший эффект от овсянки можно получить, если есть её по утрам, натощак.

Супы надо есть овощные, густые с большим количеством картофеля, вегетарианские.

Соки. Снижают уровень холестерина, если пить их в обед, или ужин. В день достаточно одного стакана сока, или смеси соков.

Несладкие сухофрукты нужны в организме постоянно.

Хлеб из муки грубого помола, каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

Нежирный творог, кефир, простокваша.

Яичный белок.

Морской гребешок, устрицы.

Морсы, фруктовое мороженое.

Из напитков надо употреблять чай, воду, несладкие напитки. Пить красное вино: один стаканчик в день повышает уровень «хорошего» холестерина.

Из приправ использовать перец, горчицу, специи, уксус, лимон, йогурт.

С осторожностью:

Яйца. Рекомендуется всего 3 яйца в неделю, включая те яйца, которые используются при приготовлении других изделий. Полностью исключать яйца не следует, потому что в них содержатся и антихолестериновые вещества (лецитин и др.).

Сливочное масло. В пределах 2 чайных ложек без верха (два бутерброда с маслом) обязательно нужно съедать именно потому, что в нем также находятся противохолестериновые вещества.

Молочные продукты должны быть нежирными или обезжиренными. Холестерин, содержащийся в них, очень быстро всасывается, практически сразу попадает в кровь, поэтому большое количество молочных продуктов с высоким содержанием жира не должно быть в вашем рационе. Творог – 0 % или 5 %, молоко – максимум 1, 5 %. Точно так же все кисломолочные продукты: кефир бывает и 1%-ный, и обезжиренный.

Сыры. Отдавайте предпочтение сырам с жирностью менее 30 % – сулугуни, адыгейский, осетинский, брынза, пошехонский, прибалтийские сыры.

Хлеб из муки тонкого помола.

Супы рыбные.

Рыба, жаренная на жидких растительных маслах.

Мидии, крабы, langoustes.

Постные сорта говядины, баранины, ветчины; печень.

Грибы.

Жареный, тушеный картофель.

Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах.

Орехи: арахис, фисташки, фундук.

Алкогольные напитки, сладкие напитки.

Соевый соус, низкокалорийный майонез, кетчуп.

Нельзя:

Майонез. Салаты заправлять йогуртом, кефиром, нежирной сметаной.

Творожные пасты, сырки; сдобные булочки, хлеб высшего сорта; креветки, кальмары, твердый маргарин, сало, сливочное мороженое, пудинги, торты, бисквиты, конфеты.

Жирные молочные продукты, красное мясо (говядина и свинина), маргарин.

Из овощей нельзя есть редис, редьку, щавель, шпинат.

Сдобный хлеб, макаронные изделия из мягких сортов пшеницы.

Цельное молоко, жирные кисломолочные продукты и сыры.

Яичница, жаренная на животных жирах или твердых маргаринах.

Супы на мясном бульоне.

Рыба, жаренная на животных, твердых растительных или неизвестных жирах.

Кальмары, креветки, крабы.

Свинина, жирное мясо, утка, гусь, колбасы, сосиски, паштеты.

Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины.

Картофель, другие овощи, жаренные на животных или неизвестных жирах, чипсы, картофель-фри.

Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах.

Орехи кокосовые, соленые.

Кофе, шоколадные напитки со сливками.

Приправы: майонез, сметанные, соленые, сливочные.

Добавки, снижающие уровень холестерина

Витамин Е. Является очень сильным антиоксидантом. Также считается, что он предотвращает разрушение ЛПНП холестерина и таким образом препятствует образованию жировых бляшек. Исследования показали, что у людей, принимающих витамин Е, снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Омега-три жирные кислоты. Содержатся главным образом в рыбьем жире. Было доказано, что они защищают от воспалений, предотвращают образование тромбов и снижают уровень триглицеридов. Все это помогает снизить риск возникновения атеросклероза. Омега-три можно употреблять в виде добавок или получать из натуральных продуктов: льняного семени, рапса и масла примулы.

Зелёный чай. В зелёном чае содержатся соединения, препятствующие возникновению атеросклероза. Эти фитохимические вещества (или полифенолы) улучшают метаболизм липидов и снижают уровень холестерина. Кроме этого, они являются и антиоксидантами.

Чеснок. Было доказано, что чеснок обладает свойствами, разжижающими кровь, а это, в свою очередь, препятствует образованию сгустков в артериях. Кроме того, доказано, что он понижает уровень холестерина. Рекомендуется употреблять сырой измельчённый чеснок.

Соевый белок помогает снизить уровень холестерина благодаря увеличению секреции желчных кислот.

Генистеин также играет важную роль в предотвращении окисления холестерина ЛПНП, поскольку он обладает антиоксидантными свойствами.

Никотиновая кислота (витамин В3). Его основная функция заключается в мобилизации жирных кислот во всех тканях организма. Это помогает снизить количество триглицеридов, производимых печенью, что, в свою очередь, способствует снижению ЛПНП. Уровень ЛПНП может быть увеличен до 30 %, что делает никотиновую кислоту чрезвычайно эффективной.

Фолиевая кислота, Витамин В12 и Витамин В6. Было установлено, что низкий уровень витаминов В12 и В6, приводит к повышению уровня гомоцистина, который негативно влияет на работу сердца. Это значительно повышает риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Варианты меню

1

Завтрак: готовим омлет с мясом, (140 грамм), гречневую кашу, чай с молоком (обезжиренным).

2-й завтрак: салат из ламинарии.

Обед: крупяной суп (перловка с овощами, с добавлением растительного масла, котлеты, приготовленные на пару, овощной гарнир. На десерт яблоко.

Полдник: залить в термосе шиповник, (200 мл отвара), соевая булочка (50 г).

Ужин: фруктовый плов, запеченная рыба, чай с молоком.

На ночь: кефир (200 мл).

2

Завтрак: сварить рассыпчатую гречневую кашу, чай.

2-й завтрак: одно яблоко.

Обед: перловка (суп) с овощами и растительным маслом, Мясные паровые котлеты или биточки, тушеные овощи (морковка), компот.

Полдник: заварить шиповник.

Ужин: нарезаем овощи на салат, заправляем растительным маслом. Рыба тушеная с соусом. Картошка. Чай.

На ночь: стакан кефира.

3

Завтрак: белковый омлет с молоком, маслом и сметаной, или овсянка с молоком и маслом, овощной салат с зеленью, чай или кофе с молоком.

2-й завтрак: обезжиренный творог перетереть с небольшим количеством сахара, добавить яблоко, стакан отвара шиповника.

Обед: варим овощной суп из картошки, капусты, моркови и помидоров. Отварить мясо и подавать со сборным гарниром. Компот из яблок.

Ужин: Сухарики, белый хлеб, сахар, свежие фрукты, напиток шиповника. Тушеная капуста с рыбой (судак), плов с сухофруктами, чай.

На ночь: стакан простокваши.

Продукты пчеловодства для сосудов и сердца

Мед невероятно полезен для сердечно-сосудистой системы, он улучшает сердечную деятельность, стимулирует кровообращение, улучшает обменные процессы и способствует насыщению тканей кислородом. Именно поэтому введите в свой ежедневный рацион мед, его можно употреблять по 50 г в день за один час до или после еды.

На основе прополиса для улучшения состава крови, кровотока и в качестве общеукрепляющего средства: 25 капель настойки прополиса смешать с четвертью стакана немного подогретого молока, принимать три раза в день за полчаса до еды.

На основе маточного молока для очищения сосудов и нормализации сердечной деятельности: свежее маточное молочко смешать с натуральным гречишным медом (в соотношении 1: 10), принимать три раза в день по половине чайной ложки за полчаса до еды.

На основе меда и сока редьки против атеросклероза сосудов: смешать натуральный липовый мед с соком редьки (в соотношении 1: 1), принимать в течение месяца по одной столовой ложке 3—4 раза в день.

Для нормализации обменных процессов: ежедневно после пробуждения выпивать стакан чистой питьевой воды с добавлением ломтика лимона и одной чайной ложки меда.

Очищение сосудов

В течение жизни кровеносные сосуды человека претерпевают возрастные изменения. Они теряют эластичность, упругость, прочность. В результате неправильного питания, экологических факторов, вредных веществ, поступающих в организм извне, на стенках сосудов осаждаются холестерин, известь и другие вещества. Ситуацию усугубляют физические и психоэмоциональные нагрузки, курение, употребление лекарств, алкоголя и т. д. В результате человек имеет проблемы со здоровьем: повышается давление, беспокоят головные боли, увеличивается риск возникновения инфаркта и инсульта, снижается работоспособность и общее самочувствие.

Чистку кровеносных сосудов бесполезно проводить, не устраняя причины их зашлакованности, — эффект будет кратковременным. Поэтому, прежде всего, нужно обратить внимания на свой образ жизни, и в частности: на физическую активность; на питание; на вредные привычки.

Высокая мышечная активность усиливает ток крови по сосудам, что уменьшает риск образования тромбов. Физические нагрузки способствуют развитию капиллярной сети, за счет которой улучшается кровообращение органов и тканей.

- Смешать 1:1 корень солодки и цветки клевера лугового. 1 ст. ложку смеси залить 1 ст. кипятка, настоять 30 минут. Пить по 0,5 ст. два раза в день за 15 минут до еды или через 1—1,5 часа после еды. Курс — 20 дней, перерыв между курсами — месяц. Данный сбор чистит сосуды головного мозга, кровь и в целом ЖКТ.

- Смешать 1 ст. укропного семени и 1 ст. ложку измельченных корней валерианы. Залить смесь на сутки 1 л кипятка, процедить, отжать, и добавить 2 ст. меда. Хорошенько перемешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, пока снадобье не закончится. Такой курс лечения хорошо очищает сосуды от холестериновых бляшек и помогает сердцу работать в хорошем ритме.

- Для очистки сосудов поможет настойка сосны. Настойку готовить так. Собрать зеленые сосновые иголки, а если есть, то и небольшие шишки. Положить их в стеклянную банку до краев и залить все это водкой. Настойку плотно закрыть и держать в теплом месте 10 дней. Затем процедить и принимать по 15 капель (можно пить от 10 до 20 капель) 3 раза в день до еды, разводя средство в небольшом количестве теплой воды. Пить месяц, затем такой же перерыв и повторить лечение.

- Натереть на терке один корень сельдерея и крупное яблоко, измельчить листья салата и зелень укропа, добавить мелко нарезанные 2—3 зубчика чеснока, все смешать. Добавить по 1 ч. ложке меда и лимонного сока, заправить нерафинированным подсолнечным маслом. Не солить. Готовить и есть салат 2—3 раза в неделю. Полезен салат тем, что очищает сосуды от холестерина, а кровь от токсинов.

- Для чистки сосудов взять 0,5 ст. семян льна и промыть. Затем залить их небольшим количеством воды. Вода должна только покрывать семена. Оставить на полчаса. После этого воду слить, а семена залить 300 мл кипятка. Дать настояться 2 часа. Одновременно сделать настой календулы. 1 ст. цветков залить 400 мл кипятка на 1,5 часа. Процедить и соединить с настоем семян льна. Все хорошо перемешать и оставить на ночь. К утру лекарство готово. Его надо ежедневно принимать по 3 ст. ложки перед завтраком и перед сном. Хранить в холодильнике. Курс лечения — 21 день.

- Для очистки сосудов взять 50 г плодов шиповника и запит их 150 мл свежего слабоалкогольного пива. Пусть шиповник настаивается в течение 2 часов. Затем процедить. Жидкость слить, а шиповник оставить. В шиповник добавить 20 г сухой травы тысячелистника и 20 г измельченных корней одуванчика. Эту смесь залить 1 л кипятка. Поставить на огонь и

кипятить в течение 15 минут. Охладить, процедить. Отвар готов. Его лучше всего хранить в холодильнике. Там он продержится неделю, сохраняя полезные качества. Принимать отвар по утрам натощак по 3/4 стакана. Курс лечения – 2 недели, затем 5 дней перерыв, и снова повторить лечение. Подобным образом необходимо чистить сосуды несколько раз в год.

- Поможет очистить сосуды следующий сбор: хвоя – 5 ст. ложек, плоды шиповника – 2 ст. ложки, луковая шелуха – 2 ст. ложки. Хвою можно брать любую. Лучше сосновую, но еловая тоже подходит. Все компоненты хорошо измельчить. Залить это все 2 л воды, довести до кипения и кипятить примерно 3 минуты. Дать настояться 3 часа, процедить. Принимать по половине стакана 3 раза в день независимо от еды. Курс – месяц, затем перерыв на 3 недели и лечение повторить.

- Бессмертник песчаный. 1 ст. ложку сухих цветов залить 2 ст. кипятка, держать на слабом огне 3—5 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1/3 ст. настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

При повышенной свертываемости крови, тромбозе, тромбофлебите употребляйте с осторожностью.

- Девясил высокий. 2 ст. ложки сухих измельченных корней девясила залить 1, 5 ст. водки, настаивать в темном месте 3 недели, периодически помешивая, процедить. Принимать по 30—40 капель в рюмке воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Земляника лесная. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев земляники залить 1 ст. кипятка, держать на слабом огне 5—7 минут, настаивать под крышкой 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложки настоя 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

Летом надо съедать по 0, 5 ст. плодов земляники 2—3 раза в день между приемами пищи.

- Боярышник кроваво-красный. 3 ст. ложки измельченных сухих плодов боярышника залить с вечера 3 ст. кипятка, настаивать ночь, утром нагреть до кипения, настаивать час, процедить. Принимать по 0, 5 ст. настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Помогает и при стенокардии, гипертонии, бессоннице.

- 3 ст. ложки сухих цветков боярышника залить 0, 5 ст. водки, настаивать 10 дней, процедить. Принимать по 1 ч. ложке настойки 3 раза в день за 20 минут до еды. Помогает и при гипертонии, стенокардии, сердцебиении, головной боли, головокружении.

- Летом надо есть плоды боярышника по 5—7 штук 2 раза в день.

- Лучшее средство для очищения сосудов от холестерина – подсолнух, для лечения годятся все части этого растения – не только семечки, но и цветы, листья, корни.

Для отвара взять стакан сухих измельченных корней подсолнечника, залить 3 л воды в кастрюле, довести до кипения и варить на небольшом огне 5 минут. Затем остудить, процедить и убрать отвар в холодильник. Каждый день принимать по литру отвара, выпивая его по чашке 3—4 раза в день после еды. На полный курс лечения продолжительностью два месяца уйдет семь стаканов корня.

Следующие два месяца надо принимать спиртовой настой всех частей подсолнуха. Приготовление: 10 ст. ложек лепестков, семечек, листьев этого растения залить 0, 5 л водки, настаивать неделю в темном месте, затем процедить. Принимать внутрь по 30 капель на стакан холодной воды 2 раза в день до еды. В течение лечения не есть острые, жирные, жареные, копченые и соленые блюда и не пейте алкоголь.

- При повышенном холестерине также полезны отвары и настои таких лекарственных растений, как калина, рябина, плоды шиповника, хвощ, сушеница топяная, овес.

- Порошок из корня одуванчика. Сухие корни измельчить сначала в кухонном комбайне, затем перемолоть в кофемолке. Горький порошок принимают по 1 ч. ложке перед едой 3 раза в день. Первый курс – 6 месяцев. Потом принимать его изредка, чтобы поддерживать нормальный уровень холестерина.

- Напиток для очистки сосудов. Смесь: 20 г очанки, 30 г зверобоя, 80 г листьев мяты и 50 г листьев земляники. Приготовление: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка. Посудину с жидкостью следует оставить на 10—12 часов, а затем процедить. Перед употреблением можно слегка подогреть. Половину экстракта выпить утром, а остальное вечером.

Блюда при повышенном холестерине

Закуски

Язык отварной

Состав: язык говяжий – 1 шт., морковь, чеснок, лавровый лист, перец горошком.

Говяжий язык промыть в проточной воде и отварить, добавить в бульон морковь, а за 10 минут до окончания варки – 4 зубчика чеснока, лавровый лист, перец горошком. Сваренный язык опустить затем на несколько минут в холодную воду, чтобы кожа языка хорошо снималась. Очищенный язык натереть чесноком и перцем, сделать на нем продольные надрезы, в которые вставить зубчики чеснока. Затем нарезать язык тонкими ломтиками, разложить на тарелке веером и украсить зеленью.

Сельдь под «шубой»

Состав: отваренная сельдь – 1—2 шт., вареный картофель – 2—3 шт., репчатый лук – 1 шт., вареная морковь – 1 шт., вареная свекла – 2 шт., нежирная сметана – 4 ст. ложки.

Сельдь очистить от внутренностей, кожи, отделить филе, удалить крупные и мелкие кости. Филе нарезать мелкими кусочками. Лук мелко нарезать, все остальные продукты измельчить на терке. На дно селедочницы положить лук, на него рыбу, затем слоями картофель, морковь, свеклу. Слой свеклы разровнять, залить сметаной. Поставить в холодильник на 2—3 часа.

Рубец в горчичной заправке

Состав: вареный рубец – 600 г, репчатый лук – 100 г, горчичная заправка – 150 г, зелень.

Вареный рубец нарезать тонкой соломкой. Добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Выложить горкой в салатник и полить горчичной заправкой, украсить зеленью.

Заливное из морского окуня по-флотски

Состав: филе окуня – 250 г, вода – 0, 5 л, репчатый лук – 1 шт., морковь – 0, 5 шт., петрушка, сельдерей, маленький лавровый лист, черный перец горошком – 2 шт., зелень петрушки, ланспик, соль, соус хрен, горчица.

Чистое филе морского окуня нарезать аккуратными кусочками и поставить на 20 минут в холодильник. Потом поместить рыбу в кастрюлю, добавить ломтики моркови, репчатый лук, лавровый лист, перец, соль. Залить водой и поставить на огонь. Варить в течение 20 минут. Сваренные и остывшие кусочки окуня уложить на блюдо, украсить фигурками из моркови и зеленью петрушки и залить кусочки окуня ланспиком. На стол подать с соусом хрен и горчицей.

Рубленая сельдь

Состав: сельдь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., белки – 3 шт., кефир – 2 ст. ложки, зеленый лук.

Филе сельди, очищенное яблоко и репчатый лук нарезать кубиками. Белок яйца порубить и сбрызнуть кефиром. Для украшения посыпать рубленым луком.

Свекла с чесноком

Состав: свекла – 300 г, нежирная сметана – 60 г, орехи – 30 г, чеснок – 4 дольки, 3%-й уксус.

Свеклу сварить в кастрюле с добавлением уксуса, затем охладить ее, очистить и измельчить на терке. Чеснок очистить и тоже измельчить на терке, заправить сметаной, выложить в салатник и посыпать измельченными орехами.

Свекла в желе

Состав: свекла – 2 шт., желатин – 1 ч. ложка, вода – 1 л.

Свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 1—2 часа, затем, добавив остальную воду, нагреть, помешивая, до полного растворения желатина. Свеклу уложить в кастрюлю, налить третью часть раствора желатина так, чтобы он покрывал ее полностью, довести до кипения, варить 2—3 минуты и настаивать 8—10 минут без нагревания с закрытой крышкой. Массу перемешать и равномерно залить в подготовленную форму, которую поставить в холодное место и выдерживать до тех пор, пока свекла не зажелируется. Подать свеклу, выложив ее из формы на блюдо. Таким же образом можно приготовить морковь и капусту, нарезав ее соломкой.

Картофель отварной с орехами

Состав: картофель – 5 шт., лук – 1 шт., грецкие орехи – 0, 75 стакана, чеснок, зелень петрушки или укропа, винный уксус, стручковый перец, соль.

Хорошо промытый картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками, чищенные грецкие орехи, чеснок (2 дольки), стручковый перец истолочь с солью, добавить по вкусу винный уксус и нашинковать репчатый лук. Перемешать с картофелем, уложить горкой на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофель с орехами и гранатом

Состав: картофель – 2—3 шт., измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. ложка, сок граната – 0, 3 стакана, чеснок – 1—3 зубчика, мелко измельченная зелень – 0, 5 ч. ложки.

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

Огурцы фаршированные

Состав: свежие огурцы – 500 г, оливковое масло – 60 г, отварная рыба (сайра, сардины, треска, скумбрия) – 100 г, уксус – 2 г, соль, лимон, зелень петрушки.

Ровные огурцы очистить от кожицы, нарезать поперек кружочками толщиной 1 см, вырезать семенную сердцевину и опустить на 8—10 секунд в кипящую подсоленную воду. Потом вынуть и охладить. Оливковое масло растереть с отварной рыбой до однородной массы и заполнить этой массой пустоты кружочков огурцов.

Выложить в салатник, сбрызнуть уксусом, украсить веточками петрушки и кружочком лимона.

Баклажаны по-грузински

Состав: баклажаны – 4 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 1 шт., уксус, соль, перец.

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать. Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны. Подавать, посыпав зеленью.

Сладкий стручковый перец по-алжирски

Состав: стручковый перец – 90 г, репчатый лук – 50 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Украсить зеленью.

Свежий салат по-французски

Состав: свежий салат – 400 г, прованское масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать. Салат разрезать не следует, так же как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Белая фасоль протертая

Состав: фасоль – 300 г, кишмиш – 100 г, миндаль – 150 г, оливковое масло – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., соль, зелень.

Белую фасоль перебрать, промыть, сварить и протереть. Миндаль замочить в теплой воде, удалить с него кожицу и мелко нарезать. Удалить стебельки от кишмиша и промыть его. Фасоль переложить на противень, смазанный маслом, добавить миндаль с кишмишем, хорошо перемешать, поставить на слабый огонь на 10—15 минут. Переложить на блюдо, украсить кусочками лимона и веточкой зелени.

Пюре из фасоли

Состав: фасоль – 300 г, растительное масло – 2—3 ст. ложки, репчатый лук – 1—2 шт., соль.

Сварить белую фасоль. Вынуть ее из воды и протереть через сито. Остывшее пюре переложить в миску и взбивать вилкой, прибавляя при этом понемногу растительное масло (можно добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолить по вкусу и смешать с мелко нарезанным луком.

Горох с черносливом

Состав: сушеный горох – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 1 стакан, уксус – 1 ст. ложка, гвоздика – 3 шт., соль.

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить уксус, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

Кисель гороховый

Состав: горох – 80 г, вода – 200 г, оливковое масло – 20 г, лук – 30 г, соль по вкусу.

Лущеный горох подсушить и потолочь в мелкую крошку. Полученную гороховую муку развести холодной водой, влить в кипящую воду и варить минут 15—20. Готовый кисель разлить в тарелки и, когда он остынет, нарезать его на порции. Репчатый лук нашинковать и притушить в оливковом масле. Подать гороховый кисель с оливковым маслом, луком и зеленью.

Икра из свеклы и баклажанов

Состав: свекла – 2 шт., баклажан – 1 шт., лук – 2 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка, соль.

Баклажаны промыть, удалить загрязненные и загнившие места, пропустить через мясорубку вместе с кожей и семенами. Свеклу очистить, промыть и нарезать соломкой. Лук очистить, промыть и нарезать полукольцами. В кастрюлю уложить подготовленные свеклу, лук, баклажаны, добавить томат-пюре, соленую горячую воду. Довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 20—25 минут.

Свекольная икра с яблоками

Состав: свекла – 3 шт., яблоко – 1 шт., зеленый лук – 20 г, оливковое масло, соль, лимонная кислота.

Сварить и натереть на терке свеклу, добавить яблоко, тоже натертое, зеленый лук, заправить по вкусу оливковым маслом, сахаром, солью, лимонной кислотой или соком лимона. Подавать, украсив зеленью или консервированными фруктами.

Икра баклажанная

Состав: баклажаны – 500 г, лук – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, помидоры – 2—3 шт., специи, зелень.

Испечь или сварить баклажаны до мягкости, снять с них кожицу и дать соку стечь. Мякоть мелко нарубить. Мелко нарезанный репчатый лук слегка протушить в оливковом масле, добавить свежие помидоры. Смешать с баклажанами и всю массу потушить до густоты. После этого заправить оливковым маслом, уксусом, солью и толченым чесноком. Посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Икра из картофеля и перца

Состав: картофель – 5—6 шт., сладкий болгарский перец – 1 кг, чеснок, оливковое масло – 0, 5 стакана, соль, перец, уксус.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде и тщательно размять. Сладкий перец испечь в духовке, освободить от семян, снять кожицу, измельчить острым ножом или пропустить через мясорубку вместе с чесноком (5 долек). Картофельное пюре соединить с измельченным перцем, чесноком, посолить, добавить молотый перец (красный или черный), по вкусу – уксус. Смесь тщательно размешать с оливковым маслом.

Икра из хлеба и чеснока

Состав: серый хлеб – 200 г, чеснок – 3 средние головки, грецкие орехи – 20 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, лимонный сок или столовый уксус – 15 г.

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики серого хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая оливковое масло, до образования пюре, приправить лимонным соком. Икру выложить в салатницу, разгладить ножом.

Икра овощная

Состав: морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0, 5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0, 5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Холодец картофельный

Состав: картофель – 10 шт., лук – 2 шт., оливковое масло – 4 ст. ложки, соль, перец, зелень, заправка.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим протереть сквозь сито с маслом, добавить перец, порезанный лук, хорошо перемешать. Подготовленную массу развести отваром, в котором варился картофель, до консистенции густой сметаны. Выложить в

тарелки слоем 4—5 см, выровнять, сверху ложкой сделать рельефный рисунок и поставить в прохладное место на 2—3 часа. Готовый холодец нарезать на порции и подать с чесночной или острой заправкой, посыпать зеленью.

Винегрет

Состав: картофель – 280 г, морковь – 130 г, филе сельди – 150 г, свекла – 190 г, репчатый и зеленый лук, 3%-й уксус – 50 г, растительное масло – 50 г, сахарный песок – 5 г, салат, горчица, соль, перец, зелень.

Очищенные вареные картофель, морковь, свеклу нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый лук – мелко. Все посолить, поперчить, заправить растительным маслом, уксусом, горчицей, перемешать. Винегрет выложить горкой, сверху положить куски очищенной слабосоленой сельди, украсить листьями свежего салата, репчатым луком, зеленью.

Мясной салат с шампиньонами

Состав: отварная телятина – 300 г, шампиньоны – 250 г, лук – 1 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, горчица, перец, соль.

Шампиньоны нарезать полосками, потушить, смешать с нарезанным вареным мясом, добавить мелко нашинкованный лук, горчицу, лимонный сок, соль и перец, все перемешать.

Салат «Бостонский»

Состав: вареное белое куриное мясо – 300 г, белая сухая фасоль – 1 кг, зерна кукурузы – 100 г, свежий зеленый салат – 150 г, миниатюрные «виноградные» помидоры – 200 г, натуральный йогурт – 1 упаковка, эстрагон, зелень.

Сварить фасоль до готовности в воде, добавив пучок огородной зелени. Откинуть на дуршлаг, затем выложить в салатник, добавить рубленое куриное мясо, сваренную кукурузу, салат, помидоры (лучше миниатюрные «виноградные»), рубленый эстрагон. Йогуртом залить салат.

Салат «Варвара-краса»

Состав: отварная курица – 50 г, вареный картофель – 40 г, яблоки – 30 г, помидоры, огурцы – 25 г, кефир – 40 г, фрукты – 40 г, соль, зелень.

Мясо сваренной без кожи курицы, вареный картофель, огурцы, яблоки без кожицы и семян, помидоры нарезать кубиками. Все подготовленные продукты посолить и заправить кефиром.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить свежими фруктами и зеленью.

Салат «Савой»

Состав: вареные куры – 50 г, цветная капуста – 50 г, зеленый горошек – 30 г, морковь – 40 г, свежие огурцы – 30 г, свежие помидоры – 40 г, яблоко – 30 г, кефир – 30 г, зелень петрушки, соль.

Отварную цветную капусту, морковь, свежие помидоры и огурцы нарезать кубиками. Перемешать с зеленым горошком, посолить и заправить кефиром. Выложить горкой в салат-

ник, обложить вареным мясом кур или дичи, еще раз полить готовым соусом. Украсить кружочками яблок, свежими огурцами, помидорами, зеленью петрушки.

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.