



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

155 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

- Только для гурманов!
- Еда против варикоза и геморроя
- Лучшие блюда для эластичности сосудов
- Без холестерина, но очень вкусно!

*Еда,
которая
лечит*



А. А. Синельникова
155 рецептов для здоровья сосудов
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507092
155 рецептов для здоровья сосудов: Вектор; СПб.; 2012
ISBN 978-5-9684-1640-7

Аннотация

Данная книга посвящена проблемам правильного питания для здоровья сосудов. В ней представлены рецепты вкусных изысканных блюд антихолестериновой диеты, без соли, с высоким содержанием магния и калия, клетчатки. Кроме того, даны практические рекомендации и советы по народной медицине, здоровому образу жизни.

Адресована широкому кругу читателей.

Содержание

«Сосудистая» эпидемия	4
Проблемы с сосудами	6
Заболевания артерий	7
Заболевания вен	9
Правила питания для здоровья сосудов	11
Советы народной медицины	13
Питаемся без холестерина	15
Блюда без холестерина	16
Закуски	16
Супы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19



А. А. Синельникова **155 рецептов для здоровья сосудов**

«Сосудистая» эпидемия

Современный мегаполис, чад автомобильных выхлопов, сумасшедшая гонка за материальными благами, бесконечный стресс от хронического неуспевания, неизменный фаст-фуд на обед и очень сытный ужин... результатом такой жизни часто становятся проблемы с сосудами.

Другая ситуация: деревенский свежий воздух, свое хозяйство, курочки по пять килограммов каждая бегают на подворье, пухленькая свинка разомлела от жары. И практически весь поселок состоит на учете у кардиолога – у односельчан все те же проблемы с сосудами.

В чем дело и что за напасть завладела современным человеком? Причем именно современным – издревле таких проблем у *Homo sapiens* не бывало.

Дело в том, что природа, создавая человека, не могла предвидеть, что свою пищу он будет когда-либо добывать, сидя у компьютера или за рулем автомобиля, что сама пища станет такой доступной, жирной и калорийной, что человек создаст себе непререкаемого кумира – аппетит – и не будет знать меры в еде. Отсутствие физического движения и вкупе с ним бесконечное давление на психику, попытки сбросить это напряжение (огромные дозы алкоголя и никотина) и неразборчивость в еде – вот вам и главные причины «сосудистой эпидемии». Добавьте сюда вековые пагубные привычки человечества, проявляющиеся в детях в виде патологических генетических предрасположенностей, – и становится понятно, что пора, пора уже бить в колокола и менять свой образ жизни, беспокоясь не только о себе, но и о своих потомках, даря им возможность жизни без болезней.

Кровеносные сосуды – это главные «транспортные реки» в организме человека, по ним доставляются питательные вещества и кислород ко всем нуждающимся органам. И когда нарушается хорошо налаженная система кровообращения, страдают не только сами сосуды, но и другие внутренние органы.

Самое страшное, что сосуды – безмолвны. Они не умеют «жаловаться», не накажут хозяина болью и не подадут никакого сигнала о своей беде. Например, атеросклероз проявляет себя симптомами, когда просвет сосудов уже на $\frac{3}{4}$ сужен. Тогда появляются пугающие

признаки, но и они приходят не со стороны молчаливых сосудов, а со стороны, например, уставших от варикоза ног или, наоборот, со стороны гудящей и болящей от давления головы. Вот только тогда и может человек заподозрить грозные проблемы с сосудами.

Решить эту проблему бывает сложно. Предупредить же – намного проще, но ведь никто и не подумает об этом, пока, как говорится, гром не грянет.

Профилактикой для проблем сосудов станут посильные физические упражнения и питание по законам физиологии. Именно о питании мы и поговорим в этой книге. Здесь вы найдете советы народной медицины и рецепты блюд без холестерина и соли, узнаете о целебных свойствах некоторых растений и научитесь избегать «неправильных» продуктов питания. Берегите свое здоровье – и приятного аппетита!



Проблемы с сосудами

Симптомы сосудистых проблем известны многим. Это – головные боли, головокружение, неустойчивость при ходьбе, снижение слуха и зрения, а также нарушение сна. К проявлениям болезней сосудов относятся также частые боли в ногах, отеки, ночные судороги, покалывание ногных мышц, внезапные потери сознания и многие другие симптомы. Проблемы с сосудами – название очень общее. Тем более что первые болезненные ощущения могут быть никак не связаны с сосудами. Более того, самих сосудов существует несколько разновидностей, соответственно и проблемы и их проявления будут различными.

Заболевания артерий

Основную опасность для артериальных сосудов представляет атеросклероз. Причиной его появления становятся так называемые бляшки, образующиеся под тонкой внутренней оболочкой артерий.

Засорение сосудов списывают на так называемый «плохой» холестерин. Это не совсем верно. Дело в том, что сам по себе холестерин не может быть ни плохим, ни хорошим. Но в содружестве с белками-транспортёрами он образует капсулы-липопротеины. Липопротеины разной плотности «развозят» холестерин к разным органам. Так, например, пресловутые «плохие» липопротеины (с низкой плотностью) снабжают холестерином все органы человеческого тела. Выводить излишки холестерина они не в состоянии – да и не их это дело. Это дело «хороших» липопротеинов, с высокой плотностью. Это они доставляют холестерин в печень, откуда он благополучно выходит вместе с другими продуктами обмена веществ.

Организм сам продуцирует холестерин, плюс к этому мы в большом количестве поглощаем его вместе с пищей. И все бы ничего: в молодом и просто здоровом организме отлаженный обмен веществ не позволяет избытку холестерина нанести повреждения. Но если этот обмен нарушен с возрастом или из-за болезней – начинаются проблемы. Излишки холестерина откладываются на стенках артерий, образуя атеросклеротические бляшки. Они сужают просвет сосудов, что приводит к ухудшению кровотока.

Со временем органы, которые питает эта артерия, получают все меньше кислорода и питательных веществ. Ощутимые проявления атеросклероза зависят от того, какой именно орган «голодает». Если это сердце, то человек ощущает стенокардитические боли и одышку при физической нагрузке. Если ноги – то после недолгой ходьбы возникают боли по типу перемежающейся хромоты. Если голова – на первый план выйдут головокружение, ухудшение памяти и мышления, реже головная боль. Вот вам и готовая проблема.

К сожалению, человек начинает ощущать неполадки со здоровьем уже на поздних стадиях атеросклероза, поскольку кровоснабжение органов страдает, только когда просвет артерии закрыт бляшкой больше, чем на три четверти. Увы, при таком размере бляшки помочь может лишь хирургическое или эндоскопическое вмешательство. Поэтому проще заняться профилактикой атеросклероза. Она особенно актуальна для людей, ближайшие родственники которых имели проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Бессмысленно воевать с холестерином как таковым и слишком увлекаться этой войной. Без холестерина организм не может существовать – это его строительный материал. А вот постараться уменьшить содержание в крови уровня общего холестерина и «вредных» липопротеидов можно и нужно. Именно на это и бывает направлена бесхолестериновая диета. Она заключается в употреблении большого количества свежих овощей, морепродуктов, чеснока и черной смородины, использовании растительных жиров.

Еще одно проклятье современного человека – это беда с артериальным давлением. Предрасположенность к более высокому давлению называют гипертонией, к низкому – гипотонией.

Чаще всего гипотония – удел представительниц прекрасной половины человечества. У женщин артериальное давление вообще несколько ниже, чем у мужчин, а при капризах погоды и при ежемесячных гормональных скачках его снижение может быть значительным.

Гипотония может быть следствием нервного перенапряжения, она часто развивается как следствие инфекционных и других заболеваний, при недостаточном или беспорядочном питании, ограничительных диетах.

Помимо плохого самочувствия гипотония несет с собой и более существенные проблемы. Она приводит к недостаточному кровоснабжению и кислородному голоданию голов-

ного мозга. В результате появляются слабость, вялость и утомляемость. При гипотонии чаще бывают головокружения, часто укачивает в транспорте. Гипотония приводит к дневной сонливости и к нарушениям ночного сна, отчего утомляемость и слабость только усиливаются. Один из самых неприятных симптомов гипотонии – ортостатическая гипотония. При резком вставании из горизонтального или даже сидячего положения в глазах у гипотоника темнеет, ноги становятся ватными. Иногда ортостатическая гипотония приводит даже к потере сознания.

При гипотонии важно, чтобы питание содержало все жизненно важные компоненты: витамины, микроэлементы, антиоксиданты. Прекрасным средством для профилактики гипотонии является красное вино, ежедневное употребление которого в количестве одного бокала помогает не только предотвратить гипотонию, но и насытить организм антиоксидантами.

Последствия артериальной гипертонии уносят больше жизней, чем СПИД, раковые заболевания и туберкулез, вместе взятые. Особое коварство гипертонии заключается в том, что при всей своей опасности она не сильно досаждала человеку. В отличие от заболеваний, например, суставов, при которых боль заставляет человека весьма быстро обращаться к врачу и начинать лечение, гипертония часто протекает незаметно. Симптомы начинающейся гипертонической болезни во многом совпадают с признаками обычного переутомления. Поэтому около половины больных впервые слышат о своем диагнозе лишь от врача «скорой помощи». Увы, это раньше считалось, что гипертоники – обязательно люди пожилого возраста, теперь эта болезнь изрядно «помолодела».

Повышенное давление тянет за собой серьезные заболевания: это инсульт и инфаркт. А причиной повышения давления становятся все тот же атеросклероз, плюс малоподвижный образ жизни, ожирение, курение, слишком соленая пища – и так далее, этот список приводился уже не раз.

Правильное питание при гипертонии – это один из способов нормализовать ситуацию и не доводить до фатальных результатов. Питание должно способствовать поддержанию здоровья, удовлетворять потребности организма в питательных веществах, витаминах, минеральных веществах, энергии. То есть все, как всегда.

Казалось бы – ничего сложного! Но почему тогда так много людей страдает от сосудистых заболеваний? Все дело в наших неискоренимых привычках, да что поделывать, и ритм современной жизни диктует свои правила. Им сложно противостоять, и часто просто не находишь в себе силы проделать ежедневную зарядку, а купленный готовый завтрак намного быстрее и проще съесть, чем ломать себе голову над сбалансированным питанием.

Все это так, но поверьте, лучше потратить несколько минут в день на профилактику заболеваний, чем всю жизнь лечить уже грянувшие недуги.

Таким страшным результатом больных сосудов может стать инсульт – ночной кошмар современного человека. С инсультом приходит паралич и инвалидность, потеря зрения и навыков речи, полная беспомощность и даже смерть. Некоторые из последствий инсульта лечатся, некоторые, наоборот, усугубляются со временем.

Каких-либо особых требований к питанию человека, перенесшего инсульт, диетологи не предъявляют. Все правила питания, описанные чуть ниже, подойдут и в этом случае. Возможно, из-за паралича или других болезненных особенностей пищу придется протирать. А главными правилами по-прежнему останутся: минимум холестерина и минимум соли, максимум витаминов и ненасыщенных жирных кислот.

Заболевания вен

Самая уязвимая часть венозного русла – это вены ног. И виновато в этом наше хваленое прямохождение, так выгодно отличающее нас от других приматов. Именно по венам ног кровь течет снизу вверх, против силы тяжести.

Для того чтобы не получилось застоя крови, внутри этих вен есть клапаны – складки внутренней оболочки, пропускающие кровь только в нужном направлении. Кровотоку способствуют и два естественных «насоса»: мускулатура ног (которая выполняет эту задачу только при ходьбе) и диафрагма.

Предрасположенность к слабости клапанного аппарата и венозной стенки передается по наследству. Но это еще не все. Свою роль играют избыточный вес, длительное пребывание в сидячем и стоячем положении, малоподвижный образ жизни, беременность – все это приводит к тому, что отток крови от вен ног еще сильнее ухудшается. Давление в венах возрастает, и они начинают растягиваться, что дополнительно усугубляет недостаточность клапанов и приводит к еще большему застою крови. Развивается варикозное расширение вен.

Заподозрить начало заболевания позволят следующие признаки:

- после длительного стояния или сидения появляется чувство усталости, ломота и тянущая боль в голени;

- к концу дня появляются отеки стоп, которые могут распространяться на голени;

- после сна и отдыха лежа состояние значительно улучшается;

- на поздних стадиях варикоза под кожей видны расширенные извитые вены.

Решить эту проблему не так-то просто. Разумеется, лучше всего ее предугадать и принять меры до ее развития. Особенно если в семье уже кто-то страдал от варикоза. Распространенность этого заболевания высока: с ним сталкиваются каждая третья женщина и каждый десятый мужчина старше 40 лет.

Профилактические действия сводятся к пешим прогулкам или упражнениям для ног, к отдыху в положении лежа и к похуданию. Если признаки варикоза налицо, пора обращаться к врачу. Скорее всего, он порекомендует ношение лечебного трикотажа, облегчающего отток крови, или же пропишет медикаментозное лечение. Лечебное питание здесь будет иметь маловажную, но все же поддерживающую роль, его основные требования будут те же, что и при заболевании артерий.

Если симптомы болезни развились быстро и сопровождаются сильной болью в голени (особенно это касается молодых людей), нужно немедленно обратиться за медицинской помощью – возможно, это проявления серьезного заболевания – *тромбофлебита*.

Тромбофлебит опасен тем, что на воспаленной внутренней оболочке венозного сосуда начинают расти тромбы, достигающие иногда внушительных размеров. Оторвавшийся тромб с током крови заносится в сосуды легких, закупоривая их. Такое состояние называется тромбоэмболией легочной артерии и в более чем половине случаев имеет летальный исход.

Лечится острый тромбофлебит только в больничных условиях. Зачастую при тромбофлебите нужна операция по удалению тромба или всей воспаленной вены (в отличие от артерий, вены имеют множество «обходных путей»). Однако одной операцией дело не заканчивается: после стационарного лечения обычно рекомендуют ношение компрессионного трикотажа, прием лекарств, снижающих тромбообразование.

Для поддержания тонуса вен используют растительные и синтетические препараты-венотоники. К ним, например, относятся препараты каштана, биофлавоноиды (диосмин, гесперидин) и др. А диета сводится к уменьшению лишнего веса и поддержанию его в пределах физиологической нормы. То есть все правила здорового питания и здорового образа жизни будут вполне уместны.



Правила питания для здоровья сосудов

Чтобы организм работал без перебоев, ему требуется высококачественное топливо. Тяжелая и жирная пища, продукты, подвергшиеся интенсивной термальной обработке, и фастфуд не столько питают, сколько засоряют организм, а это может привести к ожирению, диабету и проблемам с сосудами и сердцем.

Правила питания для здоровья сосудов очень схожи с правилами здорового питания в целом. Во-первых, не нужно перекармливать организм калориями. Если же нет проблем с избыточным весом, надо построить свой рацион так, чтобы получать с пищей примерно столько же энергии, сколько расходуется в течение дня, – проще говоря, наедаться досыта, но не переедать. Если же стрелка на весах или зеркало в ванной недвусмысленно свидетельствуют о лишнем весе, нужно отнестись к себе более строго и тратить больше энергии, чем потреблять.

Конечно, не стоит доводить себя до голодных обмороков. Есть в любом случае необходимо, но предпочтение нужно отдать легкой, малокалорийной пище.

Во-вторых, не нужно баловать и «расслаблять» свой организм легкоусвояемыми углеводами (рафинированный белый сахар, манная и рисовая каша, пшеничный хлеб и другие изделия из пшеничной муки высшего сорта, всевозможные кондитерские «удовольствия»). Усваивается-то все это легко, но только вот пользы организму никакой – по большому счету, все это лишь увеличивает запасы всяческого «мусора» в вашем организме. Гораздо большую ценность представляют собой пищевые волокна – налегайте на овощи и не очень сладкие фрукты и ягоды.

В-третьих (и это краеугольный камень диетологии) – поменьше животных жиров, побольше растительных. Помните тот самый маргарин, который «не содержит холестерина»? Он на самом деле имеет преимущества перед своими более «жирными» собратьями, поскольку в его состав входят растительные жиры, а не животные. Растительные жиры оказывают выраженное антисклеротическое действие. И холестерин, хоть и не является отравой, но все-таки не является тем веществом, к «проглатыванию» которого нужно стремиться.

В-четвертых, помимо всего того, что есть не надо, существует и то, что необходимо поставлять вашему организму. Это, разумеется, витамины, стимулирующие окислительно-восстановительные процессы (и следовательно, активизирующие процессы переработки жиров и холестерина в организме), – Е, С, Р, В₆, РР и А. Кроме витаминов необходимы и минеральные вещества: кальций и магний, медь, хром и йод. Жесткая родниковая или колодезная вода, богатая солями кальция и магния, – настоящий «эликсир здоровья» для людей, страдающих атеросклерозом. Достаточное количество хрома в пище тоже является надежной защитой от коварного заболевания. И не думайте, что «хромированная пища» – это какая-то редкость. Достаточное количество хрома содержится в таких банальных продуктах, как свекла и горох, а также в желтом (неочищенном) сахаре. Йод играет существенную роль в процессах расщепления холестерина, поэтому желательно ежедневно угощать себя какими-либо морепродуктами.

Это более или менее общие правила здорового питания. Что же конкретно нужно есть (и не есть), чтобы не болеть атеросклерозом?

Очень полезно:

- овощи: свекла, редька, тыква, капуста, баклажаны, бобовые (особенно соя и фасоль), зелень (в первую очередь лук и салат);
- фрукты и ягоды: яблоки, смородина (и черная, и красная), малина, вишня, черноплодная рябина;

- овсяная и гречневая каши, хлеб из цельного зерна, хлеб с отрубями;
- нерафинированное растительное масло;
- рыба (по крайней мере один-два раза в неделю);
- нежирный творог (лучше всего готовить домашний);
- зеленый чай.

От чего нужно отказаться:

- от жирной мясной и молочной пищи, не стоит употреблять печень, почки, мозги, колбасу;
- едва ли не самые серьезные ограничения относятся к соли: ее ежедневная «доза» ни в коем случае не должна превышать двух-трех граммов;
- вред организму наносит не только соль, но и сахар: сладкоежкам придется существенно пересмотреть свои привычки и отказаться от любимых лакомств. Если уж очень тоскуете по сладкому, утешайте себя ягодами, фруктами и медом;
- лишения ждут и любителей яичниц: допустимая «яичная» норма — четыре яйца в неделю;
- последний совет, возможно, окажется излишним, но все-таки на всякий случай напомним: ни в коем случае не пейте «сырую» (то есть водопроводную) воду, обязательно ее кипятите. Из-под крана течет такая смесь извести, хлора и солей, что регулярное ее употребление накрепко сцементирует ваши бедные кровеносные сосуды.

Советы народной медицины

Для профилактики и лечения атеросклероза можно использовать рецепты наших бабушек, проверившие себя годами. Все же не преминем напомнить – даже простые и привычные травы сильно действуют на организм и поэтому могут помогать ему. А могут и вредить – при неправильном использовании. Не занимайтесь самолечением, обязательно проконсультируйтесь с врачом по поводу понравившихся вам рецептов.

Подорожник благотворно воздействует на больных атеросклерозом. Он уникален тем, что содержит достаточное количество флавоноидов. Это биологически активные вещества, которые действительно укрепляют сосуды. В медицине они используются в качестве препаратов витамина Р (капилляро укрепляющее и регулирующее проницаемость сосудов действие). А вот и сам рецепт: сухие листья подорожника (1 ст. л.) надо залить стаканом кипятка и после настаивания выпить в течение часа.

Красный клевер в траволечении широко используется как своего рода кровоочистительное средство. В нем содержатся все те же биофлавоноиды, витамины С, Е, эфирные масла и другие ценные вещества, которые укрепляют и поддерживают эластичность сосудов, улучшают циркуляцию крови и лимфы. Поэтому настой из этого растения действительно противодействует атеросклерозу. А еще отвар клевера повышает гемоглобин.

Настой цветков клевера лугового (2 ст. л. на стакан кипятка) принимать по 2–4 ст. л. 3 раза в день.

Рябина красная обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, капилляроукрепляющим, витаминным, вяжущим, легким слабительным, потогонным, мочегонным действием, понижает кровяное давление, повышает свертываемость крови. А кора этого любезного русскому человеку дерева используется при борьбе с гипертонией (повышенным артериальным давлением).

Измельчить заготовленную ранней весной кору рябины, 5 ст. л. залить 0,5 л воды, прокипятить на слабом огне, дать настояться 2 часа, процедить. Принимать 3 раза в день по 2 ст. л. за 30 мин до еды.

Более сложные сборы можно использовать, только зная причину атеросклероза и сопутствующие заболевания. Например, при атеросклерозе миокарда помогают цветки боярышника, плоды шиповника и валериана лекарственная. При нервно-вегетативных нарушениях можно добавить семена укропа, травы пустырника, полыни и мяты.

Очень полезен для профилактики и лечения атеросклероза такой фрукт, как *грейпфрут*. Этот представитель citrusовых обладает целым рядом свойств, превращающих его в мощное средство защиты от этой грозной болезни:

- содержащийся в грейпфруте калий необходим для правильной работы сердца;
- аскорбиновая кислота, которой так много в грейпфруте, отвечает за процессы обмена холестерина, препятствует отложению этого вещества на стенках сосудов;
- грейпфрут богат витамином Р, без которого стенки сосудов становятся хрупкими, излишне проницаемыми;
- сохранение нормальной текучести крови и ее своевременное очищение от продуктов обмена невозможны без участия некоторых органических кислот, например лимонной. Эти кислоты также содержатся в грейпфруте.

Поэтому при атеросклерозе на фоне диеты, ограничивающей содержание холестерина в крови, нужно ежедневно употреблять в пищу плоды грейпфрута или свежеежатый сок. Количество и время приема грейпфрутов можно подбирать индивидуально, но обязательно один-два плода (или сок из них) нужно принимать утром натощак. Если вам не нравится

резковатый вкус грейпфрутового сока, можно готовить смесь с соком других, более сладких цитрусовых – апельсинов или мандаринов.

Три грейпфрута и три лимона измельчить на терке или в мясорубке (не забудьте предварительно вынуть из плодов семечки). Полученную цитрусовую массу смешайте с тремя столовыми ложками пчелиного меда. Затем смесь нужно в течение суток настаивать в стеклянной посуде при комнатных условиях. Принимать по 1–2 чайные ложки трижды в день за 30 минут до приема пищи. Это средство удобно тем, что его не нужно готовить заново для каждого приема, полезные его свойства сохраняются какое-то время при хранении в холодильнике. Лечение требует довольно длительного времени, причем прерывать курс нельзя.

Но пора уже поговорить и о собственно питании. Ниже вы найдете самые разнообразные блюда диеты, которую можно назвать просто диетой здорового человека, поскольку любому человеку полезно есть поменьше жирного и соленого, побольше свежих фруктов и овощей, отдавать предпочтение постному мясу и постным сортам птицы, есть рыбу и не забывать о доступных морепродуктах.

Также на страницах книги вас ждут интересные факты про разнообразные продукты питания, пищевые элементы и витамины – все то, что нужно знать, чтобы сберечь здоровье своих сосудов.



Питаемся без холестерина

Очень важно понимать, что холестерин совершенно необходим для человеческого организма. Но дело в том, что организм сам вполне может обеспечить себя этим веществом: внутренние органы сами его продуцируют. Проблема же заключается в том, что человек не видит меры и употребляет слишком много продуктов, содержащих холестерин. Избыток этого важного элемента начинает накапливаться в сосудах, появляются атеросклеротические бляшки, просвет сосудов сужается – а это уже начало серьезных заболеваний, приводящих к инсультам и инфарктам.

Сосуды – главные кровеносные «реки», по которым холестерин продвигается к нуждающимся органам. Самой крови холестерин как таковой не нужен, но концентрация этого вещества в крови влияет на здоровье сосудов. Поэтому лечебное питание направлено на уменьшение количества холестерина в крови. Борьба с самим холестерином и изгонять его из организма всякими сильнодействующими средствами нет смысла. А вот придерживаться диеты с низким содержанием этого питательного элемента – нужно и важно.

Уменьшению уровня холестерина в крови (и соответственно уменьшению риска засорения сосудов) способствует отказ от некоторых продуктов. Например, от очень жирного мяса. При этом жить совсем без мяса вовсе не обязательно. При покупке надо просто выбирать нежирные куски, а при приготовлении срезать весь видимый жир.

Печень и мозги животных, продукты из них, внутренние органы рыб (печень, молоки, икра – в отличие от рыбьего мяса в них много холестерина) тоже придется отдать более молодым членам семьи. Им они не повредят.

Отныне внимательно и придирчиво придется выбирать молочные продукты и молоко. Кефир и ряженка, творог и сметана, всевозможные кумысы, айраны, йогурты и т. д. должны иметь не более 1 % жирности. Обычно изготовители указывают это на упаковках.

Мясные субпродукты лучше исключить совсем. Это практически все виды колбас, особенно с видимым жиром, сосиски и сардельки, ветчина, паштеты и прочее. Очень хочется верить рекламе изготовителей, но, увы, современная технология изготовления этих продуктов такова, что просто невозможно обойтись без загустителей, консервантов и антиоксидантов. А вот человек обойтись без колбасы вполне в состоянии, особенно если это поможет вернуть здоровье.

Сыры, особенно их жирные сорта, плавленые и «колбасные» сыры – тоже не лучший вариант питания, если его цель – низкое содержание холестерина.

Сливочное масло и маргарин необходимо свести к минимуму: и тот и другой продукт стимулируют выработку собственного холестерина.

Яйца, а точнее, яичный желток, в котором много холестерина, большинство медицинских ассоциаций рекомендуют не есть более 1–2 в неделю. При этом учитываются и те, которые содержатся в выпечке и других продуктах.

Майонез, сливочные, сметанные соусы и приправы теперь надо будет выбирать еще более придирчиво. А лучше всего вообще не использовать покупные соусы и приправы, а готовить их дома. И вкуснее, и полезнее.

Сдобная выпечка, особенно с кремами, пирожные, печенья, бисквиты, торты, молочный шоколад, конфеты и сладости с молочным шоколадом тоже придется ограничить. Потребление углеводов само по себе никак не может повлиять на холестериновый обмен, но всякие тортики-пирожные при их постоянном употреблении приводят к ожирению (90 % подкожного жира имеют «углеводное» происхождение). А излишняя жировая масса оказывает весьма плачевное влияние на сердце.

Блюда без холестерина

Закуски

Сырок мясной. *Мякоть говядины – 100–120 г, сливочное масло – 1 ст. л., рис вареный – 3 ст. л.*

Говядину отварите, дважды пропустите через мясорубку. Рис протрите с измельченным мясом через сито. Протертую массу смешайте с размягченным маслом, посолите, взбейте, придайте ей форму брусочка и охладите.

Салат с адыгейским сыром. *Салат – 5–6 листьев, помидоры черри (мелкие помидорчики) – 8–10 шт., адыгейский сыр – 100 г, чеснок – $\frac{1}{2}$ зубчика, оливковое масло – 50 мл, бальзамический уксус – 1 ч. л.*

Салат нарезать не слишком крупными листьями, черри пополам или на четвертинки, сыр кубиками. Чеснок мелко нарезать. Заправить маслом и бальзамическим соусом.

Это интересно!

Не только людям с уже развившимся атеросклерозом, но и тем, кто хотел бы вообще никогда не страдать от этого заболевания, весьма рекомендуется употреблять ламинарию, или морскую капусту, как называют ее в народе. В последние годы этот продукт стал довольно популярен: о его пользе много говорят и пишут. У нас употреблять ее в пищу вроде бы не принято, а вот для японцев это самая обычная пища – и говорят, множество болезней, для нас являющихся самыми распространенными, их совершенно не беспокоят.

Так вот, ламинария – это на самом деле, конечно, не капуста, а водоросль. У японцев существует множество способов ее приготовления. Вот самый простой из них: поливать вареную ламинарию лимонным соком и использовать в качестве гарнира. Ну а если организм наотрез отказывается питаться водорослями (бывает, увы, и такое), можно поступить еще проще: купить в аптеке сушеную ламинарию, привести ее в порошкообразное состояние с помощью кофемолки и добавлять по половине чайной ложки в ежедневную порцию супа (или любой другой еды) – просто в качестве приправы. А для того чтобы не забывать сдабривать свою пищу этим волшебным порошком, скажем лишь одно: доказано, что ежедневное употребление столь незначительного количества «морской капусты» снижает риск развития атеросклероза ровно в два раза.

Винегрет с морской капустой. *Маринованная морская капуста – 100–150 г, морковь – 2–3 шт., свекла – 2–3 шт., картофель – 3 шт., огурец – 1–2 шт., зеленый или репчатый лук – 50–100 г, растительное масло – 1–2 ст. л., 3 %-ный уксус – 1 ст. л., перец, сахар.*

Картофель, свеклу, морковь отварить, очистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы промыть и также нарезать. Все овощи смешать и добавить репчатый лук и маринованную капусту. Заправить винегрет растительным маслом, уксусом, перцем, сахаром и все хорошо перемешать. При подаче винегрет положить в салатник или на тарелку, украсить зеленым луком.

Салат овощной с морской капустой. *Морская капуста – 50-100 г, листья зеленого салата – 35-40 г, морковь – 3-4 шт., яблоки – 3 шт., корень сельдерея – 1 шт., перец сладкий – 2 шт., помидоры – 2 шт., сметана – 6-7 ст. л., сок лимонный – $\frac{1}{2}$ ч. л., сахар по вкусу.*

Морковь, сладкий перец, сельдерей и яблоки нарезать тонкой соломкой, помидоры – дольками. Листья зеленого салата разрезать на 3-4 части. Морскую капусту отварить, откинуть на сито, охладить.

Подготовленные овощи выложить на блюдо горкой, полить сметаной, смешанной с лимонным соком, сахаром, и перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Супы

Борщ на мясном бульоне. *Говядина или курица – 500 г, капуста – $\frac{1}{3}$ кочана, картофель – 4 шт., лук – 1-2 шт., морковь – 1 крупная, свекла – 1-2 шт., кетчуп – 3 ст. л. (свежие помидоры – 1-2 шт.), укроп и петрушка, сметана.*

Сварить мясной бульон (из мяса нежирных сортов, без косточек). Когда мясо будет готово, вынуть его из бульона и положить в кастрюлю нарезанный картофель и нарезанную небольшими квадратиками капусту. Пока варится капуста с картошкой, готовим основу борща: морковь нарезаем соломкой, лук мелко режем, а свеклу трем на крупной терке или также нарезаем соломкой.

В масле обжариваем морковь с луком. Затем кладем свеклу и сразу же добавляем кетчуп. Также можно положить в жарку помидоры. Все перемешиваем и оставляем тушить на огне чуть меньше среднего (смотреть, чтобы не пригорало) до готовности.

Когда жарка готова, положить ее в кастрюлю со сваренными овощами (картошкой и капустой), все хорошо перемешиваем, добавляем сваренное и нарезанное мясо, кладем зелень и держим на огне еще 5 мин. Затем борщ выключаем и настаиваем 5-10 мин.

Подавать со сметаной.

Суп рисовый слизистый с растительным маслом. *Вода – 300 мл, рис – 40 г, бульон мясной или куриный – 150 г, масло сливочное – 5 г.*

Рис перебрать, промыть, положить в кипящую воду и варить до полного разваривания, после чего протереть сквозь мелкое сито, добавить мясной бульон и довести до кипения. Подать суп с кусочком масла.

Суп-пюре из цветной или брюссельской капусты. *Бульон мясной – 250 мл, капуста – 150 г, картофель – 75 г, масло сливочное – 2 г, молоко – 150 мл.*

Капусту бланшировать 1 мин, откинуть, дать стечь воде и слегка спассеровать с маслом (5 мин), после чего добавить нарезанный ломтиками картофель, залить бульоном (200 мл) и варить при слабом кипении до готовности в закрытой посуде. Массу протереть, добавить горячее молоко, довести до кипения и, сняв с огня, заправить маслом.

Для гарнира отобрать в начале приготовления мелкие кочешки и припустить отдельно с бульоном. При подаче положить гарнир в суп. Его можно приготовить на белом или молочном соусе.

Суп с фрикадельками. *Картофель – 3 шт., вода – 1,5 л, зелень. Для фарша: постная свинина – 500 г, репчатый лук – 1 шт., размоченная булка – 2 ломтика.*

Приготовить фарш, скатать из него фрикадельки, положить в кипящую воду. Можно добавить еще пол-луковицы. Через 20-25 мин добавить нарезанную картошку и варить до готовности. В конце обильно приправить зеленью.

Суп из кролика с гречей. Кроличье мясо – 300 г, картофель – 2 шт., лук – 1 шт., гречневая крупа – 100 г, сладкий перец – 1 шт., помидор – 1 шт.

Взять немного кроличьего мяса, мелко нарезать, поставить вариться. Позже нарезать в суп картошку и лук, потом добавить горсть гречи, в конце – нарезанный сладкий перец и помидор. Варить до готовности. Приправить все зеленью.

Легкий диетический супчик (окрошка на кефире). Огурцы – 2 шт., стебли сельдерея – 2 шт., редиска – 10–12 шт., чеснок – 2 зубчика, зелень по вкусу, помидоры – 4–5 шт., кефир – 2 л, черный перец по вкусу.

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.