



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

200 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЧЕК

- Только для гурманов!
- Еда против камней в почках
- Лучшие блюда без белка и фосфора
- Без соли и вкусно!

*Еда,
которая
лечит*



А. А. Синельникова
200 рецептов для здоровья почек
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507111
200 рецептов для здоровья почек: Вектор; СПб.: 2011
ISBN 978-5-9684-1740-4

Аннотация

Все болезни почек связаны с тем, что они перестают справляться со своими обязанностями. Можно ли что-то изменить в такой ситуации? Можно и нужно! Целую группу болезней почек можно контролировать именно с помощью верно разработанного режима питания. Диета поможет организму преодолеть болезнь, убережет от осложнений и позволит жить полноценной жизнью вне зависимости от перенесенных заболеваний. Большинство людей поморщатся, заявив, что диетическая еда – это невкусно, но это далеко не так. В данной книге представлены 200 самых разнообразных рецептов блюд, которые смогут украсить любой стол.

Адресована широкому кругу читателей.

Содержание

И зачем вам эта диета?	4
Что нужно есть для здоровья почек?	5
Что и как едим при пиелонефрите?	6
Что и как едим при гломерулонефрите?	7
Что и как есть при почечной недостаточности?	8
Что и как есть при мочекаменной болезни?	9
Что такое соль и как без нее обойтись?	12
Чем заменить соль?	14
Едим без соли: рецепты	18
Закуски из мяса и рыбы	18
Овощные закуска	19
Первые блюда	21
Супы мясные	21
Супы вегетарианские	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

А. А. Синельникова

200 рецептов для здоровья почек

И зачем вам эта диета?

Бешеный ритм жизни, плохая экология, продукты непонятного происхождения... Создается впечатление, что в этом мире выжить здоровым практически невозможно. Основной удар приходится на главные органы нашего организма, и почки – в их числе...

Все болезни почек связаны с тем, что они перестают справляться со своими обязанностями. Можно ли что-то изменить в такой ситуации? Можно и нужно! Целую группу болезней почек можно контролировать именно с помощью верно разработанного режима питания. Диета поможет организму преодолеть болезнь, убережет от осложнений и позволит жить полноценной жизнью вне зависимости от перенесенных заболеваний. Если нарушается выделительная функция – значит, нужно принять меры, чтобы в организм поступало меньше жидкости (придется меньше пить) и чтобы эта жидкость там не задерживалась (долой натрий – поваренную соль). Нарушается кислотно-щелочной баланс – будьте любезны следить за количеством потребляемых жиров и углеводов и так далее.

Не секрет, что при слове «диета» большинство людей поморщатся, заявив, что диетическая еда – это невкусно. Поверьте, это далеко не так. Специально для вас мы отобрали самые разнообразные рецепты блюд, которые смогут украсить любой стол. Да, какие-то привычные блюда придется отложить до лучших времен, но зато какие открытия вас ждут!

Вкусно, красиво и полезно – о чем еще можно мечтать?!

Что нужно есть для здоровья почек?

Ну, начнем с того, чего нельзя есть. Прежде всего, необходимо отказаться от соли. Да, сложно менять пищевые привычки, но кто сказал, что это невозможно и весьма болезненно? Ничего подобного! С помощью советов из этой книги вы легко проживете без соли, а точнее, без излишков натрия, который поступает в наш организм с поваренной солью и весьма вреден при нарушении функций почек. Причем вкусовые качества блюд не пострадают, гарантирую вам.

Кроме того, при недомоганиях почек важно контролировать то, сколько фосфора и белка вы потребляете. *Белки*

— очень важный пищевой компонент. Они необходимы для построения всех структур организма. Но, к сожалению, после обмена белков в организме остаются шлаки. Это мочевина, креатинин и некоторые другие не очень полезные человеческому организму вещества. Они являются азотистыми веществами и выводятся с мочой почками. Это если человек здоров и его почки находятся в норме. При воспалении почек (особенно при гломерулонефрите) эти шлаки остаются в организме, оказывая токсическое действие. Поэтому при заболеваниях почек ограничивается потребление белка. В то же время не стоит полностью сокращать количество потребляемого белка, так как он очень важен для защитных сил организма.

Что касается *фосфора*, то он также накапливается в процессе нарушения выделений избытков солей из организма, а при высоком содержании в организме фосфора происходит вымывание кальция из костной ткани. Это, в свою очередь, приводит к остеопорозу. Фосфор содержится во всех продуктах питания, но больше всего в молочных продуктах и бобовых, арахисе, какао, пиве и коле. Так что, как ни крути, от этих продуктов лучше отказаться: жизнь дороже еды...

Понятное дело, питание при заболеваниях почек должно быть разнообразным, полноценным, с необходимым содержанием витаминов, белков, жиров и углеводов, а также веществ, обладающих липотропными свойствами — творога, молока и молочнокислых продуктов, ведь они помогают поступлению жирных кислот из печени в различные ткани организма и ускоряют процесс переработки жира в самой печени (это и называется «липотропными свойствами»), так что без них тоже нельзя обойтись.

Что еще важно?

- Питание должно быть дробным, до 6 раз в день.
- Цель диеты — уменьшить раздражение почек, повысить выведение из организма недоокисленных продуктов обмена веществ и оказать противовоспалительное действие на почки.
- В меню надо включать продукты, обладающие мочегонным действием: тыкву, кабачки, огурцы, свеклу, листовые салаты, салаты из сырых овощей, свежие фрукты, изюм, урюк, курагу, чернослив, свежие абрикосы, арбуз и дыню.
- Для улучшения вкуса в блюда можно добавлять лимонный сок, винный уксус, клюкву.
- Ограничить продукты, богатые холестерином.
- Исключить вещества, богатые эфирными маслами.
- Общее количество жидкости на день, включая и содержащуюся в продуктах, должно составлять не более 1,5 л.
- Химический состав диеты (на день): белков — 70—80 г; жиров — 70—80 г; углеводов — 400—450 г.
- Калорийность рациона — 2800—3000 ккал.

Ну а теперь обсудим все более подробно: что нужно есть, а чего нельзя при самых распространенных неприятностях с почками.

Что и как едим при пиелонефрите?

Кто испытал на себе все «радости» острого воспаления почек, тому не надо объяснять, что такое пиелонефрит. Скажем о главном: если нет повышения давления и отеков мало, то ваше меню мало отличается от обычного. Совсем другое питание требуется для тех, у кого острое воспаление сопровождается отеками.

Главные принципы диеты для страдающего воспалением почек суть следующие: мясо и рыбу лучше давать в вареном виде. Мясные и рыбные супы и жареные соусы лучше отложить до лучших времен. Супы надо варить без мяса, придавая им вкус добавлением масла. Разрешены всякие каши. Очень полезны блюда из овощей, а также салаты из сырых овощей. При приготовлении овощных салатов рекомендуется использовать растительное масло. Из фруктов и ягод предпочтение надо отдавать местным плодам. Лучше употреблять ягоды и фрукты в сыром виде или готовить из них соки. Из южных плодов почечному больному можно есть арбузы и дыни. Апельсины и мандарины могут вызывать аллергию, в связи с чем при воспалении почек они не рекомендуются.

Не ешьте:

- копчености, консервы и маринованную пищу;
- сельдь, кильку и другую соленую рыбу;
- соленое мясо (солонину), соленые огурцы и грибы;
- ржаной хлеб (тоже по причине большого содержания соли);

Если ограничение соли должно быть еще более строгим, пищу необходимо готовить совершенно пресной, а соль в разрешенном количестве (например, 1 г в день) добавлять непосредственно перед едой. Однограммовые таблетки или порошки поваренной соли можно купить в аптеке.

- специи: перец, горчицу, уксус;
- хрен, петрушку, сырой и жареный лук;
- из лакомств: шоколад, шоколадные конфеты, какао, пирожные, торты;
- сыр (опять же из-за высокого содержания в нем соли);
- натуральный кофе, какао, пепси-колу, апельсиновый и мандариновый соки.

Ешьте с удовольствием:

- из лакомств: карамель, мармелад, марципан, зефир, соевые батончики, мед, сладкие булочки, оладьи, компоты, варенье;
- сахар в пищу можно употреблять смело, хотя надо учитывать, что сладкое в большом количестве тоже само по себе нехорошо;
- молоко, кефир, творог, сметану;
- масло, маргарин;
- яйца в любом виде;
- овощи: картофель, морковь, брюкву, свеклу, кочанную и цветную капусту, тыкву, огурцы, помидоры.

Чтобы обеспечить организм витаминами С и Р, пейте чай из плодов шиповника, обыкновенной или черноплодной рябины, черной смородины: 2-3 раза в день перед едой.

Что и как едим при гломерулонефрите?

Самое важное для тех, кто столкнулся с этим недугом, – резко уменьшить потребление поваренной соли. Точнее, исключить ее совсем. Даже хлеб есть только бессолевой. Есть 6 раз в день.

Не ешьте:

- консервы, колбасу, острый сыр;
- густые бульоны и соусы из мяса, рыбы и грибов;
- все, содержащее щавелевую кислоту: шпинат, щавель и т. д.;
- бобовые, перец;
- хрен, горчицу;
- из напитков: минеральные воды, богатые натрием, крепкий черный кофе и чай, какао;
- газированные напитки;
- пирожные и кремы;
- соленья;
- острые закуски.

Ешьте с удовольствием:

- овощи и фрукты, особенно богатые калием (апельсины, бананы и печеный картофель);
- супы вегетарианские, молочные, фруктовые;
- нежирные сорта мяса, птицы, вареные куском, рубленые и протертые;
- рыбу нежирную отварную, рубленую и протертую;
- хлеб белый, серый, отрубной, выпекающийся без соли;
- одно яйцо в день;
- крупы;
- макароны в виде каш, пудингов;
- мучные блюда;
- молоко, молочнокислые продукты, творог (ограничивают сливки, сметану);
- жиры, кроме тугоплавких (бараний, свиной, говяжий);
- овощи сырые, отварные, зелень (кроме редиса, сельдерея, шпината, щавеля);
- ягоды, фрукты, особенно урюк, курагу, тыкву, арбуз, дыню;
- сахар, мед, варенье.

Что и как есть при почечной недостаточности?

Самое важное – ограничить количество белка, в первую очередь растительного: до 40—60 г в день. Раз белок ограничивают, назначают высококалорийную диету. Калорийность увеличивают за счет жиров всех видов (за исключением тугоплавких – бараньего, свиного, говяжьего) и углеводов. Добиваются также максимальной витаминизации пищи за счет включения овощных и фруктовых соков – арбузного, дынного, вишневого, яблочного, сливового и др.

Все блюда готовят без соли. Мясо (нежирную говядину, телятину, кури, индейку, кролика) и рыбу используют в вареном виде или с последующим поджариванием. При этом бульоны не используются. Супы едим вегетарианские – с разными крупами и овощами, фруктовые, а также борщи, свекольники, щи из свежих овощей с зеленью и кореньями. Из овощей выбираем картофель, свеклу, морковь, цветную капусту, лиственный салат, помидоры, свежие огурцы, зеленый лук, укроп, петрушку. Яйца (не более одного в день) употребляем в виде белкового омлета. Полезны фрукты и ягоды в сыром и вареном виде, сладости – мед, сахар, варенье, конфеты, а если врач разрешит, то курага и урюк.

При хронической почечной недостаточности аппетит обычно уменьшается, а вкусовые ощущения могут неузнаваемо исказиться, поэтому очень важно соблюдать «принцип вкусоности». Соблюдать его, отказавшись от соли, достаточно сложно, но, используя разные способы кулинарной обработки и своеобразные солезаменители, – вполне возможно.

Для улучшения вкуса используют кислые и кисло-сладкие соусы, пищевые кислоты (лимонная, уксус), пряности, пряные овощи. Можно ограниченно использовать репчатый лук, и даже чеснок и хрен. Короче говоря, соблюдаем основные принципы диеты при заболеваниях почек. Напомним:

Не едим:

- мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы;
- продукты, богатые щавелевой и пуриновой кислотой (щавель, шпинат, бобовые, цветная капуста и др.).

Едим:

- безбелковый и бессолевой хлеб;
- блюда из саго (крупа из крахмала);
- овощи и фрукты.

Что и как есть при мочекаменной болезни?

Главная задача в этой ситуации – восстановить и сохранить кислотно-щелочной баланс. Тут важно понимать: не все кислота, что кисло на вкус. С точки зрения человеческого организма важно не то, что ощущают наши вкусовые рецепторы, а то, что получает сам организм в процессе пищеварения. Так вот, некоторые продукты при переваривании образуют кислые соединения (так называемые продукты кислотной валентности), а некоторые – наоборот, щелочные (щелочная валентность). В процессе жизнедеятельности организма требуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем кислых обычно образуется в 20 раз больше, чем щелочных.

Что же делать? Прежде всего:

- ограничить те пищевые вещества, из которых образуется осадок или камни в мочевых путях;
- построить питание таким образом, чтобы осадки солей растворялись, а не выпадали вместе с мочой;
- увеличить потребление жидкости – все с тем же расчетом, для выведения осадков солей из организма.

Например, при фосфатных камнях мочу необходимо подкислять, то есть:

- ограничить употребление овощей и фруктов;
- исключить молочные продукты;
- увеличить употребление мяса, рыбы, мучных продуктов и растительного масла, которые подкисляют мочу;
- уменьшить употребление жидкости.

При карбонатных камнях:

- ограничить богатые кальцием продукты (молоко, сыр, йогурты, творог);
- отдавать предпочтение овсянке, мучным блюдам, отварным мясу и рыбе, яйцам, маслу, так как они повышают кислотность мочи.

Вот продукты, обладающие кислотной валентностью:

- сильнодействующие: говядина, телятина, свинина, печень, мозг, сельдь, треска, рис, манная крупа, овсяная мука, белый хлеб, кекс, колбаса;
- слабодействующие: ветчина, яйца, брюссельская капуста, горох, рисовая мука, пшено, масло, свиное сало, шоколад, угорь, щука.

Как видите, назвать эти продукты «кислыми» в привычном значении этого слова никак нельзя.

При уратных камнях рекомендуется ограничить образование в организме мочевой кислоты. Все дело, опять же, в продуктах, содержащих так называемые *пурины*, в результате распада которых как раз и образовывается эта кислота.

Иными словами, надо ограничить себя в употреблении мяса и рыбы, а также растительных жиров, которые подкисляют мочу. Продукты со щелочной валентностью помогут исправить положение.

Продукты со щелочной валентностью:

- сильнодействующие – молоко, тростниковый сахар, чай, огурцы, помидоры, репа, красная свекла, морковь, редька, шпинат, щавель, абрикосы, апельсины, инжир, изюм;
- слабодействующие – картофель, хрен, редис, спаржа, цветная капуста, зеленая капуста, красная капуста, белая капуста, бобы, белые грибы, яблоки, груши, вишня, клюква.

А вот от продуктов, содержащих пурины, придется некоторое время воздерживаться.

Содержание пуринов в 100 г продуктов (в миллиграммах).

Продукт	Содержание пуринов, мг	Продукт	Содержание пуринов, мг
Белый хлеб	8	Редиска	6,1
Бобы	44	Рис	18
Брюссельская капуста	23,2	Сардины	120
Горох	45	Свинина постная	70
Гусь	33	Свинина	48
Какао	1900	Селедка	790
Карп	54	Семга	54
Кофе	1200	Спаржа	14
Кролик	38	Чай	2800
Кура	40	Чечевица	70
Говядина	40	Шоколад	620
Телятина	40	Шпинат	23
Овсянка	30	Щука	48
Печень	95	Язык	55
Пшеничная мука	6,5		

При варке мяса в навар переходит до 50% пуринов, поэтому мясо лучше употреблять в вареном виде. Следует уменьшить и белковую часть пищевого рациона (не более 1 г белка на 1 кг веса).

При оксалатных камнях придется ограничить употребление продуктов, богатых щавелевой кислотой: шпината, щавеля, картофеля, салата, апельсинов и молока. Яблоки, груши, напротив, препятствуют накоплению щавелевой кислоты и усиливают выведение ее из организма. Особенно если их едят с кожурой.

Особенно хорош для выведения щавелевой кислоты из организма свежий кизил, кизил в виде компота (1000 г кизила, 800 г сахара, 500 г воды: кипятить 45 минут, пить по 400 мл в день). Кроме того, можно использовать для этого листья черной смородины, винограда. А вот следующих продуктов (посмотрите таблицу ниже: количество кислоты дано в миллиграмм-процентах – мг% или, что то же самое, в мг/дл) при оксалатных камнях придется избегать: они содержат ту самую щавелевую кислоту.

Содержание щавелевой кислоты в некоторых продуктах.

Продукт	Содержание щавелевой кислоты, мг%	Продукт	Содержание щавелевой кислоты, мг%
Бобы	30	Ревень	240
Горох	80	Салат	30
Инжир	100	Свекла	40
Какао	450	Шоколад	90
Картофель	40	Шпинат	320
Крыжовник	30	Щавель	300

Очень важно также, чтобы ваша пища содержала большое количество витаминов, особенно витамина А.

Что такое соль и как без нее обойтись?

Запомните: состав соли не меняется от способа ее добычи или обработки — это всегда будет хлорид натрия. Даже новомодные так называемые «заменители соли» — это то же самое плюс какие-то добавки. Но кое-какие отличия все же имеются.

Если выбирать соли по способу ее заготовки (морская или каменная), то первая однозначно лучше. **нерафинированная морская соль** сохраняет все природные минеральные компоненты (около 60!), содержащиеся в морской воде. Пищевую морскую соль можно купить в супермаркетах.

Учтите: добавлять ее лучше в готовые блюда, полезные свойства морской соли теряются при термообработке.

Морская соль по праву признана как приверженцами здорового питания, так и докторами. Она полностью натуральна, подвергается минимальному количеству стадий обработки, за счет чего в ней сохраняются все минералы и микроэлементы, и при этом не содержит вредных посторонних примесей. Ее можно использовать для приготовления мяса, рыбы, овощей, супов, для консервации и присаливания готовых блюд.

Каменная соль — также природный кристаллический минерал. Она возникла в земной коре на стадии высыхания древних морей. В ней меньше, чем в морской, микро- и макроэлементов и больше органических примесей (камешки, песок, соринки). Она стоит дешевле и является наиболее распространенной.

Выварочная соль (экстра) проходит химическую очистку и термическую обработку, а во избежание слеживания в нее добавляют специальные присадки. Поэтому употребление соли экстра лучше свести к минимуму, а для заготовки солений она и вовсе не годится.

Йодированная соль является поваренной солью, в состав которой вводится минеральное вещество йод. В последнее время в такую соль принято добавлять еще одно минеральное вещество — фтор, а точнее, фторид калия. Получается **фторйодистая соль**. Соотношение этой добавки и соли составляет около 250 мг на килограмм.

Йодированная профилактическая соль с пониженным содержанием натрия применяется при гипертонии и заболеваниях щитовидной железы, а также других болезнях, при которых употребление соли не рекомендуется. Полезна она и как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Диетическая соль является заменителем поваренной соли, в котором вместо натрия представлен другой элемент, чаще всего — калий. Однако хлорид калия отличается по вкусу от хлорида натрия, причем чаще всего его привкус считают неприятным. Поэтому на потребительском рынке (прежде всего в аптеках и продающих экологически чистые продукты магазинах) предлагаются сорта диетической соли, содержащие в себе как хлорид натрия, так и другие соединения.

Следует также учитывать, что хлорид калия не всегда может служить альтернативой обычной поваренной соли. Так, при нарушениях, связанных с диспропорцией содержания калия в организме, например при острой

почечной недостаточности, диетическая соль может употребляться в пищу лишь только после консультации с врачом.

Простую соль не рекомендуется добавлять во время приготовления пищи, лучше досаливать прямо в тарелке. Это позволяет свести количество натрия до минимума. А вот заменителями можно солить и супы, и каши, и прочие блюда сразу, как только вы начинаете готовить обед. Она безопасна для здоровья и в обычном для нас немалом объеме.

Черная – это природная неочищенная соль, она богата железом и другими минералами, а также ферментами, улучшающими работу кишечника. Ее недостаток – это привкус несвежего яйца, поскольку черную соль добывают в месторождениях, где присутствует сероводород. Применяется как заменитель поваренной соли. Черная соль богата йодом, калием, серой, железом и другими микроэлементами. Кладется абсолютно во все блюда, куда кладется обычная соль. Черная соль в обычных дозах не вызывает удержания в организме воды, как это делают другие виды соли.

В Индии этот минерал входит в «домашнюю аптечку». Согласно Аюрведе – древней медицинской науке, – черная соль содержит элементы воды и огня, способствует нормальному функционированию пищеварительной системы и ясности интеллекта.

Хотя черная соль и называется черной, она имеет красновато-бурый цвет благодаря тому, что в ней содержится некоторое количество минералов и железа. Как и белая соль, она продается прессованной и молотой, и хранить ее лучше в сухом прохладном месте. Содержание хлорида натрия у нее ниже, чем в обычной поваренной соли. Соответственно, черная соль более безопасна по сравнению с поваренной с точки зрения отложения ее в суставах. Она является главным ингредиентом в популярной индийской приправе чат масала (приправа для салата), которую добавляют во фруктовые салаты и в поджаренные орехи.

Чем заменить соль?

Ученые давно ищут замену поваренной соли, которая бы сохранила вкусовые свойства хлорида натрия и в то же время не обладала его нежелательными свойствами. Но неужели не существует других пищевых веществ, которые могли бы соперничать по вкусовым качествам с солью, не повторяя при этом ее недостатков? Оказывается, есть. Их основная задача: «обмануть» вкусовые рецепторы и подготовить организм к бессолевой диете.

Оригинальная замена соли – морская капуста в высушенном виде, имеющая солоноватый вкус. Продается в аптеке.

Индейцы же использовали молотую паприку (жгучий стручковый перец) точно так же, как европейцы – соль.

Сейчас в мире становится популярной очень дорогая черная соль, которую делают папуасским методом, описанным еще Миклухо-Маклаем. Аборигены собирали в море палки, пропитанные соленой водой, и сжигали их. Соленая зола – это своеобразная черная соль. Как ни парадоксально, но такая соль полезнее белой – в ней есть калий.

Кстати, такую черную соль (не путайте с природной черной солью, о которой мы говорили в предыдущем разделе) вы можете сделать дома. Крупную соль смешайте с размоченным и размятым геркулесом (можно вместо крупы использовать черный хлеб, капустный лист, зелень, квасную гущу). Все это поместите в духовку. Когда смесь почернеет (по сути, сгорит), измельчите ее – и полезная, ароматная черная соль готова. Такую соль готовят христиане в Чистый четверг, и приписывают ей прямо-таки магические целительные свойства.

Кроме того, природа создала много «острых» овощей, ароматических трав и кислых фруктов, которые служат вкусовыми заменителями соли.

Из овощей это: чеснок, хрен, лук всех видов, редька и т. д.

Пряные травы: петрушка, укроп, базилик, любисток, тимьян, сельера, орегано, майоран. Например, любисток хорош для супов, базилик и розмарин прекрасно подходят к томатным блюдам, чеснок и настурция для салатов.

Также весьма успешно используются: сок клюквенный, гранатовый, апельсиновый, всевозможные соусы (самый распространенный – соевый). При таких приправах к салатам и различным другим блюдам для соли совсем не остается места.

Кроме того, имеются и другие заменители поваренной соли, о них мы уже говорили выше. В супермаркетах сейчас можно приобрести Гималайскую соль (содержание натрия 16%), соль «Сага», производство Нидерланды (содержание натрия 41%), французскую соль – это разновидность морской соли (содержание натрия 16%). Они способны придавать блюдам типичный для соли вкус, но все же имеют определенные отличия. При наличии дефицита калия в организме диетическая соль может использоваться только после консультации с врачом.

Рецепты солезаменяющих соусов.

- К 2-3 ст. ложкам растительного масла добавить 1 ч. ложку тертого лука, 1 ст. ложку измельченных сельдерея, петрушки или укропа. Смешать с 1-2 ст. ложками лимонного или любого кислого сока.

- 1 чашку сметаны и столько же растительного масла взбить миксером или простой сбивалкой. Добавить 2 дольки размельченного чеснока или сельдерея (употреблять в небольших количествах с салатами).

- На 250 г растительного масла – сок 1-2 лимонов (взбалтывать масло вилкой, понемногу добавляя сок), 1-2 дольки мелко нарезанного чеснока, щепотка горчичного порошка.

- Соевые бобы – 100—120 г, сливочное масло – 2 ст. ложки, осветленный куриный бульон – 50 мл, мука пшеничная – 1 ст. ложка, морская соль – по вкусу. Отварить сою. Процедить через дуршлаг, переложить в железную миску и растолочь. Добавить остальные ингредиенты, тщательно перемешать, поставить на плиту и довести до кипения.

Если постепенно исключить соль из своего рациона, то вскоре вкусовые рецепторы восстановятся, что позволит почувствовать тонкие ароматы пищи. Вполне возможно, что в первое время после отказа от соли организм будет стремиться освободиться от ее накоплений (частые мочеиспускания возможны), но по мере очищения организма это проходит. А необходимое для правильной работы организма количество соли все равно будет попадать в организм с продуктами питания (см. таблицу ниже), например с хлебом.

Да, о полезных или вредных свойствах соли можно рассуждать бесконечно. Нам же пора делать выводы для каждодневного использования. Вывод, пожалуй, один, и он древний как мир: все хорошо в меру. Здоровому человеку можно не беспокоиться, что он съел лишнюю соленую рыбку или похрустел соленым огурчиком, который превысил дневную норму потребления соли. При этом, разумеется, не стоит превращать спокойное отношение к диетам в откровенное наплевательство: мол, я же здоров, так чего мне беспокоиться? Здоровье – вещь весьма хрупкая. Если неумеренно употреблять соль (как и какой-либо другой продукт), неизбежно начнутся неприятности со здоровьем.

И уж совсем недопустимо наплевательски относиться к требованиям диеты при наличии заболеваний почек или даже просто предрасположенности к ним.

Содержание соли в пищевых продуктах.

Продукты	Содержание соли, мг/100 г
<i>Зерновые</i>	
Хлеб ржаной из муки грубого помола	430
Хлеб пшеничный из муки грубого помола	250
Хлопья овсяные	60
Хлопья кукурузные	660
Рис очищенный	2
<i>Овощи</i>	
Капуста квашеная	800
Фасоль в стручках зеленая	400
Свекла	260
Цикорий	160
Корень сельдерея	125
Листья сельдерея	100
Шпинат	85
Шампиньоны	70
Картофель	30
Горошек зеленый свежий и помидоры	20
Капуста красная	30
Капуста белокочанная	4

Окончание таблицы.

Продукты	Содержание соли, мг/100 г
<i>Фрукты</i>	
Изюм	100
Бананы	54
Шиповник (плоды)	30
Финики	20
Черная смородина	15
Яблоки	8
Груши	3
Ананасы, лимоны, грейпфруты	1
Апельсины, орехи и миндаль	20–50
<i>Молочные продукты</i>	
Молоко коровье	120
Творог	30
Сыр	~800
Яйцо	100
<i>Мясо</i>	
Говядина	~78
Телятина	100
Свинина	~80
<i>Рыба</i>	50–100
Тунец консервированный	500

Едим без соли: рецепты

Закуски из мяса и рыбы

Помидоры, фаршированные вареным мясом и рисом.

Мясной фарш – 300 г, рис (вареный) или овсяные хлопья – 4 ст. ложки, яйцо (желток) – 2 шт., лук, чеснок – по вкусу, молотый перец – по вкусу, помидоры – 8 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки.

Из мясного фарша и других компонентов приготовить начинку. Из твердых помидоров вынуть середину, наполнить углубления начинкой, сверху положить по кусочку масла или маргарина.

В огнеупорную стеклянную форму, смазанную маслом, положить вынутую из помидоров мякоть и фаршированные помидоры, поставить в духовку или на огонь, закрыть крышкой и тушить на слабом огне. В конце тушения в сок из помидоров добавить сметану, прогреть. Подавать в той же посуде, в которой готовили. На гарнир подать отварной картофель.

Сырок мясной.

Мякоть говядины – 100—120 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, рис вареный – 3 ст. ложки.

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.

Диетическая сельдь.

Сельдь относится к жирным сортам рыб, а потому полезна для профилактики атеросклероза. Но избыток соли вреден при повышенном артериальном давлении. Перед приготовлением «диетической» селедки ее потрошат и вымачивают сутки в праной воде. Для приготовления праной воды вскипятите в 1 л воды специи (лавровый лист, укроп, кориандр и т. д. по вкусу). Остудите воду и залейте ей сельдь. Через сутки рыбу можно есть.

Овощные закуски

Винегрет с клюквой.

500 г картофеля, 500 г свеклы, 300 г квашеной капусты, 100 г клюквы, 1 средняя луковица, 100 г растительного масла.

Картофель и свеклу вымыть, отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Квашеную капусту отжать (если она очень кислая, промыть или добавить немного сахара), нарезать. Лук тонко нашинковать. Клюкву перебрать, срезать хвостики, тщательно вымыть и просушить на расстеленном полотенце или откинуть на сито.

Все смешать и заправить растительным маслом.

Винегрет с морской капустой.

100—150 г маринованной морской капусты, 2–3 моркови, 2–3 свеклы, 3 картофелины, 1–2 огурца, 50–100 г зеленого или репчатого лука, 1–2 ст. ложки растительного масла и столько же 3%-ного уксуса, 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 растительным маслом.

500 г помидоров, 300 г огурцов, 300 г болгарского перца, листья зеленого салата, 100 мл растительного масла, несколько капель лимонного сока.

Все овощи вымыть и высушить. Огурцы нарезать соломкой. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Помидоры нарезать кубиками. Зеленый салат порвать руками. Добавить огурцы, помидоры, перец и залить растительным маслом с добавлением лимонного сока. Хорошо перемешать.

Салат из свежих овощей с растительным маслом.

На 1 порцию: помидоры – 2 шт., огурцы – 1 шт., редька – 1 шт., лук – 3 шт., укроп, петрушка – по вкусу, растительное масло, уксус – 1 ч. ложка.

В приготовленную салатницу нарежьте полукольцами свежий огурец, дольками два свежих помидора, небольшую редьку натрите на терке, 3 небольшие луковицы нарежьте тонким ножом полукольцами. А также добавьте в салат мелко нарезанные укроп, петрушку. В салат добавьте 1 ч. ложку 9%-ного уксуса и заправьте растительным маслом.

Салат из тыквы, дыни и яблок.

1 стакан натертой тыквы, 1 стакан мелко нарезанной дыни, 4 яблока, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сахара, сок 1 лимона.

Очищенные яблоки и дыню мелко нарезать, тыкву натереть на мелкой терке, соединить с сахаром, соком лимона, сметаной, перемешать.

Салат из помидоров и яблок.

Помидоры – 200 г, яблоки – 200 г, сахар – по вкусу, сметана – 80 г, петрушка (зелень) – 20 г.

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевин, нарезать кружочками.

Уложить их на тарелку слоями, посыпать сахаром, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из моркови, кураги и лимона.

Морковь – 1 шт., курага – 1/2 стакана, лимон – 1/2 шт., сметана – 100 г, зелень петрушки, сахар – по вкусу.

Морковь натереть на терке с крупными отверстиями или мелко нашинковать. Курагу перебрать, промыть, дать немного разбухнуть, после чего мелко нарезать и соединить с морковью. Лимон мелко нарезать, смешать с морковью и курагой. Продукты заправить сметаной и сахаром. Салат украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки.

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. ложек, сок лимонный – 1/2 ч. ложки, сахар по вкусу.

Морковь, сладкий перец, сельдерей и яблоки нарежьте тонкой соломкой, помидоры – дольками. Листья зеленого салата разрежьте на 3–4 части. Морскую капусту отварите, откиньте на сито, охладите.

Подготовленные овощи выложите на блюдо горкой, полейте сметанной, смешанной с лимонным соком, сахаром, и перемешайте. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Первые блюда

Супы мясные

Борщ на мясном бульоне.

Говядина или курица – 500 г, капуста – 1/3 кочана, картофель – 4 шт., лук – 1–2 шт., морковь – 1 крупная шт., свекла – 1–2 шт., кетчуп – 3 ст. ложки (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 зажарку помидоры. Все перемешиваем и оставляем тушить на огне чуть меньше среднего (смотреть, чтобы не пригорало) до готовности.

Когда зажарка готова, кладем ее в кастрюлю со сваренными овощами (картошкой и капустой), все хорошо перемешиваем, добавляем сваренное и порезанное мясо, кладем зелень и держим на огне еще 5 минут. Затем борщ выключаем и настаиваем 5–10 минут.

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 минуту, откинуть, дать стечь воде и слегка спассеровать с маслом (5 минут), 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.

Супы вегетарианские

Суп рисовый вегетарианский.

500 г риса, 4 л воды, 1 луковица, 2 кусочка апельсиновой кожуры, 1 ч. ложка соевого соуса, 1/2 ч. ложки арахисового масла, зеленый лук.

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.