



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

250 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ И ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

- Для тех, кто любит вкусно поесть!
- Еда для очищения печени
- Только полезные углеводы!
- Калорийно, но без жира!



*Еда,
которая
легит*



Еда, которая лечит

А. А. Синельникова

**250 рецептов для здоровья
печени и очищения организма**

«Вектор»

2011

Синельникова А. А.

250 рецептов для здоровья печени и очищения организма /

А. А. Синельникова — «Вектор», 2011 — (Еда, которая лечит)

Одну из важнейших ролей в здоровье печени играет правильная диета. Однако само понятие «диета» у большинства людей ассоциируется с невкусными, пресными блюдами. Подобное представление в корне не верно – доказательством тому служит эта книга. В ней представлены: 250 рецептов блюд лечебной диеты для печени, которые не только полезны, но и очень вкусны; вся необходимая информация для того, чтобы самостоятельно составить индивидуальную диету; рекомендации по правильной кулинарной обработке; схемы эффективного сочетания диеты и фитотерапии при различных заболеваниях печени. А главное, все это позволит не просто вернуть здоровье, но сделать это с удовольствием! Книга адресована всем, у кого уже есть проблемы со здоровьем печени, а так же тем, кто хочет их избежать.

© Синельникова А. А., 2011

© Вектор, 2011

Содержание

Печень – наше все! Или почти все...	6
Чем и почему болеет печень?	8
Диеты при заболеваниях печени	11
О диете № 5	13
О диете № 5а	16
Общие рекомендации для улучшения работы печени за счет питания	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

А. А. Синельникова

225 рецептов для здоровья

печени и очищения организма

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© А. А. Синельникова, 2011

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (you are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать... Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».



Печень – наше все! Или почти все...



Печень является одним из самых важных органов нашего тела. Все биохимические процессы нашего организма обеспечиваются бесперебойной работой печени. Она является своеобразной фабрикой по очистке внутренних органов от вредных веществ, поступающих извне.

Печень выполняет множество функций. Здесь углеводы преобразуются в жир и различные аминокислоты. Этот орган отвечает за холестерин: если 20 % холестерина поступает с пищей, то остальные 80 % этого вещества создаются в печени. Холестерин в печени синтезируется в желчные кислоты, которые необходимы для усвоения жиров. При переработке пищи печень выявляет и нейтрализует токсины и ядовитые элементы, выделяет жизненно важные компоненты для обмена веществ. Яды печень связывает с желчью и выводит в кишечник, и затем они с каловыми массами покидают наше тело: компоненты желчи связывают токсин и не дают ему снова всосаться в организм. Половина суточного белка синтезируется в печени, здесь создаются липопротеиды, гликопротеид и другие белки. Печень перерабатывает аммиак в мочевины, не давая этому ядовитому веществу отравить нас. Считается, что и некоторые гормональные функции также выполняет этот важный орган.

Если человек часто потребляет вредные для организма элементы, которые поступают с пищей, напитками, из воздуха, то постоянно перегруженная печень начинает работать на пределе возможностей. На работу печени влияют ядовитые вещества, попадающие в нее с кровотоком: консерванты, красители, вкусовые добавки, стабилизаторы, тяжелые металлы, вирусы, бактерии, токсичные химические элементы, выделяющиеся при промышленных выбросах в воздух и воду, от выхлопных газов и т. д. Опасно для печени курение и потребление наркотических средств.

Состояние перегрузки печени немедленно отражается и на общем самочувствии человека: появляется хроническая усталость, слабость, плохое настроение, пропадает интерес к жизни. Некачественные продукты, алкоголь, химические элементы – все, что попадает к нам в рот, непременно проходит обработку в печени, создавая дополнительную нагрузку на этот орган, что в конце концов может вывести его из строя. В результате нарушается процесс выделения желчи, могут образовываться желчные камни, часть ядовитых веществ попадает снова в кровоток, который разносит их ко всем органам. Обычно первым признаком плохой работы печени становится сухая кожа, теряющая свою эластичность, проявляются экзема, псориаз и другие кожные заболевания. Повышается холестерин в составе крови. Появляется хроническая усталость, лишний вес, который трудно сбросить, неожиданно появляющиеся ощущения высокой температуры тела – приливы, иногда – запах изо рта, неприятное послевкусие и прочие признаки болезни.

Ядовитые вещества, оставаясь в крови, могут способствовать поражению и травмированию сосудов. Микротрещины, возникающие в сосудах, организм пытается «заклеить» с помощью холестерина, находящегося в избытке при плохой работе печени. В результате помимо функции «ремонта» сосудов холестерин оставляет и «бляшки», способствующие закупорке сосудов в дальнейшем, – рост подобной бляшки приведет к полному закрытию просвета сосуда, что в свою очередь может привести к таким грозным заболеваниям, как инсульт или инфаркт. Таким образом, именно печень отвечает за состояние сосудов организма. Медленный обмен веществ, спровоцированный перегруженной печенью, говорит о том, что печени необходим отдых и разгрузка. Диеты, которые проводят при медленном обмене веществ, практически никогда не дают нужного эффекта, и снижение веса станет возможно только тогда, когда скорость обмена веществ восстановится.

На работу печени влияют не только вредные вещества и испорченные продукты – излишнее количество пищи тоже мешает печени нормально функционировать. Чем большую единоразовую нагрузку получает этот орган, тем сложнее ему работать. Именно поэтому весь объем принимаемой за день пищи стоит делить на несколько приемов – в этом случае нагрузка на печень перераспределится по времени. Любителям плотно покушать следует знать, что за один раз только около 100 г глюкозы печень переработает в гликоген – вещество, необходимое для работы мозга, обеспечивающее организм энергией, и не оставит ничего для перевода в жир. Если съесть, к примеру, разом сладости общим весом 400 г, то из них 300 г перейдет в жир – с ними печень справиться не может. Однако, если съесть то же количество сладких продуктов в четыре приема, то печень их полностью переработает, и лишний жир не будет образовываться. Следовательно, прием продуктов несколько раз в день малыми порциями будет в первую очередь способствовать улучшению работы печени, а также уменьшит объем желудка, ускорит появление чувства сытости. В результате перестанет образовываться ненужный жир, снизится холестерин.

Не все можно изменить в своей жизни: не всегда можно избавиться от соседства промышленных предприятий, заполненной машинами магистрали, но зато можно попробовать изменить образ жизни и вид пищи, которую мы принимаем. Облегчая работу печени, мы можем добиться избавления от целого ряда неприятных симптомов. Снизится вес, улучшится пищеварение, повысится жизненная активность, уйдет плохое настроение, исчезнут головные боли, вздутие живота, колиты, ускорится метаболизм, лучше начнет работать иммунная система, у женщин в климактерическом периоде ослабнут «приливы», снизятся аллергенные реакции, холестерин, пройдет угревая сыпь, нормализуется давление и т. д.

Чем и почему болеет печень?



Печень человека подвержена различным заболеваниям, возникающим от самых разнообразных причин. Несмотря на то что печень обладает великолепной способностью к регенерации, от болезней этого органа страдает каждый четвертый житель планеты. Наиболее часто болезни печени встречаются у городских жителей – здесь больше токсинов в воздухе и воде, постоянные стрессы снижают иммунитет, а кроме того, городские жители больше подвергаются соблазну фастфуда, употребляют продукты с консервантами и пищевыми добавками.

Заболевания печени, вызванные токсинами и излишком пищи, развиваются обычно медленно, однако при сохранении этого воздействия длительный срок болезни начинают прогрессировать.

Жировой гепатоз. При перерождении клеток печени в жир появляется жировой гепатоз (стеатоз): при этом нередко желтеют белки глаз, кожа приобретает сероватый оттенок, проявляются сосудистые звездочки, присутствует постоянное ощущение тяжести в правом подреберье или под лопаткой, особенно после приема острых или жирных продуктов. В основном жир скапливается под кожей, однако одна десятая часть жира остается в органах. Страдает от жировых отложений и печень. Постоянное переедание приводит к тому, что печень просто не способна перерабатывать поступающие элементы и превращает их в жир. Результатом ожирения печени (жирового гепатоза) становится сложность в обработке инсулина, необходимого для поддержания нужного уровня сахара в организме, а также появляются вещества, которые способствуют еще большему сохранению и накоплению жиров в организме. Жировой гепатоз, если не остановить его развитие, может вызвать гепатит и цирроз печени.

Гепатит. Происхождение названия этого заболевания восходит к латинскому слову, обозначающему печень. При гепатите поражаются клетки печени, которые после выздоровления имеют возможность восстановиться, однако бывает, что пораженные клетки перерождаются: вместо них может появиться и разрастись соединительная ткань или же возникнуть жировые отложения, в результате чего полноценная работа печени будет нарушена.

Гепатит может возникнуть на фоне различных заболеваний под действием микробов и токсинов, которые они выделяют: например, при малярии, туберкулезе, сифилисе, воспалении легких, скарлатине и т. д. Пищевое отравление некачественными токсичными продуктами или зараженными микробами тоже может вызвать гепатит. В этих случаях возникает диарея, рвота и даже после излечения надолго остается тяжесть в правом подреберье – следствие поражения органа.

Такие отравляющие вещества и яды, как мышьяк, свинец, фосфор, попадая в организм, также вызывают гепатиты. Систематический прием алкоголя может способствовать поражению клеток печени. Это касается не только разового алкогольного отравления, но и системати-

ческого употребления спиртных напитков даже в малом количестве: алкогольные соединения являются ядовитыми для печени.

Поражение печени могут вызывать хронические болезни пищеварительного тракта: например, гастрит с низкой кислотностью и заболевания кишечника. Из-за плохой работы желудка и кишечника в этом случае в печень попадают продукты, не полностью переработанные в органах пищеварения. Если есть поражения кишечника, то он не способен нормально всасывать вещества, способствующие укреплению иммунитета и облегчению работы печени: в частности, он не всасывает витамины, что делает печень уязвимой ко всем вредным воздействиям. Сахарный диабет способствует тому, что в печени в большом количестве откладывается жир, и это нарушает ее работу.

Осложнения желчекаменной болезни. Нередко воспаления, охватывающие желчные протоки, распространяются на ткани печени, развивая гепатит, вызывая боли и подъем температуры. При желчекаменной болезни желчь задерживается в печени, попадает в кровь, где увеличивается уровень холестерина, билирубина и т. д. Белки глаз, а также кожа приобретают желтушный оттенок, моча становится темной, каловые массы бесцветными. На веках глаз появляются бурого цвета бляшки, а кожа иногда покрывается коричневато-серыми пятнами. При этом человек чувствует слабость, усталость, его все раздражает, он плохо спит.

Наличие паразитов, например лямблий, тоже может вызвать воспаление в печени.

В основе гепатитов может лежать инфекционный процесс, вызванный специфическим вирусом – болезнью Боткина. Острый гепатит может длиться до полугода, а затем перейти в хроническое состояние.

Цирроз печени. Длительное воспаление в печени вызывает гибель клеток, их начинает заменять соединительная ткань, в этом случае говорят о циррозе печени. Это заболевание может привести к накоплению в брюшной полости жидкости – асциту. Все виды лечения этой болезни назначает только специалист.

Печеночная кома. В тяжелых случаях, к которым относится, например, печеночная кома, больной переходит под патронаж персонала больницы, и все вопросы о питании принимают только специалисты.

Зависимость между весом тела и здоровьем печени. На состояние печени оказывает влияние и масса тела человека. Для определения соответствия между весом и ростом и наличия или отсутствия избыточного веса Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) применяет показатель ИМТ. Рассчитывается ИМТ по формуле: вес (в килограммах) делится на рост (в метрах) в квадрате. Нормальное значение ИМТ варьируется в зависимости от возраста.

Таблица зависимости изменения нормального ИМТ от возраста

Возраст (годы)	Норма ИМТ
19–24	18,5–24
25–34	20–25
35–44	21–26
58	22–27
61,2	23–28
70	24–29

У людей, которые не имеют никаких болезненных симптомов или признаков болезней, при ИМТ меньше 18,5 проблем с печенью обычно не возникает. У людей такого типа этот

показатель практически не меняется в течение жизни. Но если за короткое время человек резко худеет без видимых причин и его ИМТ с больших величин падает до 18,5 и ниже, при этом он плохо себя чувствует, то это повод обратиться к врачу.

При постоянном ИМТ от 18,5 до 25 печень работает бесперебойно, обеспечивая хорошее состояние организма. Такие люди могут иногда позволить себе излишества, которые редко повлекут за собой серьезные последствия, особенно если в дальнейшем человек вернется к своему обычному режиму и будет давать своему организму физические нагрузки.

Если же ИМТ от 25 до 30, то это означает, что человек склонен к полноте, и любое отклонение в питании приведет к отложению жира не только под кожей, но и на печени. При таком ИМТ необходимо начинать придерживаться определенных диет, исключить жирное, сдобу, сладости, копчености, иначе печень перестанет выдерживать повышенную нагрузку. Этот показатель еще позволяет исправить ситуацию до появления болезненных признаков.

При ИМТ более 30 можно с уверенностью говорить о том, что наступило ожирение, которое влияет на работу всех внутренних органов, в том числе и печени. Причем зачастую функции печени восстановить полностью уже достаточно сложно. 80 % людей с таким показателем ИМТ страдают от жирового гепатоза. При этом показателе врачи назначают витамины В₁₂, В₉, Е, липоевую кислоту и специальные препараты для печени. Обязательно рекомендуют заняться снижением массы тела за счет низкокалорийной диеты, что даже за небольшой срок приведет к лучшей чувствительности к инсулину, улучшит показатели сахара в крови. При таком ИМТ все факторы риска для печени должны быть исключены, в том числе алкоголь и отрицательно действующие на здоровье печени препараты. Если не предпринимать никаких мер, гепатоз может привести к гепатиту и циррозу печени.

Болезни печени от алкогольной зависимости. Алкогольная болезнь печени способна разрушить печень всего за несколько лет и может привести к летальному исходу. Весь алкоголь, поступающий в организм, перерабатывается печенью, которая разлагает этиловый спирт, превращая его сначала в токсичное вещество, а затем в безопасную для организма кислоту. Если алкоголь принимается человеком постоянно, то печень уже не может полностью его разложить до безопасного состояния, и постепенно клетки печени под действием ядовитой, не до конца переработанной субстанции начинают разрушаться и заменяться жиром.

Статистика указывает, что если мужчина регулярно получает с продуктами 70 г чистого спирта в день (для женщины этот показатель – 20 г), то через 8 лет печень будет разрушена. Если перевести эти данные в конкретные продукты, то они составят: для женщин – бутылка светлого пива, а для мужчин – три бутылки светлого пива или бутылка вина. Ускорение разрушения печени возникает, если к алкогольной зависимости добавляется некачественное или недостаточное питание, строгая диета и, как следствие, недостаток витаминов. Поскольку алкоголь провоцирует накопление жиров в печени, у всех зависимых от алкоголя людей возникает жировой гепатоз (стеатоз). Это становится первым этапом болезни. На этом этапе, если человек остановится и перестанет употреблять продукты, содержащие алкоголь, его печень способна полностью восстановиться.

Вторым этапом алкогольной болезни печени становится гепатит. Это происходит, если прием алкоголя систематически повторяется. При этом печень увеличивается, часть печеночных клеток погибает. Кожа становится желтушной, как и белки глаз, нередко поднимается температура, возникает тошнота. Восстановление печени происходит только в 20 % случаев, если на этом этапе человек перестает употреблять алкоголь; 25 % зависимых от алкоголя людей может погибнуть от осложнений гепатита.

Третьим этапом становится цирроз печени, к которому приводят воспалительные процессы в органе и утрата печенью рабочих функций. Отказ от алкоголя даже на этом этапе может сохранить оставшиеся здоровые участки печени, что поможет продлить человеку жизнь.

Диеты при заболеваниях печени

В настоящее время разработано множество лекарственных препаратов, призванных восстановить работу печени. Однако они не смогут заменить правильно подобранную диету. Прием пищи должен происходить несколько раз в день, при этом специалисты указывают на то, что объем потребляемой пищи за один раз не должен быть больше, чем два кулака того, кто ест. При любых видах заболеваний печени исключается жирное, копченое, острое, сдоба, сладости и любой фастфуд. Продукты должны быть сбалансированы и содержать витамины, жиры и углеводы в нужных пропорциях и количествах.

Очень полезно принимать в пищу продукты, содержащие пектин, которые способны выводить из организма токсичные и отработанные вещества. Пектин в основном концентрируется в сердцевине фруктов и в их кожуре, в цитрусовых весь пектин содержится в цедре. В незрелых фруктах и овощах пектина содержится больше, чем в спелых, поэтому полезно при приготовлении варенья и джемов помимо спелых плодов использовать и недозрелые. Пектин служит натуральным загустителем для мармеладов, зефиров, пастилы, некоторых восточных сладостей (обычно это яблочный пектин). Для консервированных продуктов используют цитрусовый пектин. Пектин есть в йогуртах, натуральных соках с мякотью, пектины нередко добавляют в кетчуп и майонез для густоты (нужно только следить, чтобы пектин не был заменен на ароматизатор или искусственный загуститель, – это должно быть указано на упаковках продуктов). Выпускается также сухой, порошкообразный свекольный и яблочный пектин (до 25 % чистого пектина). Суточная норма пектина для взрослого человека – 4-15 г.

Содержание пектинов в некоторых продуктах питания (г/100 г продукта)

Продукты	Пектины	Продукты	Пектины	Продукты	Пектины
<i>Овощи</i>		<i>Фрукты, ягоды</i>		Персики	1,0
Баклажаны	0,5	Абрикосы	4,0–7,0	Смородина черная	1,1
		Айва японская	0,9–2,1	Слива	1,1–3,0
Капуста белокочанная	1,1	Алыча	0,5–1,4	Черешня	0,6
		Апельсины	0,7	Яблоки	1,6–5,0
Лук репчатый	0,6	Барбарис	0,4–0,6	Ежевика	0,4–1,6
		Боярышник	0,4–0,6	Голубика	0,5
Морковь	1,5–4,3	Виноград	1,2	Земляника	1,0

Продукты	Пектины	Продукты	Пектины	Продукты	Пектины
Огурцы	0,5–0,6	Вишня	0,6	Крыжовник	1,0–6,0
Помидоры	1,0–2,2	Груша	0,9–2,4		
Свекла	4,8–7,2	Жимолость	1,1–1,6		
Тыква	0,3	Ирга	1,5–2,7		

Все плоды и растения, указанные в таблице, можно подвергать тепловой обработке, и при этом количество пектинов в них даже увеличится.

Хорошей защитой для печени служит зеленый и черный чай, цикорий (в порошке и свежий), свекла, кукуруза, все виды капусты, растительные масла – оливковое и подсолнечное, листья одуванчика, петрушка, укроп, шиповник. Лекарственным средством является расторопша. Для легкого прохождения желчи рекомендуется выпивать около 2 л жидкости в сутки, 1 л из них – воды.

О диете № 5

Диета № 5 была разработана еще в 1920-х годах ученым-диетологом М. Певзнером. Диета способствует нормализации работы печени, улучшению прохождения желчи. В зависимости от характера болезни печени назначаются разные виды диеты — № 5 и № 5а. При острых формах гепатитов, циррозе, желчекаменной болезни при отсутствии сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта применяется диета № 5.

Придерживаться диеты № 5 следует не менее пяти дней, в некоторых случаях ее назначают на несколько недель. Однако к советам диетологов стоит прислушиваться не только во время лечения, но и в дальнейшем, если первые признаки заболевания печени уже проявились.

Несмотря на то, что эта диета № 5 лечебная, она подходит для любого человека, желающего вести здоровый образ жизни и заботящегося о своей печени. Эта диета способствует нормализации обмена веществ, поддержанию оптимального веса и хорошему самочувствию.

Эта диета представляет собой рацион, который полностью восполняет необходимость организма в калориях, но при этом доля жиров снижена. Целью данной диеты является защита печени при полноценном питании, нормализация ее работы, создание условий для лучшего отделения и прохождения желчи. Неограниченно употребление некислых овощей и фруктов с высоким содержанием клетчатки. Принимать пищу следует от пяти раз в день маленькими порциями при полном отказе от запрещенных продуктов.

В диете ограничивается потребление жиров при обычном содержании белков и углеводов. Исключен прием продуктов, богатых щавелевой кислотой, азотистыми веществами, эфирным маслом и т. п. Также под запрет попадают холодные замороженные блюда, нельзя пассеровать овощи, жарить продукты на масле. Калорийность диеты может достигать 2800–2900 ккал в зависимости от массы тела и образа жизни.

С помощью диеты можно сбросить за три недели до четырех килограммов. На основе разрешенных продуктов можно готовить самые разнообразные блюда и напитки.

Продукты и блюда, которые можно использовать при диете для оздоровления печени:

- супы на основе овощного отвара или нежирного молока;
- постное мясо птицы, кролика, отварное (желательно на пару);
- нежирная рыба: треска, хек, судак, лещ и т. п., отварная (желательно на пару);
- нежирное молоко (1,5–3 %);
- йогурт нежирный (1,5–3 %);
- простокваша из нежирного молока;
- творог нежирный (0–3 %) – до 200 г в сутки;
- протертые каши, сваренные на воде;
- макаронные изделия (без заправки маслом или соусом);
- хлеб черствый белый, крекеры (без вкусовых добавок);
- овощи сырые или вареные (в том числе на пару) – особенно полезны морковь и свекла;
- фрукты и ягоды – свежие, запеченные, вареные;
- свежевыжатые соки овощей и фруктов некислых сортов с мякотью;
- зеленый и черный чай (можно с молоком);
- сладости (не более 70 г в день): мед, варенье;
- яйцо-пашот;
- квашеная капуста;
- икра;
- укроп, петрушка;
- ванилин, корица;

Ограничения:

- сливки – 10 г/сут.;
- сливочное масло – до 10 г/сут.,

Если есть сопутствующее хроническое заболевание желчного пузыря и застой желчи, количество жиров увеличивают до 120–150 г/сут., из них около 60 % жиров – растительного происхождения.

- растительное масло – до 30 г/сут. (3 ст. ложки);
- соль – 10 г/сут. (1 ст. ложка).

Исключения:

- алкоголь,
- мясные субпродукты,
- мясные бульоны,
- шпик;
- грибы;
- бобовые;
- шпинат;
- щавель;
- лук;
- чеснок;
- сдоба;
- консервированные и жареные продукты;
- уксус;
- копчености;
- маринады;
- пряности;
- какао;
- шоколад;
- горчица;
- перец;
- хрен;
- кофе.

Пищу принимают в измельченном виде, по назначению врача добавляются витамины.

Промежуток между приемами пищи может составлять около 2 часов.

Правила приготовления продуктов для тех, кто страдает от заболеваний печени:

- при приготовлении супов овощи не пассеруют с мукой;
- хлеб используется вчерашней выпечки из пшеничной или ржаной муки. Печенье – крекеры, печеные в духовке пироги из пресного теста, сухой бисквит. Слоеное и сдобное тесто под запретом;
- птицу варят без кожи, кроличье мясо очищают от сухожилий, затем варят. Можно использовать молочные сосиски, голубцы с отварным перекрученным мясом;
- рыбу очищают от костей и отваривают или готовят на пару;
- творог используют для запеканок, ленивых вареников и пудингов. Молочные продукты используют как самостоятельный продукт и как приправу к блюдам;
- яйцо обычно используют для приготовления белкового омлета. При наличии желчекаменной болезни разрешается только половина желтка в сутки. Жарить и варить яйца вкрутую не рекомендуется;

- из круп особенно полезны овсяная и гречневая. Хорошо включить в рацион нежирный плов из риса, туда добавляют морковь, сухофрукты. Подходят крупеники, отварные макароны и разные виды паст;

- из овощей исключают только те, которые вредны для печени; остальные овощи можно использовать в супах, салатах как самостоятельные блюда;
- из сладких блюд и напитков разрешаются компоты из сухофруктов, желе, кисели, муссы, меренги, мед, варенье, мармелад.

Приблизительный состав ежедневного меню на основе разрешенных продуктов:

Завтрак: творог, каша овсяная с черносливом, чай.

Второй завтрак: яблоко печеное, настой шиповника.

Обед: суп-пюре тыквенный, порция отварной индюшатины с отварным рисом, компот из сухофруктов.

Полдник: крекеры, отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная на овощном бульоне, картофельное пюре, творог с курагой, чай.

Перед сном: йогурт.

При получении такого рациона уменьшается нагрузка на печень, стимулируются восстановительные процессы, нормализуется выработка желчи и другие процессы в организме. При этом подбор продуктов сбалансирован, содержится суточная норма белков, жиров и углеводов, что обеспечивает потребности организма. Из меню исключаются стимуляторы секреции желудочного сока и поджелудочной железы – они находятся в продуктах, содержащих эфирные масла, экстракты и концентраты. Не используются животные жиры, жареные продукты. В меню включают также фрукты и овощи, съедать которые можно в промежутки между основными приемами пищи. Основное количество горячих блюд готовят на пару или варят. Овощи можно запекать в духовке. В течение суток желательно выпивать 2 л жидкости (с учетом компотов, соков, супов). При обострениях пищу перетирают, каши разваривают.

О диете № 5а

На диету № 5а переходят при смягчении остроты болезни, а также при хронических формах заболевания. Теперь можно принимать в пищу запеканки, тушеное мясо и овощи. Допускается прием ржаного хлеба. Однако общий список разрешенных и запрещенных продуктов остается таким же, как и в предыдущей диете. Придерживаться диеты № 5а рекомендуют не менее полугода.

В составе рациона: супы на молоке и овощных бульонах; нежирное мясо птицы и кролика; нежирная рыба; молоко, творог, нежирная сметана, йогурты, простокваша; разваренные каши, вчерашний хлеб, макаронные изделия; овощи, фрукты некислых сортов – в свежем или приготовленном виде; мед, варенье, соки, зеленый и черный чай. По-прежнему исключаются пряности, жирные, копченые, соленые и маринованные продукты.

Жиры принимают в ограниченном количестве: сливочное масло, сливки в рационе не должны составлять больше чем 10 г/сут., растительные масла – до 30 г/сут. – 4 ст. ложки. Соли должно быть не более 10 г – 2 ч. ложки. Сахар – до 70 г/сут. – 7 ч. ложек.

Приблизительное меню на пять дней на основе разрешенных продуктов

• Первый день:

завтрак: 1 хлебец диетический с творогом и распаренными сухофруктами, 1 стакан зеленого чая;

обед: вареная курица с овощным рагу, приготовленным на пару или отваренным; фруктовая смесь с йогуртом;

полдник: груша, сухари из белого хлеба, чай с медом или вареньем;

ужин (за 3 часа до сна): овощной суп, рыба на пару, травяной чай;

перед сном: йогурт.

• Второй день:

завтрак: белковый омлет, салат из огурцов, заправленный растительным маслом, отвар шиповника;

обед: котлеты на пару из индюшатины, отварная цветная капуста и морковь, зеленый чай;

полдник: мелко натертая морковь, заправленная йогуртом, молоко;

ужин: кабачковый суп-пюре, овощной салат, травяной чай;

перед сном: йогурт.

• Третий день:

завтрак: каша овсяная на воде с сухофруктами, травяной чай;

обед: рыбные котлеты на пару, картофельное пюре, посыпанное зеленью, чай с шиповником;

полдник: фруктовый салат с йогуртом;

ужин: отварная куриная грудка, разваренная гречневая каша, персиковый сок с мякотью;

перед сном: чай с медом.

• Четвертый день:

завтрак: отварная рыба, нарезанные листья салата, морковный сок;

обед: тыквенный суп-пюре, овощной салат из огурцов, цветной капусты, зеленый чай;

полдник: творог с сухофруктами, отвар шиповника;

ужин: отварные макароны, отварная цветная капуста, черный чай с медом;

перед сном: йогурт.

• Пятый день:

завтрак: мюсли с сухофруктами и нежирным молоком, морковно-свекольный сок;

обед: овощной суп, котлеты рыбные на пару, отварной рис, зеленый чай;

полдник: печенье овсяное, отвар шиповника;

ужин: картофельное пюре с зеленью, творог с йогуртом, чай с вареньем;
перед сном: чай с медом.

Приблизительный список продуктов на неделю на одного человека

Продукт	Количество
Диетические хлебцы или бездрожжевой хлеб	2 шт. (хранить в холодильнике).
Творог домашнего приготовления (из расчета: 1 л молока — 250 г творога)	При условии употребления 200 г в день: 6 л молока и 3 лимона (для свертывания)
Куриные грудки	Из расчета не более 150 г/день: 500 г
Рыба нежирная	Из расчета до 200 г/день: 600 г
Сухари домашнего приготовления	400 г
Чай зеленый / черный, сухие травы	50 г
Зелень	3 пучка
Овощи свежие: картофель, кабачки, тыква, капуста	Из расчета до 200 г/день: 1,5 кг (в общем)
Яйца	Из расчета не более 1 в день: 7 шт.
Молочные продукты: молоко, йогурты, простокваша	Из расчета до 200 г в день: 0,5 л молока и 700 г кисломолочных продуктов
Крупы: гречневая, овсяная	Из расчета до 250 г в день: 800 г каждой
Масло растительное	50 мл

Очень удобно, если есть пароварка: можно готовить мясо, рыбу и овощи в ней. Овощи и нежирную рыбу готовят в деревянных пароварках, курицу, индюшатину – в традиционных стальных (алюминиевые пароварки использовать нельзя). При заболеваниях печени подходят фиточаи с настойкой из семян аниса, фенхеля, одуванчика, бессмертника, горькой полыни. Пьют отвар из ромашки, мяты, брусничных листьев, калины, лесной земляники. Заваривают можжевельник, корни аира, девясил, спорыш, пастушью сумку. К подбору трав следует подходить осторожно и посоветоваться с врачом.

Следует выпивать до 2,5 л жидкости в сутки. Если есть признаки задержки жидкости в организме, уменьшают количество соли до 4 г/сут., добавляя соль непосредственно в каждую порцию перед подачей. Кроме того, вводят в рацион продукты, содержащие калий, который помогает выводить жидкость из организма, – курагу, бананы, картофель, инжир, чернослив.

Добавление растительных масел в рацион необходимо для облегчения выделения желчи. Если необходимо усилить выделение желчи, доля растительных масел в суточной норме жиров должна вырасти до 50 %. Если же нужно снизить выделение желчи, растительные масла исключают из рациона и уменьшают количество жиров.

При циррозе печени необходимо придерживаться диеты пожизненно, полностью исключив алкоголь, даже несколько граммов которого могут обострить болезнь. Если есть предпосылки для развития цирроза печени, для профилактики этого грозного заболевания следует отказаться полностью от табака, алкоголя, сала, консервов, арахиса и обязательно использовать свежую зелень, соевые продукты, творог, кисломолочные продукты, ягоды, фрукты, нежирную рыбу и мясо. При циррозе печени показана строгая диета, при которой за один раз употребляется не более чем 250 г продуктов. Количество приемов пищи увеличива-

ется до шести-восьми раз в сутки. Полностью исключается жирное, копченое, жареное. В пищу употребляются протертые каши и жидкие супы. Интересно, что сало может облегчить работу печени, оно даже способствует ее восстановлению, если употреблять его не более чем один или два тонких кусочка в день. Однако, если возникает ощущение тяжести в правом боку, стоит прекратить употреблять этот продукт.

Острый гепатит предполагает строгую диету: нежирное мясо, прокрученное через мясорубку и сформованное в фрикадельки или котлетки, которые затем готовят на пару. Из мяса предпочтительнее индюшатина, курица, кролик. Рыбу можно употреблять только нежирную. Принимают в пищу не кислый нежирный творог и сыр. Овощи протирают. Хлеб лучше всего вчерашний белый. Молоко разрешено, а омлет можно делать только из белков. Супы при острых формах гепатитов только молочные или овощные.

При острых формах гепатитов не рекомендуют принимать в пищу пшено, крупяные продукты, сдобное или слоеное тесто, какао, шоколад, кофе, кремы, сливки, алкоголь, холодные напитки, газированную воду, мороженое, а также редис, чеснок, лук, редьку. Дневной рацион больного острым гепатитом должен содержать до 2500 ккал (в зависимости от массы тела), а прием пищи – происходить шесть-восемь раз в день. Блюда должны иметь температуру тела. В рацион обязательно должны быть включены морковь, капуста и свекла, они способствуют выделению желчи, которая поможет вывести из организма токсины.

Суточная норма белка для такого больного – 80–90 г, иначе возникнет угроза развития цирроза печени и дистрофия органа. В качестве источника белка хорошо использовать молочные легкоусвояемые продукты, особенно творог.

Содержание белка в продуктах (г/100 г продукта)

Количество белка	Пищевые продукты, употребляемые при заболеваниях печени
Более 15 г	Сыры, творог нежирный, мясо кур, большинство рыб
10–15 г	Творог жирный, макароны
5–9,9 г	Хлеб
2–4,9 г	Молоко, кефир, сливки, сметана, мороженое сливочное, шпинат, капуста цветная, картофель
0,4–1,9 г	Овощи, фрукты, ягоды

Однако избыток белка в организме ведет к перегрузке печени из-за необходимости переработки продуктов белкового распада.

Суточная потребность в углеводах – 400–450 г. При этом, чтобы не возникал застой желчи, нельзя использовать в пищу легкоусвояемые углеводы – сдобу и сладости.

При печеночной недостаточности количество белка, поступающего с пищей, должно быть уменьшено до 40 г. Исключается полностью мясо, животные жиры и белки. В рационе остается молоко, творог, кисломолочные продукты. Разрешено употреблять в пищу до 300 г углеводов, до 30 г жиров. При употреблении молока, меда, варенья следует учесть, что они могут действовать как слабительное. Среди разрешенных продуктов: те, которые обладают легкоусвояемыми углеводами, калием и витаминами: овощные соки, отвары сухофруктов, шиповника. Разрешены протертые овощные супы, каши, кисели. При печеночной недостаточности печень не может преобразовывать аммиак, превращая его в мочевины, поэтому принимают

лактозу – она не дает образовываться аммиаку. Еду принимают каждые два часа. Иногда проводят бессолевую диету.

При легких формах заболевания печени разрешается принимать в пищу до 80–90 г жиров. Жиры способствуют обмену жирорастворимых витаминов. Потребность в жирах восполняется растительными маслами, которыми заправляют салаты.

Количество жира в готовом продукте зависит от способа кулинарной обработки продуктов. Чтобы уменьшить количество жира, стоит перейти на готовку на сковородах с nepřигаемым покрытием; овощи лучше всего тушить не в масле, а на овощном бульоне, или же готовить на пару; весь жир с мяса нужно срезать и не использовать его для жарки или для супа; не нужно пить цельное молоко, есть жирный творог, сметану, сливочное масло, а красное мясо лучше всего заменить птицей или рыбой.

Если вы задумали снизить вес, то при заболеваниях печени это должно происходить постепенно, в течение длительного времени на основе мягких диет и замены одних продуктов на другие.

Продукты, провоцирующие заболевания печени

Очищенные зерна, рафинированные масла и сахар негативно влияют на печень. Употребление «очищенных» продуктов способствует увеличению сахара в крови, что снижает работоспособность печени. К провоцирующим заболевания веществам относятся полуфабрикаты и консервированные продукты, содержащие стабилизаторы, красители, подвергающиеся пастеризации, стерилизации. Паштеты и готовый фарш могут содержать нитраты, оказывающие вредное воздействие на печень. Продукты, в которых содержится ртуть, очень опасны для печени: к ним могут относиться морепродукты и такая рыба, как морской тунец или рыба-меч, – именно в этих видах рыбы нередко содержится большое количество ртути. Острые, жирные, копченые, соленые, маринованные продукты также могут дестабилизировать работу печени.

Общие рекомендации для улучшения работы печени за счет питания

Для того чтобы печень лучше работала, стоит устраивать разгрузочные дни. Очищение печени от токсинов будет способствовать улучшению ее функции. Лучшее всего очищение печени, по мнению специалистов, проводить осенью. Перед процедурами очищения нужно несколько дней придерживаться растительной диеты: супы на овощном бульоне с растительным маслом, салаты из овощей, отварная рыба, кисломолочные продукты. Первые и вторые блюда лучше принимать в горячем виде.

Продукты, способствующие очищению печени

Фрукты и овощи. В каждый прием пищи следует включать хотя бы один овощ или фрукт, богатый клетчаткой. Клетчатка способствует очищению от токсинов и отходов. Богаты клетчаткой: морковь, капуста, свекла, кукуруза, огурцы, тыква, кабачки, укроп, морские водоросли, морская капуста и т. д.

Для очистки печени рекомендуют также смесь на основе граната:

1 гранат, 1 лимон, 50 г оливкового масла, 50 г нерафинированного подсолнечного масла; 50 г сухой ромашки лекарственной, 50 г травы кукурузные рыльца, 50 г толокнянки.

Сок граната и лимона отжимают, перемешивают, к ним добавляют растительные масла. В течение 7 дней нужно принимать эту смесь по 1 ст. ложке за час до еды, перемежая с отваром из указанных лекарственных трав.

Сок черной редьки. Черная редька содержит сильные желчегонные вещества, принимать сок черной редьки особенно хорошо при наличии желчнокаменной болезни, препятствующей оттоку желчи из печени. Очищению соком редьки предшествуют несколько дней специальных дыхательных упражнений.

Курс приема сока редьки длится 2,5–4 месяца. В это время придерживаются строгой диеты с исключением запрещенных продуктов, ограничивается употребление картофеля, кабачков, яиц, в рацион включают облепиховый сок, молочные продукты, клюкву, небольшие количества лимонного сока.

Сок черной редьки. *10 кг черной редьки, слабый раствор марганцовки.*

Клубни черной редьки тщательно моют, не очищая, промывают раствором марганцовки или кладут в миску с растворенной марганцовкой на 20 минут. Затем редьку снова моют водой, подсушивают и кладут в соковыжималку. На выходе может получиться объем сока редьки около 3 л. Сок наливают в банку с плотно закрывающейся крышкой и ставят в холодное темное место. Пьют через 1 час после еды по 1 ч. ложке до окончания.

В некоторых случаях прием увеличивают до 2-х ст. ложек. Специалисты предупреждают, что в начале лечения могут возникнуть боли, которые вскоре проходят. Особенно характерно появление болей для тех, кто страдает от камней в печени.

Растительные масла. Довольно распространенным является способ очищения печени при помощи растительных масел (оливковое, льняное, кукурузное, подсолнечное) и кислого сока. Масло способствует сокращению желчного пузыря и расширяет протоки, облегчая проход желчи, кислота заставляет желчь активнее выделяться из печени, а также растворяет камни, которые выходят из печени вместе с желчью, выделение желчи также регулирует холестерин в крови. Растительные масла добавляют в салаты, супы и каши.

Рецепт очистительного состава. *200 г растительного масла (подходит подсолнечное, оливковое, кукурузное и т. д.), 200 г свежего сока из лимона, облепихи, клюквы.*

Компоненты принимают по очереди: 1 глоток растительного масла, а затем – 1 глоток сока.

С промежутком в 20 минут процедуру повторяют до окончания сока и масла. Если возникает тошнота, то время между приемами увеличивают до 40 минут или 1 часа. В случае, когда тошнота не проходит, в этот день больше процедуру не повторяют. После одного дня очистки печень может заболеть, затем вместе с разжиженными каловыми массами будут выходить зеленые и коричневые плотные сгустки, зеленоватые нити желчи, песок, камни разного размера. Ускоряет очищение процедура очистки кишечника клизмой, которую проводят вечером после приема масла и сока.

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.