



250 РЕЦЕПТОВ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА



- Питание при высокой температуре
- В помощь больному горлу
- Вкусно и полезно для иммунитета



*Еда,
которая
лечит*



Еда, которая лечит

Виктор Ильин

250 рецептов от простуды и гриппа

«Вектор»

2013

Ильин В. Ф.

250 рецептов от простуды и гриппа / В. Ф. Ильин — «Вектор»,
2013 — (Еда, которая лечит)

В данной книге рассказано о том, как бороться с гриппом и ОРЗ с помощью диеты, стимулировать иммунную систему и повышать защитные функции организма. Читатели узнают: как определить – грипп или ОРЗ; чем отличается диета при гриппе от диеты при ОРЗ; пять правил противопростудного питания; как правильно питаться при высокой температуре; что есть, чтобы помочь больному горлу; как с помощью еды повысить иммунитет. Кроме того, в книге представлены рецепты не только полезных, лечебных, но и очень вкусных напитков и блюд. Книга, без всякого сомнения, будет полезна широкой читательской аудитории.

© Ильин В. Ф., 2013

© Вектор, 2013

Содержание

Вкусно есть и быть здоровым	6
Кто к вам пришел грипп или ОРЗ?	8
Правила противопростудного питания	10
Высокая температура... До еды ли?	13
Соки	14
Бульоны	16
Овощные пюре	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

В. Ф. Ильин

250 рецептов от простуды и гриппа

В поддержку национального проекта «Здоровье нации»

Рекомендовано читателям старше двенадцати лет

© В. Ф. Ильин, 2013

© «Вектор», 2013

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.



Заболев, мы стремимся найти наиболее эффективный и безопасный способ лечения. Книги серии «Семейный доктор», написанные профессиональными врачами-практиками, предлагают лучшие, проверенные многолетним опытом:

- самые действенные рецепты;
- четкие практические рекомендации;
- универсальные методики оздоровления.

Только во время болезни важно научиться отбирать полезные питательные элементы и временно отказываться от ненужных либо просто второстепенных. К тому же очень важен баланс этих питательных веществ. – [с. 8.](#)

Увы, простуды наиболее часты в осенне-зимний период, вопрос витаминного голодания особенно остро звучит именно в это время, когда свежие верхушки и корешки становятся настоящей редкостью. Проблему помогут решить сухофрукты и домашние витаминные заготовки, рецепты которых вы тоже найдете в этой книге. – [с. 17.](#)

Но и от лечения голоданием все же стоит отказаться. Ведь при высокой температуре увеличивается интенсивность обмена веществ и больному организму необходимо полноценное питание, голодание же ослабляет организм. Пища должна содержать достаточное количество витаминов и не быть слишком калорийной. – [с. 21.](#)

Вкусно есть и быть здоровым

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Д. Лэббок

Наверное, в мире нет ни одного человека, который хотя бы раз не страдал от простуды и гриппа. Миллионы людей становятся жертвами ежегодных эпидемий. У каждого из нас есть свои излюбленные способы борьбы с подобными заболеваниями, однако мало кто знает, что начинать лечение надо... с питания. Это, бессмысленное на первый взгляд, утверждение основано на вековых знаниях.

Правильное питание помогает стимулировать иммунную систему и повышать защитные функции организма. Этим ее свойством пользовались врачи в древние времена. Например, придворный лекарь Людовика XV заставлял заболевшего повелителя съедать пять сырых яиц в день. Знахари во Фландрии советовали простуженным крестьянам пить пивную похлебку. Ну а самое вкусное лечение придумали, конечно же, французы: утонченные аристократы запивали теплый перепелиный бульон подогретым красным вином.

Болен человек или нет, питание ему необходимо. Ведь что такое питание? Это снабжение всех органов тела необходимыми веществами, которые являются для него и строительным материалом, и источником энергии для жизни, и средством вывода отработанных веществ.

Только во время болезни важно научиться отбирать полезные питательные элементы и временно отказываться от ненужных либо просто второстепенных. К тому же очень важен баланс этих питательных веществ.

Например, для формирования иммунитета необходимы такие питательные вещества, как жиры. Стенки клеток, которые спасают организм от нашествия врагов-патогенов, состоят из липидов, в том числе холестерина. А холестерин, как известно, находится в жирной животной пище. Он обязательно должен присутствовать в еде – но в умеренных количествах. Поэтому во время эпидемий гриппа ни в коем случае не следует садиться на «обезжиренные» диеты, исключая из питания яйца и животные жиры. Но и слишком жирная пища – это лишнее, она мешает организму справляться с инфекцией. Для человека, желающего помочь своему организму в борьбе с гриппом, вполне достаточно потреблять до 10 г животного жира и 20 г растительного масла. В качестве животного жира можно использовать сливочное масло.

Другой питательный элемент – белок – необходим для поддержания физической силы. Иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, – это тоже белки, и для их синтеза необходим весь набор аминокислот. Лучшие источники белка (протеинов) – это постное мясо, домашняя птица, рыба, бобы, молочные продукты, яйца, орехи и злаки. Для нормального обеспечения организма белком в день нужно съедать примерно 300 г мяса (либо рыбы, птицы, творога, сыра), 100 г круп и 350 г хлеба.

С протеином человек также получает витамины В₆ и В₁₂, которые способствуют поддержанию и укреплению иммунной системы. Витамин В₆ содержится в индейке, бобах, картофеле, шпинате и злаках. Белки, такие как мясо, молоко и рыба, также содержат витамин В₁₂.

Минералы селен и цинк, необходимые для укрепления иммунной системы, содержатся в бобах, орехах, мясе и домашней птице.

Исследования ученых показывают, что флавоноиды, содержащиеся в мягкой белой коже плодов цитрусовых, увеличивают активацию иммунной системы. Флавоноиды содержатся в грейпфруте, апельсинах, лимонах и лаймах.

Кстати, в этих же цитрусовых много витамина С. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углевод-

ного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Именно этот витамин помогает повысить сопротивляемость организма. Вообще-то аскорбиновая кислота всегда хороша, но во время заболевания простудой или гриппом ее можно принимать дополнительно – по 0,5–1 г один-два раза в день. Витамин С также содержится в больших количествах в соке квашеной капусты. Весьма полезен во время эпидемий гриппа и ОРЗ салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Питание питанием, но хорошо бы знать, что это за напасть такая – грипп и ОРЗ? Почему они всегда «ходят парой» (даже диагноз врача часто именно так и звучит) и чем они отличаются? Что происходит в организме человека, почему так важно следить за питанием и отличается ли оно (питание) во время гриппа от такового при ОРЗ? Ответы на эти вопросы, а также рецепты «противопростудных» блюд вы найдете на страницах этой книги.

Кто к вам пришел грипп или ОРЗ?

ОРЗ – острое респираторное заболевание – в народе называют просто «простудой». Какой именно возбудитель (а их много, и все они разные) принесет именно эту, конкретную простуду – обычно бывает неважно. Чаще всего бывает так: переохладился, немного запершило в горле, появился дискомфорт в носу, а потом все симптомы не спеша развиваются по нарастающей. Температура, как правило, не поднимается выше 37,3–37,5 С. Зато из носа течет по полной программе, а кашель говорит о поражении верхних дыхательных путей. Вывод: вирусы поселяются на слизистой оболочке носа и горла.

Передается простуда очень просто – когда простуженный человек чихает, кашляет и говорит, из его рта поступают в окружающую среду зараженные капельки, которые вдыхает здоровый человек. Вирусы простуды переходят с человека на человека также через прикосновение рук, зараженных инфицированной слизью.

В течение года человек может переболеть самыми разнообразными вариантами этой болезни. Чем больше разнообразных контактов, тем больше вероятности заболеть. Из-за холода и сырости, и наоборот, в сухом воздухе современных квартир, при неполноценном, лишенном витаминов питании сопротивление организма снижается, и человек становится более чувствителен к заражению различными вирусами.

Вирусы или микроорганизмы, вызывающие ОРЗ, помимо дыхательных путей, могут поражать и другие жизненно важные системы организма. Поэтому даже при самом незначительном заболевании дыхательных путей надо вызывать врача, использовать проверенные народные рецепты и соблюдать диету (о чем мы позже поговорим).

Грипп же – это тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это заболевание вызывается совершенно определенным вирусом – вирусом гриппа разных его штаммов – и обрушивается сразу, внезапно: с утра был свеж, как огурчик, а к обеду уже болит голова, глазные яблоки и мышцы, бьет озноб и температура зашкаливает за 38 С.

На второй-третий день болезни развивается кашель и появляется боль в горле, преследует чувство разбитости, слабость, температура застывает на высоких значениях. Кстати, при гриппе практически никогда не бывает сильного насморка.

Эпидемии гриппа случаются каждый год, обычно в холодное время года и поражают до 15 % населения земного шара. Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Передается вирус гриппа так же, как и инфекция обычной «простуды», – по воздуху. Протекает по-разному – в зависимости от вида и сопротивляемости организма. И как ни странно это прозвучит – лучше, если грипп протекает в острой форме. Тогда человек пугается и начинает принимать меры. А вот если грипп затяжной, со стертыми симптомами, то это убаюкивает, дает ложную надежду на самоизлечение. Да вот не лечится грипп сам! Он обычно поражает другие органы, уходя глубже в организм, порождая самые разные осложнения. При недостаточном или незавершенном лечении грипп способен привести к пневмонии, грозным осложнениям на сердце, почках и нервной системе.

Существуют три основные разновидности гриппа: «А», «В» и «С».

Вирус гриппа «А» вызывает заболевание средней или сильной тяжести. Поражает как человека, так и животных. Именно вирусы гриппа «А» ответственны за появление пандемий (всемирных эпидемий) и тяжелых эпидемий.

Вирусы гриппа «В» не вызывают пандемии и обычно являются причиной локальных вспышек и эпидемий, иногда охватывающих одну или несколько стран. Вспышки гриппа «В»

могут совпадать с гриппом «А» или предшествовать ему. Вирусы гриппа «В» циркулируют только среди людей (чаще вызывая заболевание у детей).

Вирус гриппа «С» достаточно мало изучен. «Нападает» тоже только человека. Симптомы болезни обычно очень легкие либо не проявляются вообще. Он не вызывает эпидемий и не приводит к серьезным последствиям. Заболевания, вызванные вирусом гриппа «С», часто совпадают с эпидемией гриппа «А».

Теперь уже появились новые разновидности гриппа, и удивляться здесь нечему. Грипп мутирует, бесконечно изменяется, словно издеваясь над всеми фармацевтами, врачами и учеными. Изворотливости вирусов гриппа позавидовал бы даже колорадский жук: только-только изобретут лекарство от новоиспеченного птичьего гриппа, как ему на смену приходит свиной, и опять ученые заседают в лабораториях, придумывая суперсредство от новой напасти.

Что уж говорить о бедном среднестатистическом человеке, не имеющем ученых медицинских степеней?

Ну, во-первых, обратиться к врачу для уяснения диагноза. А во-вторых – всерьез взяться помогать своему захворавшему организму.

Правила поведения и при ОРЗ, и при гриппе схожи – именно поэтому, кстати, они всегда «парой» и ходят. Лечение и там и там назначают симптоматическое, то есть избавляются от симптомов: запредельно поднялась температура – сбиваем жар, болит горло – лечим горло, шмыгает нос – лечим насморк и т. д. И основой поддержки организма становится своевременное и разумное пополнение его энергии, физических и психических сил, то есть попросту питание.

Правила противопростудного питания

Поесть мы все любим. Пожалуй, пища для нашего современника – один из самых почитаемых идолов. Вот только во время гриппа или простуды и есть-то не очень хочется. Что же можно рекомендовать современному гурману в период болезни?

В начале болезни, когда температура высокая, а желудочно-кишечный тракт отказывается работать в былом – здоровом – режиме, рекомендуется разгрузочная диета, а можно денек-другой и вообще поголодать. Пусть организм пребывает в некотором «спокойствии» и не перегружается перевариванием сытных, «тяжелых» блюд.

Только не стоит впадать в крайности. Важно понимать, что именно в этот период организм нуждается в поддержке. Дело в том, что во время борьбы с вирусами в организме человека образуются токсины – вредные вещества, которые образуются в организме в процессе его борьбы с вирусами. Для уменьшения интоксикации необходимо пить побольше жидкости. Однако не стоит пить воду стаканами и через силу. Будет вполне достаточно делать по несколько глотков каждые 10–15 минут.

Рецепты разнообразных полезных витаминных напитков вы найдете чуть ниже, а для начала попробуйте вот такие:

- сок редьки, смешанный с медом, пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день в течение недели;
- настой шиповника (100 г ягод заваривают в 1 л воды в термосе).

Любители чаев могут выбрать для себя чай по вкусу из малины, мелисы, земляники, смородины и т. д.

Несомненно, вкусны и полезны кисели, которые нежно обволакивают больное горло и насыщают ослабленный желудок.

В дальнейшем, по мере выздоровления, калорийность рациона повышают. В диету включают и продукты, богатые солями кальция, что наряду с ограничением соли обеспечивает противовоспалительный эффект.

Основой питания при лечении гриппа и ОРЗ должны стать:

- шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, лимоны, киви;
- овощи и мясо (лучше, если это будут пюре);
- кисломолочные напитки, грецкие орехи;
- кисели, чаи, соки и т. д.

Исключить же из рациона, чтобы не обострять свое и так не особо хорошее состояние, придется:

- жареные и жирные блюда;
- суперострые, соленые и маринованные продукты;
- острые приправы и соусы.

Рекомендации современных врачей дают достаточно простора для полета фантазии. Каждый может выбрать себе блюдо по вкусу, надо лишь придерживаться некоторых правил:

- питаться 5–6 раз, маленькими порциями;
- предпочтение отдавать хорошо измельченным продуктам;
- готовить пищу в виде овощных пюре, слизистых каш и супов;
- не мучить организм слишком холодной и слишком горячей пищей;
- широко использовать кисели – это идеальная пища для организма, который оккупирован вирусами.

Кроме того, следует обращать внимание на питательную ценность продуктов. В первую очередь они должны быть богаты витаминами и микроэлементами. Увы, простуды наиболее часты в осенне-зимний период, вопрос витаминного голодания особенно остро звучит именно в это время, когда свежие вершки и корешки становятся настоящей редкостью. Проблему

помогут решить сухофрукты и домашние витаминные заготовки, рецепты которых вы тоже найдете в этой книге.

Кроме вышеперечисленного, мы предлагаем две программы действий – одну обязательную и одну произвольную. Обязательная программа – это универсальные медицинские советы, сколь мудрые, столь и обобщенные. Произвольная же программа – это более конкретные советы народных целителей.

Обязательная программа

1. Строгий постельный режим. Если обычную «простуду» можно переходить на ногах, то с гриппом этого делать нельзя: грипп – одна из сильнейших вирусных инфекций, силы у организма забирает много, дополнительные переезды по городу и переохлаждения могут стать последней каплей, после которой грипп перейдет в осложненную форму.

2. Обильное питье. Во-первых, вода разводит вирусные токсины и заставляет выделительную систему быстрее их выводить, а во-вторых, некоторые напитки (например, чай с малиной), вызывая потогонный эффект, способствуют снижению температуры.

3. Жаропонижающие. Если высокая температура переносится человеком плохо, есть способ не мучить себя – принять таблетку (лучше по назначению врача).

4. Иммуностимуляторы. Для того чтобы усилить ответ иммунитета гриппу, нужно принимать противовирусные препараты.

Произвольная программа

1. Принимать напиток из шиповника. Он поможет восстановить силы, так как служит источником натурального витамина С (аскорбиновой кислоты), ускоряющего процессы выздоровления. Можно пить и с медом, и с вареньем. Курс – до исчезновения температуры. Противопоказаний нет, кроме, разумеется, индивидуальной непереносимости.

2. Пить отвар калины с липой. Этот сбор является естественным антидепрессантом. Липа обладает успокаивающим действием, поэтому помогает гриппующему заснуть (часто грипп сопровождается бессонницей). Калина же обладает потогонным действием, помогает снижать температуру, а вот и сам рецепт: взять по 1 части плодов калины и цветов липы, смешать. 2 ст. ложки смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5–10 минут. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки, предварительно процедив. Противопоказаний, опять же, нет, с тем же, что и в прошлом рецепте, исключением.

3. Употреблять напиток из малины, чай из этой ягоды – прекрасное потогонное средство, позволяющее понизить жар. К тому же малина – источник витаминов С, В₂ и Е, микроэлементов железа, цинка, марганца и кобальта, а также эфирных масел. Именно благодаря такому набору полезных элементов она позволяет организму легче переносить грипп. Исходное сырье – заготовленная с лета масса свежемороженой ягоды или малиновое варенье. Готовить ее надо как чай: взять по 1 ст. ложке того или другого, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Пить горячим по 1/2 стакана 2 раза в день. Противопоказания: нефрит и подагра.

4. Использовать в лечении прополис. Это самый сильный из растительных биостимуляторов. Содержит огромное количество микроэлементов и биологически активных веществ, которые, в частности, помогают унять головную боль, дают организму силы справляться с болезнью. Способ употребления: положить в рот кусочек прополиса величиной с горошину и держать, пока не рассосется. Противопоказания: как всегда, индивидуальная непереносимость, а также аллергия на продукты пчеловодства, острый холецистит, тяжелые поражения поджелудочной железы и печени.

Варианты произвольной программы могут быть самыми разными. Чаще всего в каждой семье бывают выработаны свои средства помощи организму от гриппа. В ходу бывают и ингаляции над отварами лечебных трав, и всевозможные чаи, и влажные обтирания при высокой температуре, и даже обертывание капустными листьями (это для самых маленьких ребятшек) – всех народных рецептов и находок и не перечислишь. Да наша задача и не в том.

Мы лишь хотели обратить внимание читателя на то, что грипп, да и простуда – далеко не безобидные болезни, и при лечении этих болезней важен мудрый комплексный подход. Нельзя доверяться лишь домашним подручным средствам, простуду и грипп очень опасно пускать на самотек. Но и назначенные врачом даже самые сильные препараты не помогут, если человек не будет правильно питаться и помогать своему организму подходящими народными средствами.

Но пора, пора уже обратиться к собственно рецептам, без которых лечебное питание немислимо. Мы желаем вам доброго здоровья и приятного аппетита!

Высокая температура... До еды ли?

Не так еще давно весьма распространенным было такое мнение: «Для скорейшего излечения нужно много есть, чтобы набраться сил». Сегодня же специалисты понимают, что отсутствие аппетита – мудрая реакция больного организма. Он сосредоточен на том, чтобы всеми силами бороться с болезнью, сам переключая себя на режим меньшего потребления калорий. Поэтому весьма разумно рассматривать отсутствие аппетита как экономию энергии со стороны своего организма и не создавать ему дополнительной нагрузки в виде переваривания пищи.

Но и от лечения голоданием все же стоит отказаться. Ведь при высокой температуре увеличивается интенсивность обмена веществ и больному организму необходимо полноценное питание, голодание же ослабляет организм. Пища должна содержать достаточное количество витаминов и не быть слишком калорийной. Особенно важны витамины группы В и витамин С, так их функциональная роль при температуре возрастает. Следует включать в рацион также достаточное количество полноценного белка.

И как тут быть?

Важно разумно подойти к этому вопросу. Во-первых, слушайте мнение ослабленного организма. Не хочет есть – насильно не кормите. А для снабжения витаминами и микроэлементами вполне подойдут соки. К тому же они утоляют жажду и помогают выводить продукты интоксикации. Напомним – не стоит стаканами вливать в себя эту полезную жидкую пищу. Вполне хватит пить по 3–4 глотка, но часто.

Соки

Соки овощей, плодов и ягод являются очень важной составной частью пищевого рациона, особенно для ослабленного болезнью человека. Именно за счет натуральных соков организм получает большую часть требуемых минеральных веществ и витаминов, а также других биологически активных веществ (органические кислоты, сахара, жировые масла, эфирные масла, алкалоиды, фитонциды, горечи и др.).

Оздоровительное воздействие сока возможно лишь при правильном его приготовлении. Ведь в процессе консервирования теряется более 40 % биологической ценности фрукта-овоща, сушка «истребляет» практически весь витамин С. Заморозка действует мягче, и все-таки сто-процентной пользы уже не получишь. Живой же сок – он живой. Все, что может дать, – отдаст в каждой капельке.

Сок лучше выпить сразу после приготовления, минут за 30 до еды.

Малиновый сок. В прошлые времена малина была самым универсальным лекарством в доме и использовалась при многих заболеваниях. Она обладает жаропонижающим эффектом, улучшает аппетит, пищеварение. Он нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, успокаивает боли в животе, сок пьют при кашле, при авитаминозе С. Лечебный эффект малины и ее сока при простудных заболеваниях определяется наличием в плодах и их соке салициловой кислоты. Нужно иметь в виду, что сок из малины извлекается очень трудно, поэтому чаще всего используют не сок, а сами ягоды малины.

Сок грейпфрута. Грейпфрут богат ценными физиологически активными веществами. Прежде всего, это – кладезь витаминов. В нем содержатся витамины Д, Р, С, В, лимонная кислота, до 6 % Сахаров, эфирное масло, пектиновые и красящие вещества, минеральные соли. Сок грейпфрута возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Сок груши. Грушевый сок обогатит организм ферментами, каротином, витаминами С и В, он также имеет антибактериальное действие.

Мандариновый сок. В Китае, на родине мандарина, этот цитрусовый фрукт употребляли с незапамятных времен. В мякоти зрелых плодов содержится до 10 % Сахаров, лимонная и другие органические кислоты, пектиновые вещества, эфирное масло, витамины С, группы В, витамин Р и провитамин А (каротин), минеральные соли. Он обладает целебными качествами и полезен в период, когда температура разбивает наш организм. Своим прелестным запахом он возвращает не только приятные ощущения свежести, но и возбуждает аппетит.

Сок персика помогает организму приспособливаться к неблагоприятным условиям внешней среды, что особенно важно больным, склонным к простудным заболеваниям.

Яблочный сок. Яблоня известна человеку с незапамятных времен, в начале библейского времени. И с тех пор яблоко считается лучшим плодом у всех народов. Яблочный сок активизирует пищеварительную систему, не дает скапливаться в организме вредным кислотам.

Виноградный сок. Виноград – одно из самых древних растений, используемых человеком. Врачи издавна широко применяли сок при лечении разных заболеваний, в частности, при упадке сил, что часто сопровождает грипп и ОРЗ. Виноградный сок противопоказан при сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни (в период обострения), хронических нагноениях в легких, сердечной недостаточности, сопровождающейся гипертонией и отеками, при усилении процессов брожения в кишечнике и при поносах.

Вишневый сок. Вишневый сок считается одним из лучших ягодных соков, он обладает лечебными свойствами и высокими пищевыми качествами. Вишневый сок улучшает аппетит. Благодаря значительному содержанию железа и другого кроветворного элемента – магния,

вишневый сок рекомендуется при малокровии. Вишневый сок утоляет жажду, и его дают при лихорадочных состояниях.

Сок из смородины. Сок из красной смородины хорошо утоляет жажду, ягоды и сок служат прекрасным средством для улучшения аппетита. Сок красной смородины активизирует деятельность кишечника. Сок обладает потогонным действием, и его назначают при простудных заболеваниях. Сок обладает очистительным эффектом, он способствует выведению из организма мочекислых солей.

В соке черной смородины большое содержание витаминов, солей железа и калия, пектиновых и дубильных веществ, органических кислот.

Морковный сок. О питательных и целебных свойствах морковного сока ходят весьма обоснованные легенды. Ну, например, содержащийся в морковном соке провитамин А (каротин) обладает антиоксидантными способностями, подавляет или замедляет развитие раковых клеток. Из сока моркови каротин усваивается наилучшим образом. Обладая уникальными целебными свойствами, сок моркови способствует нормальной функциональной деятельности всех основных органов и систем человеческого организма: сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, мочеполовой. Он действует на эндокринную систему, в частности, на надпочечники, усиливает защитные силы организма при гриппе, гайморите, при заболеваниях горла, бронхите и других болезнях.

Что уж говорить, когда по всему телу ломота от высокой температуры, першит или огнем горит горло – тут не до кулинарных изысков. Но если расстараться, красиво подать легкое воздушное пюре или мелким ароматным укропчиком сдобрить прозрачный бульон или нежный суп-пюре – поверьте, даже уставшему от гриппа человеку такой обед придется по вкусу. Эти блюда помогут восстановить энергетический баланс (энергии при лихорадке требуется очень много), утолить жажду и порадовать больного приятными вкусами.

Бульоны

Бульон из курицы. 100 г курицы или 300 г куриных костей, 1/6 яичного белка для оттяжки, 5 г моркови, 5 г петрушки, 5 г репчатого лука.

Курицу или разрубленные на мелкие части куриные кости положить в котел, залить холодной водой и, медленно нагревая до закипания воды, варить 30–40 мин, снимая появляющуюся на поверхности пену. Затем добавить ароматические корни, соль и варить при слабом кипении до готовности курицы (кости варить 2–3 часа). Готовность кур определить при помощи поварской иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки, курица сварилась). Вынутую из бульона курицу для предохранения от подсыхания закрыть влажной марлей. Бульон процедить.

Если бульон получился недостаточно прозрачным, то его нужно осветлить. Для приготовления оттяжки мясо 3-го сорта (мелко нарубленные куриные кости и зачистки) измельчить, залить холодной водой (1,5–2 л воды на 1 кг мяса) и поставить в холодное место. Через 1–2 часа добавить слегка взбитые яичные белки, соль и хорошо перемешать. Отдельно поджарить корни и лук. Для осветления бульон процедить, нагреть до 70–8 °С, ввести оттяжку, хорошо размешать, добавить пассерованные корни и лук, а также стебли сельдерея и срезки лука порея, закрыть котел крышкой и нагревать. Как только бульон начнет закипать, удалить пену, снять с поверхности жир и продолжать варку при слабом кипении. Через 1–1,5 ч отставить бульон на край плиты и дать ему отстояться, снять с поверхности жир и процедить бульон через салфетку или частое сито.

Бульон должен иметь желтоватый оттенок, вкус и запах, свойственные свежесваренному куриному бульону.

Прозрачный мясной бульон. 500 г мяса, 1 морковь, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 луковица, 1,5–2 л воды.

Для приготовления прозрачного бульона берут мясо первого сорта (кострец или огузок). Промытое мясо положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с поверхности пену. Через час-полтора положить корни и лук. Для придания бульону большего аромата и золотистой окраски часть корней – половину моркови, петрушки и луковицы – поджарить без масла (с одной стороны) на разогретой чугунной сковороде, затем положить их в бульон, одновременно посолив его.

Продолжительность варки прозрачного бульона – от 2 до 2,5 ч. Готовое мясо вынуть и использовать для приготовления второго блюда. После того как бульон отстоится, снять сверху жир и процедить бульон сквозь частое сито или салфетку.

Для получения еще более крепкого и совершенно прозрачного бульона дополнительно нужно произвести так называемое оттягивание (осветление).

Для приготовления оттяжки взять 300 г мяса третьего или четвертого сорта. Мясо пропустить через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, добавить один яичный белок, стакан бульона, перемешать и в таком виде оставить на 20–30 мин. Затем все это влить в горячий бульон, закрыть крышкой, поставить на огонь и при слабом кипении продолжать варку в течение 30–40 мин. Когда оттяжка свернется и осядет на дно, бульон осторожно процедить.

Бульон-борщок. 2–2,5 л бульона, 250 г свеклы, 2–3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара.

В прозрачный бульон (мясной, куриный или из дичи) за 10–15 мин до окончания варки добавить тонкие ломтики очищенной красной свеклы, 2 ст. ложки виноградного вина

или уксуса и немного сахара. Готовый «борщок» процедить и разлить в бульонные чашки. Отдельно подать гренки с сыром.

Бульон с фрикадельками. 1,5 л мясного бульона, 250 г мясного фарша, 50 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, перец, зелень.

Фарш пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, прибавить масло, яйца, соль, перец по вкусу и 2–3 ложки бульона, перемешать. Руками, смоченными в воде, разделить фрикадельки в форме шариков, отварить в подсоленной воде и положить в тарелки с бульоном, посыпать рубленой зеленью.

Фрикадельки можно отварить в кипящем бульоне, но тогда он получится не таким прозрачным.

Бульон с кореньями и рисом. 2–2,5 л прозрачного бульона, 1 морковь, 1 луковица, 1 репа, петрушка, 50 г щавеля, 50 г стручков зеленого горошка или фасоли, 1 ст. ложка масла, 3 ст. ложки риса.

Очищенные коренья нарезать кубиками, положить в кастрюлю, слегка поджарить в масле, залить 2 стаканами бульона и варить под крышкой на слабом огне в течение 5–10 мин. Затем положить в кастрюлю нарезанные стручки горошка или фасоли и варить еще 10 мин. После этого добавить нарезанный щавель и дать прокипеть в течение 2–3 мин.

Отдельно в кастрюле отварить рис. При подаче к столу положить в тарелку сваренный рис и овощи, залить бульоном и посыпать зеленью петрушки. В этом супе рис можно заменить перловой крупой.

Бульон с кореньями и зеленью. 2–2,5 л прозрачного бульона, 250–300 г различных кореньев и зелени (морковь, репа, цветная капуста, стручки горошка или фасоли, шпинат или салат, зелень петрушки).

В горячий мясной или куриный бульон положить овощи – сначала морковь, репу и спаржу, нарезанные брусочками, цветную капусту, разобранную на мелкие кочешки, а затем стручки фасоли или горошка, разрезанные поперек на 2–3 части. Спустя 15–20 мин добавить нарезанные листики шпината или салата и дать бульону прокипеть в течение 2–3 мин. Приготовленный таким способом суп может быть подан с курицей или яйцом, сваренным в мешочек.

Перечисленный набор овощей можно изменить в зависимости от сезона. Например, при отсутствии спаржи положить немного больше моркови; свежий горошек и фасоль заменить консервированными.

Экспресс-бульон. 200 г говяжьего фарша, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, сельдерей, соль, молотый перец, 1 ст. ложка растительного масла, мелко нарезанная зелень.

Лук и морковь очистить, нарезать большими тонкими ломтиками, обжарить на сухой сковороде до подрумянивания, опустить в кастрюлю вместе с говяжьим фаршем и вкусовыми кореньями, залить холодной водой, размешать и варить 30 мин. Добавить соль, перец и варить еще 5 мин, затем процедить через частое сито. При подаче положить в бульон масло и зелень.

Бульон с сельдереем. 2–2,5 л прозрачного бульона, 100 г сельдерея, 1 морковь, 1/2 корня петрушки.

Поставить варить мясной прозрачный бульон. Спустя час-полтора после того, как он закипит, добавить очищенные коренья – морковь, петрушку, сельдерей – и варку продолжать до полной готовности овощей. Готовый бульон процедить, разлить в бульонные чашки и подавать.

Супы (бульоны) из курицы, дичи, т. е. из птицы, хороши в тяжелый период болезни, когда у организма мало сил для переваривания более тяжелых бульонов. Но из чего готовить и как выбор за вами.

Прозрачный бульон из кури (индейки). 350 г курицы (индейки), 0,5 яйца для оттяжки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2,5 л воды.

Варят бульон на слабом огне, удаляя пену и жир. За 40–60 мин до готовности в бульон добавляют подпеченные овощи.

Бульон осветляют, для чего вводят оттяжку, процеживают и доводят до кипения. Для осветления бульона используют кости птицы и дичи или смесь моркови с яичными белками.

Для осветления 1 л бульона необходимо: 2 моркови, 1,5 яйца. Очищенную морковь натирают на терке и добавляют взбитые белки яйца, смесь тщательно перемешивают. Приготовленный бульон охлаждают до температуры 50–7 °С (примерно в течение 15 мин), вводят подготовленную оттяжку, перемешивают и доводят бульон до кипения. После закипания с поверхности бульона снимают жир и пену и варят бульон при слабом кипении 30 мин. Затем бульон настаивают в течение получаса, снимают с поверхности жир и процеживают. При введении оттяжки бульон не только осветляется, но и обогащается растворимыми экстрактивными веществами.

Приготовление оттяжки из костей птицы. Кости измельчают, заливают водой (150 г на 100 г костей), добавляют соль и выдерживают на холоде. Затем добавляют слегка взбитый белок одного яйца и перемешивают (на 1 л бульона 200 г костей).

Бульон с овощами. 400 г куриного бульона или из дичи, 30 г моркови, 20 г репы, 10 г пастернака, 10 г петрушки, 5 г репчатого лука, по 10 г фасоли (стручки) и зеленого горошка, 5 г шпината или салата, 5 г сливочного масла.

Морковь, репу, пастернак, петрушку нарезать кубиками размером 5–6 мм, лук мелко нарубить и вместе слегка спассеровать в сотейнике. Масло должно быть прозрачное (без сыворотки). Пассерованные овощи залить прозрачным бульоном так, чтобы они были только покрыты, и тушить на слабом огне. К овощам добавить нарезанные стручки фасоли, зеленый горошек, шпинат или салат и продолжать тушение до готовности.

При подаче в тарелку положить порцию овощей с бульоном, в котором они тушились, и налить прозрачный бульон.

Бульон с овощами и зеленью. 400 г куриного бульона или из дичи, 30 г цветной капусты, 30 г моркови, 15 г репы, 10 г пастернака, 5 г сельдерея, 30 г свежего или консервированного горошка, 20 г спаржи, 10 г шпината.

Морковь, репу, пастернак нарезать брусочками длиной 2–2,5 см, толщиной 3 мм и сварить в бульоне или подсоленной воде до готовности. Цветную капусту разделить на кочешки; спаржу нарезать кусочками по 2–2,5 см; стручки фасоли – ромбиками или так же, как коренья; листья шпината – на части. Каждый вид овощей сварить в подсоленной воде.

Овощи, кроме шпината, смешать и хранить на водяной бане в небольшом количестве бульона, шпинат хранить отдельно, не нагревая.

При подаче в тарелку положить овощи, шпинат и налить прозрачный бульон.

Бульон с сельдереем. 400 г куриного бульона, 40 г сельдерея.

За 10–15 мин до окончания варки прозрачного мясного или куриного бульона добавить нарезанные ломтиками корни или веточки сельдерея. Когда бульон настоится, процедить его. Во время хранения бульона на водяной бане положить сельдерей для усиления аромата бульона.

Подавать бульон в чашке; можно подать гренки с сыром или пирожки на пирожковой тарелке.

Бульон с рисом и помидорами. 400 г куриного бульона, 25 г риса, 30 г помидоров, зелень. Свежие помидоры (без кожицы и семян), нарезанные на кусочки, припустить с небольшим количеством бульона. Рис отварить в подсоленной воде. Листики петрушки ошпарить.

Помидоры, рис и петрушку положить в тарелку и налить мясной или куриный прозрачный бульон.

Бульон с овощами. 400 г куриного бульона, 30 г моркови, 20 г репы, 10 г пастернака, 40 г картофеля, 25 г помидоров, 5 г сливочного масла, зелень.

Морковь, пастернак и репу нарезать кружочками размером 1,5–2 см, а репу – ломтиками. Овощи слегка спассеровать и варить в бульоне 5–6 мин, после чего добавить картофель, так же нарезанный, и сварить его до готовности. Отдельно припустить помидоры, очищенные от кожицы и семян и нарезанные кубиками. Листики зелени ошпарить.

При подаче в тарелку положить овощи, зелень и налить прозрачный бульон.

Бульон рыбный по-уральски.

Рыбные отходы (головы, хвосты, плавники, кости, кожу) промыть, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Мелкую рыбу варить целиком, крупную нарезать на куски. Когда вода закипит, добавить сырой репчатый лук, петрушку, соль и варить 50–60 мин, снимая с поверхности по мере появления жир и пену. Через 30 мин готовый бульон процедить.

Похлебка по-славянски. 400–450 г мороженных сардин, 150 г мороженого филе тихоокеанского хека, 50 г сушеных белых грибов, 5–6 клубней картофеля, 1/2 моркови, 1/4 корня петрушки, 1/2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 4 стакана рыбного бульона, 2 стакана грибного бульона, соль.

Сушеные грибы залить водой и оставить в ней на 10–15 мин, затем промыть несколько раз, сменяя воду. Тщательно промытые грибы залить холодной водой (1:7), оставить для набухания и затем варить в той же воде до готовности. Полученный бульон процедить, грибы промыть и нарезать соломкой или порубить и добавить в суп за 10–15 мин до окончания варки.

Коренья и лук, нарезанные соломкой, пассеровать с жиром. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный брусочками или дольками картофель и варить 8–10 мин, затем добавить пассерованные овощи и отварные нарезанные грибы, в готовый суп – растертый чеснок. В порционные тарелки положить горячие отварные кусочки хека без костей, налить суп и посыпать зеленью. Бульон сварить из сардин (без голов).

Для приготовления похлебки можно также использовать свежие белые грибы или шампиньоны (100 г). Свежие грибы, нарезанные соломкой, положить в кипящий бульон и варить 30–35 мин.

Рыбный бульон (прозрачный). 500–600 г мелкой рыбы (сардин, ледяной рыбы, ото-перки, ронко, окуня розового и бычеглазого и др.) или рыбных пищевых отходов, 2–3 яичных белка, 1/2 корня петрушки, 1 луковица, соль.

Рыбу, не очищая от чешуи (только выпотрошить и вымыть), залить холодной водой (1,25 л). Добавить лук и петрушку, предварительно нарезанные на крупные кусочки и обжаренные на сухой сковороде (без жира) до светло-коричневого цвета, и варить 30–40 мин при слабом кипении. Готовый бульон процедить, посолить и осветлить. Для оттяжки бульона ввести в него взбитые яичные белки, снять кастрюлю с плиты, накрыть крышкой и дать отстояться бульону 10–15 мин. Затем снять пену, бульон процедить.

Рыбу для гарнира к бульону разделить на филе с кожей, с реберными костями и без костей, а некоторые виды морской рыбы (зубатки пестрой, сома, налима и др.) – на филе без кожи. Куски рыбы (из расчета 1–2 на порцию) сварить или припускать в небольшом количестве воды, добавив лук, петрушку, соль и специи.

Рыбный бульон с овощами. 300 г цветной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла.

Если бульон слегка мутный, то его нужно осветлить, для чего в бульон ввести 2–3 взбитых яичных белка, довести до кипения, настоять 10–15 мин, а затем осторожно процедить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на соцветия. Морковь и корень петрушки нарезать брусочками и пассеровать на сливочном масле до готовности. При подаче на стол в суповую тарелку положить подготовленные овощи и залить их горячим бульоном.

По мере улучшения состояния здоровья следует постепенно переходить к общей диете, разнообразить питание больного.

Овощные пюре

Пюре овощное – спасение для больного горла и ослабленного желудка. Практически не нужно жевать, мягкие и питательные пюре разнообразят рацион, насыщают витаминами и микроэлементами, дарят удовольствия при еде. А большое разнообразие пюре позволит болеть в комфорте (насколько это вообще возможно при болезни) и разнообразии.

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.