



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

323 РЕЦЕПТА ПРОТИВ ПОДАГРЫ И ДРУГИХ ОТЛОЖЕНИЙ СОЛЕЙ

Только для гурманов!

- Блюда для вывода солей
- Вкусно, полезно и без лишних пуринов
- Лучшие блюда против подагры



А. А. Синельникова
323 рецепта против подагры
и других отложений солей
Серия «Еда, которая лечит»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10667217

А. А. Синельникова. 323 рецепта против подагры и других отложений солей: Вектор; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9684-2093-0

Аннотация

В данной книге рассказано, как с помощью вкусных и полезных блюд проводить профилактику подагры и появления избыточных солей в организме, а также о том, чем и как нужно питаться, чтобы снизить последствия этих недугов. Автор предлагает не просто лечебную диету, а вкусные, аппетитные блюда, которые позволят не только сохранить здоровье, но и получить удовольствие от еды.

В книге представлены: важная информация о причинах отложения солей; профилактика отложения солей; характеристики диет и

однодневные меню к ним; естественные источники магния и калия; таблица содержания пуринов в наиболее употребляемых продуктах; проверенные эффективные рецепты народной медицины; а самое главное: рецепты более 300 диетических блюд для профилактики отложения солей, вывода лишних солей из организма, предотвращения приступов подагры, которые удовлетворяют требования любого гурмана.

Адресована широкому кругу читателей.

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Содержание

Вместо предисловия	5
Что такое подагра?	7
Причины подагры	9
Особенности Диеты при отложении солей	11
Кулинарные Рецепты: вкусные и полезные блюда	17
Салаты и закуски	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

А. А. Синельникова

323 рецепта против подагры и других отложений солей

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

© А. А. Синельникова, 2013

© ООО «Издательство „Вектор“», 2013

Вместо предисловия



Тянущие боли, особенно сильные по ночам, хруст при движении, внешние изменения суставов, их увеличение, искривление – все это признаки пресловутого «отложения солей», которое становится для многих из нас страшным признаком приближающейся старости. У кого из нас пожилые родственники не жалуются на боли в ногах, руках, спине, не сетуют на то, что невозможно из-за болей спать по ночам, подобрать себе обувь? И это немудрено, ведь 85 % людей старше 65 лет страдают от избытка солей в суставах. Однако в последнее время это явление стало стремительно молодеть, и теперь отложением солей страдают люди, которым далеко до пенсии, что, конечно же, не делает болезнь более привлекательной.

Отложение солей – это обобщенное название заболеваний, вызванных разными причинами. Соли откладываются в суставах при нарушении обмена веществ, болезнях почек, мочевого пузыря. Избыток солей, не выведенный из организма, находит себе «пристанище» в суставах конечностей, позвоночнике, мышцах. Медицинская литература не использует данный термин, он больше принят в народной медицине при описании процессов разрастания костных поверхностей, которые называют остеофитами. Единственное заболевание, при котором соли мочевой кислоты откладываются в суставах, называется подагра. Подагра поражает суставы пальцев (чаще всего – суставы больших пальцев ног), лучезапястные суставы кистей рук, локтей, коленного или голеностопного сустава.

Эта болезнь имеет давнюю историю, и ее название часто встречается не только в медицинской, но и в художественной литературе прошлых веков. О подагре упоминал еще Гиппократ в V веке. Подагра считалась болезнью аристократов, это заболевание даже относили к признакам знатности, интеллекта и гениальности. И действительно, многие из великих людей страдали от подагры: считается, что она была у Исаака Ньютона, Леонардо да Винчи, Чарльза Дарвина и многих других знаменитых людей. Подагра была свойственна королям и знати. Причины такой «разборчивости» ученые объясняют просто: знатные люди, относящиеся к высшему сословию, питались в те давние времена, не соблюдая диет, употребляя жирную, жареную пищу, нередко обильно запивая ее вином, что и становилось первопри-

чиной развития болезни. На развитие подагры влияла и генетическая предрасположенность, которая усиливалась в аристократических и королевских династиях при браках с довольно близкими родственниками.

Сейчас отложением солей страдает около 3 % населения планеты – то есть болезнь поражает каждого третьего человека из тысячи. Причем далеко не все из больных относятся к интеллигенции. Болезнь наблюдается у мужчин старше 40 лет и у женщин после менопаузы. И связано это вовсе не с гениальностью, а прежде всего с неправильным образом жизни и нездоровым питанием.

В этой книге мы расскажем, как с помощью рациональной диеты проводить профилактику подагры и появления избыточных солей в организме, а также о том, чем и как нужно питаться, чтобы снизить последствия этой болезни.

Что такое подагра?



Поскольку неумолимая и сухая статистика говорит о том, что отложение солей – теперь уже не является приметой старости, о которой молодые люди обычно предпочитают не думать, многие из нас предпочли бы разобраться: что это за болезнь, столь стремительно молодеющая, которая может изменить нашу внешность и испортить жизнь, и каковы ее признаки.

Подагра – болезнь, которая возникает вследствие нарушения обмена пуринов – элементов, входящих в состав клеточных ядер.

В организме человека образуется небольшое количество пуринов, основной же процент этого вещества поступает с пищей. Продукт распада пуринов – мочевая кислота. У здорового человека мочевая кислота выводится почками. Если эта кислота по каким-то причинам не выводится из организма, ее уровень повышается, она концентрируется и образует кристаллы, которые откладываются в суставах, а также под кожей и в органах.

В норме количество мочевой кислоты составляет:

- у мужчин 3,4–7,0 мг на 100 мл крови;
- у женщин 2,4–5,7 мг на 100 мл крови.

Содержание мочевой кислоты в крови может изменяться в зависимости:

- от того, насколько эффективно почки выводят мочевую кислоту;
- от рациона питания;
- общего состояния здоровья;
- приема алкоголя;
- приема лекарств.

Если количество содержания мочевой кислоты в крови постоянно больше нормы, то развивается подагра, воспаляются суставы пальцев, кистей, локтей, ступней и коленей. Чаще всего страдают суставы пальцев ступни, что вызывает боли при ходьбе, проблемы с подбором обуви. Может возникнуть нефропатия – поражение почек, камни в почках.

Первый приступ болезни нередко начинается неожиданно, после приема алкоголя (чаще всего – пива) или переедания и дает о себе знать сильной болью в суставе. Пораженное место резко реагирует даже на легкое прикосновение, также возникает ощущение жжения. Над пораженным суставом кожа становится красной и горячей. Случается первый приступ ночью или рано утром, вызывая страх и чувство недоумения – почему вдруг?.. Однако, поболев некоторое время, сустав «успокаивается», и человек снова будет чувствовать себя здоровым. К сожалению, это не означает, что болезнь, проявившись один раз, ушла – она затаилась до следующего раза. И как только возникнет подходящая для приступа ситуация, подагра вернется, каждый раз расширяя свое влияние. Для этой болезни характерны периоды обострений и ремиссий (когда люди ощущают себя совершенно здоровыми), чередующихся с разным промежутком времени: может пройти несколько месяцев, а может и несколько лет.

И с каждым новым приступом подагра захватывает все новые суставы. Чем дольше развивается болезнь, тем чаще повторяются приступы и тем больше возникает болевых областей.

Постепенно появляются и новые признаки: на пальцах рук и ног, ушных раковинах, в области суставов возникают некрасивые узелки – это отложения солей натрия в окружении соединительной ткани. Иногда эти узелки размягчаются, даже вскрываются, образуя свищи, через которые выделяется белая масса – кристаллы солей натрия (мочекислого натрия).

И вот наступает апофеоз болезни, когда по прошествии некоторого времени суставы деформируются, появляется характерный хруст во время движения, да и само движение больного сустава становится ограниченным.

Однако и это еще не все. Из-за подагры могут образоваться камни в почках и в мочевыводящих путях (до 20 % больных подагрой страдают от мочекаменной болезни, и приступы почечной колики врачи нередко рассматривают как признак подагры).

Несмотря на грозность последствий заболевания, сейчас с ним успешно борются, и не в последнюю очередь с помощью подобранной диеты.

Причины подагры

Подагра может обостриться не только от переедания, особенно если в рационе жирная пища животного происхождения, не только от алкоголя и курения, но и от стрессов, простуды, переохлаждения, травм, тяжелой физической нагрузки, а также от длительной неподвижности.

Различают первичную и вторичную подагру. Первичная подагра может быть вызвана повышением уровня мочевой кислоты на фоне генетических изменений в организме (наличия патологической Х-хромосомы, передающейся по наследству).

Внутридинастические браки и являлись одной из причин подагры у правящих династий, передающейся из поколения в поколение. Известно, что еще с времен правления египетских фараонов было принято совершать браки внутри императорской семьи, что многократно увеличивало вероятность передачи наследственных заболеваний. И даже церковный запрет на инцест – браки между родственниками (эндогамные браки) – не смог повлиять на ситуацию: невзирая на страх перед отлучением от Церкви, многие известные люди находили избранников в собственной семье: например, в династии Габсбургов после 300 лет правления все были родственниками, как по материнской, так и по отцовской линии. К такого рода бракам были склонны и просвещенные люди: не устоял даже великий биолог Чарльз Дарвин, он был женат на собственной двоюродной сестре и имел в браке десять детей, потомки которых страдали заболеваниями, связанными с генетикой.

Вторичная подагра развивается на фоне основного заболевания, связанного с нарушением обмена веществ, которое ведет к накоплению мочевой кислоты: это ожирение, диабет, желчекаменная и почечно-каменная болезнь (у 40 % больных подагрой). При развитии подагра сама становится фоном для других болезней, о которых уже было сказано выше. Последствие подагры, так называемая подагрическая нефропатия, без лечения приводит к хронической почечной недостаточности, нарушениям функции почек, что «обеспечивает» повышение артериального давления – гипертонии. В связи с нарушением обмена веществ поражаются кровеносные сосуды, обычно сосуды почек, сердца; в сосудах возникают склеротические изменения.

Риск возникновения приступа подагры увеличивается при:

- большом количестве пуринов в пище: красное мясо, субпродукты, моллюски, анчоусы, некоторые виды рыб, шоколад, кофе, чечевица, горох, чай, алкоголь (особенно пиво);
- медикаментозном лечении некоторых болезней, в том числе при противоопухолевой терапии;
- почечной недостаточности;
- нарушении обмена веществ (например, кальция);
- избыточном весе;
- травмах;
- больших физических нагрузках;
- хирургических вмешательствах (приступ подагры может начаться на 3–5-й день после операции);
- кровотечениях;
- инфекционных заболеваниях;
- лучевой терапии;

- приеме алкоголя – он нарушает выведение мочевой кислоты из организма;
- приеме некоторых лекарств (например, мочегонных препаратов или препаратов, используемых для снижения давления).

Особенности Диеты при отложении солей



При отложении солей в суставах рекомендуется ограничивать в рационе продукты с высоким содержанием пуринов. Важно также использовать в диете блюда, способствующие нормализации веса: исследования показали, что ограничение углеводов в пище в сочетании с повышением количества белка, ненасыщенных жирных кислот приводит у тех, кто уже страдает от подагры, к существенному уменьшению уровня мочевой кислоты.

В диетах, направленных против проявлений подагры, количество пуринов в пище не должно превышать 100–150 мг (содержание пурина рассчитывается с мг мочевой кислоты). Поскольку источник пуринов – клеточные ядра, ученые говорят о том, что и проростки зерна, молодую зелень, как и мясо молодых животных, следует ограничить в своем рационе. В куриных ножках содержание пуринов выше, чем в грудке, а в свином окороке их больше, чем в вырезке. У хищных рыб пуринов больше, чем у щуки, так как они ведут охоту разными способами: тунец гонит добычу, а щука ждет ее в засаде. Соответственно, у камбалы и палтуса, еще меньшедвигающихся, чем щука, уровень пуринов ниже. Это связано с тем, что количество пуринов зависит от активности животного и нагрузки на его мышцы.

Если важно снизить пурины в рационе, обращают внимание не только на возраст (у более взрослого животного пуринов меньше), но и образ его жизни (чем менее подвижно животное, тем меньше в его мясе пуринов). Надо заметить, что жирность рыбы в данном случае значения не имеет, так как обмен пуринов не связан с жировым обменом.

Не содержит пуринов белок яйца, при этом в желтке они есть, но в малых количествах. Творог и сыр не обладают пуринами. В бобовых и злаках, грибах пурины есть, но не в очень больших количествах, и исключать их из рациона врачи не советуют (к тому же грибы содержат вещество – хитин, выводящий токсины из организма).

Как мы уже писали, не только красное мясо может являться источником излишних пуринов, поскольку важно количество клеточных ядер, содержащихся в большом количестве, например в молодой зелени. Поэтому у вегетарианца, который, например, за обедом

съест спаржу, капустный салат, проростки сои, может развиваться приступ подагры, поскольку все эти виды зелени являются многоядерными.

Пурины, которые содержатся в чае, какао и кофе, не расщепляются с выделением мочевой кислоты, но они обладают мочегонным эффектом и повышают концентрацию этой кислоты, накопившейся от других продуктов.

Вино, винно-каменная кислота, обладая большим количеством пуринов, увеличивают кислотность мочи, однако исследования групп людей, традиционно использующих вино в рационе, не показало среди них большого количества больных подагрой.

Голодание тоже может привести к повышению мочевых кислот, так как при голодании образуются кислые продукты (кетоновые тела). Голодание, так же как и продукты, богатые высоким содержанием пуринов, вызывает резкое увеличение продукции мочевой кислоты, а это может вызвать приступ подагры. Поэтому чрезвычайно резкое похудание нежелательно.

Для того чтобы определить количество пуринов в разных продуктах питания, можно посмотреть на данные нижеприведенной таблицы.

Таблица содержания пуринов в продуктах питания

Продукт, 100 г	Примерное количество пуринов, мг	Продукт, 100 г	Примерное количество пуринов, мг
Какао	1900	Шпроты	82
Печень	300	Кролик	60
Телятина	150	Шоколад белый	62
Карп	135	Язык	55
Сардины	120	Щука	48
Сельдь	120	Бобы	44
Курятина	110	Спаржа	30
Рис	110	Шпинат	23
Горох свежий	100	Редис	10
Говядина	40–100		

Если случился приступ подагры, обязательно снижают нагрузку на больной сустав и обеспечивают ему покой. В это время пьют большое количество воды, настой шиповника, морс из брусники без сахара, – это ускорит вывод мочевой кислоты. Следует отказаться от содержащих большое количество белка продуктов животного происхождения, исключают мясо, рыбу, полностью отказываются от алкоголя. Во время приступов не рекомендуется принимать аспирин.

Полезны разгрузочные дни – 1,5 кг разрешенных овощей и фруктов, или творожно-кефирные: 400 г нежирного творога и 0,5 л кефира, или молочные (1–2 л молока). Подобная разгрузка поможет ощелачиванию мочи (уменьшает уровень кислотности), снижает ее концентрацию и влияет на растворимость.

Растворимость мочевой кислоты изменяется при уменьшении кислотности мочи, поэтому необходимо ограничивать потребление продуктов, «закисляющих» мочу: вина, кваса, кислых соков, кисломолочных продуктов и т. д.

Некоторые виды кислот выделяет сам организм, например, при активном движении (иногда при нарушениях обмена веществ, когда количество кислорода недостаточно для распада углеводов) образуется молочная кислота. Поэтому для тех, кто склонен к подагре, важно следить за состоянием легких, сердечно-сосудистой системы, побольше бывать на свежем воздухе.

Если нет обострения, можно три раза в неделю употреблять мясо и рыбу, желательно отварные, чтобы в бульон перешли пуриновые веществ (мясные и рыбные бульоны в пищу при этом не употребляют). Готовят котлеты, тефтели, фрикадельки из фарша птицы и рыбы. Овощи отваривают, готовят на пару. При подагре принимают достаточное количество жидкости: простую кипяченую воду, щелочные минеральные воды, компоты, морсы (нельзя пить консервированные, газированные напитки, алкоголь). Жидкость предотвращает образование камней в почках.

Рекомендуется пить по 1 стакану до 5 раз в день за 1 ч до еды (2–3 л в день). Количество соли уменьшают до 3 г.

При ремиссиях и неострых проявлениях подагры медики рекомендуют диету № 6. Калорийность и химический состав диетического стола:

- белки – 70–80 г;
- жиры – 80–90 г;
- углеводы – 400 г (80 г сахара);
- калорийность – 2700–2800 ккал;
- натрия хлорид – 10 г;
- свободной жидкости выпивать не менее 1,5–2 л.

Пищу рекомендуется разделить на 4 приема, в промежутках нужно пить воду.

При диете № 6 **рекомендуют следующие продукты**: ржаной и пшеничный хлеб; нежирные виды мяса кролика, рыбы и домашней птицы не более трех раз в неделю (160–170 г на 1 прием); молочные продукты: творог и изделия из него, сметана, сыр; не более 1 яйца в день; разнообразные крупы (за исключением бобовых); макаронные изделия – любые; кальмары, креветки; капуста белокочанная, морковь, картофель, огурцы, кабачки, баклажаны в любом количестве, сырые или в любой кулинарной обработке; орехи (кедровые, авокадо, миндаль, фисташки, фундук), семечки; конфеты, кроме шоколадных; сухофрукты (кроме изюма); свежие фрукты и ягоды в любом количестве: яблоки зеленого цвета, цитрусовые, крыжовник, ягоды (кроме малины), арбуз; мед; укроп.

Рекомендуемые блюда: супы (вегетарианские, щи, борщи, картофельные, холодные, молочные и фруктовые), блюда из картофеля, салаты из свежих и квашеных овощей, салаты из фруктов, икра овощная, кабачковая, баклажанная (свежеприготовленная), яйца в любой кулинарной обработке – омлет, запеченные, вареные; винегреты, фрукты, кремы, молочные кисели, мармелад, варенье, пастила, разнообразная выпечка.

Ограниченно: мясо домашней птицы отварное; колбасные изделия; из рыбы: лосось, семга, пикша, форель, макрель (эти продукты содержат пурины, но в них также есть ненасыщенные жирные кислоты, что нужно для жирового обмена); цветная капуста, спаржа, щавель, шпинат, ревень, сельдерей, перец, редис, репа, помидоры (до 2–3 шт. в день), зеленый лук, зелень петрушки, слива; сливочное масло, молоко (разрешено в качестве добавок в кашах, чае).

Рекомендуемые напитки: соки фруктовые, ягодные или овощные; морсы, особенно ценны морсы из брусники и клюквы; отвары шиповника и сухофруктов; чай с лимоном или некрепкий кофе с молоком; огуречный сок (способствует выведению из организма излишков

пуринов; до 1 стакана в день); щелочные минеральные воды (маломинерализованные), а также содержащие органические вещества («Ессентуки № 17», нарзан, боржоми).

Исключаются продукты с высоким содержанием щавелевой кислоты, соли. Немного уменьшено количество белков и жиров, а при лишнем весе уменьшают углеводы в рационе.

Рекомендуется **исключить продукты**: субпродукты: печень, мозги, сердце, язык; мясо молодых животных и все части животного, дающие клейкий бульон (голова, ноги и пр.); свинину и продукты из нее; кулинарные и другие жиры животного происхождения; разнообразные колбасы и копчености; соленую рыбу, жирные сорта рыбы – при обострении, икру; соленый сыр; шпинат, цветную капусту, соленые и маринованные овощи; все продукты из винограда (изюм, вина, коньяк и т. д.); шоколад; малину, инжир; любые спиртные напитки; перец, горчицу, хрен; бобовые – ограниченно; лавровый лист, уксус и соль – ограниченно.

Рекомендуется **исключить из меню следующие блюда**: мясные, грибные и рыбные бульоны, супы из бобовых культур, щавеля и шпината; мясные соусы; студень, холодец; мясные экстракты (пакетные супы); мясные копчености; жареную рыбу; рыбные консервы (анчоусы, селедка, сардины, шпроты, кильки), кремовые торты, пирожные.

Ограничить употребление изделий из сдобного теста.

Диета № 6: вариант дневного меню

Завтрак: овощной салат, заправленный растительным маслом, вареное яйцо, пудинг из моркови с пшеном и яблоками, некрепкий чай.

Второй завтрак: отвар шиповника.

Обед: молочный суп-лапша, картофельные котлеты, молочный кисель.

Полдник: несколько свежих яблок.

Ужин: голубцы с овощами и рисом, сырники запеченные, некрепкий чай.

На ночь: отвар пшеничных отрубей.

Примерное меню диеты № 6 на неделю

Понедельник

- Первый завтрак: салат овощной со сметаной, чай с молоком.
- Второй завтрак: омлет натуральный паровой, отвар шиповника.
- Обед: суп-лапша на овощном отваре, котлеты морковные, отвар шиповника.
- Полдник: яблоки печеные.
- Ужин: рыбные котлеты, творог, некрепкий зеленый чай.
- На ночь: сок яблочный.

Вторник

- Первый завтрак: каша гречневая полувязкая, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, некрепкий кофе с молоком.
- Второй завтрак: отвар шиповника.
- Обед: борщ вегетарианский, биточки картофельные, морковь тушеная, яблоки свежие.
- Полдник: сок фруктовый.
- Ужин: морковная запеканка с черносливом, печенье, некрепкий чай с лимоном.
- На ночь: некрепкий чай с медом.

Среда

- Первый завтрак: салат овощной с креветками на растительном масле, омлет белковый, чай с молоком.
- Второй завтрак: сухофрукты размоченные.
- Обед: суп вегетарианский из сборных овощей, пудинг творожный паровой, компот фруктовый.
- Полдник: отвар шиповника.

- Ужин: сырники запеченные, голубцы, фаршированные овощами и рисом, чай с вареньем.

- На ночь: кефир.

Четверг

- Первый завтрак: салат из свеклы и яблок со сметаной, некрепкий кофе с молоком.
- Второй завтрак: яичница с помидорами, фрукты свежие.
- Обед: окрошка на кефире, рагу овощное с отварной говядиной, чай с лимоном.
- Полдник: компот из ягод.
- Ужин: салат из картофеля со свежими овощами, капустная запеканка со сметанным соусом, чай с молоком.
- На ночь: отвар пшеничных отрубей.

Пятница

- Первый завтрак: салат из свеклы и чернослива, отвар шиповника.
- Второй завтрак: яйцо всмятку, некрепкий кофе с молоком.
- Обед: суп овсяный молочный, макароны с сыром, морковные котлеты со сметаной, некрепкий чай с лимоном.
- Полдник: стакан фруктового сока.
- Ужин: вареники с творогом, чернослив, запеченный с творогом, отвар шиповника.
- На ночь: кефир.

Суббота

- Разгрузочный творожный день – 500 г творога 9 %-ной жирности: по 100 г творога 5 раз в день.
- На ночь: кефир.

Воскресенье

- Первый завтрак: винегрет с растительным маслом, каша овсяная молочная, кофе с молоком.
- Второй завтрак: омлет с огурцами, компот ягодный.
- Обед: свекольник, бефстроганов из отварной говядины, капуста тушеная, кисель фруктовый.
- Полдник: свежие фрукты.
- Ужин: сырники творожные; свекла, фаршированная рисом и яблоками, отвар шиповника.
- На ночь: клюквенный морс.

При обострении подагры рекомендована диета № 6 е:

- энергетическая ценность – 1950 ккал;
- содержание белков – 70 г в сутки;
- жиры – 80 г в сутки;
- углеводы – 240 г в сутки.

Однодневное меню при обострении подагры при диете № 6 е может содержать: 500 мл молока; 120 г мяса птицы или рыбы; 30 г несоленого сыра; 1 яйцо; 6 кусочков хлеба; ½ стакана злаков; 1 картофелину; 3 порции овощей; фруктовые соки, фрукты; 4 ч. ложки джема или варенья; 2 ч. ложки сливочного масла; отвары лечебных трав, шиповника.

Очищению организма от скопившихся солей способствуют вещества, присутствующие в зелени укропа и петрушки. Следует позаботиться о том, чтобы зелень этих огородных растений постоянно присутствовала на столе; в летнее время это несложно, а на зиму зелень можно в необходимом количестве засушить.

Также хорошо очищает организм арбуз. Людям, страдающим от отложений солей, нужно есть арбуз по возможности чаще; хороших

терапевтических результатов можно добиться, выпивая арбузный сок во время банной процедуры. Ускорить выведение минеральных солей из организма можно с помощью частого употребления в пищу слив, хурмы. Также хорошее очищающее средство – дыня.

Важно отказаться от употребления спиртных напитков и курения.

Кулинарные Рецепты: вкусные и полезные блюда



Салаты и закуски

Фруктово-овощной салат. 1 морковь, 2 яблока, 1 банан, 2 киви, 1 апельсин; 50 г очищенных от шелухи, нарезанных арахисовых орехов; 1 йогурт или ½ стакана нежирной сметаны.

Все фрукты и морковь моют, очищают, натирают на терке или режут мелкими кубиками. В смесь добавляют нарезанные орехи. Салат заправляют йогуртом или нежирной сметаной.

Салат с капустой и морковью. 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложки сахара, щепотка соли.

Белокочанную капусту моют, обсушивают, удаляют верхние листья, нарезают тонкими полосками, солят, сласят, мнут руками, чтобы выделился сок. Морковь моют, чистят, натирают на терке, соединяют с капустой. Лук чистят, затем нарезают тонкими кольцами и добавляют к капусте и моркови. Смесь поливают лимонным соком, растительным маслом и перемешивают.

Капустный салат с зернами граната. 300 г белокочанной капусты, вычищенные зерна 1 граната, 1 ст. ложка растительного масла.

Белокочанную капусту моют, слегка обсушивают, откинув на дуршлаг, затем нарезают тонкими полосками, слегка мнут руками, добавляют немного соли и сахара, перемешивают с зернами граната, заправляют растительным маслом.

Белокочанная капуста с грецкими орехами. 300 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, ½ стакана нарезанных ядер грецких орехов, 3 ст. ложки концентрированного гранатового сока, 1 ч. ложка лимонного сока.

Белокочанную капусту моют, кладут в слегка подсоленный кипяток на 3–5 мин. Затем капусту выкладывают в дуршлаг и дают стечь воде. Обсушенную капусту мелко шинкуют тонкими полосками. Лук очищают и мелко режут. Орехи нарезают или толкут в ступке. Все компоненты перемешивают и заливают гранатовым и лимонным соком.

Белокочанная капуста с яйцом и помидором. 300 г белокочанной капусты, 1 яйцо, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 небольшой помидор, 2 ст. ложки нежирной сметаны, зелень.

Белокочанную капусту моют, шинкуют тонкими полосками, немного солят и слегка мнут руками до появления сока. Яйцо отваривают (до 6 мин), очищают от скорлупы и нарезают мелкими кубиками. Помидоры моют, опускают в кипяток на несколько секунд, снимают кожицу, нарезают тонкими дольками. Компоненты смешивают, салат заправляют сметаной и посыпают нарезанной зеленью укропа.

Салат с овощами и отварной курицей. 300 г белокочанной капусты, 70 г отварной куриной грудки, 1 некислое яблоко, 1 морковь, ½ стакана сметаны нежирной, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, пучок укропа.

Капусту моют, мелко нарезают. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, затем нарезают мелкими кубиками. Отварную куриную грудку нарезают соломкой или кубиками,

смешивают с капустой и яблоками. Компоненты немного солят, смешивают и поливают лимонным соком, растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью укропа.

Салат из капусты, моркови, сухофруктов и орехов. 300 г белокочанной капусты, 100 г чернослива, 50 г кураги, 1 морковь, 1 ст. ложка сока лимона.

Капусту моют, нарезают тонкими полосками. Морковь моют, чистят, натирают на терке, смешивают с капустой, мнут руками, чтобы выделился сок. Сухофрукты тщательно моют, затем заливают кипятком, варят 7 мин, затем вынимают из отвара, остужают и нарезают, смешивают. Все компоненты смешивают и поливают соком лимона.

Капуста со сметаной. 300 г белокочанной капусты, 3 ст. ложки сметаны, 2 веточки укропа.

Капусту моют, режут тонкими полосками, слегка мнут руками до выделения сока, солят, добавляют нарезанный укроп и сметану, перемешивают.

Капуста с огурцом. 300 г капусты, 3 огурца, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, веточки укропа.

Капусту моют, мелко шинкуют. Огурцы моют, очищают, нарезают тонкими брусочками, соединяют с капустой, немного солят, поливают соком лимона и заправляют растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью укропа. Все перемешивают.

Капуста со свеклой. 300 г капусты белокочанной, 1 морковь, 1 свекла, ½ стакана сметаны нежирной, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.

Капусту моют, шинкуют, солят и мнут до выделения сока. Свеклу моют, отваривают до мягкости «в мундире», очищают, натирают на терке. Морковь моют, чистят и мелко режут. Все компоненты смешивают, поливают лимонным соком и заправляют сметаной.

Квашеная капуста. 500 г белокочанной капусты, 3 моркови, соль, сахар.

Капусту моют, тонко шинкуют. Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке, соединяют с капустой, солят и сладят по вкусу, выкладывают в посуду, сверху ставят гнет. Через 3–4 дня капуста готова.

Квашеная капуста с луком. 300 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Лук чистят, нарезают тонкими кольцами, смешивают с квашеной капустой, поливают растительным маслом.

Квашеная капуста со свеклой. 300 г квашеной капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла.

Капусту моют и шинкуют, затем добавляют соль и сахар и мнут до выделения сока. Свеклу моют и отваривают до мягкости, затем чистят и мелко режут. Компоненты смешивают, посыпают нарезанной зеленью, поливают соком лимона.

Капуста с яблоками. ½ кочана капусты, 3 зеленых яблока, 4 красные сливы, 6 вишен, ¼ лимона, ½ стакана сметаны нежирной.

Капусту моют, мелко нарезают. Яблоки моют, очищают от кожуры и сердцевин, натирают на терке. Из вымытых слив и вишен вынимают косточки и мелко режут. Затем все перемешивают, заливают соком лимона, добавляют немного сахара (если вкус слишком кислый) и заправляют сметаной.

Салат из картофеля и капусты. $\frac{1}{3}$ кочана капусты, 3 крупных картофеля, $\frac{1}{2}$ луковицы, 50 г ягод клюквы (свежих или замороженных), 1 ст. ложка растительного масла.

Капусту моют и мелко нарезают, посыпают слегка солью и мнут до выделения сока. Картофель моют и отваривают «в мундире», затем остужают и очищают от кожуры, после чего нарезают маленькими кубиками. Мелко режут $\frac{1}{2}$ луковицы. Все компоненты смешивают, туда же насыпают ягоды клюквы, заправляют растительным маслом и снова перемешивают.

Салат из помидоров и капусты. $\frac{1}{3}$ кочана капусты, 2 средних помидора, 1 стебель сельдерея, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 4 веточки укропа и петрушки.

Капусту моют, мелко шинкуют, слегка солят и мнут руками до выделения сока. Помидоры обдают кипятком и очищают от кожицы, затем нарезают тонкими кружками и смешивают с капустой. В смесь добавляют очищенный от кожицы нарезанный сельдерей, поливают соком лимона и растительным маслом, посыпают нарезанной зеленью. Все тщательно перемешивают.

Салат из апельсина и капусты. $\frac{1}{3}$ кочана капусты, 1 апельсин, 1 зеленое яблоко, 1 ч. ложка лимонного сока, $\frac{1}{2}$ стакана нежирной сметаны.

Капусту моют и нарезают тонкими полосками, затем слегка солят и мнут, поливают соком лимона и ставят на полчаса в холодильник. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевин и мелко режут кубиками. Апельсин моют, очищают от кожуры, режут кубиками. Капусту вынимают из холодильника и смешивают с яблоком и апельсином, заправляют сметаной.

Салат из яблок и капусты. $\frac{1}{4}$ кочана капусты, 4 зеленых яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Капусту моют и мелко шинкуют, солят, мнут. Яблоки моют, очищают от сердцевин и кожицы, режут кубиками или соломкой. Компоненты смешивают и заправляют сметаной.

Цветная капуста с разноцветным перцем. 300 г цветной капусты, 2 красных болгарских перца, 1 желтый болгарский перец, 1 оранжевый болгарский перец, 1 зеленое яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, укроп.

Капусту моют, кладут в кипяток и варят до мягкости (проверяют вилкой). Затем ее откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, разбирают на мелкие соцветия. Болгарский перец моют, режут пополам и вынимают сердцевину и косточки, затем режут тонкой соломкой. Яблоко моют, чистят, режут соломкой. Все компоненты смешивают, посыпают нарезанной зеленью укропа, заправляют растительным маслом.

Салат из картофеля и квашеной капусты. 300 г квашеной капусты, 1 картофель, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Картофель моют, отваривают «в мундире», остужают, очищают от кожуры, мелко режут кубиками, смешивают с квашеной капустой и нарезанным кольцами луком. Заправляют растительным маслом.

Капуста под фруктово-овощным соком. $\frac{1}{3}$ кочана капусты белокочанной, 1 ст. ложка сока граната, 1 ст. ложка сока сельдерея, 1 ст. ложка морковного сока.

Капусту моют, кладут в кастрюлю с кипятком на несколько минут, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. После этого шинкуют, заправляют смесью соков.

Салат из капусты и помидоров. $\frac{1}{3}$ кочана капусты, 1 помидор, $\frac{1}{3}$ стакана сметаны.

Капусту моют, мелко шинкуют, мнут руками, чтобы появился сок. Помидор моют, опускают на несколько секунд в кипяток, очищают кожицу, нарезают тонкими кружочками, смешивают с капустой, поливают сметаной, перемешивают.

Морская капуста с овощами и яблоком. 200 г морской капусты, 1 морковь, 1 огурец, 1 зеленое яблоко, 1 ст. ложка растительного масла.

Готовят морскую капусту: промывают, убирают толстые веточки, отваривают и тонко нарезают полосками. Морковь моют, чистят, нарезают кубиками. Яблоко также моют и очищают от кожуры и сердцевины, режут на кубики, добавляют в морскую капусту. В смесь добавляют также очищенный и мелко нарезанный огурец. Все перемешивают и заправляют растительным маслом.

Морская капуста с овощами и яйцом. 200 г морской капусты, 1 морковь, 1 картофель, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Готовят морскую капусту, как в предыдущем рецепте. Морковь моют, отваривают, остужают, очищают от кожуры, режут мелкими кубиками. Картофель отваривают «в мундире», затем остужают, очищают, нарезают кубиками. Яйцо отваривают, очищают и режут кубиками. Луковицу очищают и режут тонкими кольцами. Все компоненты перемешивают с морской капустой, заправляют растительным маслом.

Морская капуста с картофелем и креветками. 70 г креветок, 200 г морской капусты, 1 яйцо, 1 картофель, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла.

Креветки моют, варят 2 мин, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Яйцо отваривают, очищают и нарезают кубиками. Картофель моют, варят «в мундире», чистят, нарезают кубиками. Смешивают компоненты с морской капустой и нарезанным тонко луком. Заправляют растительным маслом.

Квашеная капуста с брусникой. 400 г квашеной капусты, 70 г моченой брусники, 3 ст. ложки растительного масла.

Квашеную капусту кладут на дуршлаг и дают стечь жидкости. Кислую капусту можно промыть водой. Капусту смешивают с брусникой, поливают растительным маслом.

Квашеная капуста с корнеплодами. 400 г квашеной капусты, 1 морковь, 3 картофелины, 2 корня сельдерея, 3 ст. ложки растительного масла.

Корень сельдерея, морковь и картофель моют, затем варят «в мундире». Отваренные овощи очищают от кожуры, нарезают мелкими кубиками, к ним добавляют квашеную капусту, заправляют растительным маслом, перемешивают.

Тыква с квашеной капустой. 200 г квашеной капусты, 200 г тыквы, 3 зеленых яблока, 2 ст. ложки растительного масла.

Квашеную капусту кладут в дуршлаг, дают стечь жидкости. Тыкву моют, очищают от кожуры и нарезают тонкой соломкой. Яблоки моют, очищают от кожицы и сердцевины. Компоненты смешивают, заправляют растительным маслом и посыпают нарезанной зеленью.

Квашеная капуста с сухофруктами. 2 стакана квашеной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана сушеных нарезанных фиников, $\frac{1}{3}$ стакана нарезанного чернослива, зерна 1 граната.

Сухофрукты перед приготовлением тщательно моют, заливают на 15 мин кипятком. Затем их нарезают и смешивают с квашеной капустой, затем добавляют зерна граната, снова перемешивают.

Салат из красной капусты с картофелем. 3 картофелины, $\frac{1}{3}$ кочана красной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, укроп.

Капусту моют, очищают от верхних листьев, нарезают тонкими полосками, посыпают солью и оставляют на 2 ч в прохладном месте. Картофель моют, отваривают «в мундире», очищают от кожуры и нарезают соломкой. Все компоненты смешивают, посыпают нарезанной зеленью укропа и заправляют растительным маслом.

Капустный салат с сельдереем и грейпфрутом. $\frac{1}{3}$ вилка цветной капусты, $\frac{1}{3}$ вилка краснокочанной капусты, 1 кольраби, 1 грейпфрут, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка лимона, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны нежирной.

Капусту всех видов моют, нарезают тонкими полосками и брусочками (кольраби), слегка солят и мнут, чтобы выделился сок. Грейпфрут моют, очищают от кожуры и пленок, нарезают кубиками. Корень сельдерея моют, очищают, натирают на терке. Все компоненты смешивают, заправляют сметаной.

Салат из цветной капусты под томатным соусом. $\frac{1}{2}$ кочана цветной капусты, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла.

Отделяют соцветия цветной капусты, моют и кладут в подсоленный кипяток на несколько минут, затем вынимают и дают стечь воде. Затем соцветия режут на кусочки, добавляют туда томатную пасту и растительное масло, тщательно перемешивают. Подают в холодном виде.

Салат из цветной капусты с овощами и яблоком. $\frac{1}{2}$ кочана цветной капусты, 2 помидора, 1 огурец, 3 яблока, несколько листьев салата, $\frac{1}{2}$ стакана нежирной сметаны.

Помидоры обдают кипятком, снимают с них кожицу, нарезают на ломтики. Капусту моют и делят на соцветия, опускают на несколько минут в кипяток, затем вынимают и кладут в дуршлаг, чтобы стекла вода, нарезают на кусочки. Огурец моют, очищают от кожуры, нарезают на кусочки. Листья салата моют, нарезают на полоски. Яблоки моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Все компоненты смешивают и поливают сметаной.

Салат из цветной капусты со свеклой. $\frac{1}{2}$ цветной капусты, 1 болгарский перец, 1 свекла, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.

Капусту моют, отваривают несколько минут в подсоленной воде, дают стечь воде, делят на соцветия и нарезают их на кусочки. Свеклу моют и отваривают до мягкости «в мундире», очищают от кожуры и режут на кубики. Перец моют и очищают от сердцевины и косточек, затем режут на мелкие кусочки. Компоненты смешивают и заправляют растительным маслом.

Морковь с огурцом и репой. 1 морковь, 1 небольшая репа, 1 огурец, $\frac{1}{4}$ кочана цветной капусты, 3 ст. ложки сметаны нежирной.

Морковь, репу моют, отваривают «в мундире», очищают от кожуры, затем нарезают на мелкие кубики. Огурец моют, очищают, мелко режут. Все компоненты смешивают, заправляют сметаной.

Салат из огурцов и курицы. 50 г отварной куриной грудки, 3 огурца, 1 ст. ложка растительного масла.

Грудку отваривают, режут на мелкие кусочки. Огурцы моют, очищают, нарезают тонкими брусочками. Все компоненты смешивают, заправляют растительным маслом.

Салат из кольраби с огурцами. 1 шт. кольраби, 2 огурца, 3 ст. ложки сметаны нежирной.

Кольраби моют, очищают, нарезают тонкой соломкой. Огурцы моют, очищают, нарезают брусками, добавляют к кольраби, смешивают и заливают сметаной.

Салат из кольраби с картофелем и помидорами. 2 шт. кольраби, 4 листа салата, 1 картофель, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка соли.

Кольраби моют и очищают, варят в подсоленной воде до мягкости, остужают, очищают от кожуры, режут на маленькие кубики. Помидоры обдают кипятком и очищают от кожицы, затем нарезают кружочками. Листья салата моют, слегка обсушивают, нарезают на кусочки. Картофель моют, варят «в мундире», очищают от кожуры, нарезают кубиками. Все компоненты смешивают, посыпают нарезанным луком, заправляют растительным маслом.

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.