



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

ПОНИЖЕННЫЙ ИММУНИТЕТ



рипол классик

Марина Смирнова

**Лечебное питание.
Пониженный иммунитет**

«АСТ»

2013

Смирнова М. А.

Лечебное питание. Пониженный иммунитет / М. А. Смирнова — «АСТ», 2013 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-457-44722-6

Если у вас понижен иммунитет, то вам необходимо знать, не только от каких продуктов вам следует отказаться, но и наоборот – какие продукты полезно употреблять в пищу, а также какие блюда можно из этих продуктов приготовить. Книга поможет выбрать рецепт, который будет не только полезным, но и вкусным, и мы надеемся, что это блюдо станет для вас целебным.

ISBN 978-5-457-44722-6

© Смирнова М. А., 2013
© АСТ, 2013

Содержание

Как питаться осенью и зимой	5
Народные средства для повышения иммунитета	7
Продукты пчеловодства	8
Салаты	9
Салат из капусты, моркови и тыквы	9
Салат из капусты с помидорами и огурцом	10
Салат овощной с яблоками и сливами	11
Салат крапивный с яйцами и орехами	12
Салат из зелени с горчицей	13
Салат острый	14
Салат из листьев одуванчика	15
Салат из овощей с простоквашей	16
Салат из черемши	17
Салат из картофеля с зеленым луком	18
Салат из шпината с кефиром	19
Салат из помидоров черри с брынзой	20
Салат из щавеля с редиской и яблоком	21
Салат из грибов с огурцами и зеленью	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Смирнова Марина Александровна

Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при пониженном иммунитете

Как питаться осенью и зимой

Если вы являетесь сторонником правильного питания и не позволяете себе излишеств, вас можно поздравить. Однако зачастую даже те, кто весной и летом в еде придерживаются принципа умеренности, в осенне-зимний период налегают на вредные продукты. Это связано с тем, что в холодное время года человек меньше двигается, замедляется его обмен веществ, и он начинает есть больше вкусных, но очень вредных для фигуры и здоровья продуктов.

Нельзя забывать и о том, что осенью и зимой возрастает риск простудных и вирусных заболеваний, поэтому организму требуется больше витаминов, минералов и питательных веществ. Откажитесь от шоколада и пирожных, заменив их сладкими фруктами. Рыба нежирных сортов должна быть на вашем столе не реже трех раз в неделю. Не стоит отказываться и от мяса, но помните о том, что употреблять мясные блюда ежедневно не рекомендуется – такое питание приводит к накоплению шлаков и обострению хронических заболеваний. По мнению специалистов в области здорового питания, мясо достаточно есть 2–3 раза в неделю (1 раз в день).

От сосисок, колбасы и других подобных продуктов лучше отказаться, так как они не приносят организму ничего, кроме вреда. Купленному в магазине соку лучше предпочесть натуральный свежеежатый.

Старайтесь как можно больше времени проводить в движении: гуляйте, катайтесь на лыжах или коньках, играйте со своими детьми в снежки – любая физическая активность на свежем воздухе укрепит ваш организм и даст заряд бодрости.

Сегодня ни для кого не секрет, что самочувствие человека во многом зависит от его настроения. Осенью и зимой многие люди впадают в уныние, им не хочется ничего делать. Результатом такого состояния является гиподинамия, о последствиях которой рассказывалось выше.

Чтобы уберечь себя от плохого настроения и недостатка двигательной активности, добавьте себе положительных эмоций. Комедии, юмористические передачи, чтение анекдотов, подвижные игры с детьми и домашними животными – все это создает благоприятный фон для позитивного настроения.

Внесите в свою жизнь эффект спонтанности, перестаньте все делать по расписанию. Никто не спорит с тем, что распорядок дня – очень полезная вещь, но согласитесь: правила созданы для того, чтобы иногда их нарушать. В выходной побалуйте себя походом в бассейн, кинотеатр или по магазинам, пригласите друзей на чай, испеките пирог по новому рецепту. Радуйтесь жизни! Давно доказано, что позитивные люди дольше живут и лучше себя чувствуют по сравнению с теми, кто постоянно испытывает ощущение неудовлетворенности.

В осенне-зимний период нужно обогатить рацион белками, ведь иммуноглобулины, защищающие организм от заболеваний, представляют собой не что иное, как белок. Стоит повторить, что в питании должны присутствовать источники белка как растительного, так и животного происхождения.

Не забывайте регулярно употреблять кисломолочные продукты, которые помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника и тем самым способствуют укреплению иммунитета.

Даже если вы стараетесь похудеть, не исключайте из рациона жиры, ведь стенки лимфоцитов и макрофагов (клеток, которые участвуют в работе иммунной системы) состоят из липидов. В питании обязательно должны присутствовать яйца (сырые или вареные) и растительное масло.

Если вы чувствуете, что заболеваете, не спешите пить таблетки. Чай с мелиссой и медом, малиновое варенье, настой шиповника, отвар ромашки – при правильном применении эти средства не менее эффективны, чем лекарства из аптеки, только в отличие от последних они не имеют побочных эффектов.

Данная рекомендация относится к легким простудным заболеваниям с незначительным повышением температуры тела. Если же болезнь протекает тяжело, с высокой температурой, необходимо вызвать врача, который назначит лечение.

Для женщин полезен овес: он нормализует гормональный баланс, помогает в профилактике воспалительных заболеваний и мягко стимулирует иммунитет. Зимой и осенью рекомендуется делать 1–2 разгрузочных дня в неделю. Для этого овес нужно варить в течение 1 часа, затем поставить посуду в теплое место на 12 часов, после чего процедить отвар, добавить в него молоко и мед. Полученное средство рекомендуется пить в течение 1 дня.

Отвар овса улучшает состояние кожи, повышает защитные силы организма и способствует ускорению обмена веществ. Косметологи рекомендуют женщинам смазывать им лицо, шею и область декольте.

Народные средства для повышения иммунитета

Вы часто болеете и чувствуете усталость от малейшей нагрузки, а дорогостоящие иммуномодуляторы перестали давать эффект? Попробуйте использовать народные средства. Множество растений содержат очень полезные для организма вещества, которые в сочетании с фруктами, ягодами или медом помогают восстановить иммунитет. Это могут быть отвары, настои, кашицы и даже лечебные ванны.

Следует отметить, что в последнее время наблюдается тенденция к поиску полезных веществ именно из природных ресурсов. Выделяя активные компоненты растений, ученые создают новые натуральные средства.

Рецепты народной медицины, приведенные ниже, способствуют быстрому выздоровлению при вирусных и инфекционных заболеваниях. Их можно использовать в качестве самостоятельной терапии или в сочетании с лекарственными препаратами.

Рецепт 1

500 г листьев алоэ пропустить через мясорубку, полученную кашицу отжать через марлю, сок соединить с 200 г меда и 250 мл кагора.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 7–10 дней.

Рецепт 2

10 г измельченных листьев грецкого ореха залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 4 часов, после чего процедить.

Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день в течение 7–10 дней.

Рецепт 3

Соединить 100 мл сока редьки, 100 мл сока моркови, 100 мл сока свеклы, добавить 2 ст. л. меда.

Принимать по 1 ст. л. утром в течение 10–14 дней.

Рецепт 4

300 г клюквы размять, полученную массу протереть сквозь сито, добавить 100 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г нарезанных кубиками зеленых яблок с кожицей, 150 мл кипятка и держать на слабом огне 10 минут. Смесь переложить в стеклянную банку и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день в течение 12–14 дней.

Рецепт 5

20 г листьев Melissa, 20 г травы иван-чая, 20 г листьев мяты и 20 г цветков каштана залить 600 мл воды, довести до кипения и настаивать в течение 2 часов. Полученное средство процедить и принимать по 200 мл с добавлением 1 ч. л. меда 2–3 раза в день в течение 10–14 дней.

Рецепт 6

30 г сухих веточек малины, 30 г листьев смородины, 30 г листьев рябины и 30 г листьев ромашки залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов.

Принимать теплую ванну с добавлением этого средства для профилактики простудных заболеваний 1 раз в день в течение 7–14 дней.

Продукты пчеловодства

Если вы хотите повысить иммунитет, то не забывайте о продуктах пчеловодства – меде, прополисе и перге, уникальный состав которых не имеет аналогов. Так, прополис обладает свойством уничтожать различные виды грибков и патогенных микроорганизмов. Кроме того, бактерии не способны адаптироваться к нему, как, например, к антибиотикам.

Мед по праву возглавляет список самых полезных продуктов. Еще древние люди знали о его целебных свойствах. Он использовался как основное средство для укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний, продления и улучшения качества жизни.

Мед содержит антиоксиданты, витамины, минералы, энзимы, а входящие в его состав олигосахариды способствуют увеличению количества полезных бактерий в кишечнике и помогают организму избавляться от токсинов.

Полезные свойства меда зависят от его типа. Например, гречишный содержит много витаминов, микроэлементов, железа, поэтому он показан при малокровии, заболеваниях печени и почек. В нем в 20 раз больше антиоксидантов, чем в меде из акации.

Полевой мед оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, помогает при бессоннице, головных болях. Он особенно полезен при заболеваниях воспалительного характера и бронхиальной астме.

Цветочный мед улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, а подсолнечниковый обладает выраженными бактерицидными свойствами и содержит большое количество витамина А. Мед из акации – эффективное общеукрепляющее средство. Он полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, бессоннице и неврозах.

Мед всех видов способствует укреплению иммунной системы. Допустимо применять его в качестве заменителя сахара больным диабетом II степени. Поскольку в состав меда входит много полезных аминокислот, его регулярное употребление способствует ускорению обмена веществ. Кроме того, это натуральный антибиотик, который успешно борется со множеством болезнетворных бактерий.

Но нельзя забывать о том, что употребление меда в больших количествах может стать причиной аллергии, особенно если ваш организм склонен к подобным реакциям. Поэтому его не рекомендуется включать в питание детей до двух лет, а с двух лет следует давать его с осторожностью.

Чтобы мед не потерял своих полезных свойств, его рекомендуется хранить в темном месте при температуре, не превышающей 20 °С. Лучше не держать его в холодильнике, поскольку в этом случае он кристаллизуется. Кстати, кристаллизация может произойти и при нормальных условиях хранения.

В этом случае слегка подогрейте мед на водяной бане. На огне его держать не рекомендуется, так как это приводит к разрушению витаминов. Засахаренный мед не теряет своих полезных свойств.

Чтобы чувствовать бодрость и прилив сил на протяжении всего дня, с утра выпейте стакан воды с растворенной чайной ложкой меда и небольшим количеством свежеотжатого лимонного сока. Также полезен зеленый чай с медом. Остудите чай, прежде чем добавить в него мед, чтобы он не потерял своих полезных свойств под воздействием высокой температуры.

Салаты

Салат из капусты, моркови и тыквы

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 100 г краснокочанной капусты, 200 г тыквы, 50 г свеклы, 50 г моркови, 20 г сладкого перца, 70 г яблок, 10 г зеленого лука, 10 г зелени укропа и петрушки, 20 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать. Свеклу, тыкву и морковь натереть на крупной терке. Зеленый лук, петрушку и укроп вымыть и измельчить. Яблоки и сладкий перец нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить и заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

Салат из капусты с помидорами и огурцом

Ингредиенты

200 г краснокочанной капусты, 100 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г редиса, 50 г сладкого перца, 30 г лука-порея, 50 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Капусту и сладкий перец нарезать тонкой соломкой, помидоры и огурец – ломтиками, редис – кружочками, лук-порей – кольцами.

Овощи соединить, посолить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат овощной с яблоками и сливами

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г слив, 100 г яблок, 10 г листового салата, 100 г сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить и натереть на терке. Яблоки, сливы, огурец и помидоры измельчить. Листовой салат нарезать полосками. Выложить все в салатник, посыпать солью и сахаром, заправить сметаной.

Салат крапивный с яйцами и орехами

Ингредиенты

300 г крапивы, 50 г грецких орехов, 2 яйца, 10 г зеленого лука, 20 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком и измельчить вместе с зеленым луком. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Грецкие орехи истолочь.

Смешать ингредиенты, посолить салат и полить его заправкой, приготовленной из лимонного сока и растительного масла.

Салат из зелени с горчицей

Ингредиенты

50 г листового салата, 50 г рукколы, 50 г укропа и петрушки, 20 г зеленого лука, 50 г маслин (без косточек), 50 г консервированной кукурузы, 10 г горчицы, 10 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Листовой салат, петрушку, укроп, рукколу и зеленый лук измельчить, выложить в салатник вместе с маслинами и кукурузой.

Для приготовления заправки растительное масло соединить с горчицей, лимонным соком, молотым перцем и солью, полить ею салат и перемешать.

Салат острый

Ингредиенты

200 г редьки, 100 г огурцов, 100 г моркови, 2 зубчика чеснока, 20 г укропа и петрушки, 10 г зеленого лука, 10 г листового салата, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Редьку и морковь натереть на терке. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Огурцы нарезать тонкими полукружиями. Листовой салат, петрушку, укроп и зеленый лук измельчить. Смешать овощи и зелень, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из листьев одуванчика

Ингредиенты

100 г листьев одуванчика, 50 г квашеной капусты, 1 яйцо, 5 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Листья одуванчика положить в холодную соленую воду и оставить на 30 минут, чтобы удалить из них горечь, после чего измельчить их вместе с зеленым луком, укропом и петрушкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками.

Выложить в салатник квашеную капусту, листья одуванчика, яйцо, зелень, зеленый лук, заправить сметаной и перемешать.

Салат из овощей с простоквашей

Ингредиенты

200 г редиса, 200 г огурцов, 50 г оливок (без косточек), 2 яйца, 10 г зеленого лука, 10 г листового салата, 5 г укропа и петрушки, 200 г простокваши, черный молотый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Редиску нарезать кружочками, огурцы – тонкой соломкой, сваренные вкрутую яйца – ломтиками. Зеленый лук, салат, укроп и петрушку измельчить. Выложить овощи и зелень в салатник вместе с оливками, добавить сахар, соль, черный перец, заправить простоквашей и перемешать.

Салат из черемши

Ингредиенты

100 г черемши, 50 г огурцов, 2 яйца, 30 г зеленого лука, 50 мл томатного сока, 20 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Черемшу и зеленый лук измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Огурец нарезать тонкими полукружиями.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить, полить томатным соком и растительным маслом, перемешать.

Салат из картофеля с зеленым луком

Ингредиенты

300 г картофеля, 50 г квашеной капусты, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Зеленый лук измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник вместе с квашеной капустой, поперчить, заправить растительным маслом, хорошо перемешать и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из шпината с кефиром

Ингредиенты

200 г шпината, 30 г кедровых орехов, 100 мл кефира, сахар, соль.

Способ приготовления

Шпинат обдать крутым кипятком, после чего стряхнуть с него воду и измельчить. Кедровые орешки смешать со шпинатом. Кефир соединить с солью и сахаром и полить полученной заправкой салат.

Салат из помидоров черри с брынзой

Ингредиенты

200 г помидоров черри, 150 г брынзы, 100 г репчатого лука, 100 г авокадо, 10 г листового салата, 50 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, горчица.

Способ приготовления

Листья салата порвать на кусочки, авокадо и брынзу нарезать мелкими кубиками, лук – тонкими полукольцами. Помидоры разрезать пополам. Соединить ингредиенты и полить их заправкой, для приготовления которой растительное масло растереть с лимонным соком и горчицей.

Салат из щавеля с редиской и яблоком

Ингредиенты

100 г щавеля, 70 г редиса, 50 г яблок, 30 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 100 г сметаны, 10 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Редиску нарезать кружочками. Яблоко натереть на крупной терке и сбрызнуть соком лимона, чтобы оно не потемнело. Щавель, зеленый лук, петрушку и укроп измельчить.

Выложить в салатник яблоко, редиску, щавель, укроп, петрушку, зеленый лук, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из грибов с огурцами и зеленью

Ингредиенты

300 г шампиньонов, 200 г соленых огурцов, 3–4 яйца, 10 г листового салата, 10 г зеленого лука, 5 г укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, черный молотый перец.

Способ приготовления

Шампиньоны тщательно вымыть, отварить и нарезать ломтиками. Соленые огурцы, листья салата, зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать полукружиями. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, поперчить, полить растительным маслом и перемешать.

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.