



Юлия Вячеславовна Сергеенко
Лечебное питание при аллергии
Серия «Питание и диета»

*Текст предоставлен издательством «Вече»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164927
Сергиенко Ю.В. Лечебное питание при аллергии: Вече; Москва; 2005
ISBN 5-9533-0597-4*

Аннотация

Аллергию по праву можно назвать бичом нашего времени – по разным данным, от нее страдает от 20 до 40% населения Земли. Настоящее издание поможет всем, кто желает избавиться от этого заболевания, значительно улучшить свое здоровье с помощью правильного питания, не прибегая к лекарственным препаратам.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Что такое аллергия	5
Виды аллергенов	6
Проявления аллергии	8
Глава 2. Диета как способ избавления от аллергии	10
Особенности лечебного питания при бронхиальной астме	11
Лечебное питание при поллинозе	14
Лечебное питание при аллергии на микроскопические грибки	16
Дополнительные меры профилактики аллергии	17
Глава 3. Диеты при различных видах аллергии	18
Питание при аллергии на молоко и молочные продукты	18
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Сергиенко Юлия Вячеславовна

Лечебное питание при аллергии

Введение

В последней четверти XX столетия аллергия стала одним из самых распространенных заболеваний. Процент людей, страдающих тем или иным видом аллергии, особенно высок в крупных промышленных центрах, жители которых чаще подвергаются стрессу, испытывают на себе воздействие загрязненного воздуха, воды и др.

Немалую роль в широком распространении аллергии играет и неправильное питание. В настоящее время возросло потребление полуфабрикатов, продуктов быстрого приготовления с разнообразными химическими добавками, газированных напитков, растворимых супов, консервов и т. п., которые потенциально опасны как аллергены.

Увеличилось количество детей, страдающих аллергией на различные продукты, в том числе и на молоко, которое является очень важным питательным продуктом для детей до года. В возникновении аллергии у ребенка виновны не только экологические факторы, но и неправильное питание матери во время беременности и кормления грудью, несоблюдение ею режима кормления.

Лечение аллергии – довольно трудный и длительный процесс, который не всегда дает положительный результат. Людям, страдающим, к примеру, сенной лихорадкой, приходится обращаться к лекарствам ежегодно в период бурного цветения растений, причем со временем симптомы заболевания остаются такими же. Для того чтобы облегчить протекание аллергии, снизить интенсивность приступов и уменьшить медикаментозную нагрузку на организм, рекомендуется не только стараться избегать контакта с аллергенами, но и соблюдать режим, правильно питаться, заниматься спортом и отказаться от вредных привычек.

Настоящее издание предназначено для людей, страдающих пищевой аллергией и желающих улучшить свое здоровье, не отказываясь от вкусной и разнообразной пищи.

В первой и второй главах дается информация о причинах и природе аллергии, основных проявлениях аллергических реакций и вызываемых ими заболеваниях, а также об особенностях лечебного питания при том или ином виде аллергии. Третья глава содержит подробные рецепты блюд для людей, страдающих каким-либо видом пищевой аллергии, чтобы они могли самостоятельно составить для себя диету, исключающую аллергенные продукты.

Четвертая глава посвящена мерам профилактики аллергии у детей и особенностям правильного питания малышей, страдающих аллергией.

Глава 1. Что такое аллергия

Термин «аллергия» происходит от латинских слов «аллос» – «другой» и «эргос» – «действие». Впервые его использовал австрийский врач Клеманс Перке в 1906 году.

Аллергия – это повышенная чувствительность к каким-либо веществам, при контакте с которыми могут возникать различные реакции, обычно не наблюдаемые у здоровых людей. Вещества, при соприкосновении с которыми начинается аллергия, называются аллергенами. К ним могут относиться пищевые продукты, пыльца растений, пыль, шерсть или перхоть животных, различные металлы, косметические средства, лекарства и др.

Контакт с аллергенами вызывает у страдающих аллергией людей очень болезненные, а нередко и опасные проявления – такие, как ринит, конъюнктивит, кашель, дерматозы, отеки и др.

Виды аллергенов

Все аллергены условно подразделяются на экзо- и эндоаллергены. К первым относятся аллергены, попадающие в организм человека извне, ко вторым – образующиеся внутри организма в результате повреждения тканей.

Экзоаллергены, в свою очередь, подразделяются на две группы: инфекционные и неинфекционные. К инфекционным аллергенам относятся вирусы, бактерии и микроскопические грибки, к неинфекционным – пыльцевые, пищевые, лекарственные и химические аллергены.

Из аллергенов растительного происхождения наиболее распространенным является пыльца растений, опыляемых ветром. Пыльца вызывает такое заболевание, как поллиноз, или сенная лихорадка. Существует довольно много различных растений, пыльца которых может вызывать аллергию у предрасположенных к ней людей, особенно это относится к очень мелкой пыльце с маленьким размером пыльцевых зерен. Кроме того, было замечено, что в каждом регионе наибольшее число людей страдает аллергией на пыльцу самых распространенных растений.

Механизм действия аллергенов пыльцы следующий: свежие пыльцевые зерна попадают вместе с вдыхаемым воздухом на слизистую оболочку органов дыхания, набухают и разрываются под влиянием влаги, в результате чего их содержимое – плазма, обладающая аллергенными свойствами, попадает на слизистую, а затем в кровь и лимфу, провоцируя аллергическую реакцию.

Часто аллергенами являются плоды или семена растений, например волоски семян хлопчатника, волокна плодов тополя (так называемый тополиный пух) и др.

К микоаллергенам, то есть аллергенам грибов, относятся около 350 видов микроскопических грибов, у которых обнаружены вызывающие аллергию свойства. Чаще всего аллергическая реакция на грибы возникает вместе с заболеваниями, вызванными патогенными видами. Из непатогенных видов аллергию вызывают споры грибов, на протяжении практически всего года присутствующие в жилых и рабочих помещениях.

Пылевые аллергены, которые встречаются в домашней и производственной пыли, включают различные вещества как органического, так и неорганического происхождения, причем аллергенными свойствами обладают преимущественно органические частицы – фрагменты мертвых насекомых, споры бактерий и их тела, пыльца, мелкие волокна шерсти, хлопка и других органических материалов. Аллергенами также могут являться материалы синтетического происхождения – частички искусственных тканей, пластмасс и др.

Пыль на производственных предприятиях отличается по составу от домашней. В ней содержатся частички используемых при производстве той или иной продукции материалов, например на ткацких фабриках – частички волокон, на хлебокомбинатах – мука и т. д.

Относительно большую группу аллергенов составляют различные лекарственные препараты. Чаще всего встречается аллергия на антибиотики, второе место занимают сульфаниламидные препараты (сульфадиметоксин, сульфазол и др.). Также нередко встречается аллергия на обезболивающие препараты (новокаин, прокаин), анальгетики, анестетики и пр.

Также было замечено, что аллергенными свойствами обладают и витаминные препараты, особенно вводимые в больших количествах или сильно концентрированные. В некоторых случаях аллергенные свойства проявляют гормоны и даже антиаллергенные препараты – такие, как димедрол, пиполфен, супрастин и др. Поэтому в инструкциях к применению большинства лекарств обязательно указывают, что они противопоказаны при непереносимости каких-либо компонентов препарата.

Аллергены, которые содержатся в косметических и бытовых моющих средствах, часто вызывают различные аллергические проявления. К сильным аллергенам относятся краски и лаки, а также синтетические растворители, которые могут вызывать контактную экзему и бронхиальную астму.

Пищевые аллергены – одна из самых широко распространенных групп, включающих различные продукты: злаковые, молочные, яйца, фрукты, овощи, рыбу и морепродукты, орехи, грибы и др. Часто этот вид аллергии проявляется уже в раннем детстве, например аллергия на молоко и молочные продукты. Нередко бывает так, что один человек страдает аллергией на несколько видов продуктов.

Проявления аллергии

Возникновение аллергии связано с нарушениями деятельности иммунной системы, при этом до сих пор неизвестны точные причины появления этого заболевания. Большинство исследователей склоняются к точке зрения, что широкое распространение аллергии связано с общим ухудшением экологической обстановки, которое отрицательно воздействует на иммунитет.

Существует несколько факторов, повышающих риск возникновения аллергии. К ним причисляют прежде всего наследственность, так как аллергологами было замечено, что примерно у 30–40% детей, родители которых страдали каким-либо видом аллергии, также наблюдается это заболевание. Нередко аллергия встречается у людей, имеющих вредные привычки, часто испытывающих стресс, физические перегрузки, работающих на вредных производствах.

Наиболее распространенными формами аллергии, предрасположенность к которым чаще всего передается по наследству, являются различные поллинозы, проявляющиеся в виде ринитов, бронхиальной астмы, отеков и др., однако по наследству может передаваться предрасположенность и к другим формам этого заболевания, например непереносимость некоторых продуктов или повышенная восприимчивость к пылевым аллергенам.

Нередко появлению поллиноза у взрослых предшествуют различные воспалительные заболевания, среди которых ведущее место занимают грипп и его осложнения, острые респираторные инфекции, ангина, заболевания, вызывающие нарушения работы кишечника (запоры). Нередко причиной становятся и перенесенные в детстве заболевания.

Чаще всего реакция на аллергены проявляется сразу после контакта, в течение нескольких секунд. Это обусловлено действием особого белка иммуноглобулина Е, благодаря которому в организме антитела соединяются с аллергенами и происходит иммунная реакция.

Если аллерген попадает в организм человека впервые, чаще всего аллергическая реакция не проявляется, однако иммунная система сохраняет информацию об аллергене, и во второй и последующие разы реакция становится ярко выраженной. В период между первым и повторным попаданием аллергена в организм происходит повышение чувствительности к данному аллергену. Это время называется периодом сенсибилизации.

Повторное попадание аллергенов в организм вызывает ответную реакцию, сопровождающуюся выработкой специфических антител для его нейтрализации. Аллергены распознаются и атакуются антителами, что сопровождается выделением особых активных веществ – медиаторов, которые и вызывают проявления аллергии: покраснение кожи и слизистых оболочек, отеки, раздражение нервных клеток, спазмы бронхов, высыпания и т. п. При бронхиальной астме такая реакция организма проявляется приступами удушья.

Существует несколько основных видов аллергии, вызываемых различными аллергенами: респираторная аллергия, аллергические дерматозы и анафилактический шок.

Респираторная аллергия, поражающая дыхательные пути, вызывается очень мелкими аллергенами, присутствующими в воздухе: пылью, спорами микроскопических грибов, экскрементами пылевых клещей и других насекомых, мелкими частичками шерсти и эпидермиса домашних животных и др. Эти виды раздражителей называются аэроаллергенами.

При соприкосновении слизистой оболочки с аэроаллергенами начинаются такие явления, как чиханье, зуд в носу, выделения из носа, кашель, хрипы в легких или даже удушье. К аллергическим заболеваниям этого типа относятся сенная лихорадка, аллергический ринит, бронхиальная астма, аллергический конъюнктивит.

Сенная лихорадка, или поллиноз, проявляется весной и летом, во время цветения растений; реакция в форме аллергического ринита может периодически возникать на протяже-

нии всего года; бронхиальная астма аллергического происхождения чаще всего вызывается бытовыми факторами – пылью, микроскопическими частичками шерсти и др.

Течение поллиноза может обостриться, если принимать в пищу аллергенные продукты или лекарства. Это явление встречается у подавляющего большинства больных, поэтому при лечении поллиноза врачи всегда спрашивают, после каких блюд наступило ухудшение состояния больного. Такое совмещение двух форм заболевания называется перекрестной аллергией и проявляется зудом в полости рта, отеком Квинке, крапивницей, иногда тошнотой и рвотой.

Появление перекрестной аллергии объясняется тем, что пыльца аллергенных растений имеет общие антигены с растениями того же семейства, употребляемыми в пищу. Некоторые лекарственные препараты, созданные на основе растений, также во время поллиноза могут вызывать обострения аллергических реакций.

Довольно распространены случаи, когда аллергеном является пыльца растений одного семейства, а пищевую аллергию вызывают растения другого семейства. Наиболее известны случаи перекрестной аллергии у следующих семейств растений: злаковые – крестоцветные; злаковые – лилейные; березовые – зонтичные – сложноцветные; березовые – розоцветные.

Следует помнить, что в период заболевания поллинозом обостряется восприимчивость не только к пищевым, но и к пылевым, грибковым, лекарственным и другим аллергенам, поэтому нужно соблюдать гипоаллергенную диету, очень осторожно принимать лекарства, содержащие части растений или грибки (пенициллин), которые могут вызвать аллергию, а также ограничить использование косметических средств, в состав которых входят данные растения. Рекомендуется исключить потребление витаминов группы В, содержащих йод препаратов и никотиновой кислоты.

Аллергические дерматозы представляют собой кожные заболевания, вызываемые такими аллергенами, как металл, латекс, косметические и лекарственные препараты, моющие и другие средства бытовой химии, а также пищевые продукты. Особенно часто эта форма аллергии встречается у детей, но может проявляться также и у взрослых.

Анафилактический шок – наиболее тяжелая форма проявления аллергии, встречающаяся крайне редко. Этот тип аллергической реакции возникает чаще всего после приема аллергенных лекарств или пищи, в промежутке времени от нескольких секунд до пяти часов. Симптомами шока являются резкая одышка, появление сыпи по всему телу, рвота, непроизвольное мочеиспускание и дефекация, потеря сознания, судороги. Если больному не оказать своевременную врачебную помощь, он может погибнуть.

В настоящее время не существует универсальных методов излечения от аллергии, чаще всего используются вакцинация аллергенами или их модификациями и специфическая иммунотерапия. Наиболее простым способом предотвращения аллергии являются специальные диеты и соблюдение правил питания.

Глава 2. Диета как способ избавления от аллергии

Широкая распространенность различных заболеваний, вызываемых аллергией, в последние годы заставила ученых всерьез заняться исследованием не только причин аллергии, но и наиболее действенных способов избавления от нее. Медикаментозное лечение, применяемое при аллергии на пыльцу, лекарства, шерсть, промышленную пыль, не всегда подходит при других видах аллергии на некоторые виды продуктов. Исключение из рациона продуктов, вызывающих негативные реакции, позволяет снизить вероятность обострений заболевания, однако при непереносимости сразу нескольких продуктов рацион больного становится очень ограниченным, что часто становится причиной недостатка многих полезных витаминов и микроэлементов. Постоянное использование лекарств часто негативно влияет на здоровье, к тому же лекарства и сами по себе могут быть аллергенами, поэтому лечебное питание является наиболее безопасным и доступным методом избавления от аллергии.

Правильно организованное питание позволяет не только значительно сократить количество принимаемых лекарств, но и снизить частоту обострений заболевания, значительно облегчить течение таких аллергических проявлений, как бронхиальная астма, ринит и др.

Особенности лечебного питания при бронхиальной астме

Лечебное питание при бронхиальной астме, вызываемой различными причинами, имеет очень большое значение для облегчения заболевания. При этом необходимо учитывать тип аллергии – на пыльцу, пищу, лекарства или другие аллергены. При наличии пищевой аллергии диетотерапия – наиболее эффективное средство лечения, однако она полезна и при других формах аллергии.

При назначении лечебного питания при бронхиальной астме учитываются различные факторы: наличие пищевой аллергии, степень тяжести заболевания, фаза (ремиссия или обострение). Если пищевой аллергии нет, при этом заболевании назначается обычная гипоаллергенная диета, которая позволяет снизить чувствительность бронхиального аппарата, уменьшить интенсивность приступов бронхиальной астмы и выраженность аллергических и воспалительных процессов.

Основным принципом лечебной диеты при бронхиальной астме является исключение из рациона продуктов с наиболее выраженными сенсibiliзирующими свойствами, то есть потенциально аллергенных. К ним относятся: рыба и морепродукты, утиное и гусиное мясо, рыбная икра, яйца, бобовые, орехи, а также цитрусовые, дыни, персики, малина, клубника, томаты, дрожжи, шоколад и мед. Все перечисленные продукты рекомендуется в период обострения бронхиальной астмы исключать из рациона.

Кроме того, нужно ограничить потребление некоторых других продуктов: манной крупы, пшеничного хлеба, творога, цельного молока, сметаны, жирных сортов говядины и свинины, куриного мяса.

Ежедневный рацион больных, страдающих бронхиальной астмой, несмотря на ограничения, должен включать белки, жиры и углеводы. Например, при общей энергетической ценности принимаемой в день пищи в 2300–2400 ккал она должна включать 70–80 г белков, причем из них не менее половины должны составлять растительные белки, 300 г углеводов и 50–70 г жиров.

Необходимо ограничить потребление легкоусвояемых углеводов, которые могут вызывать обострение воспалительных процессов (сахар, сиропы, мед и др.), а также потребление поваренной соли.

Чтобы обеспечить полноценное питание при соблюдении гипоаллергенной диеты, можно включить в меню блюда из следующих продуктов:

- нежирные виды мяса (кролик, телятина и др.), которые являются ценным источником животного белка;
- овощи и фрукты: капуста, картофель, кабачки, огурцы, яблоки, груши и т. п. в любом виде. Эти продукты содержат витамины и микроэлементы;
- гречневая, перловая, овсяная крупы, рис;
- растительные масла (подсолнечное, кунжутное, оливковое), в которых содержатся мононенасыщенные жирные кислоты, благодаря чему они обладают противовоспалительными свойствами;
- сливочное масло;
- кисломолочные продукты: кефир, ряженка, йогурт;
- напитки: компоты из вышеперечисленных фруктов, отвар ягод шиповника, минеральная вода без газа, чай.

Гипоаллергенная диета должна состоять из продуктов, в которых отсутствуют или содержатся в минимальных количествах гистамин и тирамин – вещества, вызывающие аллергические и псевдоаллергические реакции. Самое большое количество данных веществ

содержится в ферментированных продуктах – таких, как сыр (рокфор, камамбер, чеддер), алкогольные напитки, консервированная рыба, квашеная капуста, сырокопченая колбаса, сосиски и сардельки из говядины.

Также в период соблюдения гипоаллергенной диеты нужно ограничить потребление продуктов, ускоряющих всасывание аллергенов и аллергеноподобных веществ: специй и пряностей (лука, чеснока, горчицы, перца), алкогольных и газированных напитков, соевых овощей и рыбы, кофе и какао. Рекомендуются продукты, оказывающие обволакивающее действие, препятствующие проникновению указанных веществ и содержащие большое количество пищевых волокон; к ним относятся различные каши (овсяная, рисовая и т. п.).

Причиной появления аллергических и псевдоаллергических реакций могут являться не только продукты, как таковые, но и разнообразные химические добавки, используемые в производстве полуфабрикатов, консервов и др. К ним относятся красители, эмульгаторы, ароматизаторы и консерванты. На больных аллергией наиболее отрицательно влияние оказывают такие добавки, как тартразин, салицилаты, глутамат, нитрит, сульфат и бензоат натрия.

Нередко в полуфабрикатах, консервах и кондитерских изделиях имеются скрытые аллергены. В молоке могут содержаться антибиотики, в мясных полуфабрикатах – соя, в кондитерских изделиях – орехи, химические ароматизаторы и др. По этой причине больным бронхиальной астмой необходимо ограничить потребление этих продуктов.

Гипоаллергенная диета используется не только для лечения пищевой аллергии, но и для выявления аллергенов. Исключение из рациона наиболее опасных в этом отношении продуктов позволяет не только добиться улучшения состояния больного, но и установить причину заболевания. Для этого диету нужно соблюдать 2–3 недели, а затем, если будет отмечено улучшение состояния, исключенные продукты можно постепенно вводить в рацион по одному каждые 3 дня.

Продукты, после употребления которых симптомы бронхиальной астмы возникают вновь, являются аллергенными для данного человека.

Такой метод диагностики пищевой аллергии считается наиболее точным и может использоваться в случае, если ведение пищевого дневника не позволяет точно установить причину аллергии.

После этого больному обычно назначается индивидуальная элиминационная диета, не содержащая аллергенных продуктов, причем из рациона исключается не только сам продукт, но и блюда, в которых он содержится даже в очень малом количестве. Например, при аллергии на яйца нужно полностью исключить из рациона выпечку, лапшу и макаронные изделия.

Пищевые аллергены чаще становятся причиной возникновения бронхиальной астмы в детском возрасте, однако и у взрослых достаточно высока вероятность появления этой формы аллергии. При ронхиальной астме, вызываемой аллергией на пыльцу, часто возникают перекрестные реакции с пищевыми аллергенами (чаще всего с фруктами, пшеницей, лесными орехами).

После обнаружения непереносимости каких-либо продуктов и их исключения из рациона необходимо позаботиться о том, чтобы их отсутствие не отражалось на организме и питание оставалось полноценным, для чего следует подобрать соответствующие заменители.

Так, коровье молоко можно заменить соевым, рыбу – другими источниками белка (творогом, бобовыми культурами). Для составления рациональной диеты необходимо знание классификации пищевых продуктов, так как у продуктов одной группы могут быть общие антигены, вследствие чего аллергия на один из продуктов данной группы может стать основанием для отказа и от других.

Очень важное значение для достижения эффекта при пищевой аллергии имеет нормальное функционирование пищеварительной системы, определяющее проницаемость кишечного барьера для пищевых аллергенов. Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, избыточный бактериальный рост, снижение желудочной и панкреатической секреции нарушают барьерную функцию кишечника и делают возможным всасывание нерасщепленных продуктов, обладающих сенсibilизирующей активностью. В случае предположительного диагноза пищевой аллергии необходимо провести исследование органов пищеварительного тракта, поскольку правильное лечение будет способствовать устранению аллергических реакций.

Некоторые особенности имеет лечебное питание при аспириновой бронхиальной астме, при которой противопоказаны продукты, содержащие в качестве консервантов ацетилсалициловую и бензойную кислоты. Желтый пищевой краситель тартразин также способен вызвать тяжелый бронхоспазм у больных с астматической триадой. Тартразин может входить в состав макаронных изделий, пряников, готовых пудингов, мороженого, конфет, цветного зефира, газированных напитков и соков. Одновременно необходимо сократить потребление содержащих салицилаты продуктов, к которым относятся малина, абрикосы, апельсины, виноград, вишня, гвоздика, ежевика, клубника, крыжовник, мята, персики, сливы и яблоки. Поскольку салицилаты содержатся в очень большом количестве продуктов, можно исключать их не все, а выборочно, в соответствии с уровнем чувствительности.

Разновидностью диетотерапии при бронхиальной астме является разгрузочно-диетическая терапия, которая применяется при тяжелых формах заболевания, при сочетании бронхиальной астмы с ожирением, поливалентной лекарственной и пищевой аллергией, а также с экземой и псориазом. Эта терапия не применяется при серьезных нарушениях функций внутренних органов, беременности и лактации, активном туберкулезе, для лечения детей и пожилых людей. Разгрузочно-диетическая терапия подразумевает необходимость госпитализации, поэтому ее нельзя проводить в домашних условиях без назначения врача. Вместо этого можно проводить короткие курсы голодания, которые практически не уступают в эффективности и в то же время гораздо менее опасны в плане различных осложнений. Оптимальная продолжительность таких курсов составляет 3–7 дней.

Для улучшения состояния больных, страдающих бронхиальной астмой, рекомендуется кулинарная обработка пищи, приводящая к денатурации белков.

Лечебное питание при поллинозе

Поллиноз – заболевание, вызываемое чаще всего аллергией на пыльцу растений, причем у подавляющего большинства больных обнаруживается и перекрестная пищевая аллергия.

В некоторых случаях, например при чувствительности к пищевым злакам (муке), поллиноз может проявляться не только в весенне-летний период, но и на протяжении всего года, поэтому лучшим выходом для таких больных является соблюдение гипоаллергенной диеты.

При употреблении в пищу овощей и фруктов людям, страдающим поллинозом, необходимо быть очень осторожными, особенно в период обострения.

Следует помнить, что тем, у кого имеется повышенная чувствительность к пыльце определенных растений, во время их цветения следует избегать употребления в пищу некоторых продуктов. Например, при аллергии на пыльцу деревьев, цветущих весной и в начале лета, следует избегать употребления косточковых плодов (яблок, груш, слив), орехов и некоторых овощей (моркови, сельдерея, молодого картофеля, паприки), так как эти продукты имеют общую структуру с пыльцой деревьев и могут усилить проявления аллергии. Особо нужно отметить орехи, обладающие очень высокой аллергенностью, поэтому реакции на них могут возникать даже при минимальном содержании в пищевых продуктах (добавка, присыпка, масло) или косметике.

В период сезонных обострений поллиноза всем больным рекомендуется исключить мед, а также алкогольные напитки, которые не только сами могут вызывать аллергию, но и ослабляют действие антигистаминных препаратов.

При аллергии на пыльцу березы, ольхи или орешника нужно исключить из рациона:

- березовый сок;
- косточковые: сливы, персики, абрикосы, вишня, черешня, маслины, оливки;
- яблоки, груши, киви;
- орехи: лесные, грецкие, миндаль;
- зелень и специи (сельдерей, укроп, карри, анис, тмин);
- морковь.

В некоторых случаях необходимо ограничить потребление картофеля, лука, огурцов, помидоров.

Ни в коем случае не следует применять такие лекарственные препараты, как кора крушины, почки ольхи, березовые почки и листья.

При аллергии на пыльцу злаковых луговых трав не следует употреблять:

- пиво и квас;
- кукурузу;
- сою, бобы, арахис;
- щавель.

При острых формах поллиноза нужно ограничить потребление каш, макаронных изделий, хлеба и блюд, в состав которых входит мука (котлеты, подливы, соусы), клубники, земляники, цитрусовых.

Нельзя использовать фитопрепараты из злаковых трав.

При аллергии на пыльцу сложноцветных трав (полыни, амброзии) из рациона нужно исключить:

- семена подсолнечника и подсолнечное масло (халва, майонез, горчица);
- цикорий;
- напитки, в состав которых входит полынь (вермут, абсент);
- бахчевые культуры (дыня, арбуз);

– зелень и специи (сельдерей, укроп, тмин, петрушка, карри, перец, анис, мускатный орех, корица, имбирь и кориандр).

В некоторых случаях следует ограничить потребление моркови, чеснока, цитрусовых, бананов.

Из фитопрепаратов не следует использовать полынь, мать-и-мачеху, девясил, ромашку, календулу, череду, тысячелистник, пижму, одуванчик.

При аллергии на пыльцу маревых трав (лебеда) не следует употреблять в пищу свеклу и шпинат.

Лечебное питание при аллергии на микроскопические грибки

Наиболее распространенным микоаллергеном является плесень – микроскопические грибки, состоящие из гроздьев нитевидных микроскопических структур. Плесневые грибки поселяются на предметах растительного и животного происхождения, используя их для питания. Многие виды плесени размножаются спорами, которые распространяются по воздуху и при попадании на слизистые оболочки могут вызывать аллергические реакции. Появление аллергических реакций на плесень чаще всего случается осенью и весной, хотя нередко бывает и на протяжении всего года.

В природе плесень встречается в сырых затененных местах, на гниющих листьях и растительных отходах. В помещениях плесневый грибок присутствует в местах с повышенной влажностью, часто содержится в старой мебели, постельных принадлежностях.

При обнаружении данного вида аллергии необходимо отказаться от продуктов, содержащих плесневые грибки. В число этих продуктов входят острые сыры, например рокфор, камамбер, чеддер, сыры с плесенью, кисломолочные продукты, квас, пиво, шампанское и другие вина, ликеры, копчености, дрожжевое тесто, квашеная капуста, сахар, фруктоза, сорбит, ксилит, другие продукты, подвергающиеся ферментации при приготовлении.

При грибковой аллергии следует соблюдать определенные правила питания:

- исключить из рациона продукты, даже слегка поврежденные плесенью;
- перед тем как употреблять в пищу сырые овощи или фрукты, очищать их от кожицы;
- использовать для приготовления пищи только качественные, свежие продукты;
- в период обострения заболевания ограничить количество сырых продуктов, заменяя их прошедшими термическую обработку;
- хранить продукты в закрытых емкостях в холодильнике не более суток.

Дополнительные меры профилактики аллергии

Лечение и профилактика аллергии предполагают не только соблюдение гипоаллергенной диеты, но и другие меры. Чтобы избавиться от этого заболевания или хотя бы улучшить состояние, нужно знать и выполнять некоторые рекомендации.

Одну из ведущих ролей в предотвращении аллергических реакций играет гигиена. Часто симптомы поллиноза, бронхиальной астмы и других заболеваний, вызываемых пищевыми аллергенами, усиливаются в результате взаимодействия с аллергенами пыли и содержащимися в ней клещами, шерсти домашних животных, микроскопических грибов, которые присутствуют в воздухе. По этой причине жилище, постель, одежду и обувь необходимо постоянно поддерживать в чистоте, так как они являются основными источниками этих аллергенов.

Необходимо регулярно проводить обработку пылесосом и влажную уборку помещений, причем желательно использовать не обычный пылесос, который часть пыли рассеивает в воздухе, а пылесос с водным фильтром.

Из помещения, где больной аллергией проводит много времени, в частности спальни, нужно убрать предметы, в которых скапливается пыль, – ковры, покрывала и шторы из плотных ворсистых тканей, мягкие игрушки, обитую тканью мебель. Не следует допускать в спальню домашних животных. Одежду нужно хранить в плотно закрывающихся шкафах, а постель обязательно убирать на день.

Также больным аллергией следует уделять особое внимание личной гигиене – регулярно мыться, менять нательное и постельное белье.

Необходимо содержать в чистоте кухню и предметы, используемые для приготовления пищи. Посуду следует держать в шкафчиках с плотно закрывающимися дверцами, регулярно мыть всю кухонную мебель, вовремя размораживать и протирать холодильник.

Все фрукты и овощи, употребляемые в свежем виде, необходимо тщательно промывать кипяченой водой. Продукты нужно хранить в плотных пакетах или герметически закрывающейся посуде. При покупке полуфабрикатов или готовых изделий нужно обязательно обращать внимание на их состав, указанный на упаковке, и отказываться от приобретения продуктов, в которых имеются аллергены или ингредиенты которых вызывают сомнение.

В период сезонной аллергии или во время аллергических приступов не рекомендуется пробовать новые блюда, экзотические фрукты и овощи, так как они могут быть опасными и вызывать сильные обострения заболевания.

Людям с повышенной чувствительностью к средствам бытовой химии и т. п. следует избегать соприкосновения с этими веществами, для чего можно использовать резиновые перчатки, а при контакте с веществами в виде порошков – защитные маски.

При аллергии на косметические препараты (лосьоны, кремы, краски для волос) перед их использованием целесообразно нанести небольшое количество на локтевой сгиб и, если в течение 2 дней после теста на этом месте появится раздражение, сыпь и пр., отказаться от их использования.

Об аллергии на лекарственные препараты необходимо сообщить при госпитализации в больницу, врачам скорой помощи и т. д. Перед употреблением какого-либо нового лекарства нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом и внимательно изучить инструкцию.

Лекарства в домашней аптечке следует регулярно проверять и выбрасывать те, у которых закончился срок годности. Тем больным, у которых отмечались тяжелые формы аллергии (анафилактический шок и др.), необходимо постоянно иметь при себе соответствующее лекарство и регулярно пополнять его запас.

Глава 3. Диеты при различных видах аллергии

Питание при аллергии на молоко и молочные продукты

Молоко и молочные продукты являются важным источником питательных веществ, необходимых человеческому организму. Так, в 100 мл молока содержится более 3 г белка, около 3 г жира, легкоусвояемые соединения кальция и фосфора, витамины А, D и В₂. 500 г молока удовлетворяют около 50% суточной потребности в белке и компенсируют более 10% энергетических затрат организма. Помимо этого, кисломолочные продукты полезны для пищеварения, так как содержат микроорганизмы, благотворно влияющие на состояние микрофлоры кишечника.

К сожалению, некоторые люди страдают аллергией на молочный белок, поэтому вынуждены исключить из рациона молочные продукты, а также пищу, при приготовлении которой они используются: пироги, торты, печенье, мороженое, молочный шоколад, маргарин. Однако их без ущерба для жизнедеятельности организма можно заменить равноценными продуктами питания. Большое количество белка содержится в мясе, рыбе и яйцах; соединения кальция имеются в рыбе, орехах, бобовых, цельном зерне; источником фосфора являются яичный желток, мясо, раки, крабы, цельнозерновые продукты.

Молоко и молочные продукты можно заменить соевыми аналогами. В настоящее время в продаже имеются соевое молоко, йогурт, творог, сыр, которые по своему составу и вкусовым качествам не уступают традиционным молочным.

Соевое молоко – напиток бело-кремового цвета с приятным запахом и вкусом, изготавливаемый из обработанной паром сои. По пищевой ценности соответствует коровьему молоку 2%-ной жирности. Хорошо усваивается, не содержит лактозы. Соевое молоко можно использовать для приготовления супов, каш, напитков, запеканок, пудингов, заменять им коровье молоко в выпечке и соусах. Соевое молоко подходит и для детского питания.

Тофу (соевый сыр, соевый творог) – продукт, напоминающий по консистенции мягкий сыр. Содержит большое количество растительного белка, легко усваивается организмом. В кулинарии тофу можно использовать в натуральном, жареном, маринованном виде. Данный продукт служит заменой творога и молочных сыров. Из него можно готовить салаты, холодные и горячие закуски, вторые блюда.

Ниже приведены рецепты блюд, приготовленных без молочных продуктов, которые рекомендуется включить в рацион лицам, страдающим аллергией на молочный белок и лактозу.

Закуска из индейки с соевым сыром

Ингредиенты: филе индейки – 400 г, сыр соевый – 200 г, йогурт соевый – 100 г, рис отварной – 100 г, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 3 дольки, масло растительное – 70 г, уксус столовый – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе индейки отваривают в подсоленной воде с добавлением уксуса, затем охлаждают, измельчают, смешивают с нашинкованным и обжаренным в масле луком, рисом и нарезанным кубиками соевым сыром.

Для приготовления соуса натирают на мелкой терке предварительно очищенный чеснок, добавляют йогурт и перемешивают. Закуску заправляют соусом и подают к столу.

Закуска из курицы

Ингредиенты: филе куриное – 700 г, сыр соевый – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, майонез соевый – 50 г, огурцы соленые – 3 шт., картофель вареный – 2 шт., морковь вареная – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, яйца вареные – 2 шт., зелень кинзы измельченная – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными кружками огурцами, картофелем и морковью, рублеными яйцами, измельченным соевым сыром и зеленью кинзы. Закуску солят, заправляют майонезом и подают к столу, украсив зеленым горошком.

Закуска из мяса индейки с картофелем

Ингредиенты: мясо индейки отварное – 300 г, сыр соевый – 100 г, картофель вареный – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 дольки, майонез соевый – 100 г, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, шинкуют, смешивают с нарезанными кубиками картофелем, мясом индейки, соевым сыром и предварительно очищенным и истолченным чесноком. Солят, перемешивают, заправляют майонезом и подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки.

Мясная закуска с грибами и овощами

Ингредиенты: баранина отварная – 200 г, филе куриное копченое – 100 г, сыр соевый – 100 г, вешенки – 100 г, майонез соевый – 100 г, яйца вареные – 3 шт., перец сладкий – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, тмин, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают и нарезают кружочками. Яйца очищают и измельчают. Вареные вешенки рубят. Лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, выкладывают на сковороду, добавляют масло и жарят на среднем огне в течение 10 минут, затем вливают немного воды и тушат до готовности. Баранину, куриное филе и соевый сыр нарезают небольшими ломтиками, добавляют соль, тмин, морковь, яйца, тушеные овощи и грибы. Все перемешивают, заправляют майонезом, укладывают горкой на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки, украшают зеленым горошком, веточками кинзы и подают к столу.

Соевая закуска

Ингредиенты: ростки сои – 150 г, творог соевый – 150 г, щавель – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, крахмал – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, уксус яблочный – 2 ст. ложки, горчица – 1 ст. ложка, эстрагон измельченный – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Соевый творог нарезают маленькими кубиками, обваливают в крахмале и жарят в 2 ст. ложках масла до образования корочки. Перекладывают в глубокую тарелку, сбрызгивают лимонным соком, перчат и солят. Соевые ростки нарезают, обдают кипятком, затем промывают холодной водой и смешивают их с творогом. Щавель моют, обсушивают, мелко нарезают и смешивают с соей. Из меда, яблочного уксуса, оставшегося масла, горчицы и соли готовят маринад и заправляют им салат. Перед подачей к столу закуску посыпают эстрагоном.

Закуска из шампиньонов с соевым сыром

Ингредиенты: шампиньоны – 300 г, сыр соевый – 100 г, йогурт соевый несладкий – 250 г, укроп, соль по вкусу.

Способ приготовления

Шампиньоны промывают, стараясь не повредить шляпки, отделяют ножки. Рубят ножки на мелкие кусочки, добавляют измельченный соевый сыр и нарезанную зелень укропа, солят. Приготовленной начинкой наполняют шляпки, укладывают их на сковороду, заливают йогуртом и ставят в разогретую духовку на 30 минут. Перед подачей к столу охлаждают.

Грибы в соусе

Ингредиенты: грибы – 200 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, мука пшеничная – 1 ст. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки, сыр соевый – 100 г, молоко соевое – 150 мл, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль.

Способ приготовления

Грибы промывают, нарезают ломтиками, кладут в сковороду, сбрызгивают лимонным соком, добавляют воды, тушат в течение 5–7 минут, затем сливают образовавшуюся за время тушения жидкость.

Для приготовления соуса масло смешивают с мукой, солью, затем вливают молоко и варят, помешивая, до загустения, после чего добавляют измельченный сыр и прогревают смесь в течение 3 минут.

Грибы заливают соусом, пекут в разогретой до 200° С духовке в течение 15 минут, затем охлаждают, посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из отварной баранины с соевым сыром

Ингредиенты: баранина отварная – 200 г, сыр соевый – 100 г, грибы отварные – 100 г, яблоко – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль.

Способ приготовления

Баранину нарезают тонкими ломтиками, соевый сыр – кубиками, вареные грибы измельчают, яблоко очищают от кожицы и натирают на терке.

На блюдо выкладывают листья салата, на них – ломтики мяса, кусочки сыра, тертое яблоко и измельченные грибы.

Оливковое масло смешивают с солью и лимонным соком и заливают салат полученной заправкой. Дают салату настояться в течение 30–40 минут, украшают мелко нарезанным зеленым луком и подают к столу.

Салат из отварной курицы с соевым сыром

Ингредиенты: курица отварная – 100 г, грибы вареные – 100 г, майонез соевый – 100 г, сыр соевый – 50 г, картофель вареный – 2 шт., огурцы свежие или соленые – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., орехи грецкие – 4 шт., зелень петрушки – 1 пучок, сок половины лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вареную курицу, картофель, грибы (несколько шляпок оставляют для украшения), соевый сыр, огурцы и лук нарезают кубиками. Массу сбрызгивают соком лимона, добавляют

измельченные ядра грецких орехов, солят, поливают соевым майонезом и осторожно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают шляпками грибов и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из вареной баранины с фасолью и соевым сыром

Ингредиенты: баранина вареная – 100 г, фасоль вареная – 100 г, сыр соевый – 100 г, огурцы – 2 шт., яйца – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез соевый – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают кусочками или тонкими ломтиками. Сваренный в мундире картофель очищают от кожицы и нарезают кубиками. Огурцы, вареные и измельченные морковь и яйца, нарезанный кубиками соевый сыр, фасоль смешивают с мясом и картофелем, солят и выкладывают на блюдо.

Рубленый лук смешивают с соевым майонезом и заправляют салат получившейся смесью.

Салат из вареного мяса индейки и соевого сыра с пикантной заправкой

Ингредиенты: мясо индейки вареное – 300 г, сыр соевый – 200 г, масло оливковое – 100 г, картофель – 5 шт., помидоры – 4 шт., яйца – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, каперсы – 2 ч. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо индейки и соевый сыр нарезают небольшими кубиками. Картофель отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают от кожицы и нарезают небольшими кубиками. Помидоры моют и нарезают ломтиками (несколько долек оставляют для украшения).

На широкое блюдо выкладывают слой помидоров, солят, укладывают ровным слоем кусочки мяса, сверху выкладывают картофель, который тоже солят, и сыр.

Для приготовления заправки яйца варят вкрутую, желтки натирают на мелкой терке или разминают вилкой. Лук и часть зелени мелко рубят и смешивают с желтками. Добавляют соль, каперсы и все тщательно перемешивают. В однородную массу добавляют масло и лимонный сок.

Перед подачей к столу салат поливают приготовленной заправкой, украшают дольками помидоров, мелко нарубленными белками яиц и веточками зелени.

Салат из вареной курицы с соевым сыром

Ингредиенты: филе куриное вареное – 150 г, сыр соевый – 100 г, фасоль консервированная – 100 г, майонез соевый – 100 г, огурцы – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, лук зеленый – 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Куриное филе нарезают небольшими полосками, огурцы – тонкими ломтиками, сыр – кубиками. Все это смешивают с измельченной зеленью петрушки, нашинкованным репчатым луком, консервированной фасолью и майонезом. Солят, перемешивают, перекладывают в салатницу, украшают перьями зеленого лука и подают к столу.

Салат из курицы с ветчиной и соевым сыром

Ингредиенты: филе куриное вареное – 100 г, ветчина нежирная – 100 г, сыр соевый – 100 г, кукуруза консервированная – 100 г, помидоры – 2 шт., яйцо – 1 шт., майонез соевый – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе и ветчину нарезают соломкой, сыр – кубиками. Один помидор нарезают кубиками, а другой разрезают пополам, а затем нарезают полукружиями.

Нарезанный кубиками помидор кладут в глубокую миску и смешивают с нашинкованной зеленью петрушки, солят и все тщательно перемешивают. Сваренное вкрутую яйцо очищают от скорлупы, измельчают и выкладывают в неглубокую тарелку. Затем выкладывают слоями куриное мясо, ветчину, сыр, помидоры с зеленью, кукурузу.

Готовый салат заправляют майонезом, украшают нарезанным полукружиями помидором и подают к столу.

Салат из курицы с соевым сыром и красной фасолью

Ингредиенты: филе куриное вареное – 100 г, сыр соевый – 100 г, фасоль красная консервированная – 100 г, яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., картофель – 1 шт., яблоко – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, майонез соевый – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают, разрезают пополам, а затем нарезают кубиками. Яблоко нарезают соломкой, сыр – кубиками. Яйца варят вкрутую, одно из них мелко нарезают, другое оставляют для украшения салата.

Куриное филе нарезают небольшими кусочками, жарят в растительном масле до образования золотистой корочки, остужают. Добавляют нарезанные овощи, яблоко, сыр, измель-

ченное яйцо, красную фасоль, майонез, соль. Салат тщательно перемешивают и выкладывают на блюдо, выстланное листьями салата. Готовый салат украшают измельченным луком, кружочками яйца и подают к столу.

Салат из курицы с соевым сыром и сельдереем

Ингредиенты: тушка курицы, сельдерей – 300 г, сыр соевый – 200 г, майонез соевый – 350 г, виноград темный – 200 г, лимон – 1 шт., фисташки измельченные – 2 ст. ложки, салат зеленый – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, мята и мелисса – по 2 веточки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы разрезают на несколько частей и варят до готовности в подсоленной воде, затем вынимают из бульона, остужают, отделяют мясо от костей и нарезают небольшими кусочками.

Сельдерей моют и, нарезав его ломтиками, смешивают с курицей. Сбрызгивают свежесжатым лимонным соком. Добавляют нарезанный кубиками соевый сыр.

Виноград моют, разрезают каждую ягоду на 2 части, удаляют косточки и выкладывают половинки виноградин в салат. Майонез смешивают с фисташками и мелко нарезанными листьями мяты и мелиссы, полученной смесью заправляют курицу, все солят. После этого салат ставят на 1 час в холодильник, а затем перекладывают в глубокую салатницу.

Перед подачей к столу украшают листьями салата и рубленным зеленым луком.

Салат из курицы с соевым сыром и овощами

Ингредиенты: филе куриное вареное – 300 г, сыр соевый – 150 г, майонез соевый – 250 г, картофель – 3 шт., огурцы – 3 шт., морковь – 3 шт., яйца – 3 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо курицы и соевый сыр нарезают кубиками, огурцы, вареные и очищенные от кожицы картофель и морковь – тонкими ломтиками. Сваренные вкрутую яйца очищают от скорлупы, два из них мелко рубят, третье натирают на терке и оставляют для украшения. Затем подготовленные продукты перемешивают, солят по вкусу, добавляют зеленый горошек, заправляют майонезом и снова перемешивают.

Салат украшают натертым яйцом и подают к столу.

Салат «Рыбацкий»

Ингредиенты: лосось консервированный – 1 банка, сыр соевый – 100 г, майонез соевый – 100 г, яйца вареные – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и измельчают, сыр нарезают кубиками, лук – полукольцами. Все ингредиенты смешивают, солят и заправляют соевым майонезом. Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Салат из трески с соевым сыром

Ингредиенты: филе трески вареной – 300 г, сыр соевый – 150 г, майонез соевый – 250 г, картофель вареный – 5 шт., огурцы соленые – 2 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки, базилика и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе трески нарезают соломкой, соевый сыр, картофель и огурцы – мелкими кубиками. Все ингредиенты смешивают, добавляют измельченную зелень (несколько веточек оставляют для украшения) и лук, солят и заливают соусом, приготовленным из майонеза и лимонного сока. Салат украшают веточками зелени и подают к столу.

Салат из морской рыбы с солеными огурцами

Ингредиенты: филе морской рыбы – 300 г, сыр соевый – 100 г, майонез соевый – 200 г, картофель вареный – 4 шт., яйца вареные – 3 шт., огурцы соленые – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе морской рыбы отваривают в подсоленной воде, слегка остужают и нарезают небольшими кусочками. Яйца и картофель очищают и нарезают кубиками. Лук шинкуют, огурцы нарезают соломкой, соевый сыр – маленькими кубиками.

Все ингредиенты смешивают, солят и заправляют салат соусом, приготовленным из майонеза и томатной пасты. Украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из морской рыбы с соевым майонезом

Ингредиенты: рыба морская свежемороженая – 300 г, майонез соевый – 150 г, картофель – 2 шт., огурец – 1 шт., яблоко – 1 шт., помидор – 1 шт., каперсы – 1 ст. ложка, зелень укропа – 1 пучок, листья салата, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу отваривают в подсоленной воде, вынимают кости и нарезают мякоть небольшими кусочками. Картофель отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Яблоко, огурец и помидор также нарезают небольшими кусочками.

Все ингредиенты смешивают, солят, добавляют майонез, еще раз перемешивают и выкладывают на блюдо, выстланное листьями салата. Посыпают измельченными каперсами, украшают веточками укропа и подают к столу.

Салат из моркови с соевым сыром

Ингредиенты: морковь – 2 шт., яблоко – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез соевый – 200 г, сыр соевый – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Морковь отваривают, охлаждают и очищают от кожицы. Яблоко очищают, удаляют сердцевину. Затем морковь и яблоко шинкуют, яйцо очищают, мелко нарезают, сыр натирают на крупной терке. Все ингредиенты перемешивают, добавляют спассерованный в растительном масле лук, заправляют майонезом. Затем салат выкладывают в салатницу, сверху посыпают измельченным соевым сыром и украшают веточками зелени.

Салат из моркови с соевым йогуртом и яблоком

Ингредиенты: морковь – 3 шт., яблоко – 1 шт., йогурт соевый – 100 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и яблоко натирают на терке, затем все перемешивают, добавляют соевый йогурт и сахар по вкусу.

Салат «Витаминный»

Ингредиенты: морковь – 4 шт., яблоки – 2 шт., йогурт соевый – 200 г, изюм – 100 г, курага – 100 г, чернослив – 100 г.

Способ приготовления

Морковь и яблоки натирают на крупной терке. Изюм, курагу и чернослив распаривают, из чернослива удаляют косточки, а затем смешивают все с морковью и яблоками. Приготовленный салат заправляют соевым йогуртом и подают к столу.

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.