



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД, РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРИ **ХОЛЕЦИСТИТЕ**



рипол классик

Марина Смирнова

**Лечебное питание. Рецепты
диетических блюд,
рекомендованных при холецистите**

«РИПОЛ Классик»

2013

Смирнова М. А.

Лечебное питание. Рецепты диетических блюд, рекомендованных при холецистите / М. А. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-457-44709-7

Если вы страдаете холециститом, 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 978-5-457-44709-7

© Смирнова М. А., 2013
© РИПОЛ Классик, 2013

Содержание

Питание при холецистите	5
Рецепты первых блюд	9
Суп с кальмарами, брюссельской капустой и огурцами	9
Суп с кальмарами и морской капустой	10
Суп с кальмарами и картофелем	11
Суп с мидиями, брокколи и картофелем	12
Суп с мидиями, свеклой и кольраби	13
Суп с картофелем и цветной капустой	14
Суп с картофелем, свеклой и брокколи	15
Суп с кабачком и сладким перцем	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Смирнова Марина Александровна

Лечебное питание. Рецепты диетических блюд, рекомендованных при холецистите

Питание при холецистите

Одним из важнейших терапевтических средств при воспалении желчного пузыря является диета. Рациональное питание поможет справиться с неприятными симптомами, восстановить нормальное функционирование органов желудочно-кишечного тракта и предотвратить осложнения.

Питание должно быть рациональным, то есть содержать необходимые организму ингредиенты в достаточном количестве. При этом особое внимание следует обращать на качество блюд – способ приготовления, свежесть продуктов и т. п. По мнению диетологов, ежедневный рацион человека должен полностью обеспечивать выработку энергии, которая требуется для выполнения физического и умственного труда, а также для нормального функционирования всех органов и систем. Сбалансированное питание подразумевает оптимальное соотношение «энергоносителей» и биологически активных химических соединений. Например, при отсутствии противопоказаний в дневном меню должно присутствовать 10 % белковых веществ, 20 % жиров и 70 % углеводов. Не следует забывать также о витаминах, микроэлементах и минеральных веществах. Для обеспечения стабильного обмена веществ нашему организму необходимо достаточное количество воды – не менее 2,5 л в день.

Белковые соединения необходимы нам в качестве строительного материала для роста клеток и их обновления. Кроме того, белки входят в состав разнообразных ферментов, гормонов, антител. В среднем суточная потребность нашего организма в этих соединениях составляет около 80 г в сутки.

Больше всего белковых веществ присутствует в хлебе и хлебобулочных изделиях, мясе, молочных и кисломолочных продуктах, куриных и перепелиных яйцах, грецких орехах, бобовых (сое, фасоли, горохе), овсяных хлопьях, гречневой крупе.

Жиры необходимы для получения энергии, построения клеточных стенок и обеспечения нормального обмена веществ. Кроме того, жировые вещества помогают организму усваивать жирорастворимые витамины (А, D, К, Е). Ученые подсчитали, что при переработке 1 г жира выделяется 9,3 ккал энергии.

Животные и растительные жиры неодинаковы по своему составу и производимому эффекту (более подробно об этом будет сказано ниже). Дефицит жировых веществ в ежедневном рационе приводит к неполадкам в работе нервной системы, пищеварительным сбоям. Избыток жира способствует нарушению обмена холестерина, повышению свертываемости крови. При этом может возникнуть ожирение (организм не перерабатывает накопленные в жировой ткани липиды, а, напротив, начинает интенсивно откладывать жировые вещества, поступающие с пищей). Соответственно, на фоне повышения массы тела нередко развиваются заболевания органов пищеварительной системы, в частности холецистит и желчнокаменная болезнь. Именно поэтому основой любой рациональной диеты является ограничение количества жиров. По мнению специалистов, в день допустимо потреблять до 40 г жиров животного происхождения и до 30 г растительных масел. По возможности сле-

дует заменить животные жиры растительными, поскольку последние лучше усваиваются и не содержат вредных для человека разновидностей холестерина.

Углеводы представляют собой источник быстрого поступления энергии, необходимой для жизнедеятельности человеческого организма. При «стандартном» смешанном питании они дают около 60 % суточной энергии (остальные 40 % вырабатываются в процессе расщепления белковых и жировых соединений). Упомянутые вещества содержатся в сахаре, меде, фруктах и ягодах, хлебе и хлебобулочных изделиях, овощах, орехах и т. п.

Сахар жизненно необходим нашему организму для обеспечения полноценного функционирования центральной нервной системы, стабилизации углеводного обмена. Глюкоза является одной из важнейших составных частей крови (в норме уровень сахара в крови не должен превышать 6,1 ммоль/л). Поэтому даже самая строгая диета не предполагает полного отказа от легкоусвояемых углеводов. Но ограничивать количество поступающей в организм сахарозы (и других сахаров) необходимо, иначе есть риск развития ожирения, нарушения состава естественной микрофлоры кишечника. По мнению специалистов, взрослому человеку требуется до 600 г углеводов в день. Это условная норма, которая может пересматриваться в зависимости от условий труда, образа жизни, наличия некоторых заболеваний и индивидуальных особенностей организма.

Витамины необходимы нам ежедневно. Эти вещества входят в состав гормонов и ферментов, регулируют обмен веществ и работу внутренних органов. По своим химическим свойствам витамины могут быть жирорастворимыми (А, Е, К, D) и водорастворимыми (С, Р, РР, группа В и другие). Некоторые биологически активные соединения синтезируются в нашем организме из поступающей в него пищи, другие же необходимо принимать отдельно. Дефицит витаминов обычно обусловлен низким содержанием этих веществ в ежедневно потребляемых продуктах. При этом нередко развиваются различные соматические заболевания, в том числе патологии органов желудочно-кишечного тракта. Следует помнить о том, что биологически активные соединения особенно важны при беременности и лактации, в период роста и развития организма, во время стресса, при тяжелой физической работе и умственном напряжении. Больше всего витаминов содержится в свежих овощах и фруктах, рыбьем жире, меде, хлебе из муки грубого помола, крупяных блюдах, зелени.

Минеральные вещества, как и витамины, необходимы для осуществления обменных процессов в организме. Самыми важными являются соединения калия, натрия, кальция, фосфора, железа, магния. В частности, натрий принимает участие во внутриклеточном и межклеточном обмене веществ, входит в состав биологических жидкостей. Избыток натрия не менее вреден, чем его недостаток: данный химический элемент может повышать артериальное давление. Суточная потребность нашего организма в этом веществе – 4 г (именно столько натрия содержится в 10 г обыкновенной поваренной соли).

Калий также задействован во внутриклеточном и межклеточном обмене веществ. Иногда он участвует в обменных процессах как антагонист натрия. При полноценном рационе в организм поступает достаточное количество калия (до 6 г в сутки). Он содержится в кураге, некоторых молочных продуктах, фруктах.

Кальций необходим для поддержания нормальной свертываемости крови, а также обеспечения прочности костей. Суточная потребность в данном химическом элементе для взрослого человека составляет до 800 мг. Больше всего кальция в бобовых, молочных и кисломолочных продуктах, апельсинах, яблоках, моркови, меде.

Фосфор обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, укрепляет скелетную мускулатуру и сердечную мышцу, стимулирует функционирование потовых желез. Фосфорный обмен невозможен без присутствия в организме достаточного количества кальция. Нашему организму необходимо до 1600 мг фосфора в сутки.

Магний способствует расширению просвета кровеносных сосудов, стимулирует выработку желчи, усиливает перистальтику тонкого и толстого кишечника. В сутки необходимо потреблять до 600 мг соединений магния. Они содержатся преимущественно в злаках и бобовых.

Объем пищи не менее важен, чем ее состав. Переедание столь же вредно, как и недоедание. При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, особенно при холецистите, следует очень ответственно относиться к питанию.

Для того чтобы желудок и кишечник нормально функционировали, необходимо потребление достаточного количества пищи. В ежедневном рационе должны присутствовать овощи и фрукты, в которых много балластной клетчатки и растительных волокон. Целлюлоза не переваривается в нашем организме, но придает потребляемой еде необходимый объем без риска переедания. Клетчатка стимулирует перистальтику кишечника, способствует выходу желчи из желчного пузыря.

Желательно также наладить оптимальный пищевой режим. Для предотвращения застоя желчи и нарушений процесса пищеварения следует питаться в определенные часы. При холецистите врачи рекомендуют дробное питание, чтобы предотвратить чрезмерную нагрузку на воспаленный желчный пузырь.

Для стихания воспалительного процесса в желчном пузыре необходимо обращать внимание на очередность приема продуктов. Так, жидкость следует пить не ранее чем через 2 часа после еды и за час до следующей трапезы. Молоко, виноград, свежие фрукты и овощи, хлеб желательно есть отдельно от других продуктов. Из напитков предпочтительны чистая вода, натуральные фруктовые и овощные соки, минеральные воды.

Помните о том, что без соблюдения диеты и правильного пищевого режима вылечиться от холецистита невозможно. Более подробно о диетических ограничениях будет рассказано ниже. В общих же чертах следует сказать, что при холецистите врачи рекомендуют полностью отказаться от острых приправ, солений и маринадов, копченостей, животных жиров, утиного мяса, жареных блюд. Алкоголь следует исключить из рациона полностью, даже после выздоровления. Жирные и сладкие продукты максимально ограничиваются. Молоко лучше выбирать обезжиренное, как и кефир, йогурт, ряженку и т. п. Последняя трапеза должна закончиться не менее чем за 4 часа до ночного сна.

Для предотвращения осложнений все блюда, подаваемые на стол, должны быть свежеприготовленными. Нежелательно хранить овощи и фрукты в холодильнике дольше 2–3 дней. Очень горячая или холодная пища может спровоцировать усиление болезненных ощущений и нарушения пищеварения.

Во время обострения любой формы холецистита следует соблюдать щадящий пищевой режим. Желательно избегать стрессов, физического перенапряжения, обеспечить полноценный ночной сон и отдых в течение дня. Из напитков врач может рекомендовать некрепкий подслащенный чай (преимущественно зеленый), щелочную минеральную и обычную питьевую воду. Из фруктов разрешены бананы, папайя.

На завтрак лучше всего готовить манную или рисовую кашу на воде, на обед – протертые и слизистые супы на овощном бульоне. По мере уменьшения воспаления можно постепенно вводить в рацион нежирный творог, отварное рыбное филе, постное мясо. Для уменьшения нагрузки на органы желудочно-кишечного тракта питание должно быть дробным – небольшими порциями до 5–6 раз в день.

В дневном и обычном стационаре больным холециститом рекомендуется диетический стол № 5. Это специально рассчитанный пищевой рацион, который обеспечивает нормальное пищеварение, помогает устранить неприятные ощущения в области желчного пузыря, дополняет традиционную терапию. В качестве первого блюда предусмотрены разнообраз-

ные вегетарианские супы на овощных бульонах, а также фруктовые, молочные, крупяные. На второе подают отварное мясо, нежирную птицу или рыбное филе.

Из молочных продуктов предпочтительны свежая простокваша, кефир, йогурт без консервантов и ароматизаторов, нежирный творог, цельное молоко с пониженным содержанием жира. Можно также потреблять пшеничный и ржаной вчерашний хлеб; сдобные хлебобулочные изделия из рациона исключают.

Разрешено есть спелые фрукты и ягоды (кроме сортов с выраженным кислым вкусом), как в свежем, так и в обработанном виде (запеченные, отварные). Овощи готовят на пару или отваривают в подсоленной воде вместе с зеленью.

Допустимо пить овощные и фруктовые соки (при необходимости их разбавляют водой), некрепкий чай с сахаром, или медом, или вареньем.

Рекомендуется ограничить животные жиры (сливки, сливочное масло), уменьшить количество потребляемого растительного масла, а также поваренной соли и яиц. В период обострения холецистита следует полностью исключить из рациона любые алкогольные напитки, блюда из печени и субпродуктов, жирные мясные блюда, бобовые, грибы, кислую зелень (щавель, шпинат), репчатый лук, жирную рыбу, острые и копченые продукты с консервантами, мясной бульон, уксус, острые приправы, мороженое, шоколад.

Но если воспалительный процесс сопровождается длительным застоем желчи, для стимулирования желчевыделения, напротив, назначают диету с повышенным содержанием жиров.

Рецепты первых блюд

Суп с кальмарами, брюссельской капустой и огурцами

Ингредиенты

1 кальмар, 200 г брюссельской капусты, 200 г огурцов, 10 г зелени укропа, 700 мл овощного бульона, соль.

Способ приготовления

Тушку кальмара нарезать тонкими полосками. Овощной бульон довести до кипения, выложить в него капусту и варить 5 минут. Затем добавить морепродукты и нарезанные маленькими кубиками огурцы, посолить и держать на огне еще 4 минуты. Зелень нарубить и посыпать ею готовый суп.

Суп с кальмарами и морской капустой

Ингредиенты

2 кальмара, 150 г морской капусты (сушеной), 150 г моркови, 10 г зелени укропа, 600 мл овощного бульона, соль.

Способ приготовления

Тушки кальмаров нарезать небольшими кусочками, морковь – кружочками. Подготовленные ингредиенты выложить в кипящий, подсоленный бульон вместе с морской капустой и варить в течение 7–8 минут. Суп посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп с кальмарами и картофелем

Ингредиенты

200 г колец кальмаров, 150 г картофеля, 120 г сладкого перца, 20 г салата-латука, 700 мл воды, соль.

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду выложить нарезанный кубиками картофель и варить 7 минут, затем добавить кольца кальмаров, рубленый перец, измельченный салат-латук и держать на огне еще 4–5 минут.

Суп с мидиями, брокколи и картофелем

Ингредиенты

150 г мяса мидий, 200 г брокколи, 150 г картофеля, 50 г пшеничных сухариков, 650–700 мл овощного бульона, соль.

Способ приготовления

Брокколи разобрать на соцветия и нарезать небольшими кусочками вместе с картофелем. Бульон довести до кипения, выложить в него подготовленные овощи, мидии и варить 7 минут. В конце приготовления посолить и всыпать сухарики.

Суп с мидиями, свеклой и кольраби

Ингредиенты

220 г мяса мидий, 150 г свеклы, 150 г кольраби, 10 г зелени петрушки, 750 мл овощного бульона, соль.

Способ приготовления

Свеклу и кольраби нашинковать, выложить в кипящий бульон и держать на огне до мягкости, затем добавить соль, морепродукты и варить еще 6 минут. Суп посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп с картофелем и цветной капустой

Ингредиенты

150 г картофеля, 150 г цветной капусты, 100 г моркови, 600 мл овощного бульона, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель нарезать небольшими кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия и измельчить, морковь нашинковать.

Подготовленные овощи выложить в кипящий бульон, добавить немного соли и держать на огне 10–15 минут.

Суп посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Суп с картофелем, свеклой и брокколи

Ингредиенты

100 г картофеля, 100 г свеклы, 200 г брокколи, 650 мл овощного бульона, соль.

Способ приготовления

Бульон довести до кипения на слабом огне, выложить в него нарезанные небольшими кусочками картофель и свеклу, разобрannую на соцветия брокколи и варить до мягкости овощей с добавлением небольшого количества соли.

Суп с кабачком и сладким перцем

Ингредиенты

200 г кабачков, 150 г сладкого перца, 150 г моркови, 650 мл овощного бульона, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

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.