

200 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ



лечимся едой
БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ
и
ПОЗВОНОЧНИКА
советы, рекомендации



Сергей Павлович Кашин
Лечимся едой. Болезни суставов и
позвоночника. 200 лучших рецептов
Серия «Лечимся едой»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8878657

*Лечимся едой. Болезни суставов и позвоночника. 200 лучших рецептов / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07846-1*

Аннотация

Всем известно, насколько важно соблюдать диету, когда человек болен. В этой книге мы собрали целую коллекцию рецептов блюд, которые самым благотворным образом влияют на организм при заболеваниях суставов и позвоночника и помогают составить разнообразное меню на каждый день!

Содержание

Введение	4
Краткие сведения о строении и функционировании опорно-двигательного аппарата человека	6
Питание при болезнях суставов и позвоночника	17
Лечебные диеты	20
Основы диетического питания	20
Лечебное питание при подагре	24
Общая стратегия питания при подагре	24
Питание при подагре вне стадии обострения	26
Диета № 6	27
Примерное меню на 7 дней при диете № 6	28
Рецепты блюд для диеты № 6	29
Овощной суп с молодой крапивой	29
Картофельный суп	30
Молочный суп с лапшой	30
Вегетарианский борщ с тертым сыром	30
Вегетарианские щи	30
Окрошка на кефире	31
Вегетарианский рассольник	31
Салат из огурцов	31
Овощной салат с зеленью	31
Салат из моркови	32
Капустные котлеты	32
Салат из помидоров, огурца и яблока	32
Салат из помидоров с зеленью	32
Салат из капусты	33
Салат из капусты и яблока	33
Салат из свеклы и яблока	33
Фаршированные кабачки	33
Тыква, запеченная в сметане	34
Кабачки, запеченные в сметане	34
Картофельные оладьи	34
Картофель отварной в молочном соусе	34
Запеченная капуста	34
Овощное рагу	35
Белковый омлет	35
Белковый омлет с яблоком	35
Творожные оладьи	35
Сырники, запеченные со сметаной	36
Творожная запеканка	36
Морковно-яблочная запеканка	36
Макароны с творогом	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Лечимся едой. Болезни суставов и позвоночника. 200 лучших рецептов

Составитель Сергей Павлович Кашин

Введение



В век высоких технологий у человека нет нужды рубить дрова, таскать воду из колодца, стирать в проруби и добывать пропитание с помощью земледелия, охоты или рыбной ловли. Даже для того, чтобы просто включить телевизор, достаточно щелкнуть кнопкой пульта, не поднимаясь с дивана. Жизнь современных людей, в отличие от их предков, стала гораздо более удобной и комфортной. Однако за блага цивилизации приходится платить высокую цену. Малая физическая активность и несдержанность в питании привели к тому, что заболеваниями позвоночника и суставов в наши дни страдают от 45 до 75 % населения планеты. Причем это не только старики, но и люди самого трудоспособного возраста – от 30 до 55 лет. А в последние годы такие болезни еще больше помолодели: врачи диагностируют артриты и артрозы у двадцатипятилетних, остеохондроз позвоночника у тринадцатилетних подростков, а сколиоз – у учащиеся начальной школы.

Причиной дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника и суставов является длительная гипоксия – недостаточный приток кислорода и питательных веществ к костям и хрящам. Такую проблему создают гиподинамия, лишний вес, травмы, продолжительные статические нагрузки, плохая экология и болезни, связанные с нарушением обмена веществ. Вследствие этого хрящ становится тонким, а кость под влиянием нагрузок разрастается по краям.

В результате появляются боли, амплитуда движения сильно ограничивается.

Можно ли избежать таких проблем? И что делать, если недуг уже развился?

Значительное улучшение при заболеваниях суставов и позвоночника могут принести физиотерапевтические методы лечения, массаж, рефлексотерапия, мануальная терапия, гирудотерапия и приемы остеопатической медицины. Также оздоровлению способствует санаторно-курортное лечение.

Нельзя забывать и о физических упражнениях, подобранных в соответствии с заболеванием. Конечно же большую роль в терапии болезней суставов и позвоночника играет лечебное питание, которому и посвящена эта книга.

При некоторых заболеваниях, например при подагре и ревматоидном артрите, необходимо придерживаться особой диеты. Другие недуги из этой группы не требуют жестких ограничений, однако в любом случае огромный вред суставам и позвоночнику наносит ожирение. Именно поэтому рацион при любых болезнях опорно-двигательного аппарата должен быть таким, чтобы не накапливались лишние килограммы.

Не стоит думать, что лечебная еда – это непременно пресные, не вызывающие аппетита блюда. Питание при заболеваниях суставов и позвоночника, как, впрочем, и при любых других болезнях, должно быть сбалансированным, полезным и вкусным. Рекомендации по составлению лечебного меню и приготовлению блюд, представленные в этой книге, помогут быстрее справиться с недугом и вернуться к полноценной жизни.

Краткие сведения о строении и функционировании опорно-двигательного аппарата человека

Те краткие сведения из анатомии и физиологии человека, с которыми вы познакомитесь дальше, могут показаться на первый взгляд суховатыми, но они пригодятся вам для понимания механизма болезни. Советую читать не спеша, внимательно рассматривая картинки: в конце концов, вы можете почувствовать даже восхищение от того, насколько совершенно устроила природа человека и как важно бороться за восстановление утраченного здоровья.

Итак, двигательный (опорно-двигательный) аппарат человека состоит из костей (совокупность которых называется скелетом), соединений между ними (суставы и связки) и мышц. Без скелета наше тело было бы бесформенной массой мышц, кровеносных сосудов и внутренних органов. Но упругие, твердые кости образуют прочный остов, поддерживающий все остальные части тела. Трудясь вместе с мышцами, скелет дает человеку полную свободу бегать, прыгать и сгибаться в разные стороны. Скелет человека состоит более чем из 200 костей и делится на кости черепа, туловища, верхних и нижних конечностей (рис. 1).



Рис. 1

Часть костей соединена между собой неподвижно (кости черепа, таза) или полуподвижно (позвонки, кости запястья и плюсны), часть – подвижно с помощью суставов (большинство костей конечностей).

Суставы – это подвижные соединения между костями. Именно благодаря суставам мы можем сгибать колени, хватать пальцами предметы, пережевывать пищу.

Суставы представляют собой прерывные соединения, у которых всегда наблюдается щелевидное пространство между соединяемыми костями. Помимо щелевидной суставной полости в каждом суставе различают суставные поверхности сочленяющихся костей и суставную капсулу, окружающую сустав со всех сторон (рис. 2).



Рис. 2. Строение сустава

Суставные поверхности сочленяющихся костей покрыты слоем гладкого суставного хряща, который уменьшает трение между движущимися костями. Чем больше нагрузка, тем толще суставной хрящ.

Поскольку хрящ не имеет сосудов, в его питании основную роль играет синовиальная жидкость, заполняющая полость сустава.

Суставная капсула окружает суставную полость и прирастает к костям по краю их суставных поверхностей или с небольшим отступом. Суставная капсула состоит из двух слоев: наружного – плотной фиброзной мембраны, внутреннего – тонкой синовиальной мембраны. Именно синовиальная мембрана выделяет в полость сустава прозрачную тягучую синовиальную жидкость – своеобразную смазку, которая облегчает скольжение сочленяющихся костей. Синовиальная мембрана может образовывать различные выросты: складки внутри сустава для амортизации при движении, а также выпячивания за пределы суставной капсулы, называемые сумками (бурсы). Располагаясь вокруг сустава в виде мягких прокладок под сухожилиями мышц, сумки уменьшают трение сухожилий о кость при движениях в суставе.

Полость сустава имеет щелевидную форму благодаря плотному соприкосновению суставных хрящей и отрицательному давлению внутри сустава. Для увеличения подобия касаемых поверхностей в полости суставов могут быть расположены дополнительные хрящевые прокладки – диски и мениски (пластинки полукруглой формы), выполняющие амор-

тизационную функцию и содействующие разнообразию движений в суставе. Например, в коленном суставе имеются два мениска, а в суставах нижней челюсти – диски.

Удерживать кости в состоянии сочленения помогают сокращение мышц, окружающих сустав, а также связки, расположенные в полости сустава (например, крепкие крестообразные связки коленного сустава) или поверх его капсулы. Связки укрепляют капсулу сустава, направляют и ограничивают амплитуду движений.

Если в суставе соединены две кости, то его называют простым суставом. В сложных суставах сочленяется несколько костей (в локтевом суставе, например, сочленяются 3 кости). Если движения в двух самостоятельных суставах происходят одновременно (например, правый и левый суставы нижней челюсти), то говорят о комбинированном суставе.

Для характеристики движений в суставах пользуются тремя условными взаимно перпендикулярными осями, вокруг которых и совершаются движения (рис. 3).

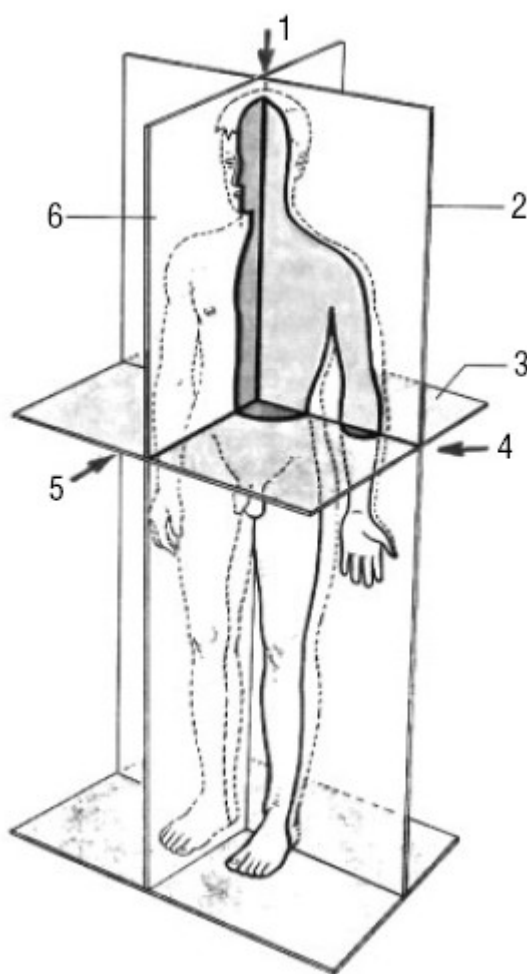


Рис. 3. Схема осей и плоскостей в теле человека: 1 – вертикальная (продольная) ось; 2 – фронтальная плоскость; 3 – горизонтальная плоскость; 4 – поперечная ось; 5 – сагиттальная ось; 6 – сагиттальная плоскость

По числу осей различают многоосные суставы, в которых движения происходят вокруг всех трех осей трехмерного пространства, а также двухосные и одноосные суставы.



Рис. 4. Типы суставов

Характер и размах движений в суставе зависят от особенностей его строения, и прежде всего от формы суставных поверхностей костей. Рельеф суставных поверхностей сравнивают с геометрическими телами, поэтому различают шаровидные (многоосные), эллипсоидные (двухосные), цилиндрические и блоковидные (одноосные), плоские и еще некоторые типы суставов (рис. 4). Одним из наиболее подвижных является шаровидный по форме плечевой сустав (рис. 5), в котором круглая головка плечевой кости сочленяется с суставной впадиной лопатки.



Рис. 5. Плечевой сустав (шаровидный)

Движения руки в плечевом суставе возможны вокруг всех осей.

В плоских суставах (например, между крестцом и тазовыми костями) подвижность, наоборот, крайне мала.

Строение суставов формируется под влиянием деятельности мышц: данный закон действовал в процессе эволюции, работает он и в течение индивидуального развития организма. Примером являются особенности скелета верхней и нижней конечностей человека: скелет имеет общий план строения, но отличается организацией костей и их соединений.

В скелете конечностей выделяют пояс (плечевой и тазовый) и свободную конечность, включающую 3 части: плечо, предплечье, кисть – у верхней конечности, бедро, голень, стопу – у нижней конечности. Различие в строении скелета конечностей обусловлено их разными функциями.

Верхняя конечность – это орган труда, приспособленный к выполнению разнообразных и точных движений. Поэтому кости верхней конечности имеют меньшие размеры, чем кости конечности нижней, и соединены между собой и с туловищем подвижными соединениями. Нижняя конечность у человека предназначена для опоры тела и перемещения его в пространстве: кости нижней конечности массивные, прочные, а суставы имеют плотные капсулы, мощный связочный аппарат, ограничивающие размах движений.

Главные различия наблюдаются в строении кисти и стопы. Суставы кисти имеют подвижные соединения, вследствие чего человек может осуществлять разнообразные тонкие движения. Особенно важны суставы большого пальца: за счет них возможно противопоставление большого пальца кисти всем остальным – вот почему рука так ловко действует, захватывая предметы. Заметьте, что такого развития суставы кисти достигают только у человека!

Стопа несет на себе всю тяжесть человеческого тела. Благодаря сводчатому строению она обладает рессорными свойствами. Уплотнение сводов стопы (плоскостопие) приводит к быстрой утомляемости при ходьбе.

У детей суставы, как правило, подвижнее, чем у взрослых (и особенно пожилых) людей: с возрастом снижается эластичность связочного аппарата, происходит стирание суставного хряща. Но не только – и об этом я расскажу чуть позже.

Подвижность суставов увеличивается под влиянием тренировки – ловкость спортсменов и цирковых акробатов вызывает восхищение.

Но даже мы, обычные люди, должны больше двигаться для сохранения хорошей подвижности суставов.

Нормальные амплитуды движений в суставах показаны на рисунках 6—10.

Кости, соединенные между собой суставами, являются как бы системой рычагов 1-го и 2-го рода, приводимых в движение мышцами. Почти все мышцы прикрепляются к костям посредством сухожилий. Всего в теле человека насчитывается около 500 мышц, и каждая снабжена большим количеством кровеносных и лимфатических сосудов, а также нервами.

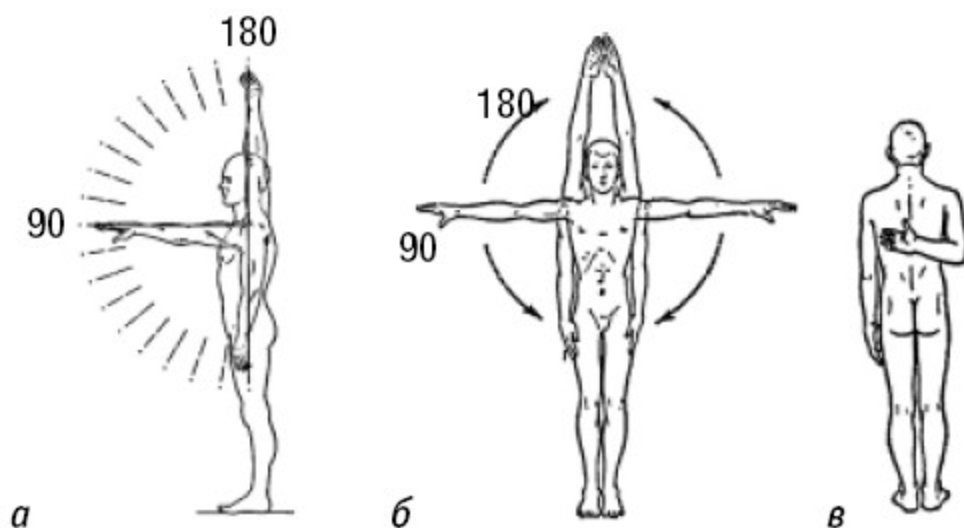


Рис. 6. Нормальная амплитуда движений в плечевых и локтевых суставах:

а – сгибание вытянутой руки (это исследование проводят для каждой верхней конечности в отдельности или для обеих рук вместе – в этом случае пациент соединяет руки ладонями над головой); *б* – отведение вытянутых рук (руки описывают боковые дуги во фронтальной плоскости и соединяются ладонями над головой); *в* – нормальная амплитуда движений внутренней ротации плеча;

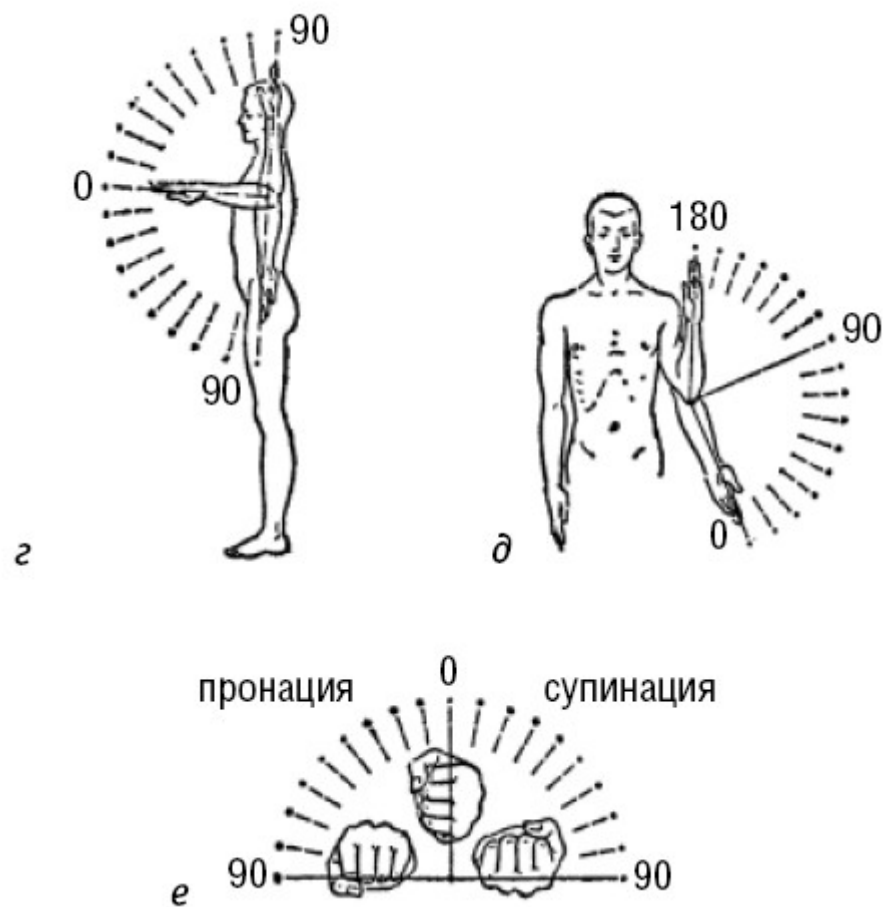


Рис. 6 (окончание). Нормальная амплитуда движений в плечевых и локтевых суставах:
а – вращение плечевой кости внутрь и наружу при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке и горизонтальном положении предплечья; *б* – нормальная амплитуда сгибания и разгибания в локтевом суставе; *е* – амплитуда нормальной пронации и супинации кисти и предплечья

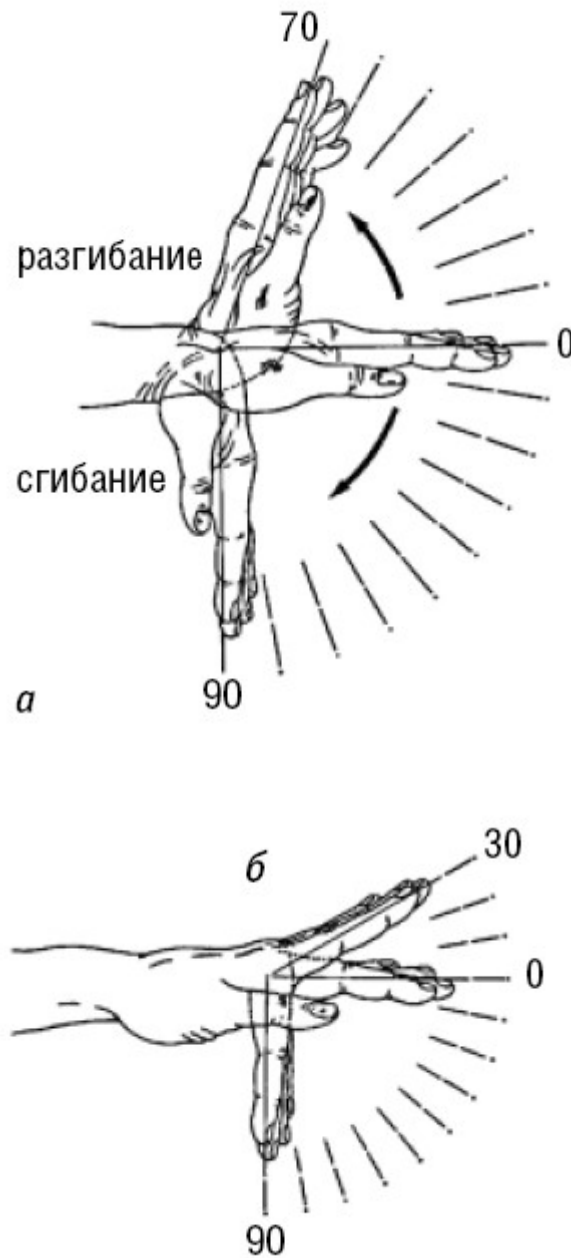


Рис. 7. Нормальная амплитуда движений в суставах кисти:
а – амплитуда нормального сгибания и разгибания запястья; *б* – амплитуда нормального сгибания и разгибания

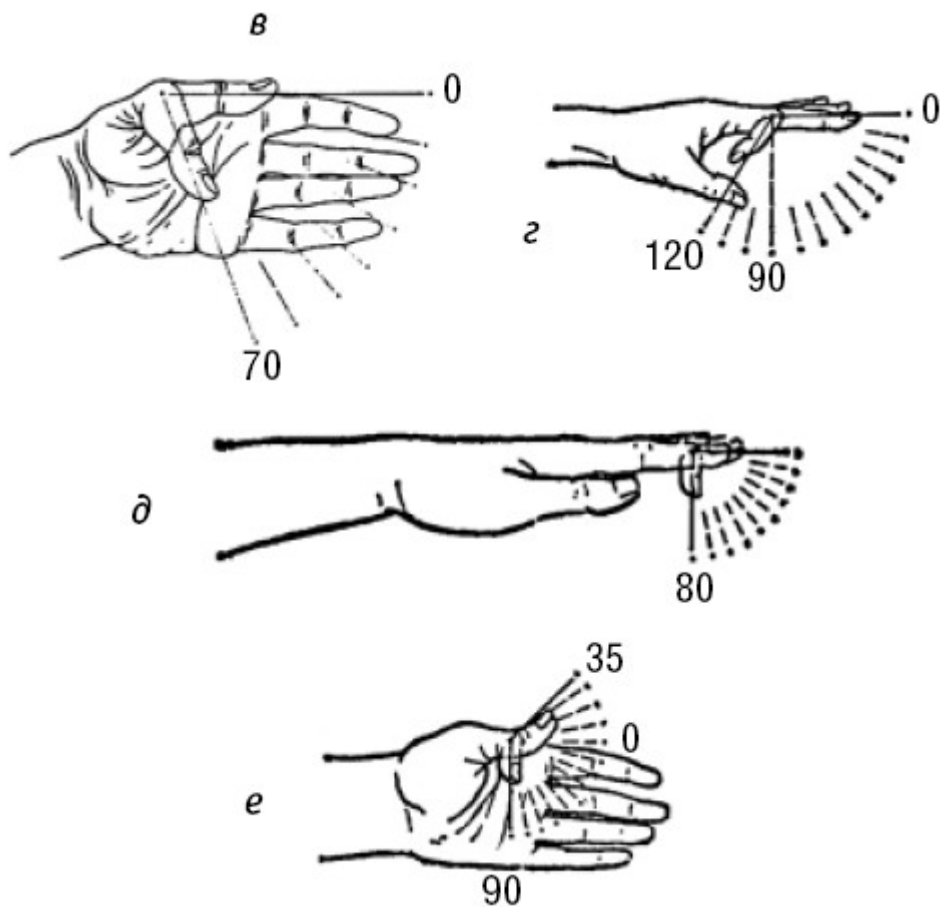


Рис. 7 (окончание). Нормальная амплитуда движений в суставах кисти:

в – амплитуда нормального сгибания и разгибания в пястно-фаланговом суставе I пальца; *г* – нормальная амплитуда сгибания в проксимальном межфаланговом суставе; *д* – нормальная амплитуда сгибания в дистальном межфаланговом суставе; *е* – нормальная амплитуда сгибания и разгибания

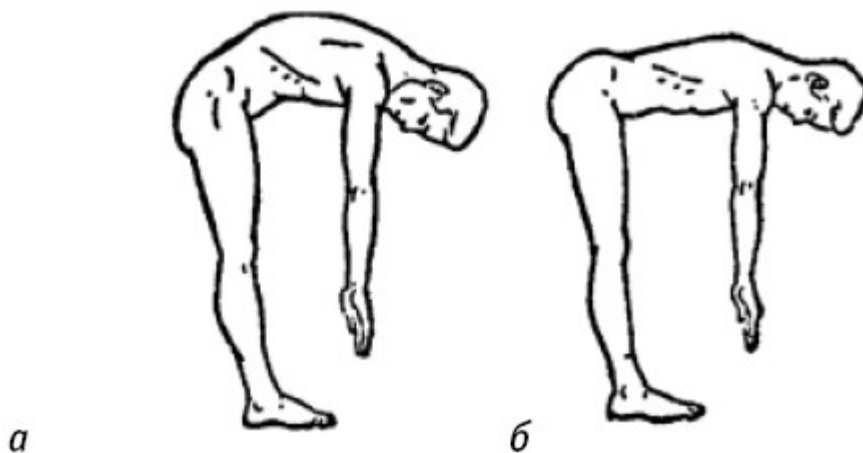


Рис. 8. Переднее сгибание туловища: *а* – нормально согнутый позвоночник; *б* – при ограниченности движений в поясничном отделе

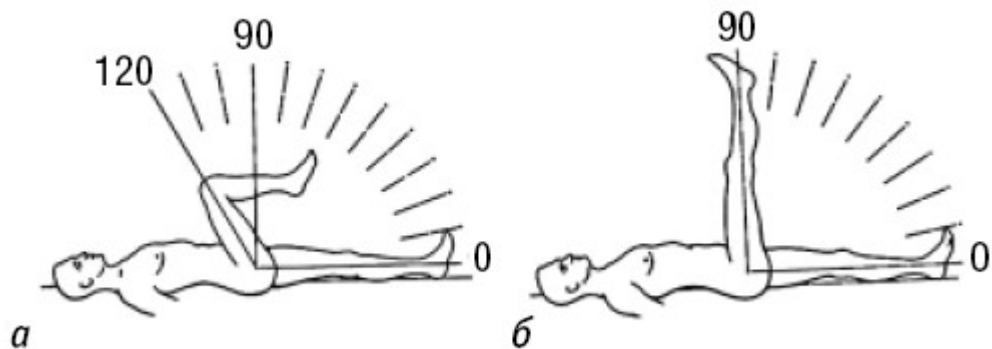


Рис. 9. Нормальная амплитуда движений в тазобедренном и коленном суставах: а – амплитуда сгибания в тазобедренном суставе при согнутом колене; б – амплитуда сгибания в тазобедренном суставе при разогнутом колене;

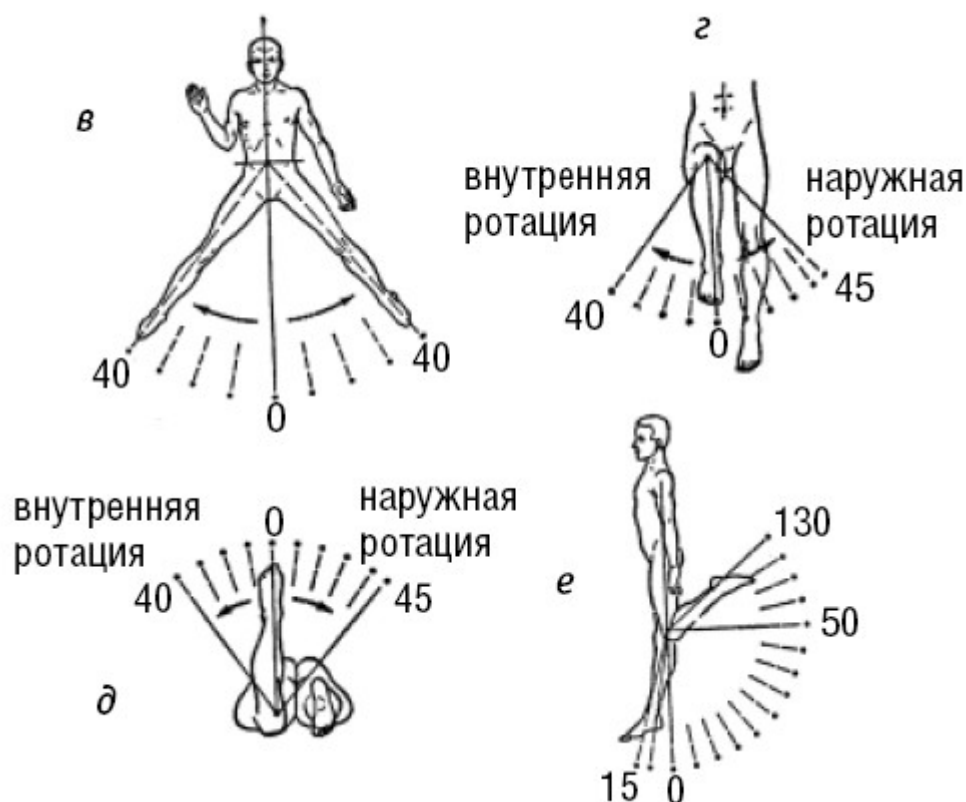


Рис. 9. Нормальная амплитуда движений в тазобедренном и коленном суставах: в – амплитуда отведения в тазобедренном суставе; з – амплитуда ротации бедра внутрь и наружу (для измерения наружной ротации бедра врач поворачивает стопу лежащего на спине больного внутрь, а для измерения ротации бедра внутрь поворачивает стопу наружу; при этом стопа и бедро поворачиваются в противоположные стороны); д – определение амплитуды внутренней и наружной ротации бедра при положении больного на животе; е – амплитуда сгибания и разгибания колена

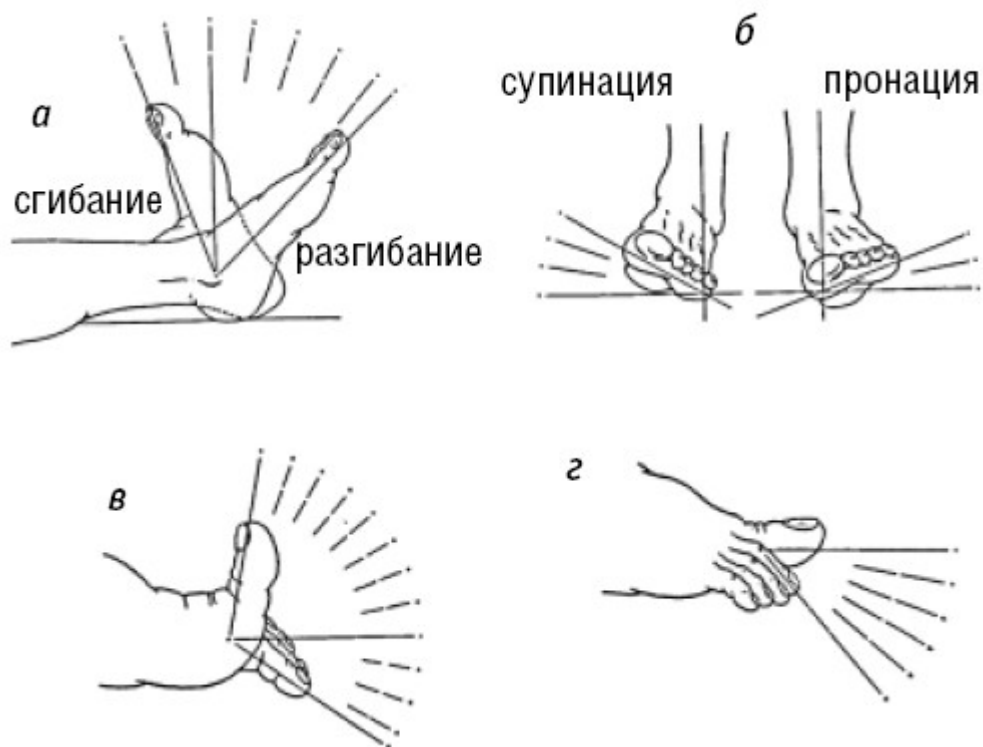


Рис. 10. Нормальная амплитуда движений в голеностопном суставе и суставах стопы (разгибание в этих суставах не превышает 0°): *а* – нормальная амплитуда сгибания и разгибания в голеностопном суставе; *б* – нормальная амплитуда супинации и пронации в подтаранном суставе; *в* – нормальная амплитуда разгибания в плюснефаланговом суставе I пальца и нормальная амплитуда сгибания в плюснефаланговых суставах остальных пальцев *г* – нормальная амплитуда сгибания в проксимальных межфаланговых суставах стопы.

По одним кровеносным сосудам (артериям) к мышцам притекает кровь, принося им кислород и питательные вещества; по другим кровеносным сосудам (венам) кровь оттекает из мышц, унося с собой продукты обмена веществ и распада (углекислый газ, воду, остатки распавшихся белков и т. п.). По лимфатическим сосудам от мышц и других органов и тканей происходит отток межтканевой жидкости (лимфы).

Лимфа образуется в межклеточных пространствах из плазмы крови, которая проникает в них сквозь стенки капилляров.

По двигательным нервам в мышцы передаются импульсы возбуждения из центральной нервной системы (головной и спинной мозг). И, наоборот, из мышц и связок поступают импульсы в центральную нервную систему, информируя ее о том, что происходит на периферии, в каком состоянии находятся суставы и кости.

Основное свойство мышечной ткани – ее сократимость. Во время сокращения мышцы укорачиваются, что и вызывает движение частей тела, приближая более подвижные части к менее подвижным. Но функция мышц не ограничивается только передвижением костных рычагов: гармоничное развитие мускулатуры удерживает различные части тела в правильном положении, придавая ему нормальную, красивую форму.

Питание при болезнях суставов и позвоночника

Питание при болезнях суставов...

Рациональное питание является необходимым условием для того, чтобы быть здоровым, оно так же важно для позвоночника и суставов, как и гимнастические упражнения и хорошая осанка.

Диетологи не устают повторять, что сбалансированный рацион может защитить от многих болезней, потому что способствует достаточному поступлению в организм минералов и витаминов. Однако в молодости далеко не каждый человек задумывается о правильном питании и отказывается от гастрономических излишеств ради своего здоровья. Мысль об ограничениях в еде приходит на ум чаще всего лишь тогда, когда появляются первые симптомы заболевания.

При некоторых болезнях суставов и позвоночника (например, при подагре или ревматоидном артрите) врачи обязательно рекомендуют особую диету.

При других заболеваниях ограничения не столь строгие (при сколиозе, позвоночной грыже и т. п.), но без них все равно не обойтись.

В любом случае необходим рацион, поддерживающий нормальную массу тела. Лишние килограммы губительны для суставов и позвоночника. Даже самого здорового человека ожирение быстро превратит в инвалида.

От каких же продуктов следует отказаться людям, имеющим проблемы с суставами?

Одним из важнейших пунктов при разработке рациона является снижение потребления хлорида натрия (поваренной соли). Откладываясь в костях и суставах, он способствует возникновению и развитию серьезных болезней.

Небезопасны сахар, содержащие большое его количество продукты (варенье, пирожные, сладкие газированные напитки) и мука высшего сорта.

Чтобы поддерживать суставы и позвоночник в здоровом состоянии, желательно полностью отказаться от употребления мясных продуктов промышленного производства (сосисок, колбасы, консервов), маргарина, некоторых мучных изделий (особенно сдобы) и копченостей (или свести их количество к минимуму).

Если суставы и позвоночник поражены болезнью, для восстановления утраченных тканей потребуются пластические материалы, которые можно получить с пищей. К ним относится белок. Из него состоят наши мышцы, иммунные клетки и многие гормоны, используемые в процессах регенерации. Если в организм поступает недостаточно белка, затрудняется усвоение некоторых витаминов, большинства микроэлементов (в том числе кальция) и полезных жиров. Без него невозможно восстановление опорных элементов позвоночного столба. Кроме того, дефицит этого «строительного материала» приводит к нарушению работы сердца, что ограничивает возможности терапии (например, делает невозможным применение кинезотерапии).

Одним из главных белков является коллаген, составляющий 25 % белковой массы человеческого организма.

Это основа соединительной ткани (костей, сухожилий, связок, хрящей, крови, кожи, ногтей и волос). От него во многом зависит состояние опорно-двигательной системы человека.

Воссоздание целостности соединительной ткани при лечении нарушенных элементов позвоночника осуществляется за счет синтеза коллагена. Без него невозможна реставрация поврежденных структур позвоночного столба.

Следует, однако, иметь в виду, что, хотя белки и необходимы при лечении болезней суставов и позвоночника, в рационе их должно быть не более 20 %.

Еще один незаменимый «строительный материал», используемый в восстановительном процессе, – кальций. Это главный компонент костей, 90 % от общего его количества в организме содержится в скелете. От него зависит крепость костей, которая сильно снижается при заболеваниях позвоночника и суставов.

Кроме того, в кальции остро нуждаются нервная система и спинной мозг.

Нужно помнить, что основными препятствиями к усвоению организмом данного микроэлемента являются недостаток витамина D и отсутствие физических нагрузок.

В формировании костной ткани, помимо этого, принимают активное участие фосфор и магний.

Необходимым элементом является также марганец, помогающий доставлять кислород ко всем клеткам и органам, в том числе и к межпозвонковым дискам и хрящам суставов позвоночного столба.

Важным элементом питания являются полиненасыщенные жирные омега-3 кислоты, регулирующие уровень холестерина в крови и защищающие от инфаркта миокарда и других проблем с сердцем.

Калий, который участвует в мышечном сокращении и регулирует состав жидкости в крови и во всем организме, нужен для нормализации артериального давления и работы сердца.

Цинк способствует выработке тестостерона – гормона, который имеется не только в мужском, но и в женском организме. Без него невозможно формирование хорошего мышечного корсета, необходимого для лечения заболеваний позвоночника. Этот гормон отвечает также за функционирование иммунной системы, играющей большую роль в восстановлении поврежденных структур позвоночника и суставов.

Для хорошей работы иммунитета и деятельности сердца не обойтись и без селена.

Недостаток в организме такого микроэлемента, как медь, приводит к нарушению осанки, слабости связок и суставов.

Справиться с болезнями суставов и позвоночника помогут витамины, которые также поступают в организм вместе с пищей.

Витамин А (ретинол) способствует синтезу коллагена в организме.

Как правило его недостаток в рационе, так же как и дефицит витамина D, приводит к уменьшению плотности костей и развитию остеопороза.

Витамины группы В предотвращают остеопороз и ожирение. Они укрепляют иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы, а также способствуют нормализации психического состояния. Эти витамины используются в комплексном лечении невритов, невралгий и корешковых синдромов, вызванных дегенеративными изменениями позвоночника, ишиасом, люмбаго или плекситами.

Предотвратить развитие артрита поможет витамин С (аскорбиновая кислота), участвующий в окислительно-восстановительных процессах в клетках. Он необходим для работы иммунной системы и синтеза в организме коллагена. Согласно статистическим данным, обнародованным ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения), недостаток в витамине С испытывает 95 % жителей нашей планеты. Дефицит этого весьма необходимого для организма элемента приводит к ухудшению обменных процессов и работы опорно-двигательного аппарата, ослаблению структуры связок и тканей. При нехватке витамина С в белковом компоненте соединительной ткани отмечается нарушение синтеза коллагена. Его дефицит в костной ткани может обернуться развитием остеопороза. Особенно опасно это, если человек употребляет очень мало белковой пищи, голодает или лечится кортикостероидами.

Витамин Е (токоферол) обеспечивают нормальную деятельность мышц. Кроме того, он поддерживает иммунитет, способствует синтезу гормонов и, будучи антиоксидантом, оберегает клетки от свободных радикалов. Обладая противовоспалительным и обезболиваю-

щим свойствами, витамин Е очень полезен для больных ревматоидным артритом и деформирующим остеоартрозом.

Минералы и витамины принимают участие во многих обменных процессах в человеческом организме. Они улучшают доставку питательных веществ к тканям и органам. Их поступление в организм должно обеспечиваться постоянно, с каждым приемом пищи. Однако жизнь «на бегу» лишает людей такой возможности, заставляя перекусывать бутербродами, питаться фастфудом или полуфабрикатами. Защитится от авитаминоза, болезней суставов и позвоночника помогут биологически активные добавки, которые можно употреблять с пищей.

И все же нужно стараться включать в свой рацион как можно больше натуральных продуктов, овощей, фруктов и зелени.

Лечебные диеты

Одним из основных условий существования человека является употребление пищи. К сожалению, в еде содержатся не только полезные, но и вредные (а зачастую даже ядовитые) вещества.

Проблема в том, что правильно сбалансировать питание очень сложно. В повседневной жизни мало кто из нас составляет для себя и своей семьи полноценное меню. На подсчет энергетической ценности, подбор подходящих по составу продуктов и соблюдение оптимального режима питания попросту нет времени.

Рацион большинства людей однообразен и не богат нужными для организма веществами – нутриентами, которых, по мнению диетологов, должно быть в пище более 500. 96 % этих веществ обладают лечебными свойствами.

Диетическое воздействие пищи зависит от того, в каких пропорциях сочетаются нутриенты, какое их количество содержится в блюдах, съедаемых в завтрак, обед и ужин.

Следует также помнить, что все эти нужные человеческому организму вещества имеются лишь в натуральных продуктах, а не в щедро сдобренных химией полуфабрикатах.

Обычный человек не способен разобраться в окружающем его продуктовом изобилии и составить для себя правильный рацион. Большинство здоровых людей при выборе руководствуются в основном физиологическими регуляторами, к которым относятся чувство голода и насыщения, гастрономические пристрастия и антипатия к тем или иным продуктам. Еще хуже дело обстоит с больными, у которых нередко нарушаются аппетит и усвоение организмом некоторых пищевых компонентов.

В таком случае на помощь придут лечебные диеты, составленные специалистами.

Термином «диета» (это слово переводится с греческого языка как «образ жизни») принято обозначать состав пищи и режим питания для человека, страдающего тем или иным недугом. В основу диетотерапии (лечебного питания) положены диеты, специально разработанные по количеству продуктов, химическому составу, калорийности и методам термической обработки.

Диета включается в комплексную терапию заболевания и играет такую же важную роль, как и проводимое медикаментозное лечение. При правильном подборе продуктов она не только усилит действие всех остальных терапевтических средств комплекса, но и сама по себе окажет значительное целительное воздействие на больного.

Врачи назначают лечебное питание как при острой, так и при хронической форме заболевания.

Диета разрабатывается на основе физиологии, биохимии и гигиены питания. При ее составлении используется принцип, который звучит так: «Пища качественно и количественно меняется в соответствии с поражением того или иного органа (или системы органов)».

Выбрать правильную диету поможет врач-диетолог, который будет учитывать физиологические процессы, протекающие в организме, и такие показатели, как калорийность продуктов, их химический состав, кратность питания и т. д.

Основы диетического питания

Принцип № 1. Какой бы ни была лечебная диета, она обязательно должна удовлетворять все потребности больного в энергии и пищевых веществах.

При вычислении суточного количества калорий учитываются возраст, пол и конституция больного, а также прописанный врачом режим. Большинству бывает достаточно диеты,

в основу которой закладывается пропорция 25 ккал на 1 кг массы тела. Если необходимо поддержать энергетический баланс в условиях, требующих повышенного расхода энергии (например, при травмах или после хирургических операций), для ее компенсации у больных с недостаточным питанием количество калорий увеличивается в 1 ½–2 раза.

Наиболее благоприятным для организма считается такое соотношение питательных веществ, при котором 14 % суточной энергетической ценности отводится белкам, 30 % – жирам, а 56 % – углеводам.

В ежедневном рационе должно содержаться не менее 1 г белка на 1 кг массы тела. Его поступление в равном количестве обеспечивается за счет животного и растительного белков. У больных с почечными патологиями содержание этого компонента в пище может быть уменьшено до 30 г в сутки. Но при этом нужно помнить, что неудовлетворение минимальных потребностей организма в незаменимых аминокислотах ведет к развитию белковой недостаточности.

Диета должна также обеспечивать потребность организма в энергии за счет жиров и углеводов. Кроме того, необходимы витамины, незаменимые жирные кислоты, минеральные вещества и пищевые волокна.

При некоторых заболеваниях организм человека теряет большое количество определенных пищевых веществ (например, кальция). В таком случае потребуется регулярное их восполнение: содержание в рационе того или иного элемента должно превышать обычные физиологические нормы.

Чтобы обеспечить это, нужно учитывать при выборе продуктов не только показатели пищевой ценности, но и количество отдельных веществ.

Так, кальций лучше усваивается организмом из творога или йогурта, чем из молока.

Принцип № 2. Любая диета должна составляться с учетом баланса между пищей, которую принимает человек, и способностью организма к ее усвоению.

Этого можно добиться с помощью целенаправленного назначения определенного количества пищевых веществ, тщательного подбора продуктов и выбора способа термической обработки. При составлении режима питания обязательно учитывают особенности обмена веществ больного и состояния всех его органов и систем.

При составлении лечебного рациона необходимо стремиться к тому, чтобы он производил как можно больший терапевтический эффект при минимальных ограничениях в питании. Иными словами, из диеты исключается лишь то, что нужно, но не более того.

Принцип № 3. Лечебная диета должна назначаться с учетом как местного, так и общего воздействия пищи на организм больного.

Местное воздействие представляет собой влияние на органы чувств (зрение, обоняние, вкусовые рецепторы) и пищевой канал (ротовая полость и желудок). Повысить привлекательность диетического питания с ограниченным набором продуктов можно, если улучшить его вкус и аромат с помощью пряностей и приправ.

Большое значение имеют химические, механические и температурные характеристики еды.

Химическое воздействие обеспечивается за счет веществ, входящих в состав продукта или образовавшихся при термической обработке. К химическим раздражителям относятся экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, эфирные масла в пряностях и овощах, а также органические кислоты.

Механическое действие пищи зависит от ее объема, консистенции, степени измельчения продуктов, способа тепловой обработки (варение, тушение, жаренье) и качественного состава (наличие пищевых волокон, соединительной ткани).

Температурное воздействие пищи возникает во время ее контакта со слизистыми оболочками полости рта, пищевода и желудка. Наименее эффективны блюда, термически близкие к температуре тела человека.

Общее воздействие пищи – это ее влияние на процессы обмена веществ, протекающие в клетках, органах и тканях, благодаря чему происходят перемены в их функциональном и морфологическом состоянии.

Принцип № 4. Лечебная диета должна предусматривать щадящие, тренировочные и разгрузочные рационы. Щадящий рацион обычно используется при раздражении или функциональной недостаточности какого-либо органа либо системы органов. В зависимости от степени тяжести заболевания вводятся определенные ограничения по химическим, механическим или температурным раздражителям.

Не рекомендуется как поспешное расширение строгой диеты, так и длительное ее затягивание, так как это может привести к осложнениям в течение заболевания. Например, при слишком продолжительном исключении из рациона поваренной соли у больного может появиться состояние, вызванное дефицитом натрия и хлора в организме.

Такие диеты не используются постоянно, а назначаются на первом этапе лечения. Затем щадящий рацион заменяется на более свободную тренировочную диету, которая позволяет сделать питание больного разнообразнее и полноценнее. Но если возникнет ухудшение, придется опять вернуться к щадящей диете.

К тренировочному режиму можно переходить постепенно (ступенчатая система) или путем относительно резкого, но кратковременного изменения питания (контрастные дни, или система «зигзагов»). Резкие переходы в питании полезны при вялотекущем заболевании, так как дают встряску организму.

Стимуляции организма способствуют нагрузочные дни, которые применяются на фоне основной лечебной диеты. В эти периоды в рацион включаются ранее ограниченные вещества и продукты, что позволяет активизировать функции пораженного органа и проверить его на выносливость. Если больной хорошо переносит пищевые «зигзаги», их можно проводить чаще. Они производят и психологический эффект, так как укрепляют уверенность человека в том, что он движется к выздоровлению.

Иную цель имеют разгрузочные дни. Они проводятся для того, чтобы снять нагрузку на пораженные органы и системы, облегчить их функции и помочь вывести продукты нарушенного обмена веществ. Разгрузочные диеты чаще всего применяются при болезнях почек, печени и сердечно-сосудистой системы, а также при ожирении.

Принцип № 5. Для успешного применения лечебной диеты очень важно установить правильный режим питания – время приема пищи, промежутки между приемами и распределение их в течение всего дня.

Лечебное питание выстраивается таким образом, чтобы больной принимал пищу не реже 5 раз в день.

Перерывы между приемами пищи не должны быть слишком продолжительными, так как это ведет к ухудшению функций нервной системы и перегрузке органов пищеварения из-за увеличения объема еды, употребляемой за 1 прием.

Принцип № 6. Лечебное питание разрабатывается для каждого больного индивидуально с учетом его гастрономических привычек (они не должны быть вредными), непереносимости определенных продуктов, состояния жевательного аппарата, массы тела и других факторов.

Во внимание также принимаются местные и национальные особенности: климатические условия, народные и религиозные традиции и т. д.

Лечебное питание при подагре

В прошлом, когда еще не было эффективных лекарственных средств против подагры, диета была практически единственным способом лечения этого заболевания. Но и сейчас специальное питание, которое используется в общем комплексе терапии, остается важнейшим методом борьбы с этой «аристократической болезнью».

Как и другие методы комплексного лечения подагры, диетотерапия направлена на снижение гиперурикемии – повышенного уровня мочевой кислоты в крови. Положительный результат достигается благодаря ограничению пуриновых веществ в еде.

Пищевые рекомендации при лечении заболевания зависят от остроты процесса, частоты кризов, уровня мочевой кислоты в крови и массы тела человека.

Общая стратегия питания при подагре

В первую очередь в рационе ограничивается белок (0,8–1 г на 1 кг массы тела).

Ограничению или полному запрету подлежат мясные, рыбные и растительные продукты, богатые пуриновыми основаниями. Определить примерное содержание пуриновых веществ в тех или иных продуктах при составлении ежедневного меню поможет табл. 1.

Больным подагрой запрещены жареное мясо, колбасы, субпродукты (печень, легкие, мозги, почки), копчености, рыбные и мясные консервы, острые приправы и специи (кроме уксуса и лаврового листа), кофе, какао, шоколад, мороженое, крепкий чай и спиртные напитки (особенно пиво и вино). Изделия из сдобного теста и соленья также должны быть под запретом. Нужно помнить, что поваренная соль способствует отложению мочевой кислоты в тканях.

Ограничивать следует мясо (особенно молодых животных) и рыбу. Их можно употреблять 2 раза в неделю в отварном виде, так как при таком способе термической обработки около 50 % всех пуриновых веществ остается в бульоне.

Количество жиров в рационе уменьшается до 1 г на 1 кг массы тела. Разрешается употреблять несоленое сливочное масло, сливки, сметану и растительное масло (особенно оливковое и льняное). Полностью исключаются бараний, говяжий и свиной жиры, а также различные комбижиры.

Сокращено должно быть и содержание в рационе углеводов за счет легкоусвояемых (сахар, мед, варенье, конфеты и сиропы). А вот такие богатые углеводами продукты, как овощи, фрукты и ягоды, можно есть без особых ограничений. Следует, однако, иметь в виду, что в некоторых растительных продуктах содержится большое количество пуринов. К этой группе относятся сельдерей, цветная и брюссельская капуста, шпинат, спаржа, щавель, чечевица, фасоль, соя и грибы, поэтому блюда из них рекомендуется готовить как можно реже.

Больные подагрой должны включать в свой рацион продукты с незначительным содержанием пуринов: яйца, мясо кальмаров, икру, картофель, морковь, листовой салат, помидоры, огурцы, свеклу, яблоки, сливы, груши, абрикосы. Полезны цитрусовые, орехи, крупы и хлеб. Без ограничения употребляют молоко и молочные продукты (сыр нежирных сортов, творог, йогурты), которые не только не содержат пуринов, но и способствуют их выведению из организма. В пище должно быть большое количество витаминов, в особенности С, Р, В₂, В₃, В₆.

При подагре нужно пить достаточное количество жидкости (до 2 л в день). Очень полезны щелочные минеральные воды, способствующие растворению мочевой кислоты, натуральные фруктовые и ягодные соки (особенно цитрусовые, а при нормальной массе тела и уровне сахара в крови – виноградные). Нельзя добавлять в напитки сахар.

Перерывы между едой не должны быть слишком продолжительными, оптимальная частота приемов пищи – 4–5 раз в сутки.

Каждую неделю рекомендуется устраивать разгрузочные дни с употреблением молочных продуктов, овощей и фруктов.

Энергетическая ценность рациона при подагре должна быть немного снижена.

Переедать нельзя. Если имеются лишние килограммы, необходимо введение ограничений, способствующих снижению веса.

Таблица 1

Содержание пуриновых веществ в продуктах

150–1000 мг пуринов на 100 г продукта (высокий уровень)	50–150 мг пуринов на 100 г продукта (средний уровень)	Менее 50 мг пуринов на 100 г про- дукта (низкий уровень)
Мясо цыпленка, телятина, печень, почки, мясные бульоны, сардины, шпроты, анчоусы, креветки, копчености, сельдь в масле	Мясо, рыба, мозги, шпик свиной, мидии, крабы, фасоль, горох, соя, цветная капуста, шпинат, щавель, грибы	Молоко, сыр, яйца, икра, крупы, орехи, мед, овощи, фрукты

Питание при подагре вне стадии обострения

В комплексном лечении подагры при отсутствии острого приступа используется диета № 6. Она основана на исключении из рациона продуктов, богатых нуклеопротеидами (белками, связанными с нуклеиновыми кислотами) и щавелевой кислотой. Вместо них вводятся продукты с низким содержанием этих соединений. Такое питание, воздействуя на кислотную реакцию мочи и сдвигая ее в щелочную сторону, способствует повышению растворимости мочевой кислоты, что предотвращает появление и развитие подагрической мочекаменной болезни.

В ежедневный рацион включается большое количество овощей, фруктов и молочных продуктов, что также сдвигает реакцию мочи в щелочную сторону.

Кроме того, в рационе должно быть достаточное количество витаминов С, В₁ и В₃.

Из меню следует полностью исключить продукты с высоким содержанием пуринов и ограничить потребление продуктов с содержанием пуринов 50–150 мг на 100 г. Следует избегать мяса молодых животных, которое богато пуриновыми основаниями. В суточном рационе при гипопуриновой диете их должно быть не более 200 мг.

Если подагра сочетается с сахарным диабетом, необходимо тщательно следить за общей калорийностью рациона, количеством потребляемого жира и продуктов с высоким содержанием холестерина.

Подагра на фоне поражения почек требует включения в рацион большого количества овощей и уменьшения потребления соли.

В случае ее сочетания с артериальной гипертензией или ишемической болезнью сердца рекомендуется гипокалорийная диета с низким содержанием натрия, холестерина и насыщенных жиров.

При подагре полезны еженедельные разгрузочные дни (фруктовые, овощные, молочные, кефирные). Во время такой диеты необходимо выпивать не менее 2 ½ л жидкости в день при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы.

Особого режима питания требует подагра в сочетании с ожирением. Так как потребление слишком калорийной пищи ведет не только к появлению лишнего веса, но и к повышению уровня мочевой кислоты в крови, ежедневное включение высококалорийных продуктов в общий рацион не должно превышать 30 калорий на 1 кг массы тела. Больным, страдающим подагрой на фоне ожирения, рекомендуется снижать вес постепенно (не более 1 кг в месяц).

С этой целью можно применять малокалорийные диеты и разгрузочные рационы с пониженным содержанием пуринов.

Например, творожно-кефирный рацион (400 г нежирного творога и 500 г кефира), молочные или кефирные дни (1,2 л молока или кефира в сутки), овощные дни (1 ½ кг вареных, тушеных или сырых овощей за исключением запрещенных при подагре), фруктовые дни (1 ½ кг яблок или апельсинов в сутки).

Больным подагрой противопоказаны лечение голодом и назначение так называемых голодных дней. Дело в том, что в первые дни такого воздержания содержание мочевой кислоты в крови повышается, вызывая обострение недуга.

При подагре в сочетании с ожирением (в случае отсутствия обострений) применяется диета № 8 с включением разгрузочных дней.

Снижение энергетической ценности в рационе обеспечивается за счет допустимого ограничения сахара и хлебобулочных изделий.

Подробнее о таком режиме питания будет рассказано далее.

Диета № 6

Она назначается при подагре и мочекаменной болезни с образованием камней из мочекислых и щавелевокислых солей.

Согласно этой диете вводится некоторое ограничение белков и жиров (в особенности тугоплавких). Если больной имеет лишний вес, нужно уменьшить также количество легкоусвояемых углеводов. В ежедневный рацион входит 80–90 г жиров и 400–450 г углеводов, а белков – 70–80 г. Чтобы улучшить водно-солевой обмен, необходимо употреблять больше жидкости (до 2 ½ л в сутки), если нет противопоказаний, связанных с сердечно-сосудистой системой.

Содержание витаминов и минеральных веществ в диете № 6: ½ мг витамина А, 7 мг каротина, 1 ½ мг витамина В₁, 2 мг витамина В₂, 15 мг витамина В₃, 150 мг витамина С, 4 г натрия, 3 ½ г калия, 0,75 г кальция, 1,3 г фосфора, 0,45 г магния и 0,035 г железа. Несколько ограничивается употребление поваренной соли – до 10 г вместе с той солью, что уже содержится в продуктах. Энергетическая ценность диеты составляет 2600–2900 ккал.

Термическая обработка обычная, однако мясо, птицу и рыбу следует предварительно отваривать, чтобы избыток пуриновых веществ выделился в бульон. После этого продукты можно тушить, запекать, обжаривать и т. д. В рацион блюда из рыбы и мяса включаются не чаще 3 раз в неделю. При этом порция мяса должна весить не более 150 и рыбы – 170 г.

Диета № 6 предполагает дробное питание – до 6 раз в день. Температура пищи обычная. Натощак и в промежутках между едой необходимо принимать жидкость.

Продукты и блюда, разрешенные при диете № 6:

- ржаной, пшеничный, отрубной хлеб из муки I и II сорта;
- салаты из свежих и квашеных овощей;
- вегетарианские супы, борщи, щи;
- нежирное мясо, птица и рыба (но не чаще 3 раз в неделю);
- молоко, творог, кисломолочные продукты и блюда из них;
- блюда из любых круп и макаронных изделий (в умеренном количестве);
- яйца, сваренные вкрутую, всмятку и т. п. (не более 1 шт. в день);
- любые овощи, кроме бобовых;
- растительное и сливочное масло;
- фрукты и ягоды (в большом количестве);
- цитрусовые (лимоны, апельсины, грейпфруты);
- фруктовые и молочные кисели, муссы, кремы;
- томатный, молочный и сметанный соусы;
- зелень петрушки, укропа;
- пастила, мармелад, мед, варенье;
- щелочные минеральные воды.

Перед сном обязательно нужно выпивать 1 стакан жидкости (некрепкий чай с молоком или лимоном, кефир, отвар плодов шиповника или пшеничных отрубей, натуральные соки).

Продукты и блюда, запрещенные при диете № 6:

- бульоны из мяса, рыбы и грибов;
- суп из щавеля, фасоли, чечевицы и других бобовых культур;
- рыбные и мясные консервы;
- копчености, колбасы, соленая рыба, печень, почки, мозги, язык, телятина, дичь;

- говяжий, бараний и кулинарные жиры;
- малина, инжир (из-за высокого содержания щавелевой кислоты);
- маринованные и соленые овощи; • сыр острых и соленых сортов;
- шпинат, ревень;
- хрен, горчица, черный перец и другие острые пряности и приправы, возбуждающие нервную систему;
- какао, шоколад, крепкий чай и кофе;
- соусы на мясном, рыбном и грибном бульоне;
- алкоголь (ухудшает выведение почками мочевой кислоты и провоцирует подагрический приступ).

Примерное меню на 7 дней при диете № 6

Понедельник

Первый завтрак. Салат из огурцов, заправленный растительным маслом, овсяная каша на молоке, отвар плодов шиповника.

Второй завтрак. Творог со сметаной, чай с молоком.

Обед. Картофельный суп, фаршированные кабачки, компот из фруктов.

Полдник. Яблоки. *Ужин.* Творожные оладьи, фруктовый кисель.

На ночь. Томатный сок.

Вторник

Первый завтрак. Салат из белокочанной капусты, заправленный растительным маслом, макароны с творогом, чай с молоком.

Второй завтрак. Картофельные оладьи со сметаной, яблочный сок.

Обед. Вегетарианский борщ с тертым сыром, отварное мясо с картофельным пюре, ягодный или фруктовый кисель.

Полдник. Лимонное желе. *Ужин.* Сырники, запеченные в сметане, овощное рагу, несладкий чай с лимоном.

На ночь. Отвар пшеничных отрубей.

Среда

Первый завтрак. Салат из тертой моркови, заправленный нежирной сметаной, рисовая каша на молоке, яйцо, сваренное всмятку, чай с лимоном.

Второй завтрак. Отварной картофель в молочном соусе, яблочный сок.

Обед. Овощной суп с молодой крапивой и сметаной, творожная запеканка, молочный кисель.

Полдник. Апельсиновый сок. *Ужин.* Белковый омлет с яблоками, фруктовый сок.

На ночь. Кефир.

Четверг

Первый завтрак. Салат из помидоров, заправленный растительным маслом, гречневая каша на молоке, яйцо, сваренное всмятку, отвар плодов шиповника.

Второй завтрак. Запеканка из моркови и яблок, чай с лимоном.

Обед. Вегетарианский рассольник, капустные котлеты, кисель из черной смородины.

Полдник. Яблоки, фаршированные творогом.

Ужин. Отварная рыба, тыква, запеченная в сметане, яблочный сок.

На ночь. Простокваша.

Пятница

Первый завтрак. Салат из белокочанной капусты и яблок, творог со сметаной, чай с лимоном.

Второй завтрак. Яичница с помидорами, фруктовый кисель.

Обед. Молочный суп с лапшой, голубцы с творогом, отвар плодов шиповника.

Полдник. Яблоки. *Ужин.* Овощной салат с зеленью, кабачки, запеченные в сметане, яблочный компот.

На ночь. Фруктовый сок.

Суббота

Первый завтрак. Салат из свеклы и яблок, заправленный сметаной, пшенная каша на молоке, отвар плодов шиповника.

Второй завтрак. Белковый омлет, чай с лимоном.

Обед. Вегетарианские щи, творожная масса с клубникой, молочный кисель.

Полдник. Апельсины. *Ужин.* Творожный пудинг с рисом и морковью, морковные котлеты, фруктовый сок.

На ночь. Кефир.

Воскресенье

Первый завтрак. Салат из помидоров, огурцов и яблок, заправленный растительным маслом, творожная масса с зеленым луком, чай с лимоном.

Второй завтрак. Запеченная капуста, отвар плодов шиповника.

Обед. Окрошка на кефире, отварное мясо курицы с рисом, фруктовый кисель.

Полдник. Запеченные яблоки.

Ужин. Биточки из перловой крупы и творога, овощное рагу, чай с молоком.

На ночь. Клюквенный морс.

Рецепты блюд для диеты № 6

Овощной суп с молодой крапивой

Ингредиенты

100 г картофеля, 50 г моркови, 40 г молодой крапивы, 60 г сливочного масла, 20 г сметаны, 10 г репчатого лука, 500 мл воды, 10 г корней петрушки, 10 г зелени петрушки, 10 г зеленого лука, 10 г пшеничной муки, соль.

Способ приготовления

Крапиву перебрать, промыть и залить кипятком на 2–3 минуты, потом откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить через мясорубку, поместить на горячую сковороду со сливочным маслом (20 г) и прогревать на слабом огне в течение 10 минут.

Морковь, корни петрушки и лук очистить, мелко нарезать и тушить в сливочном масле (20 г) до мягкости. За 2 минуты до окончания термической обработки добавить измельченный зеленый лук.

Картофель очистить, нарезать ломтиками, выложить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности, а затем добавить пассерованные овощи и крапиву.

В оставшемся сливочном масле обжарить муку, влить немного воды, перемешать до исчезновения комочков и варить 2–3 минуты.

Полученный соус ввести в суп за 8–10 минут до готовности.

Картофельный суп

Ингредиенты

80 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 5 г корня петрушки, 5 г зелени петрушки, 5 г сливочного масла, 500 мл воды.

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать крупными ломтиками. Морковь очистить и нашинковать.

Лук и корень петрушки очистить и измельчить.

Выложить в кипящую воду ломтики картофеля, довести до кипения.

Спассеровать в сливочном масле морковь, лук и корень петрушки, добавить в кастрюлю, варить до готовности, а в самом конце термической обработки посыпать суп рубленой зеленью петрушки.

Молочный суп с лапшой

Ингредиенты

350 мл молока, 35 г пшеничной муки, 5 г зелени петрушки, 10 мл воды, 0,25 яйца.

Способ приготовления

Из муки, яйца и воды замесить крутое тесто, раскатать в тонкий пласт, нарезать полосками шириной 4–5 см, сложить стопкой и нашинковать.

Опустить полученную лапшу в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 10–12 минут, а затем откинуть на дуршлаг, выложить в тарелку, залить горячим молоком и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Вегетарианский борщ с тертым сыром

Ингредиенты

100 г белокочанной капусты, 140 г картофеля, 80 г помидоров, 50 г моркови, 50 г свеклы, 600 мл воды, 40 г сыра (любого), 30 г сливочного масла, 10 г пшеничной муки, 15 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена и нарезать ломтиками.

Капусту нашинковать. Картофель и морковь очистить и нарезать небольшими кусочками. Свеклу очистить и натереть на крупной терке.

Выложить картофель, морковь, томаты и капусту в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности. За 15 минут до конца термической обработки добавить тертую свеклу и посолить. Борщ посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол с тертым сыром.

Вегетарианские щи

Ингредиенты

100 г белокочанной капусты, 40 г помидора, 15 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г сметаны, 10 мл растительного масла, 5 г корня сельдерея, 4 г зелени укропа, 4 г зелени петрушки, 300 мл овощного бульона, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук и морковь очистить, нашинковать и спассеровать в растительном масле.

Помидор обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кусочками, добавить к луку и моркови и немного потушить. Корень сельдерея очистить и слегка припустить в овощном бульоне.

Капусту нашинковать, опустить в кипящий бульон, дать закипеть и варить в течение 10–12 минут, затем посолить, добавить овощи и рубленую зелень укропа и еще раз довести до кипения.

Перед подачей на стол щи посыпать измельченной зеленью петрушки.

Окрошка на кефире

Ингредиенты

100 г мяса (любого, отварного, нежирного), 100 г огурцов, 100 г картофеля, 10 г зелени петрушки, 300 мл кефира, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления

Яйцо сварить вкрутую, остудить и очистить.

Картофель отварить в мундире, дать остыть и очистить.

Мясо, картофель, огурцы и яйцо нарезать маленькими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, залить кефиром, слегка посолить и перемешать.

Перед подачей на стол окрошку посыпать рубленой зеленью петрушки.

Вегетарианский рассольник

Ингредиенты

120 г картофеля, 50 г огурцов (соленых), 40 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г корней петрушки, 50 г сметаны, 15 г риса, 25 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать кубиками.

Лук, морковь, корни петрушки и соленые огурцы очистить, некрупно нарубить и пассеровать в растительном масле.

Рис тщательно перебрать и хорошо промыть.

Выложить в кастрюлю с кипящей водой овощи и рис, посолить, поставить на огонь, довести до кипения и варить до готовности.

На стол рассольник подать со сметаной.

Салат из огурцов

Ингредиенты

150 г огурцов, 20 г лука-порея, 15 г зелени укропа, 20 мл растительного масла, 5 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, заправить лимонным соком и растительным маслом, посыпать измельченной зеленью укропа и поставить на 5 минут в холодильник.

Перед подачей на стол салат посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Овощной салат с зеленью

Ингредиенты

50 г картофеля, 50 г огурца, 30 г моркови, 30 г помидора, 10 г зеленого лука, 50 г сметаны, 5 г зелени укропа.

Способ приготовления

Картофель отварить, очистить от кожицы и нарезать вместе с огурцом небольшими кубиками.

Морковь очистить и натереть на крупной терке.

Помидор нарезать ломтиками. Зеленый лук нашинковать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, добавить сметану, аккуратно перемешать и посыпать рубленой зеленью укропа.

Салат из моркови

Ингредиенты

150 г моркови, 30 г сметаны, 5 мл лимонного сока, сахар, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, натереть на средней терке, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 3–5 минут.

В сметану добавить сахар, посолить, хорошо перемешать и залить ею салат.

Капустные котлеты

Ингредиенты

180 г белокочанной капусты, 40 мл молока, 25 г манной крупы, 20 г сметаны, 15 г топленого масла, 15 г пшеничной муки, ½ яйца.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, влить молоко, добавить масло и тушить до мягкости, затем всыпать манную крупу и прогревать до тех пор, пока масса не загустеет. Потом слегка остудить, вбить яйцо и хорошо перемешать. Смочить руки холодной водой, сформовать из полученной массы котлеты, обвалять их в муке и обжаривать до образования румяной корочки.

На стол готовое блюдо подать со сметаной.

Салат из помидоров, огурца и яблока

Ингредиенты

140 г помидоров, 50 г огурца, 50 г яблока, 5 г зелени петрушки, 10 мл растительного масла.

Способ приготовления

Нарезать помидоры, огурец и яблоко небольшими кусочками, выложить в салатник, полить растительным маслом, перемешать и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат из помидоров с зеленью

Ингредиенты

150 г помидоров, 20 г лука-порея, 10 г зелени петрушки, 10 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, выложить в салатник, слегка посолить, посыпать измельченной зеленью петрушки, полить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Перед подачей на стол салат украсить колечками лука-порея.

Салат из капусты

Ингредиенты

160 г белокочанной капусты, 40 г клюквы, 10 мл растительного масла, 3 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Капусту мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком и слегка перетереть.

Затем выложить в салатник, добавить промытую клюкву, полить растительным маслом и перемешать.

Салат из капусты и яблока

Ингредиенты

120 г белокочанной капусты, 40 г яблока, 10 мл растительного масла, 5 г зелени петрушки, 3 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Яблоко нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Затем добавить нашинкованную капусту, полить растительным маслом и хорошо перемешать.

Перед подачей на стол салат посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат из свеклы и яблока

Ингредиенты

70 г свеклы, 50 г яблока, 20 г сметаны, 5 г сахара, 5 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Свеклу отварить, очистить и нашинковать. Яблоко нарезать небольшими дольками.

Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар и немного сметаны. Аккуратно все перемешать, выложить горкой в салатник и полить оставшейся сметаной.

Фаршированные кабачки

Ингредиенты

180 г кабачков, 20 г моркови, 50 г риса, 10 г репчатого лука, 10 г томатной пасты, 10 г зелени петрушки, 5 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 15 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Молодые кабачки нарезать кружочками шириной около 5 см, вынуть сердцевину ложкой, сформировав чашечки, опустить в кастрюлю с подсоленной водой и варить до полуготовности.

Зелень петрушки мелко нарубить. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, нарезать и залить кипящей водой на 10–15 секунд.

Рис перебрать, промыть и варить до полуготовности, а затем откинуть на дуршлаг и промыть кипятком.

Спассеровать лук и морковь в растительном масле, добавить томатную пасту и муку, слегка прогретую отдельно на сухой сковороде, и держать на огне 4–5 минут, постоянно помешивая.

Соединить овощи с рисом, добавить зелень петрушки, посолить и перемешать.

Начинить полученной массой кабачки, выложить в сотейник, смазанный сливочным маслом, влить немного воды, поставить на огонь и тушить под крышкой до готовности. В конце термической обработки поместить в разогретую духовку на 3–4 минуты.

Тыква, запеченная в сметане

Ингредиенты

150 г тыквы, 50 г сметаны, ½ яйца, соль.

Способ приготовления

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать небольшими кубиками, выложить в форму, залить сметаной, тщательно взбитой с солью и яйцом, поставить в предварительно разогретую духовку и запечь.

Кабачки, запеченные в сметане

Ингредиенты

200 г кабачков, 70 г сметаны, 10 мл растительного масла.

Способ приготовления

Кабачки очистить, удалить семена и нарезать мякоть некрупными кубиками, затем выложить на сковороду, смазанную растительным маслом, залить сметаной, поставить в предварительно разогретую духовку и запечь.

Картофельные оладьи

Ингредиенты

200 г картофеля, 20 г пшеничной муки, 50 г сметаны, 15 мл растительного масла, ½ яйца.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и слить выделившийся сок. Затем добавить муку, яичный желток и небольшое количество сметаны, тщательно перемешать, ввести взбитый белок и вымесить тесто. С помощью столовой ложки выкладывать его на горячую сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать с обеих сторон.

Готовые оладьи подать на стол горячими с оставшейся сметаной.

Картофель отварной в молочном соусе

Ингредиенты

200 г картофеля (молодого), 10 г сливочного масла, 10 г пшеничной муки, 40 мл молока.

Способ приготовления

Картофель вымыть с щеткой, отварить и остудить. Муку обжарить до золотистого цвета на сковороде с растопленным сливочным маслом, добавить молоко и перемешивать до исчезновения комочков.

Залить картофель горячим соусом и сразу же подать на стол.

Запеченная капуста

Ингредиенты

160 г белокочанной капусты, 50 мл молока, 10 г сыра (любого, тертого), 10 мл растительного масла, 5 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки, 2 белка, соль.

Способ приготовления

Капусту тонко нарезать, опустить в кастрюлю с подсоленной водой и отварить. Затем откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и переложить в смазанную сливочным маслом форму или сковороду.

Слегка взбить белки, соединить их с молоком и залить этой смесью капусту. Посыпать все тертым сыром, полить растительным маслом и поставить в предварительно разогретую духовку для запекания.

Перед подачей на стол готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Овощное рагу

Ингредиенты

100 г белокочанной капусты, 100 г кабачка, 100 г картофеля, 50 г помидора, 20 г репчатого лука, 20 г моркови, 20 г зелени петрушки, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь, кабачок и картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Помидор обдать кипятком, снять кожицу и измельчить. Капусту нашинковать.

Лук очистить, нарубить, выложить в сотейник и спассеровать в растительном масле, затем добавить морковь, капусту, кабачок и картофель и тушить под крышкой 10–12 минут. После этого положить помидор, посолить и держать на огне до готовности.

Перед подачей на стол рагу посыпать измельченной зеленью петрушки.

Белковый омлет

Ингредиенты

30 мл молока, 15 г сливочного масла, 2 белка.

Способ приготовления

Залить яичные белки молоком и хорошо взбить, после чего вылить на смазанную сливочным маслом сковороду и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовый омлет свернуть конвертом и сразу же подать на стол.

Белковый омлет с яблоком

Ингредиенты

30 г яблока, 20 г сливочного масла, 50 мл молока, 2 белка.

Способ приготовления

Яблоко очистить и нарезать небольшими ломтиками. Добавить белки и молоко, хорошо перемешать, вылить на сковороду, смазанную сливочным маслом, прикрыть крышкой, поставить на огонь и жарить до готовности.

Полученный омлет свернуть конвертом и подать на стол. Аналогичным способом можно приготовить омлет с отварным мясом, рыбой или птицей.

Творожные оладьи

Ингредиенты

100 г творога, 25 мл молока, 20 г сметаны, 20 г пшеничной муки, 10 г топленого масла, 1 яйцо.

Способ приготовления

Соединить творог с молоком, сметаной и мукой, вбить яйцо и хорошо перемешать.

Полученную массу столовой ложкой выложить на сковороду, смазанную маслом, и обжарить с обеих сторон.

Сырники, запеченные со сметаной

Ингредиенты

150 г творога, 40 г манной крупы, 20 г пшеничной муки, 10 г сахара, 5 г сливочного масла, 30 г сметаны, ½ яйца, ванилин.

Способ приготовления

Творог протереть сквозь сито, соединить с манной крупой, добавить сахар, яйцо, хорошо перемешать и оставить на 10–15 минут при комнатной температуре.

Из полученной массы сформовать сырники, выложить их на противень, смазанный сливочным маслом, полить небольшим количеством сметаны, смешанной с мукой и запечь в предварительно разогретой духовке и запечь.

Готовые сырники подать на стол с оставшейся сметаной.

Творожная запеканка

Ингредиенты

80 г творога, 40 г сметаны, 10 г сахара, 5 г сливочного масла, 50 мл молока, 2 белка.

Способ приготовления

Творог протереть сквозь сито, влить молоко, добавить сахар, яичные белки и тщательно все перемешать.

Выложить полученную массу на противень, смазанный сливочным маслом, сверху полить небольшим количеством сметаны и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Запеканку подать на стол с оставшейся сметаной.

Морковно-яблочная запеканка

Ингредиенты

150 г моркови, 50 г яблока, 25 мл молока, 15 г манной крупы, 10 г сметаны, 5 г сахара, 5 г сливочного масла, 5 г пшеничных сухарей, ½ яйца.

Способ приготовления

Морковь и яблоко очистить, нарезать маленькими кусочками, поместить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, поставить на огонь и тушить до мягкости, а затем протереть сквозь сито.

Влить в полученное пюре молоко, снова поставить на огонь, довести до кипения, всыпать манную крупу и варить до загустения.

Затем слегка охладить, добавить сахар, яйцо, хорошо перемешать, выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, поместить в предварительно разогретую духовку и запечь.

Макароны с творогом

Ингредиенты

50 г творога, 50 г макарон, 50 мл сливок (нежирных), 20 г сыра (любого, тертого, твердых сортов), 15 мл растительного масла, 5 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Смешать творог с сыром и сливочным маслом и растереть до образования однородной массы.

Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг, после чего соединить с творожной массой, влить сливки, выложить в сотейник, смазанный растительным маслом, поместить в предварительно разогретую духовку и запечь. Перед подачей на стол готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

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.