

ЗДОРОВАЯ Русская КУХНЯ

Л. Антипова, Л. Пащенко, М. Успенская



КНИГА
СОЗДАНА
СОВМЕСТНО
С ВГУИТ

НА ОСНОВЕ СТАРИННЫХ КУЛИНАРНЫХ КНИГ
с использованием современных технологий

**Людмила Петровна Пащенко
Людмила Васильевна Антипова
Марина Евгеньевна Успенская
Здоровая русская кухня**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6528526

Здоровая русская кухня / Антипова Л.В., Пащенко Л.П., Успенская М.Е.: Эксмо; Москва; 2014

ISBN 978-5-699-62952-7

Аннотация

Авторы – поклонники русской кухни – подготовили эту книгу для истинных ценителей рационального питания и национальных традиций, любителей красивого стола, полноценных продуктов и блюд. Данные в книге рекомендации, заметки, рецепты, советы по обеспечению режима экономии, приобретению практических навыков, отбору и обработке пищевых продуктов базируются на физиологических нормах потребления организмом пищевых веществ, ориентированы на разные возможности и профессиональные интересы читателя с учетом современных знаний о роли пищи в жизни человека.

Содержание

Кто из нас не любит хорошо поесть!	9
Из истории кулинарной науки	10
Особенности русской кухни	12
Русская кухня и рациональное питание	14
Функциональное питание – питание для здоровья	38
Особенности питания беременных женщин	42
Особенности питания детей дошкольного и школьного возраста	51
Особенности питания спортсменов	67
Особенности питания пожилых людей	72
Современное оборудование домашней кухни	79
Посуда	79
Электроприборы	83
Холодные блюда	87
Вступительные закуски	87
Закуска по-русски	88
Капуста квашеная с яблоками	88
Капуста квашеная с брусникой	89
Редька с квасом или уксусом	89
Редька с гусиным жиром	89
Редька с морковью, брюквой или репой	89
Репа печеная	89
Репа или брюква с чесноком и сыром	89
Редис с брынзой и маслом	90
Морковь с чесноком	90
Морковь с яблоками и черносливом или изюмом	90
Свекла с яблоками	90
Свекла с солеными огурцами или патиссонами с чесноком	90
Свекла с хреном	91
Грибы сушеные отварные с хреном или чесноком	91
Сельдь под шубой	91
Сельдь рубленая	91
Сельдь рубленая с луком и яйцом	92
Сельдь по-русски	92
Так же готовят кильку по-русски.	92
Яйца с чесноком	92
Яйца с сельдью	92
Яйца, фаршированные луком	92
Яйца с кальмарами под майонезом	93
Яйца с креветками	93
Яйца, фаршированные грибами	93
Яйца с сырным кремом	93
Яйца, фаршированные грибами и килькой	94
Фаршированные помидоры, огурцы и яйца	94
Помидоры, фаршированные грибами	94

Паштет из баклажанов	95
Рыбный паштет	95
Кальмары под майонезом	95
Креветки под майонезом	95
Поджаренный лук с хлебом	96
Масляные смеси	97
Масло зеленое	97
Масло с горчицей	97
Масло с сыром	97
Масло с желтком	97
Масло сардиновое	97
Масло селедочное	98
Винегреты	99
Винегрет овощной	99
Грибной винегрет	99
Винегрет мясной	99
Винегрет с кальмарами или морской капустой	100
Салаты	101
Салат «Здоровье»	101
Салат из зеленого лука	101
Салат из свежих огурцов в сметане	101
Салат из свежих помидоров и огурцов	101
Салат из редиса со сметаной	102
Салат из редьки с маслом	102
Салат из редьки и редиса с помидорами	102
Салат из редьки с мясом	102
Салат из свеклы	103
Салат из свеклы с фасолью	103
Салат из фасоли	103
Салат из фасоли с луком	103
Салат из фасоли	103
Салат из белокочанной капусты	104
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем	104
Салат из белокочанной капусты с яблоками	104
Салат «Весенний»	104
Салат «Весна»	105
Салат по-русски	105
Салат летний	105
Салат камчатский	106
Витаминный салат 1	106
Витаминный салат 2	106
Салат овощной с репой	106
Салат из сыра с яблоками	107
Салат из фруктов	107
Салат из фруктов с творогом	107
Салат из яблок с орехами	108
Оригинальный салат	108
Салат из сладкого перца	108
Салат «Прибой»	108

Салат картофельный	109
Салат картофельный с луком и чесноком	109
Ленинградский салат	109
Салат из картофеля с солеными грибами	109
Салат из картофеля с шампиньонами	110
Салат из картофеля с солеными огурцами	110
Салат из картофеля с яблоками	110
Салат «Сырок»	110
Русский салат	111
Салат со щавелем и орехами	111
Салат из творога с редисом	111
Салат из творога с картофелем	111
Салат с мясом	111
Салат овощной с колбасой	112
Салат из печени с редисом	112
Салат с цветной капустой	112
Салат «Кура»	112
Салат овощной с кальмарами	112
Салат из рыбы с помидорами	113
Салат «Мимоза»	113
Салат из трески с хреном	113
Салат из рыбы с майонезом	114
Салат с сельдью	114
Салат из сельди	114
Икра луковая	114
Икра свекольная Вариант 1	115
Икра свекольная Вариант 2	115
Свекольная икра с яблоками	115
Грибная икра	115
Рыбно-овощная икра	115
Рыбные закуски	117
Рыба под белым маринадом	117
Рыба под маринадом с томатом	117
Рыба под майонезом	117
Рулетки из рыбы с морковью	118
Салака с хреном	118
Фаршированный судак	118
Заливная рыба	119
Приготовление рыбного желе. Кожу, кости и чешую рыбы тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить коренья петрушки или сельдерея и варить на слабом огне 1,5–2 часа. Бульон процедить, положить филе рыбы без кожи и костей и варить еще 20– 30 минут. Вынуть отваренное филе, а с готового бульона снять жир и процедить. Желатин замочить в холодной воде или в бульоне (1 часть желатина, 8 частей жидкости) и оставить на 30 минут для набухания.	119
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	119
Котлетки из морской рыбы заливные	120

Сельдь в тесте	120
Сельдь под томатным соусом с растительным маслом	120
Сельдь в растительном масле с поджаренным луком	121
Сельдь в растительном масле с жареными грибами	121
Сельдь под грибным соусом	121
Сельдь с гарниром из овощей	121
Запеканка из сельди	121
Мясные закуски	123
Колбасы	123
Колбаса с чесноком	123
Колбаса свиная	123
Колбаса свиная холодная	123
Колбаса из свиных голов вареная	123
Колбаса свиная с кровью и гречневой кашей	124
Колбаса домашняя свиная	124
Колбаса жареная по-домашнему	124
Колбаса свиная полукопченая	124
Колбаса полукопченая краковская	125
Колбаса охотничья полукопченая	125
Колбаса сырокопченая обыкновенная	125
Буженина домашняя Вариант 1	125
Буженина домашняя Вариант 2	126
Заливное из говядины	126
Филе фаршированное жареное	126
Поросенок фаршированный	127
Поросенок заливной	127
Жареный поросенок с начинкой из каши	127
Поросенок с хреном	128
Отварные говяжьи рубцы	128
Рубцы в горчичном соусе	128
Студень свиной	128
Студень говяжий	129
Студень телячий	129
Солонина	129
Жареная ветчина с помидорами	130
Паштет из печени	130
Паштет из печени со свиной	130
Паштет в тесте	130
Рулет из телятины	131
Рулет из свиной грудинки	131
Рулет из свиной головы	131
Мясной сыр	132
Мясо заливное в формочках	132
Ветчина и рулетики заливные	132
Конец ознакомительного фрагмента.	133

Людмила Васильевна Антипова, Людмила Петровна Пащенко, Марина Евгеньевна Успенская

Здоровая русская кухня

Посвящается 50-летию кафедры пищевой биотехнологии и переработки животного и рыбного сырья ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный университет инженерных технологий» и печатается в рамках технологической платформы «Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания»



Известная фраза «Мы есть то, что мы едим» приобретает особую актуальность ввиду накопления новых знаний в области питания.

Вклад питания в здоровье человека трудно переоценить. По мнению специалистов, он превышает 50%, поэтому справедливы слова Гиппократов: «Пускай пища станет вашим лекарством, иначе лекарство станет вашей пищей».

Безусловно, тенденция в обеспечении здорового и безопасного питания должна стать основной в крупномасштабном производстве, общественном питании и в каждой семье. В этом смысле здоровая русская кухня приобретает особое значение и современное звучание.

Творческий коллектив составителей – почитателей русской кухни – подготовил эту книгу для истинных ценителей рационального питания и национальных традиций, любителей красивого стола и полноценных продуктов и блюд. Весьма важно, что данные в книге рекомендации, заметки, рецепты, советы по обеспечению режима экономии, приобретению практических навыков, отбору и обработке пищевых продуктов базируются на физиологических нормах потребления организмом пищевых веществ, ориентированы на разные возможности и профессиональные интересы читателя с учетом современных знаний о роли пищи в жизни человека.

Надеемся, что с помощью этой книги вы сможете приготовить красивые, полезные и вкусные блюда, а наградой вам будет прекрасное настроение и здоровье всех ваших домашних.

Л.В. Антипова, Л.П. Пащенко, М.Е. Успенская, 2013 г.

В книге вы также найдете рубрики:



Важно!
Из старинных рецептов

Кто из нас не любит хорошо поесть!

Пища не только служит для построения живого механизма нашего тела, но она же приводит в движение этот механизм...

К. А. Тимирязев

Каждый день наши заботливые хозяйшкн ломают голову: чем побаловать сегодня свою семью и себя? Что приготовить из тех продуктов, которые доступны нам сегодня, и как успеть управиться со стряпней в то короткое время, что остается после работы?

Вам на помощь придут авторы этой книги – сотрудники кафедры пищевой биотехнологии и переработки животного и рыбного сырья Воронежского государственного университета инженерных технологий: доктор технических наук, профессор, заведующая кафедрой Л. В. Антипова; доктор технических наук, профессор кафедры технологии хлебопекарного, макаронного и кондитерского производства Л. П. Пащенко и кандидат технических наук, доцент М. Е. Успенская.

Используя свой опыт и знания, а также старинные кулинарные книги, словари, энциклопедии, авторы предлагают множество рецептов простых, вкусных, сытных и полезных для здоровья блюд и напитков, для которых не нужно покупать слишком дорогие продукты и тратить много времени на их приготовление.

Основа этих рецептов – традиционная русская кухня.

С целью возрождения и сохранения традиций русского стола как части национальной культуры авторы представляют старинные русские кушанья, незаслуженно забытые.

В книге даются интересные и полезные советы по приготовлению, сохранению и рациональному использованию продуктов.

Предлагается информация об организации приготовления на базе современного оборудования, представленного на потребительском рынке.

Ориентированная на повседневность, книга не забывает и праздники: в ней вы найдете советы по приготовлению блюд, которые могут украсить торжественный стол. Весьма важно при этом знать правила подбора и экономного расходования продуктов с обеспечением физиологических норм и потребностей организма.

Предлагаемая книга полезна в первую очередь для домашних хозяек, так как в ней даны рекомендации по правильному подбору, разделке, хранению сырья, а также обеспечению безвредности продуктов для здоровья человека. Расход продуктов на каждое блюдо рассчитан на 4–5 порций, т. е. на среднюю семью из 4–5 человек. Точный расход соли и специй в рецептах не указан, так как это величина непостоянная, она зависит от индивидуальных вкусовых потребностей человека. Однако солью и сахаром злоупотреблять не следует.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, а также рекомендуется при обучении специалистов в области здорового питания.

Из истории кулинарной науки

В основе современных представлений о здоровом питании должна лежать концепция оптимального питания, предусматривающая необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных (см. словарь терминов) макро– и микронутриентах, но и в целом ряде также необходимых минорных пищевых биологически активных компонентов, рацион и значение которых нельзя считать окончательно установленными.

Наука о питании, как и кулинарное искусство, имеет свою историю. У каждого народа есть излюбленные блюда, особые традиции в убранстве стола, приготовлении пищи. Эти привычки складывались тысячелетиями, в них много целесообразного, соответствующего национальным обычаям, вкусам, образу жизни, климату. Время вносит свои поправки, совершенствуются способы обработки пищи, разрабатываются рекомендации диетологов, появляются новые пищевые продукты. Искусство приготовления пищи представляет собой необычайно интересный и своеобразный раздел истории цивилизации; оно значительно старше многих других видов деятельности – ведь первые технологии – примитивная печь и приспособление для помола зерна – были изобретены 30 тыс. лет до н.э.

Наши предки постепенно учились экспериментировать с продуктами, составляли новые вкусовые сочетания. Первый сохранившийся рецепт был записан в Китае 1300 лет назад, а в Древнем Риме первые кулинарные книги появились в I веке до н.э. Рацион питания греков и римлян в эпоху античности обычно не отличался изысканностью и разнообразием. В основном он включал хлеб, каши и соусы из ячменной и пшеничной муки и мясные блюда из свинины, баранины и говядины. Вместе с тем символом роскоши, изобилия и обжорства стали древнеримские пиры, состоявшие из 7–9 перемен причудливых, дорогостоящих блюд. Древним людям уже было знакомо изысканное, а иногда даже изощренное искусство кулинарии. Родиной его была Азия, оттуда через Грецию оно пришло в Рим, а потом, постоянно изменяясь и обогащаясь, подвергаясь влиянию разных мод, подчиняясь местным традициям и вкусам, распространилось по всему миру. От итальянской кухни резко отличалась кухня древней Спарты. Спартанский обед был очень простым – горох, бобы, рожь. Однако именно такая пища давала возможность спартамцам воспитывать храбрых воинов и иметь знаменитую спартанскую формулу – мускулы, красота и выносливость.

Средневековье в вопросах еды стало более сдержанным; внимание в основном уделялось не количеству, а качеству пищи. В XVI веке широкую известность приобрела итальянская кухня, позже, при Людовике XVI, самой изысканной в Европе стала французская кухня. Кухня при дворах королей и магнатов сыграла в определенной степени роль опытных лабораторий, где рождались новые замыслы, новые решения и новые рецепты.

Демократизация кулинарного искусства, бывшего привилегией богатых людей, протекала очень медленно. Правда, это не значит, что вне королевских дворов и замков аристократов ели плохо и невкусно. Многочисленные народные кушанья, приготовленные из обычных продуктов и очень несложным способом, уступали господским блюдам часто только своим скромным, незатейливым видом, зато бывали вкуснее и полезнее. Скромная кухня рядовых горожан, дешевая, но тоже имеющая свои переходящие из поколения в поколение традиции, как и крестьянская кухня, не раз вдохновляла великих гурманов и прославленных поваров. Большинство популярных национальных блюд ведут свое начало от народной кухни. В XIX веке в России автор «Ручной книги русской опытной хозяйки» К. Авдеева писала, что «для нас во всех отношениях здоровее и полезнее наше русское, родное, то, к чему мы привыкли, с чем свыклись, что извлечено опытом столетий, передано от отцов к детям и оправдывается местностью, климатом, образом жизни. Хорошо перенимать чужое хорошее, но своего

оставлять не должно и всегда его надобно считать всему основанием». Очевидно, в стремлении организовать правильно свое питание как необходимый и важный компонент здорового образа жизни следует прислушаться и к древним канонам гигиены питания, к голосу народной мудрости.

Особенности русской кухни

Русская национальная кухня сложилась под влиянием различных природных, социальных, экономических и исторических факторов. Главной ее особенностью является обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд.

Русь всегда славилась своими хлебами, что нашло отражение в русской кухне. Всевозможные пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, калачи и блины известны во всем мире как традиционные русские выпечные изделия.

Обширные луга позволяли разводить молочный скот. Отсюда широкое применение продуктов животноводства – молока, творога, сливок и сметаны. С глубокой древности русские люди употребляли в пищу говядину, свинину, баранину, мясо птицы.

Огромные пространства нашей страны покрыты лесами. С древних времен человек употреблял в пищу то, что давал лес: грибы, ягоды, орехи, мед, рябчиков, глухарей, тетеревов, зайцев и т. д. Поэтому одной из характерных особенностей русской кухни является широкое использование соленых, маринованных и сушеных грибов, моченой брусники, клюквы, морошки, меда, лесных орехов и дичи. Реки и озера изобиловали рыбой и водоплавающей птицей, которые тоже стали существенной частью русского стола.

Для русской кухни характерно множество блюд из различных круп: каши, запеканки, крупеники. Причем национальное русское кулинарное искусство за многие века своего развития сумело создать замечательные образцы сочетания круп с другими продуктами (овощами, молоком, творогом, яйцами и рыбой) – каравай, тыквенник, лапшевник и др.

На Руси возделывали не только зерновые, но и овощные культуры. В русской кухне – обилие холодных овощных закусок, первых и вторых блюд, в которых используются овощи. Особенно широко применялась капуста, из нее готовили закуски, начинки для пирогов, варили щи. Не менее распространенными овощами в Древней Руси были огурцы, репа, брюква и редька. Причем блюда из редьки сохранили популярность до наших дней (редька тертая с квасом, с маслом, редька с медом и др.). Позднее стали широко применять и другие виды овощей – тыкву, кабачки, баклажаны, картофель, помидоры. Наряду с овощами выращивались и фрукты, особенно широко яблоки и груши, которые использовались для приготовления квасов. Характерна для русского стола такая закуска, как моченые яблоки.

Разнообразие приемов тепловой обработки продуктов – *варка, тушение, запекание и выпекание, жаренье* – является еще одной отличительной особенностью русской национальной кулинарии.

Во многом своеобразие народных блюд обусловливается особенностями русской печи, которая существует уже несколько веков. Причина долголетия русской печи в ее универсальности. Печь обогревала жилище, в ней готовили пищу, выпекали хлеб, сушили продукты и одежду и т. д.

Для русской печи была создана посуда особой формы, вначале керамическая (горшки), а затем и металлическая (чугуны), она определила и своеобразные приемы жаренья гусей, уток, кур, поросят – тушками, а мяса – крупными кусками, запекание окорока целиком и некоторые другие.

Приготовленные в русской печи кушанья отличались особыми вкусом и ароматом.

Еще одна особенность русской кухни заключается в том, что, используя различные продукты, народные кулинары создали множество своеобразных блюд, принесших нашей национальной кухне заслуженную славу во всем мире. О некоторых из них уже упоминалось выше. Это выпечные изделия из дрожжевого и пресного теста, блюда из круп и рыбы. Ни в одной кухне мира нет такого широкого ассортимента овощных, рыбных, мясных закусок и холодных блюд.

С глубокой древности до наших дней сохранился чрезвычайно богатый ассортимент первых блюд и, в частности, заправочных супов (щей, борщей, рассольников, солянок, похлебок и др.). В русской кухне насчитывается свыше 60 видов рецептов приготовления щей. Среди них щи кислые с мясом, рыбой, грибами, супы, зеленые и т. д. Своеобразна и группа супов на квасе и свекольном отваре: окрошки, свекольники, ботвиньи.

Для русской кухни характерны блюда из субпродуктов: печени, языка, почек, а также использование таких приправ, как петрушка, укроп, лук, чеснок, сельдерей, хрен, горчица.

Разумеется, русская кухня развивалась не обособленно. На ее формирование влияли обширные связи и культурный обмен России с другими государствами. Так, с появлением в эпоху Петра I нового вида очага и наплитной посуды в русской кухне расширился ассортимент блюд, жаренных на сковороде (биштексы, лангеты, шницели), которые были завезены в Россию из Германии и Голландии. В XIX веке на русскую ресторанную кухню оказала значительное влияние французская кухня, из которой были заимствованы различные соусы, прозрачные бульоны, некоторые сладкие блюда. В то же время и русская кулинария повлияла на развитие европейской кухни.

Заимствуя блюда, русские люди применяли свою технологию их приготовления и поэтому многие кушанья приобрели свои особые характерные привкусы.

Говоря об особенностях русской кухни, стоит отметить, что ее нельзя делить на старинную и современную. В процессе исторического развития меняется рацион питания, появляются новые продукты, новые блюда. Сравнительно недавно завезенные в Европу картофель и помидоры заняли прочное место в русской кухне. Без них немислимо теперь приготовление русских блюд. А новые экономические условия дали толчок к развитию подсобного хозяйства, что повлекло за собой расширение ассортимента и различные технологии обработки продуктов, где немаловажное значение приобретает копчение, вяление и т. п. Это требует рекомендаций не только к составлению рецептуры, но и к правильной обработке сырья, его хранению и рациональному использованию.

Дать полный перечень блюд русской кухни невозможно, поэтому остановимся на особенностях и технологии приготовления наиболее распространенных и оригинальных.

Русская кухня и рациональное питание

Говоря об особенностях русской кухни, необходимо отметить, что традиционный рацион питания напрямую зависел от природных условий, бытовой обрядности, времени года и календарных церковных праздников.

Не имея научного объяснения тому, какой пищи и сколько надо съесть, наши предки точно знали, какая пища к какой работе подходит. Пользуясь разнообразными дарами полей, лесов, рек, русский человек питался продуктами простыми, здоровыми, полезными и вкусными, получая тем самым жизненно необходимый для организма набор веществ. Позднее ученые обосновали рациональный состав и количество пищи, подтвердив тем самым сложившиеся издавна правила и обычаи русского стола.

Поступающие с пищей белки служат источником незаменимых и заменимых аминокислот, которые используются в качестве строительного материала в ходе биосинтеза белка у детей и взрослых, обеспечивая при этом постоянное пополнение и кругооборот белков

Питание человека существенно влияет на его здоровье и продолжительность жизни. Оно участвует в обеспечении связи внешней и внутренней среды организма.

Сложно устроенный организм человека осуществляет координацию метаболических процессов и их нормальное протекание путем усвоения питательных веществ.

Обязательным условием поддержания жизнедеятельности организма является относительное постоянство концентраций основных питательных веществ, которые обеспечивают его энергетические потребности.

Формирование научных представлений о питании, включая механизмы пищеварения и гомеосинтеза, саморегуляции, следует считать одним из важных достижений современности. Открытие способов торможения и лечения целого ряда заболеваний спасло жизни огромного числа людей.

Полноценный рацион человека должен включать известный набор питательных веществ, среди которых белкам придается особое значение.

Аминокислоты белков служат предшественниками гормонов, порфиринов и других необходимых организму биомолекул; окисление аминокислотных радикалов вносит хотя и небольшой, но весьма важный вклад в ежедневный суммарный расход энергии. Следует заметить, однако, что для выполнения питательных функций в организме белки неравноценны, источники и формы белковой пищи разнообразны.

Согласно современной теории питания, требования к белковой пище выполнимы лишь на базе полной информации о ее качестве, тесно связанной с химией белков.

Для нормального обеспечения связи внешней и внутренней среды организма через пищеварение и механизмы саморегуляции гомеостаза следует иметь в виду огромную роль белков в получении продуктов питания, качественные показатели которых оказывают непосредственное влияние на пищеварительный эффект в целом.

В технологии продуктов питания белки участвуют в образовании структуры, а также в формировании вкуса и цвета. Другими словами, их биологическая роль в составе пищевых продуктов, наряду с качественной характеристикой, тесно связана с функционально-технологическими свойствами, поскольку именно они определяют органолептические, структурно-механические и другие показатели качества продукта. Совокупность оценок биологических и функционально-технологических свойств белков – основа обеспечения качественного здорового питания.

Никакие другие биополимеры не могут заменить белки в воспроизводстве структуры основных элементов клетки, а также в образовании таких важнейших веществ, как ферменты и гормоны. Однако синтез белка из неорганических веществ возможен только в растительных клетках. В животном же организме белок синтезируется из аминокислот, часть которых образуется в самом организме, а часть так называемых незаменимых должна попадать с пищей. Для биосинтеза собственных белков организму человека далеко не безразличен аминокислотный состав белков пищевых продуктов. С этой точки зрения все аминокислоты, входящие в состав белков пищи, подразделяются на три группы: незаменимые, полузаменимые, заменимые.

Незаменимые аминокислоты не могут синтезироваться организмом человека из других соединений, они обязательно должны поступать вместе с пищей. Абсолютно незаменимых аминокислот восемь: *валин, лейцин, изолейцин, треонин, метионин, лизин, фенилаланин, триптофан*.

В организм человека незаменимые аминокислоты должны поступать с растительной и животной пищей.

Полузаменимые аминокислоты синтезируются в организме, но не в достаточном количестве, поэтому частично должны поступать с пищей. К таким аминокислотам относятся *аргинин, тирозин, гистидин*; к тому же в организме детей гистидин вообще не синтезируется.

Заменимые аминокислоты синтезируются в организме в достаточном количестве из незаменимых аминокислот или других соединений. Организм может обходиться без них долгое время, если, конечно, с пищевыми продуктами поступают вещества, из которых эти аминокислоты могут синтезироваться. К ним относятся оставшиеся девять аминокислот, хотя например, тирозин образуется в организме только из фенилаланина и при поступлении в организм последнего в недостаточном количестве может оказаться незаменимым.

Биологическая ценность белков определяется наличием в них незаменимых аминокислот и степенью их усвоения. Чем ближе потребляемый белок по аминокислотному составу подходит к составу белков данного организма, тем выше его биологическая ценность.

Таким образом, аминокислотный состав белков определяет не только их биологическую функцию, но и является важным критерием в оценке их биологической ценности как компонентов пищи.

Недостаток в питании одной незаменимой аминокислоты приводит к нарушению роста и общей дистрофии. Постоянная нехватка белков в пище вызывает у детей квашиоркор. При этом заболевании отмечается задержка роста, развитие анемии, отеки тканей, дегенеративные изменения в печени, почках и поджелудочной железе. Смертность среди больных квашиоркором очень высока. Даже если они выживают, длительная недостаточность белка приводит к необратимым нарушениям их физиологических функций и умственных способностей. Недостаток какой-либо аминокислоты проявляется заболеваниями с характерными для каждого из них признаками. Например, недостаток триптофана имеет следствием нарушение функций сердца и помутнение хрусталика (катаракта); снижение уровня метионина приводит к поражению поджелудочной железы и жировой инфильтрации печени; лизина – к изменению процессов торможения в центральной нервной системе. Научно обоснованные нормы питания показывают, что количество потребленного белка в сутки должно быть на уровне 12–15% от общей калорийности рациона человека (80–100 г), в том числе 50–70% белков животного происхождения.

Следует особо подчеркнуть, что недостаток в пище хотя бы одной незаменимой аминокислоты ведет к неполному усвоению других аминокислот. Вместе с тем в опытах на животных показано, что потребности в незаменимом фенилаланине могут быть частично заме-

нены гомоцистеином с добавлением необходимого количества доноров метильных групп. Глутаминовая кислота снижает потребность в аргинине.

Однако 95% населения земного шара испытывает белковый дефицит, особенно в животных белках, отличающихся полным набором и сбалансированностью аминокислотного состава. Мировое производство животного пищевого белка в 4 раза меньше потребности, а в нашей стране дефицит белка составляет 1,6 млн т в год.

Анализ структуры питания населения свидетельствует об ухудшении ситуации. В последнее время отмечено снижение объемов общего потребления белка на 70%, в том числе животного – на 18%.

Создавшееся положение диктует необходимость тщательного соблюдения белковой диеты на основе рационального использования имеющихся ресурсов, максимального вовлечения в рационы питания разнообразных продуктов, комбинации которых должны сводить до минимума недостаток количества и качества белков в пище. Участвуя в формировании цвета, запаха, вкуса пищи, белки стимулируют аппетит, создают условия для нормального пищеварения.

Биологические свойства углеводов связаны с тем, что при их окислении в организме человека образуется основная часть энергии, обеспечивающей жизнедеятельность. Углеводы не являются дефицитными.

Жиры животного и растительного происхождения, как и углеводы, играют роль одного из основных источников энергии и образуют резерв энергетического материала.

Жиры выполняют еще целый ряд важнейших физиологических функций: используются для построения клеточных мембран, участвуют в синтезе гормонов и гормоноподобных веществ, необходимых для развития головного мозга и зрительного анализатора, обеспечивают организм эссенциальными жирными кислотами, участвуют в транспорте жирорастворимых витаминов – А, D, Е и К.

Жиры – обязательный компонент питания. Они аккумулируют различные запахи пищи, улучшают ее вкусовые свойства, тем самым дополнительно способствуя большему объему ее потребления. Они дольше задерживаются в желудке и медленнее всасываются, при этом оказывая минимальное влияние на уровень сахара и гормона инсулина в крови. Резкое ограничение поступления жиров с пищей может привести ко многим неблагоприятным явлениям дегенеративного характера в тканях (дистрофия, ослабление иммунологической реактивности организма и т. д.).

Биологическая ценность жиров во многом определяется наличием в них незаменимых компонентов – полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) омега-3 (w-3) и омега-6 (w-6), которые, подобно аминокислотам и витаминам, не могут синтезироваться в организме и должны обязательно поступать с пищей. Физиологическая потребность для взрослых составляет: 8–10 г/сутки w-6 жирных кислот и 0,8–1,6 г/сутки w-3 жирных кислот, или 5–8% от калорийности суточного рациона для w-6 и 1–2% от калорийности суточного рациона для w-3. В полноценном пищевом рационе соотношение w-6: w-3 должно составлять 5–10:1. ПНЖК оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему здоровых людей и лиц с высоким риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, понижают уровень триглицеридов, замедляют темпы роста атеросклеротических бляшек, оказывают противовоспалительное действие и повышают умственную работоспособность.

В группу омега-3 входят три особых незаменимых жирных кислоты: альфа-линоленовая кислота, эйкозопентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК). Они составляют основу клеточных мембран, обеспечивая их гибкость, текучесть и необходимую проницаемость; регулируют поступление питательных веществ в клетку и препятствуют

проникновению чужеродных организмов и соединений; существенно влияют на все процессы, протекающие в клетках, так как являются одними из главных высокоэнергетических молекул в природе. К омега-6 жирным кислотам относятся: линолевая и гамма-линоленовая, арахидоновая. Роль линолевой кислоты в обменных процессах организма обусловлена ее пространственной конфигурацией и расположением двойных химических связей. В природе существует несколько пространственных конфигураций (изомеров) этой кислоты, но только один из них способен превращаться в арахидоновую кислоту. Это нужно иметь в виду при выборе к употреблению различных масел, жиров и маргаринов, так как в процессе их производства при гидрогенизации растительных масел происходит изменения полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в результате чего они уже не могут являться предшественниками арахидоновой кислоты. Механизм действия ПНЖК омега-6 в основном связан с их влиянием на метаболизм арахидоновой кислоты, которая участвует в синтезе таких простагландинов – гормонов тканей, которые уменьшают вязкость крови, снимают болевой синдром, способствуют уменьшению воспалительных реакций в организме, снижают тонус сосудов, т. е. позволяют организму находиться в здоровом состоянии. При дефиците незаменимых жирных кислот синтез простагландинов происходит с участием других жирных кислот, и действие этих простагландинов совершенно противоположно.

Пищевыми источниками ПНЖК служат, прежде всего, растительные масла, жирная морская рыба и морепродукты. Принято считать, что 25–30 мл растительного масла обеспечивают суточную потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах.

В пищевых продуктах жирам сопутствуют и другие вещества, относящиеся к классу липидов. Среди них особое значение принадлежит фосфолипидам. Биологическая роль фосфолипидов в организме значительна и разнообразна. В качестве непереносимого компонента биологических мембран фосфолипиды принимают участие в их барьерной, транспортной, рецепторной функциях и др. Эти функции мембран относят в настоящее время к важнейшим регуляторным механизмам жизнедеятельности клеток. Известно около 25 подклассов фосфолипидов, из них в продуктах питания наиболее широко представлен лецитин.

Минеральные соли не являются источником энергии для организма, но их значение для жизнедеятельности очень велико. Соли – необходимая составная часть (более 4% массы) всех клеток тканей. Минеральный обмен тесно связан с обменом жиров, белков, углеводов и особенно с водным обменом, так как большинство поступающих в организм минеральных веществ находится в виде водных соединений (гидратов).

Большинство солей легко всасывается кишечником в виде неорганических солей, а также в форме сложных органических соединений и поступает в кровь. Минеральные вещества в организме могут оставаться в крови, а также задерживаться в отдельных органах и тканях.

Так, кальций и фосфор необходимы для костей, соли калия и магния – для мышечной системы сердца и всего организма, фосфор – для нервной системы, соли меди – для крови. Являясь составной частью гемоглобина крови, железо способствует снабжению тканей кислородом.

Для живого организма необходимы также особые вещества – витамины. Хотя они не являются жизненно важными, их недостаток в пище неблагоприятно отражается на общем состоянии организма, ведет к тяжелым заболеваниям. Известно, что витамины представляют собой группу органических низкомолекулярных веществ, разнообразных по химической природе, физическим свойствам и физиологическому действию на живой организм.

В количественном отношении потребность в витаминах ничтожна по сравнению с основными питательными веществами, однако она может значительно колебаться в зави-

симости от интенсивности обмена веществ, связанной с различным физиологическим и функциональным состоянием организма. Индивидуальная потребность в витаминах рассчитывается с учетом пола, возраста, вида трудовой деятельности, условий быта, занятий физкультурой и спортом, климатической зоны проживания, физиологического состояния. Группа водорастворимых витаминов хорошо выводится из организма, поэтому гипervитаминозы не оказывают, как правило, сильного токсического действия, в то время как большинство жирорастворимых витаминов способно откладываться в тканях, и их передозировка вредна для организма, особенно излишнее содержание витаминов А и D.

Таким образом, белки, жиры, углеводы являются основными пищевыми веществами, используемыми организмом для пластических и энергетических целей. Содержание этих соединений вместе с водой, минеральными солями и витаминами в смешанных рационах обеспечивает жизнь, здоровье и трудоспособность человека. Анализ традиций русской кухни и современные тенденции ее развития свидетельствуют о ее широких возможностях в обеспечении не только вкусного и разнообразного, но и качественного питания, способствующего здоровью человека.

Главными требованиями, предъявляемыми к пищевым продуктам, являются их безвредность и пищевая ценность. Пищевая ценность – это свойства пищевого продукта, которые способны удовлетворить потребности человека при нормальном обмене веществ. Она складывается из питательных свойств пищевых веществ и их усвояемости. Пищевую ценность продуктов определяют путем расчета процента соответствия каждого из наиболее важных компонентов продуктов формуле сбалансированного питания (табл. 1), которая установлена для различных физиологических групп.

Таблица 1

ФОРМУЛА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

ПИШЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	ПИШЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ
Вода, мл	1750–2200	ИЗОЛЕЙЦИН	3–4
В ТОМ ЧИСЛЕ:		ЛЕЙЦИН	4–6
ПИТЬЕВАЯ (ВОДА, ЧАЙ, КОФЕ И Т.Д.)	800–1000	ЛИЗИН	3–5
В СУПАХ	250–500	МЕТИОНИН	2–4
В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ	700	ТРЕОНИН	2–3
Белки, г	80–100	ТРИПТОФАН	1
В ТОМ ЧИСЛЕ ЖИВОТНЫЕ	50	ФЕНИЛАЛАНИН	2–4
НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ, г		ЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ, г	
ВАЛИН	3–4	АЛАНИН	3

АРГИНИН	5–6	МОЛИБДЕН	0,5
АСПАРАГИНОВАЯ КИСЛОТА	6	НАТРИЙ	4000–6000
ГИСТИДИН	1,5–2	СЕЛЕН	0,5
ГЛИКОКОЛ	3	ФОСФОР	1000–1500
ГЛУТАМИНОВАЯ КИСЛОТА	16	ФТОРИДЫ	0,5–1,0
ПРОЛИН	5	ХЛОРИДЫ	5000–7000
СЕРИН	3	ХРОМ	2–2,5
ТИРОЗИН	3–4	ЦИНК	10–15
ЦИСТЕИН	2–3	Витамины, мг	
Углеводы, г	400–500	АСКОРЕИНОВАЯ КИСЛОТА (С)	50–70
В том числе:		БИОТИН	0,15–0,30
КРАХМАЛ	400–450	ВИТАМИН А (РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ)	1,5–2,5
САХАР	50–100	ВИТАМИН D (РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ)	0,025–0,01 (100–400 МЕ)
ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ (ЛИМОННАЯ, МОЛОЧНАЯ И Т. Д.)	2	ВИТАМИН Е (РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ)	10–20
БАЛЛАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА (КЛЕТЧАТКА И ПЕКТИН)	25	ВИТАМИН К (РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ)	0,2–3,0
Жиры, г	80–100	ИНОЗИТ, Г	0,5–1,0
В том числе:		КАРОТИН	3,0–5,0
РАСТИТЕЛЬНЫЕ	20–25	КОБАЛАМИН (В12)	0,002–0,005
НЕЗАМЕНИМЫЕ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ	2–6	ЛИПОВАЯ КИСЛОТА	0,5
ХОЛЕСТЕРИН	0,3–0,06	НИАЦИН (РР)	15–25
ФОСФОЛИПИДЫ	5	ПАНТОТЕНАТ (В3)	5–10
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ		ПИРИДОКСИН (В6)	2–3
ЖЕЛЕЗО	15	РИБОФЛАВИН (В2)	2,0–2,5
ЙОДИДЫ	0,1–0,2	РУТИН (Р)	25
КАЛИЙ	2500–5000	ТИАМИН (В1)	1,5–2,0
КАЛЬЦИЙ	800–1000	ФОЛАЦИН (В9)	0,2–0,4
КОБАЛЬТ	0,1–0,2	ХОЛИН	500–1000
МАГНИЙ	300–500	ОБЩАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	
МАРГАНЕЦ	5–10	3000	
МЕДЬ	2		

Мысль об исключительной важности познания законов усвоения пищи высказал И. П. Павлов: «Пища, которая попадает в организм и здесь изменяется, распадается, вступает в новые комбинации и вновь распадается, олицетворяет собой жизненный процесс во всем его объеме... вплоть до высочайших проявлений человеческой природы. Точное знание судьбы пищи в организме должно составить предмет идеальной физиологии будущего».

Известно, что в теле взрослого здорового человека, массой 70 кг, содержится около 40 кг воды, 15 кг белка, 7 кг жира, 3 кг минеральных солей, 0,7 кг углеводов. В процессе жизнедеятельности в теле человека постоянно происходят процессы обмена: одни вещества сгорают, окисляются, выводятся, а взамен нужны новые вещества, причем самого различного назначения. Подсчитано, к примеру, что за 70 лет жизни человек выпивает 50 т воды, съедает 2,5 т белка, 2,3 т жира, свыше 10 т углеводов, почти 300 кг поваренной соли.

Для осуществления нормальной жизнедеятельности организм человека нуждается не в конкретных продуктах питания как таковых, а в необходимых количествах энергии и в

определенных комплексах пищевых веществ, входящих в эти продукты: белках и прежде всего незаменимых аминокислотах, углеводах, жирах, минеральных солях, микроэлементах, витаминах.

Под рациональным питанием понимают не только обеспеченность организма достаточным количеством энергии, белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и других незаменимых факторов питания, но и поступление этих веществ в определенных, сбалансированных по отношению друг к другу количествах.

Правильные пищевые рационы человека должны иметь определенный уровень калорийности, обеспечивающий в организме энергетическое равновесие. Когда энергетические затраты больше получаемых с пищей калорий, человек худеет. В тех случаях, когда приток энергии с пищей превышает энерготраты организма, неизбежно отложение жира. Избыточный вес вреден, он резко уменьшает подвижность, снижает работоспособность, ухудшает самочувствие, портит фигуру и, несомненно, сокращает срок жизни.

К сожалению, многие недооценивают вред, который приносит ожирение, и иногда полагают, что накопление жира является признаком здоровья. Говорят, что полнота вначале вызывает зависть, потом смех и наконец сочувствие.

Для регулирования энергетического содержания пищевых рационов необходима информация об энергетической ценности пищевых веществ.

Энергетическая потребность людей неодинакова и зависит от пола, возраста, интенсивности выполняемой физической нагрузки. Необходимая суточная энергетическая потребность для девушек составляет 2100 ккал, для юношей – 2900 ккал; для взрослых мужчин – 2400–2700 ккал в зависимости от веса, для женщин – 2250–2500 в зависимости от веса. Энергетическая ценность наиболее распространенных продуктов и блюд, традиционно используемых в рецептурах и меню русской кухни, представлена в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ 100 г ПРОДУКТА

ПРОДУКТЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ПРОДУКТЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ
ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КРУПЫ, СЛАДОСТИ		Икра:	
БАТОНЫ, БУЛКИ, СУХАРИ	250 — 360	ЗЕРНИСТАЯ	250
ВАРЕНЬЕ	270–295	КЕТОВАЯ	230
КОНФЕТЫ ФРУКТОВЫЕ	400	ПАЮСНАЯ	280
КРУПЫ:		КОЛБАСЫ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖИРНОСТИ)	160–350
ГРЕЧНЕВАЯ, МАННАЯ, РИС	330	МОРСКОЙ ПАЛТУС	100
ОВСЯНАЯ	380	МЯСО (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖИРНОСТИ)	180–340
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	340	ПТИЦА	160–200
ПАСТИЛА, ЗЕФИР	330–350	СЕМГА, СЕВРЮГА	150–180
ПЕЧЕНЬЕ	420	СОСИСКИ	200
ПИРОЖНЫЕ	430	СУДАК, ТРЕСКА, НАВАГА, ОКУНЬ	60–70
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	220	ЯЙЦО, 1 ШТ.	75
САХАР	400	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
ХАЛВА	500	МОЛОКО (ПРОСТОКВАША, КЕФИР)	60
ХЛЕБ:		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	320
ПШЕНИЧНЫЙ	230	МОРОЖЕНОЕ:	
РЖАНОЙ	200	СЛИВОЧНОЕ, МОЛОЧНОЕ	130–170
ШОКОЛАД	570–600	ПЛОМБИР	220
ЖИРОВЫЕ ПРОДУКТЫ		СЛИВКИ 20%-НОЙ ЖИРНОСТИ	200
ЖИР ГОВЯЖИЙ, СВИНОЙ, БАРАНИЙ ТОПЛЕННЫЙ	925	СМЕТАНА I СОРТА	280
МАСЛО:		СЫРКИ ТВОРОЖНЫЕ СЛАДКИЕ	330
РАСТИТЕЛЬНОЕ	870–930	СЫРЫ:	
СЛИВОЧНОЕ	780	ТВЕРДЫЕ	300–350
ТОПЛЕННОЕ	925	ПЛАВЛЕННЫЕ	240
МАРГАРИН МОЛОЧНЫЙ, СЛИВОЧНЫЙ	720–760	ТВОРОГ:	
ШПИК СВИНОЙ	800	ЖИРНЫЙ	230
МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА		НЕЖИРНЫЙ	80
ВЕТЧИНА	370		
ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ГРИБЫ, ЯГОДЫ, ОРЕХИ		МОРКОВЬ	40
АБРИКОСЫ, АПЕЛЬСИНЫ, ЛИМОНЫ	40–50	САЛАТ, ШПИНАТ, ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ (СВЕЖИЕ)	15–20
АРБУЗ	40	СВЕКЛА	50
БАНАНЫ	100	ОРЕХИ (БЕЗ СКОРЛУПЫ)	600
ВИНОГРАД	70	ЯГОДЫ (ВИШНЯ, ЗЕМЛЯНИКА, КРЫЖОВНИК, МАЛИНА И ДР.)	30–50
ГРИБЫ СВЕЖИЕ	30	НАПИТКИ	
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, БЕЛОКОЧАННАЯ СВЕЖАЯ, КВАШЕНАЯ	25	МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА	0
КАРТОФЕЛЬ	90	СЛАДКИЕ ФРУКТОВЫЕ ВОДЫ	30–80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50	ХЛЕБНЫЙ КВАС	20–30

Таблица 3
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД

Блюдо	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	МАССА, Г
САЛАТЫ, ВИНЕГРЕТЫ, ЗАКУСКИ		
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ (НЕЖИРНЫХ СОРТОВ)	360	30/100
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	370	25/200
ВИНЕГРЕТ	60	90/10
ГРИБЫ МАРИНОВАННЫЕ С ЛУКОМ	120	90/10
ИКРА БАКПАЖАННАЯ	175	100
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ СО СМЕТАНОЙ	100	120/30
САЛАТ ИЗ РЕДИСА СО СМЕТАНОЙ	140	120/30
САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ	300	200
СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ	230	50/125
СТУДЕНЬ	290	200
Супы		
БУЛЬОН	90	500
ОКРОШКА МЯСНАЯ	360	500

СВЕКОЛЬНИК ХОЛОДНЫЙ	250	500
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	410	500
СУПЫ МОЛОЧНЫЕ (КРУПЯНЫЕ, С ЛАПШОЙ)	400	500
ШИ, БОРЩ, ОВОШНОЙ СУП, РАССОЛЬНИК	230–240	1500
Мясные блюда		
БИФШТЕКС	250	75
ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ	300	75/150
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ, РИСОМ	500	300/100
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	350	75/100
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	92	40
КУРИЦА ОТВАРНАЯ	130	100
МЯСО ОТВАРНОЕ (ГОВЯДИНА)	200	75
ПЕЧЕНКА ГОВЯЖЬЯ ТУШЕНАЯ	230	75/100
Рыбные блюда		
ОСЕТРИНА, СЕВРЮГА, КЕТА, ГОРБУША С БЕЛЫМ СОУСОМ И КАПЕРСАМИ	210	100/50
ОТВАРНАЯ РЫБА (СУДАК, ШУКА, МОРСКОЙ ОКУНЬ И ДР.)	70	100
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	220	100/100
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	250	100/100
ФИЛЕ МОРСКОГО ОКУНЯ	140	100
ФИЛЕ СУДАКА, ТРЕСКИ, ШУКИ ПРИПУШЕННОЕ	90	100
Гарниры		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СВЕЖАЯ, КВАШЕНАЯ)	150–180	200
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	200/9
КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ С ЖИРОМ	540	150/10
КАША ИЗ ЯДРИЦЫ	370	200/9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	330	200/9
МОРКОВЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	200
Творожные и мучные изделия		
БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	650	200/30
БЛИНЫ С МАСЛОМ	400	150/10

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ	500	200/30
ОЛАДЬИ С МАСЛОМ	510	150/10
ПЕЛЬМЕНИ	350	200
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	400/450	150/20
СЛАДКИЕ БЛЮДА, НАПИТКИ		
КАКАО	200	200
КЕФИР, ПРОСТОКВАША С САХАРОМ	200	200/20
КИСЕЛЬ:		
ягодный	150	200
молочный	250	200
КОМПОТ	150	200
КОФЕ С МОЛОКОМ	150	200
МУСС ЯГОДНЫЙ	100	100/20
СОКИ ЯГОДНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ТОМАТНЫЙ	80	100
ЧАЙ С САХАРОМ	50–60	200

Установить строгое соотношение между превышением энергетической ценности пищи над энерготратами и накоплением жира трудно. Тем не менее примерные подсчеты показывают, что регулярные превышения суточной калорийности пищи над энергозатратами на 200 ккал в день увеличивают количество резервного жира приблизительно на 10–20 г в день, что за год дает увеличение резервного жира на 3,6–7,2 кг. Вполне легко подсчитать, что, снижая калорийность рациона только на 200 ккал в день по сравнению с энергозатратами, возможно снижение жировых отложений в организме примерно на 3–7 кг в год.

В бытовых условиях эффективный контроль энергетического баланса может быть организован при регулярном определении массы тела, которую следует проверять не реже одного раза в неделю. Подсчет энергетической ценности суточного рациона и наблюдение за динамикой массы тела в сочетании с регулированием степени физической нагрузки сделают возможным эффективное поддержание здоровья.

Незаменимым компонентом питания, как отмечено выше, являются белки. С ними связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращение мышц, раздражимость нервов, способность к росту, размножению и даже мышлению. Связывая значительные количества воды, белки образуют плотные коллоидные структуры, определяющие конфигурацию тела.

Несмотря на то что белки составляют четвертую часть человеческого тела и около двух третей его плотного остатка, организм обладает лишь незначительными белковыми резервами. Единственным источником образования белков в организме являются аминокислоты (особенно незаменимые) пищи.

Оценивая источники пищевых белков, следует отметить, что по количеству и качеству, с точки зрения полноценности аминокислотного состава, первостепенное значение имеют продукты животного происхождения.

С некоторыми приближениями к полноценным, сбалансированным по аминокислотному составу белкам относятся молоко, куриное яйцо, икра рыб, мозги животных и др. (табл. 4). Животные белки по своему составу ближе к белкам человека, поэтому из 100 г белка, составляющего суточную норму, 50 г должно приходиться именно на них. Однако для полного обеспечения здорового организма полноценными белками в суточный рацион человека должны входить компоненты как животного, так и растительного происхождения.

Таблица 4

СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА, г В 100 г ПРОДУКТА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	г, в 100 г продукта
ГОРОХ	19,7
КАРТОФЕЛЬ	1,7
МОЛОКО	5,0
МЯСО	14–20
РЫБА	12–16
СОЯ	34,0
СЫР	30,0
ФАСОЛЬ	19,6
ХЛЕБ	5–10
ЯЙЦА	10,8

Следует заметить, что универсального, отвечающего всем требованиям белковой полноценности продукта питания, в природе не существует. С этой точки зрения полезны блюда, сочетающие растительные и молочные, мясные и овощные, мясные и мучные, мучные и молочные продукты, мясные и рыбные бульоны с растительными добавками.

Основным источником жиров в питании человека являются собственно жиры – растительное и сливочное масло, свиной шпик. Жиры также содержатся в мясе животных и птиц, молочных продуктах, орехах (табл. 5).

Таблица 5

СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ В ПРОДУКТАХ, %

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА, %
ЖЕЛТОК ЯЙЦА	30–31
КАПУСТА	0,1
КАРТОФЕЛЬ	0,08–0,10
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	0,2–0,3
КУРИЦА	3–20
МОЛОКО КОРОВЬЕ	3–4
МОРКОВЬ	0,15–0,2
МУКА	1,5–2,0
МЯСО: БАРАНИНА ГОВЯДИНА СВИНИНА ТЕЛЯТИНА	10–30 10–25 10–40 5–10
ОРЕХИ	40–60
РИС	0,5
РЫБА	0,3–1,0
САЛАТ	0,1
СЛИВКИ	20–30
СМЕТАНА	20–30

Многие думают, что калорийность и питательная ценность твердых животных жиров выше ценности жидких растительных масел, однако это неверно. Так, энергетическая ценность 1 кг сливочного масла почти на 1500 ккал ниже, чем аналогичный показатель подсолнечного масла, что объясняется содержанием в сливочном масле воды и небольших количеств белка, молочного сахара и минеральных веществ.

Разумная суточная норма потребления жиров для человека средних лет близка к 100 г, а растительных масел – к 20–30 мл.

Для людей пожилого возраста целесообразно по возможности заменять около трети животных жиров на растительные масла. Несмотря на то что человек потребляет значительно больше углеводов, чем жиров и белков, их резервы в организме невелики. Это означает, что снабжение ими организма должно быть регулярным.

Потребности в углеводах в очень большой степени зависят от энергетических затрат организма. В среднем у взрослого мужчины, занятого преимущественно умственным или легким физическим трудом, суточная потребность в углеводах колеблется от 300 до 500 г. У работников физического труда и у спортсменов она значительно выше. В отличие от белков и жиров количество углеводов в рационах питания может быть существенно снижено без вреда для здоровья.

Наиболее богаты углеводами многие растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель, в которых содержатся большие количества полисахарида – крахмала (табл. 6).

Чистым углеводом является сахар. Мед, в зависимости от происхождения, содержит 70–80% моно– и дисахаридов.

Таблица 6
СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ, г В 100 г ПРОДУКТА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	г, В 100 г ПРОДУКТА
АРБУЗ	9
ВИНОГРАД	17
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	5
КАРТОФЕЛЬ	20
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	64
КРУПА МАННАЯ	70
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,5
МОЛОКО КОРОВЬЕ	4,7
МОРКОВЬ	7–8
РИС	72
САХАР	95–99
СВЕКЛА	10
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	2,8
ХЛЕБ	42–50
ЯБЛОКИ	11
ЯЙЦО КУРИНОЕ	0,5

Конфеты, пирожные, торты, варенье, мороженое и другие сладости являются наиболее привлекательными источниками углеводов и представляют несомненную опасность для полнеющих людей. Отличительной особенностью этих продуктов является их высокая калорийность и низкое содержание незаменимых факторов питания. Эти лакомства нередко называют «носителями пустых калорий».

Как уже отмечалось, важное значение в питании здоровых и больных людей имеют витамины, многие из которых жизненно важны для человека. На основании физико-химических свойств и характера их распространения в природных продуктах витамины принято делить на водорастворимые и жирорастворимые. К первой группе принадлежит витамин С (аскорбиновая кислота), В₁, В₂, РР, фолиевая и пантотеновая кислоты, пиридоксин и другие. Ко второй группе относятся витамины А, D, Е и К. Такое деление витаминов не случайно, оно помогает отыскать в природе источники получения их в пище и понять, как происходит всасывание витаминов в кишечнике.

При недостатке витаминов в пище повышается утомляемость, наблюдаются слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Какой же уровень потребления сахара может считаться нормальным? Ответ на этот вопрос в каждом конкретном случае зависит от возраста, характера труда и отдыха. Потребление 80–100 г сахара в день здоровому молодому человеку, как правило, может принести только пользу. Для спортсменов, занимающихся напряженными тренировками, и для людей, связанных с интенсивным физическим трудом, эти нормы могут быть несколько повышены. Людям зрелого и пожилого возраста, а также ведущим малоподвижный образ жизни потребление сахара рекомендуется снизить до 50 г в день.

Потребность человека в витамине А колеблется от 1,5 до 2,5 мг в день: она выше у беременных женщин (2 мг в день) и у матерей, кормящих грудью (2,5 мг в день). Витамин А – сложное органическое соединение, хорошо растворимое в жирах. Он в большом количестве содержится в рыбьем жире, в печени. Хорошим источником витамина А являются молоко и сливочное масло, особенно летом и осенью, когда животные с кормом получают большие количества провитамина А – каротина. Витамин А почти отсутствует в свином сале и растительных маслах. Выпускаемые промышленностью маргарины, как правило, обогащаются витамином А.

Большую роль в обеспечении потребности человека в витамине А играет содержащийся во многих овощах и фруктах желтый пигмент – провитамин А, получивший название каротин. Особенно богаты каротином морковь, красный перец, щавель и зеленый лук. Любопытно, что по цвету овощей можно определить содержание в них каротина. Так, в красной моркови его в 9 раз больше, чем в желтой, а в красном перце в 50 раз больше, чем в зеленом.

Следует иметь в виду, что витамин А, как и другие жирорастворимые витамины, значительно лучше усваивается вместе с жиром. Это означает, что для более полного всасывания его в кишечнике целесообразно, например, предварительно тушить продукт в масле.

Витамин В₁ (тиамин) принимает активное участие в обмене углеводов. Потребность в витамине В₁ выражается в 1,5–2 мг в день и зависит от величины энерготрат. Подсчитано, что на каждые 1000 ккал, расходуемых организмом, в рационе питания необходимо предусмотреть 0,6 мг витамина В₁. Это означает, что человек, расходующий 3000 ккал, должен получать в день около 1,8 мг витамина В₁.

Главным источником снабжения организма витамином В₁ являются хлебные и крупяные продукты. Следует иметь в виду, что основные количества этого витамина содержатся в наружных слоях зерна, большая часть которых теряется при производстве высших сортов муки, полированного риса и других рафинированных продуктов. Поэтому хлебные изделия из муки грубого помола, и особенно отрубей, обладают более высокой витаминной ценностью. Хорошим источником витамина В₁ являются дрожжи, особенно пивные (до 5 мг в 100 г продукта). Поэтому человеку, расходующему большое количество энергии, особенно полезны дрожжевые напитки. Большое количество этого витамина содержится и в мясе, особенно в свинине.

Поскольку витамин В₁ хорошо растворим в воде и легко окисляется кислородом воздуха, в целях его сохранения следует избегать длительного вымачивания продуктов или оставления их на воздухе в размельченном виде.

Недостаточность витамина В₂ (рибофлавина) проявляется в замедлении роста, нарушениях кожных и слизистых покровов (образование трещин, язвочек в углах рта, шелушение кожи, воспаление слизистых глаз и т. д.). Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 2,5–3,5 мг в день. Хорошими источниками витамина В₂ являются молоко, творог, сыр, яйца, печень, хлеб ржаной, крупа гречневая, мясо, особенно много его в дрожжах (до 4 мг в 100 г продукта).

Витамин РР (ниацин) хорошо растворим в воде. Его недостаточность проявляется в воспалительных изменениях кожных покровов (пеллагра). Организм взрослого человека нуждается в получении с пищей 10–15 мг витамина РР в день. Удовлетворению потребностей в витамине РР способствует хорошее снабжение организма белком. Важнейшими источниками этого витамина являются хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, овощи. Особенно много ниацина в фасоли, рыбе, пивных дрожжах (до 40 мг в 100 г продукта).

Потребность взрослого человека в витамине С составляет 70–100 мг в день в зависимости от характера работы.

О важности для организма витамина С (аскорбиновой кислоты) известно большинству из нас. Это вещество содержится в основном в овощах и фруктах, в связи с чем бытует не вполне обоснованное мнение, что средством предупреждения любых авитаминозов является достаточное потребление этих продуктов.

Недостаточность витамина С проявляется в воспалении десен, повышенной ломкости и кровоточивости сосудов, понижении иммунитета.

Прекрасными источниками витамина С являются черная смородина, ягоды красного шиповника, красный перец, зеленый лук, капуста и другие овощи, ягоды и фрукты (табл. 7).

Таблица 7

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА С, мг В 100 г ПРОДУКТА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	г, в 100 г продукта	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	г, в 100 г продукта
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	25,0	ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ (сладкий и горький)	250,0
КАПУСТА:		ПЕРСИКИ	10,0
БЕЛОКОЧАННАЯ		ПОМИДОРЫ (КРАСНЫЕ)	40,0
КВАШЕНАЯ	до 20,0	РЕДИС	20,0
БЕЛОКОЧАННАЯ (НЕЛЕЖАЛАЯ)	36,0	РЕДЬКА	25,0
КРАСНОКОЧАННАЯ	50,0	СМОРОДИНА КРАСНАЯ	30,0
ЦВЕТНАЯ	70,0	СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	300,0
ЛИМОНЫ	40,0	ШАВЕЛЬ	60,0
ЛУК ЗЕЛЕНый (ПЕРО)	60,0	ШИПОВНИК СУШЕНЫЙ	1500,0
МАНДАРИНЫ	30,0	ШПИНАТ	50,0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	5,0	ЯБЛОКИ (АНТОНОВКА)	30,0
ОГУРЦЫ	5,0		

В зимнее время большинство населения в нашей стране получает сравнительно большие количества витамина С с картофелем, а также со свежей и квашеной капустой. Хотя в картофеле в это время содержится сравнительно немного витамина С (около 10 мг % в 100 г), а в квашеной капусте менее 20 мг %, все же благодаря их суммарному потреблению количество витамина С, поступающего в организм, значительно.

При обработке овощей витамин С сравнительно быстро разрушается, поэтому важно знать правильные приемы их кулинарной обработки. Витамин С легко растворяется в воде, малоустойчив по отношению к кислороду воздуха и нагреванию.

Как уже было сказано выше, организм человека нуждается в систематическом снабжении минеральными солями. Соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора и хлора относят к макроэлементам, так как они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор необходимы в очень малых количествах и

потому называются микроэлементами. Примерные потребности взрослого человека в каждом из них можно найти в формуле сбалансированного питания (табл. 1).



При кулинарной обработке овощей не следует оставлять их надолго на воздухе очищенными и разрезанными или длительное время вымачивать в воде. Овощи надо закладывать в кипящую воду непосредственно после очистки и разрезания и варить до готовности, максимально сокращая время тепловой обработки

Соли натрия и калия тесно связаны с водным обменом. Ежедневно мы потребляем 7–15 г поваренной соли: 3–5 г содержится как составная часть в натуральных пищевых продуктах; 3–5 г – в хлебе и еще 3–5 г используют при кулинарной обработке и за столом для подсаливания пищи. Избыточная соль удерживает воду в организме и тем самым загружает ненужной работой сердце и почки. Особенно отрицательно сказывается излишнее потребление солей с пищей при болезнях сердца и почек.

Великолепным источником йода, фтора и ряда других микроэлементов являются морская рыба и морепродукты.

Соли калия, которые в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, обладают до известной степени противоположным эффектом. Обычно их умеренное увеличение в рационе питания (за счет овощей и фруктов) способствует улучшению деятельности сердца и нормализации водного обмена.

Очень важными компонентами пищи являются кальций и фосфор. Они образуют минеральную основу скелета, вот почему потребности в них особенно велики в период роста. Кальций необходим и для нормальной возбудимости нервной системы и сократимости мышц.

Взрослый человек должен получать с пищей примерно 0,8–1,0 г кальция в день; дети и подростки – 1–2 г, беременные женщины и кормящие матери – до 2 г. Великолепными источниками легкоусвояемого кальция и фосфора являются молоко и молочные продукты. Практически пол-литра молока или 100 г сыра удовлетворяют суточную потребность взрослого человека в кальции.

Неплохими источниками кальция являются яичные желтки и ржаной хлеб, в котором значительная часть кальция содержится в виде хорошо растворимых солей молочной кислоты.

Из микроэлементов – веществ, которые в очень малых количествах (мг и даже долях мг) абсолютно необходимы для поддержания здоровья, необходимо прежде всего упомянуть железо – важнейший компонент гемоглобина. В среднем с пищей взрослый человек должен получать ежедневно около 15 мг железа. Главными источниками железа являются мясные продукты, особенно печень и легкие, а также специализированные обогащенные продукты.

Дневная потребность человека в других микроэлементах выражается в миллиграммах и даже долях миллиграмма: цинка – 5–10, меди – 2,5, фтора – 1,0, йода – 0,2 и т. д.

При построении индивидуального рациона питания никто из нас не в состоянии подсчитать количество ежедневно потребляемых пищевых веществ. Обычно для этой цели достаточно знать основные свойства продуктов питания и те сочетания, в которых их целесообразно использовать.

Для облегчения этой задачи все разнообразие пищевых продуктов в большинстве стран принято делить на группы, отражающие как их происхождение, так и особенности химического состава.

Первая группа – молочные продукты. Многие из нас все еще недооценивают замечательные свойства молочных продуктов. Однако именно молоко почти полностью обеспечивает потребности не только детского, но и взрослого организма. В 100 мл молока содержится свыше 3 г белка, около 3–3,5 г эмульгированного легкоусвояемого жира, большое количество легкоусвояемых соединений кальция и фосфора, а также витаминов А, D и В₂ (причем в летнее время содержание этих витаминов в коровьем молоке значительно выше, чем зимой). 100 мл молока дают организму около 65 калорий. Пол-литра молока в день – это более половины суточной потребности человека в животном белке и более 0,1 суточной потребности в энергии.

В правильно заквашенном кислом молоке содержатся микроорганизмы, осуществляющие молочнокислое брожение, которое тормозит развитие гнилостных микробов в толстом кишечнике человека, о чем еще в прошлом веке писал И. И. Мечников.

Очень ценными продуктами питания являются различные виды сыров и творога, в том числе и обезжиренный творог, которым многие напрасно пренебрегают. Однако именно в нем содержится наибольшее количество белка – около 17% и сравнительно небольшое количество жира – 0,5%. Обезжиренный творог обладает низкой калорийностью (около 80 ккал в 100 г продукта), что позволяет рекомендовать его тучным людям. Кроме того, в твороге, как и в других молочных продуктах, содержатся вещества, предупреждающие развитие ожирения печени.

Различные сыры наряду с высоким содержанием белка (около 20%) отличаются не менее значительным количеством жира и представляют собой продукты высокой питательной ценности (100 г сыра соответствуют 400 ккал).

Особенно богато белком сухое молоко – около 23%. Калорийность 100 г сухого молока составляет около 450 ккал. Высококалорийным продуктом благодаря введенному в него сахару является и сгущенное молоко, содержащее в среднем 7% белка, 8% жира, 50% углеводов. В 100 г сгущенного молока содержится свыше 300 ккал.

Вторая группа – мясо, рыба, яйца. Мясо, несомненно, очень полезный продукт, главным образом благодаря высокому содержанию полноценного животного белка: в различных сортах мяса и птицы содержится от 14 до 24% белка. Помимо белка, в мясе содержится большое количество жиров, оказывающих влияние на калорийность и способствующих быстрому насыщению. Все виды мяса, особенно печень, богаты железом, а также витаминами А, В₁, В₂, В₁₂. Кроме того, в состав мяса, что тоже очень важно, входят так называемые экстрактивные вещества, которые возбуждают аппетит и стимулируют секрецию пищеварительных соков. Однако избыточное потребление мяса приводит к перегрузке организма азотистыми шлаками. Взрослому человеку, занимающемуся легким физическим трудом, при смешанном питании вполне достаточно 150–200 г мяса или мясных продуктов в день. При некоторых заболеваниях, особенно при подагре, заболеваниях почек, сердечно-сосудистой и нервной систем, мясо в таких количествах, особенно в жареном виде, противопоказано.

Биологическая ценность белков рыбы не ниже белков мяса. Но белки рыбы и многих продуктов моря несколько легче перевариваются и усваиваются в организме человека, чем белки мяса. В большинстве видов рыб, особенно пресноводных, содержится относительно немного жира, чем и объясняется невысокая калорийность рыбных продуктов по сравнению с мясными и не столь быстрое насыщение ими. Но в рыбий жир входит значительное количество витамина А, а также хороший набор незаменимых жирных кислот.

Весьма ценным и питательным продуктом, особенно для молодых людей, являются яйца. В них содержатся лучшие по аминокислотному составу белки. В желтке яйца помимо

высококачественного белка содержится большой процент жира и фосфатидов, значительное количество железа, легкоусвояемого кальция, фосфора, а также витаминов А и D.

ВАЖНО!

Несмотря на относительно высокое содержание в яйцах холестерина, их не следует полностью исключать из рациона питания людей даже пожилого возраста

Подчеркнем, что как источники белка продукты первой и второй групп в значительной степени могут заменять друг друга. Это означает, что их следует включать в меню в эквивалентных по содержанию белка количествах и в разнообразных сочетаниях с продуктами растительного происхождения.

Для ориентировки приведем лишь некоторые данные, характеризующие содержание белка в наиболее широко потребляемых человеком продуктах первой и второй групп. Итак, здоровому взрослому человеку для получения 40–50 г белков животного происхождения можно рекомендовать съедать ежедневно 150–200 г мяса и мясных продуктов, что соответствует примерно 23–30 г белка. Практически это количество белка можно получить из одного мясного блюда, содержащего от 15 до 25 г белка, и какой-либо закуски. Так, в обычной порции котлет или тефтелей содержится 16 г белка, а в порции отварного или жареного мяса – около 20 г, в 100 г сосисок – 12 г белка. Мясное блюдо можно без ущерба заменить рыбным. Например, в порции судака содержится около 16 г такого же полноценного белка, а в более жирной севрюге – 12 г. Если съесть на завтрак или ужин 100 г сосисок или колбасы, а на обед одно мясное или рыбное блюдо, то в дневном рационе питания более чем наполовину будут удовлетворены потребности в животном белке.

Ранее говорилось о том, что в ежедневный рацион питания полезно вводить молоко и молочные продукты. При этом следует иметь в виду, что в половине литра молока (кефира) содержится около 17 г белка; в 100 г сыра – около 20 г; в 100 г нежирного творога – 16 г, в 100 г творога 9%-ной жирности – 14 г. Перечисленные продукты могут быть использованы в любой комбинации. Важно только, чтобы общее количество животного белка не было слишком низким.

Третья группа – мучные изделия, крупы, макаронные изделия, картофель, сахар. Основное значение продуктов этой группы – снабжение организма энергией.

Особое место среди продуктов третьей группы занимает хлеб. В питании большинства народов хлеб даже в количественном отношении занимает первое место. Взрослый мужчина съедает в день около 300–500 г хлеба, а иногда при тяжелой физической работе и 800. В хлебе содержится от 40 до 45% углеводов, а это означает, что он обеспечивает около 600–1600 ккал энергии в день. Следовательно, от четверти до половины всей необходимой для жизнедеятельности энергии человек получает с хлебом.

Другие продукты этой группы также дают значительное количество энергии и могут быть рекомендованы взрослому здоровому человеку, занятому как физическим, так и умственным трудом.

ВАЖНО!

Картофель не надоедает благодаря разнообразию приготовляемых из него блюд. В дневном рационе питания взрослого человека может быть около 300 г картофеля, однако в сельских местностях его едят больше.

Картофель – высококалорийный продукт, поэтому его количество в рационе при склонности к полноте следует ограничивать.

Ценным продуктом третьей группы является картофель. Питательный, вкусный и дешевый, он употребляется населением многих стран в относительно больших количествах.

И, наконец, сахар, который также относится к третьей группе продуктов, является чистым углеводом.

Таким образом, общее количество энергии, которое обеспечивается продуктами третьей группы, может достигать 50–70% калорийности дневного рациона.

Четвертая группа – жиры. Дневная потребность взрослого человека в жирах составляет 80–100 г, из них немного менее трети должны составлять растительные масла. В дневном рационе жиры удовлетворяют почти треть энергетических потребностей организма человека.

Пятая и шестая группы – овощи и фрукты. Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов, минеральных солей (особенно солей калия), ряда микроэлементов, углеводов, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов, и, наконец, в них содержатся пищевые волокна, необходимые для нормального функционирования кишечника (табл. 8). Пищевые волокна – компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника. Наряду с термином «пищевые волокна» употребляется термин «клетчатка», но оба являются в определенной мере условными, поскольку обозначаемые ими вещества не всегда имеют волокнистое строение, а некоторые виды неперевариваемых углеводов (пектины и смолы) вполне могут растворяться в воде. Наиболее корректное название данной группы веществ – «неперевариваемые углеводы», однако в литературе чаще всего применим термин «пищевые волокна» (ПВ). Пищевым волокнам отводится особое место в рациональном питании человека, их использование одобрено организациями здравоохранения многих стран, такими как Американская ассоциация кардиологов (АНА), Европейская комиссия по функциональным пищевым продуктам (FUFOS), Министерство здравоохранения Японии. В Российской Федерации вопросами применения пищевых волокон занимается Роспотребнадзор.

Таблица 8

СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН В ПРОДУКТАХ

ПРОДУКТЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ/100 Г	СОДЕРЖАНИЕ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН	
		Г/100 Г	Г/100 ККАЛ
ЗЕРНОВЫЕ, КРУПЫ, МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ОРЕХИ			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	101	2,7	2,7
КАША МАННАЯ	100	0,8	0,8
КАША ОВСЯНАЯ	109	1,9	1,7
КАША ПЕРЛОВАЯ	135	2,5	1,9
КАША ПШЕНИЧНАЯ	153	1,7	1,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135	1,1	0,8
ОРЕХИ	650	4,0	0,6
ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ	165	43,0	26,1
СУХАРИ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	323	7,0	2,2
СУШКИ ПРОСТЫЕ	331	4,5	1,4
ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	201	3,9	7,9
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	228	6,1	2,7
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ	200	8,0	4,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 1 СОРТА	240	3,2	1,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	228	4,6	2,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ В/С	250	2,3	0,9
ОВОЩИ, БОБОВЫЕ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ			
АБРИКОСЫ	44	2,1	4,8
АПЕЛЬСИНЫ	43	2,2	5,1
ВИНОГРАД	72	1,6	2,2
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	130	5,0	3,8
ГРИБЫ ЖАРЕННЫЕ	172	6,8	4,0
ИЗЮМ	281	9,6	3,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	28	2,0	7,1
КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ	35	4,2	12,0
КИВИ	47	3,8	8,1
КУРАГА	242	18,0	7,4
МОРКОВЬ	35	2,4	6,9
ПЕТРУШКА, УКРОП, САЛАТ, ЛУК ЗЕЛЕНый	30	2,0	6,7
ПОМИДОРЫ	24	1,4	5,8
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	48	3,0	6,3
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	44	4,8	10,9
ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ	16	2,5	15,6
ЯБЛОКИ	47	1,8	3,8
ЯБЛОКИ СУШЕННЫЕ	253	14,9	5,9

По физико-химическим свойствам неперевариваемые углеводы подразделяют на два вида: растворимые в воде (их также называют «мягкими» волокнами) и нерастворимые (их часто называют «грубыми» волокнами). **Растворимые пищевые волокна** впитывают

воду и формируют гель, понижают уровень холестерина и сахара в крови. К ним относятся пектины, камеди, декстраны, слизи, некоторые фракции гемицеллюлозы. Пектины входят в клеточный скелет ткани фруктов и зеленых частей растений и способны в присутствии органических кислот и сахара образовывать гели. Пектин присутствует в значительных количествах в сливе, черной смородине, яблоках, персиках, абрикосах, тыкве, свекле и др. Важны сорбирующие свойства пектинов – способность связывать и выводить из организма холестерин, радионуклеиды, тяжелые металлы (свинец, ртуть, стронций, кадмий и др.) и канцерогенные вещества. Аналогичными свойствами обладают слизи и камеди. **Нерастворимые пищевые волокна** проходят через желудочно-кишечный тракт практически в неизменном виде, адсорбируют большое количество воды, положительно влияют на моторику кишечника. К таким волокнам относятся целлюлоза, лигнин и часть гемицеллюлозы. Целлюлоза и гемицеллюлозы входят в состав клеточных оболочек и выполняют опорную функцию. Гемицеллюлозы преобладают в зерновых продуктах, а в большей части овощей и фруктов ее мало. Целлюлоза принадлежит к числу чрезвычайно распространенных в природе соединений. На ее долю приходится до 50% углерода всех органических соединений биосферы. Лигнины сообщают структурную жесткость оболочке растительной клетки, они обволакивают целлюлозу и гемицеллюлозу. Наиболее насыщенные лигнином продукты (например, отруби) плохо перевариваются в кишечнике.

Различные виды пищевых волокон выполняют в организме человека разные функции. Растворимые в о л о к н а лучше выводят тяжелые металлы, токсичные вещества, радиоизотопы, холестерин. Нерастворимые волокна лучше удерживают воду, способствуя формированию мягкой эластичной массы в кишечнике и улучшая ее выведение. Целлюлоза абсорбирует воду, помогает вывести из организма токсины и шлаки и регулировать уровень глюкозы. Лигнин помогает удалять холестерин и желчные кислоты, находящиеся в желудочно-кишечном тракте. Камедь и гуммиарабик растворяются в воде, создавая чувство сытости. Пектин предотвращает попадание в кровь избыточного холестерина и желчных кислот.

Пищевые волокна не являются источником энергии. У человека они могут только частично расщепляться в толстой кишке под действием микроорганизмов. Так, целлюлоза расщепляется на 30–40%, гемицеллюлоза – на 60–84%, пектиновые вещества – на 35%. Практически всю освобождающуюся при этом энергию бактерии кишечника используют на собственные нужды. Большая часть моносахаридов, образующихся при разложении пищевых волокон, превращается в летучие жирные кислоты (пропионовую, масляную и уксусную) и газы, необходимые для регуляции функции толстой кишки (водород, метан и др.). Эти вещества могут частично всасываться через стенки кишечника, но в организм человека поступает лишь около 1% питательных веществ, образованных при расщеплении пищевых волокон. В энергетическом обмене эта доля ничтожна, и обычно этой энергией пренебрегают при изучении энергозатрат и калорийности рационов. Лигнин, которого довольно много в клеточных оболочках растительных продуктов, в организме человека совершенно не расщепляется и не усваивается.

Пищевые волокна являются субстратом, на котором развиваются бактерии кишечной микрофлоры, а пектины также являются питательными веществами для этих бактерий. В состав нормальной микрофлоры кишечника входит несколько сотен видов бактерий. Пищевые волокна используются полезными бактериями кишечника для своей жизнедеятельности; в результате этого увеличивается количество необходимых организму бактерий, от которых напрямую зависит иммунитет. Часть условно патогенных бактерий усваивает

питательные вещества с помощью биохимических процессов гниения и брожения. Пектины подавляют жизнедеятельность этих микроорганизмов, что способствует нормализации состава кишечной микрофлоры. Пищевые волокна стимулируют рост лактобацилл, стрептококков и уменьшают рост колиформ, влияют на метаболическую активность нормальной микрофлоры. При этом полезными бактериями образуются необходимые для организма человека вещества (витамины, аминокислоты, особые жирные кислоты, которые используются клетками кишечника). Пищевые волокна усиливают синтез витаминов В₁, В₂, В₆, РР, фолиевой кислоты кишечными бактериями. Пищевые волокна являются источником калия и способствуют выведению воды и натрия из организма.

Дефицит пищевых волокон в питании считается одним из многих факторов риска развития различных заболеваний: синдрома раздраженной кишки, гипомоторной дискинезии толстой кишки, синдрома функциональных запоров, рака толстой и прямой кишки, желчно-каменной болезни, атеросклероза и связанных с ним заболеваний: ожирения, сахарного диабета, метаболического синдрома, варикозного расширения и тромбоза вен нижних конечностей и ряда других. Частота развития рака толстой кишки и дисбактериоза напрямую зависит от обеспеченности организма пищевыми волокнами.

Однако нежелательно и избыточное потребление пищевых волокон, так как приводит к брожению в толстой кишке, усиленному газообразованию с явлениями метеоризма (вздутие живота), ухудшению усвоения белков, жиров, кальция, железа и других минеральных веществ.



Замечательным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность. Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употребляют с овощами.

Овощные блюда усиливают секрецию пищеварительных желез и тем самым готовят пищеварительный тракт к перевариванию белковой и жирной пищи. Поэтому обед полезно начинать с овощных закусок, винегретов и салатов, а затем уже переходить к супам, борщам и пр. И надо помнить одно золотое правило рационального питания: траты организма должны быть равны энергетической ценности пищи. В среднем и пожилом возрасте, когда рекомендуется постепенное снижение калорийности дневного рациона, овощи и фрукты, особенно в сыром виде, помогают выполнению этой нелегкой задачи. Энергетическая ценность овощей сравнительно невелика, а объем значителен, поэтому чувство сытости от овощной пищи наступает даже при относительно ограниченном количестве поступающих калорий.

Таблица 9
ДНЕВНОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ПРИ НЕБОЛЬШИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

ПРОДУКТЫ	КОЛИЧЕСТВО, Г
ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ, ПОМИМО ЖИРОВ, ВХОДЯЩИХ В ПИШУ	10–15
КАРТОФЕЛЬ	около 300
КРУПЫ	40
МОЛОКО ИЛИ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ЕМУ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (КЕФИР, ТВОРОГ И ДР.)	около 500
МЯСО (МЯСНЫЕ ИЛИ РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ)	около 200
ПРОЧИЕ ОВОЩИ	400
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО	20–30
САХАР	50–100
ХЛЕБ И ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	300–500
ЯЙЦА	1 шт. в 2 дня

Разнообразие продуктов и правильное их сочетание – необходимое условие рационального питания. Перечисленные шесть групп продуктов дополняют одна другую, обеспечивают организм необходимыми материалами для построения и обновления структур человеческого тела, снабжают их нужным количеством энергии, а также участвующими в регуляции физиологических процессов витаминами и микроэлементами. Ниже приведен перечень продуктов, которые мы должны использовать в рационе в количествах, отвечающих требованиям сбалансированного питания (табл. 9). Разумеется, он носит сугубо ориентировочный характер. Каждый может изменить его сообразно своим вкусам и возможностям. Важно только понять, что суточный рацион питания должен быть максимально разнообразным, в него следует включать каждый день что-либо из всех шести групп продуктов.

Функциональное питание – питание для здоровья

Необходимость использования традиционных, народных пищевых продуктов является очень важным при продвижении на российский рынок такого нового вида продукции, как функциональные пищевые продукты (ФПП). Функциональные продукты питания – это продукты питания натурального происхождения, обладающие приятным вкусом и выраженным оздоровительным эффектом для человека, удобные в использовании, предназначенные для каждодневного систематического применения и прошедшие длительные клинические испытания, имеющие подтвержденную медицинскую документацию. **Функциональные продукты питания** могут и должны являться частью ежедневного рациона. Продукты функционального питания оказывают определенное влияние на организм, например: улучшают функции иммунной защиты, предупреждают различные заболевания, контролируют физические и психические недуги. Функциональные продукты питания условно можно разделить на две группы: 1) продукты, которые изначально содержат полезные вещества и 2) продукты, обогащенные специальными добавками. К первой группе относятся, например, брокколи и помидоры, известные своими антиканцерогенными свойствами. Функциональные продукты питания из второй группы – апельсиновый сок с добавкой кальция, то есть обогащенный продукт. Известно, что апельсиновый сок сам по себе полезен. А вот с добавлением кальция он становится суперфункциональным продуктом: не только обеспечивает организм энергией и витамином С, но еще и целенаправленно укрепляет костные ткани! То есть, сохраняя «родные» полезные качества, приобретает вдобавок и новые.

Родиной понятия физиологически функциональных продуктов питания является Япония, которая в 1989 году приняла закон об улучшении питания. Новая система была направлена на то, чтобы помочь продвигать производство продуктов питания, нацеленных на решение серьезных проблем со здоровьем. Японское правительство признает функциональное питание как альтернативу медикаментозной терапии и определяет его как Food for Specific Health Use (FOSHU).

Функциональные продукты подразделяют на: пробиотические, пребиотические и синбиотические пищевые продукты, в зависимости от используемых в составе продуктов физиологически функциональных пищевых ингредиентов (пробиотиков, пребиотиков и синбиотиков). **Физиологически функциональный пищевой ингредиент** – вещество или комплекс веществ животного, растительного, микробиологического или минерального происхождения в составе функционального пищевого продукта, обладающее способностью оказывать благоприятный эффект на одну или несколько физиологических функций, метаболических и/или поведенческих реакций организма человека при систематическом употреблении в количествах, не превышающих 50% от суточной физиологической потребности.

К физиологически функциональным пищевым ингредиентам относят физиологически активные, безопасные, имеющие точные физико-химические характеристики ингредиенты, полезные для сохранения и улучшения здоровья, для которых выявлены и научно обоснованы свойства, установлены дозировки ежедневного потребления в составе пищевых продуктов.

Пробиотик – функциональный пищевой ингредиент в виде живых непатогенных и нетоксикогенных микроорганизмов, их структурных компонентов и метаболитов, а также комплексы живых микроорганизмов (в том числе генетически модифицированные штаммы микроорганизмов и их структурных компонентов с заданными характеристиками), например, *Enterococcus faecalis*, *E. faecium*, *Escherichia coli*, *Saccharomyces boulardii*, *Clostridium*

butyricum, определенные штаммы молочнокислых (*Leuconostoc*, *Lactobacillus acidophilus*, *L. casei*, *L. delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, *L. helveticus*, *L. fermentum*, *L. lactis*, *L. rhamnosus*, *L. salivarius*, *L. plantarum*, *Lactococcus*, *Pediococcus*, *Propionibacterium*, *Streptococcus cremoris*, *S. lactis*, *S. salivarius* subsp. *thermophilus*,) и бифидобактерий (*Bacillus subtilis*, *Bifidobacterium adolescentis*, *B. bifidum*, *B. breve*, *B. infantis*, *B. longum*), обеспечивающие при систематическом употреблении самостоятельно или в составе пищевых продуктов оптимизацию микроэкологического статуса организма человека за счет нормализации состава и биологической активности нормальной микрофлоры пищеварительного тракта.

Пребиотик – функциональный пищевой ингредиент в виде вещества или комплекса веществ, обеспечивающий при систематическом употреблении в составе пищевых продуктов оптимизацию микроэкологического статуса организма человека за счет избирательной стимуляции роста и/или биологической активности нормальной микрофлоры пищеварительного тракта. Основными видами пребиотиков являются: ди- и трисахариды; олиго- и полисахариды; многоатомные спирты; аминокислоты и пептиды; ферменты; органические низкомолекулярные и ненасыщенные высшие жирные кислоты; антиоксиданты; растительные и микробные экстракты и др.

Синбиотик – функциональный пищевой ингредиент, представляющий собой комбинацию пробиотиков и пребиотиков, оказывающую синергический эффект на физиологические функции и метаболические реакции организма человека.

Сведения о составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов и их количестве с учетом естественного содержания в продукте должны указываться на индивидуальной упаковке функционального продукта.

Для оценки эффективности профилактического действия и снижения риска развития распространенных заболеваний с помощью функциональных пищевых продуктов в странах ЕС и в России разработаны так называемые «биомаркеры». К ним относятся такие показатели, как индекс массы тела, измерение энерготрат, уровень гликогена в мышцах, выносливость, уровень гастроинтестинальных гормонов, например холцистокинина, степень выраженности аллергических реакций, снижение потребления пищи, кровяное давление, уровень липопротеидов низкой и высокой плотности, холестерина, гликемический индекс и уровень глюкозы натощак, уровень инсулина, состояние крипт толстой кишки, плотность костей, кинетика экскреции кальция и другие. Введение новых продуктов питания, пищевых добавок требует самого тщательного изучения, прежде всего с учетом народного опыта. Для анализа продуктового набора русской национальной кухни как сырьевой базы для формирования отечественного рынка функциональных продуктов питания мы располагаем достаточным количеством литературных источников. Известно, что на большей части территории расселения русских велось комбинированное многоотраслевое хозяйство, сочетавшее земледелие с животноводством, а иногда и с рыболовством, пчеловодством и собиранием дикорастущих грибов, ягод, орехов, меньше – трав. Состав зерновых продуктов значительно отличался по областям. Шире всего была распространена рожь (только на севере в древности она уступала место ячменю). На юге и юго-западе основным хлебным злаком была пшеница. Узкий ареал распространения имел древний сорт пшеницы – полба. Овес, просо и гречиха возделывались повсеместно. Из бобовых культур был широко распространен горох, лучше выдерживавший заморозки.

Ведущее место в питании занимали хлебные, мучные, крупяные блюда, и, следовательно, население в большом количестве получало балластные вещества, фитоэстрогены, ингибиторы протеаз, фитостерины, сапонины, обладающие антиканцерогенным, антихолестериновым, антиоксидантным действием, улучшающие пищеварение и регулирующие содержание глюкозы в крови.

Земледелие давало еще один важный продукт – растительное («постное») масло. В северной и средней полосе России это было преимущественно льняное масло, в южной части – конопляное, а позже – подсолнечное, которое с распространением подсолнечника вытеснило другие виды растительного масла. Масличные культуры являются важными источниками лецитинов, полиненасыщенных жирных кислот (омега-3 и омега-6 жирных кислот), фитостеринов. Лецитины обладают антиоксидантным, антихолестериновым и иммуномодулирующим действием; полиненасыщенные жирные кислоты – антиканцерогенным, антитромбозным действием и улучшают пищеварение; фитостерины значительно снижают уровень холестерина.

Традиционная пища русских в селах и городах отражала преимущественно земледельческий, главным образом зерновой характер хозяйства.

Хлебная, мучная и крупяная пища составляла основу питания. Молочные и мясные блюда для подавляющего большинства населения были в большей или меньшей мере добавлением к ней.

Огромное значение в питании населения принадлежало репе, и только появление в середине XVIII века картофеля уменьшило ее значение.

Из овощей наибольшую роль играла капуста, которую употребляли в свежем, а большую часть года – в квашеном виде. Полезность потребления овощей из семейства капустных для здоровья общеизвестна.

Огурцы ели свежими и солили на зиму. Свеклу выращивали преимущественно в южно-русских областях. Широко применяли редьку, морковь и лук. В качестве приправы обильно употребляли чеснок и хрен, в состав которых входят сульфиды, обладающие свойствами естественных антибиотиков. Наиболее сильный из всех сульфидов – айоеен (Alliin, Allicin, Ajoen) – не был определен ни в обезвоженном чесночном порошке, ни в таблетках, маслах или других экстрактах. Его прием возможен только через потребление свежего чеснока. Кроме того, доказано антимикробное действие сульфидов и их положительное влияние на иммунную систему. В мучных и крупяных блюдах отсутствует ряд крайне важных ингредиентов – каротиноидов, глюкозинолатов, терпенов и сульфидов, которые, однако, есть в овощах. В традиционной русской кухне известно немало рецептов блюд и мучных изделий, где одновременно используются овощные и крупяные ингредиенты, такое взаимообогащение улучшает качество блюд и повышает их пищевую ценность. Национальные русские блюда – пироги с начинками из овощей и фруктов, каши с добавлением тыквы, других овощей и фруктов – содержат богатый комплекс биологически активных веществ (табл. 10) и, следовательно, отвечают требованиям, предъявляемым к продуктам функционального питания.

Таблица 10

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ПРОДУКТАХ РАСТЕНИЕВОДСТВА

СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ КУЛЬТУРЫ	БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА												
	КАРОТИНОИДЫ	ФИТОСТЕРИНЫ	САПОНИНЫ	ГЛЮКОЗИНОЛАТЫ	ПОЛИФЕНОЛЫ	ИНГИБИТОРЫ ПРОТЕАЗ	ТЕРПЕНЫ	СУЛЬФИДЫ	ФИТОЭКСТРОГЕНЫ	БАЛЛАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА	ФЕРМЕНТНЫЕ ПРОДУКТЫ	ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ	ЛЕЦИТИН
ЗЕРНОВЫЕ		•	•		•	•			•	•			•
КРУПЯНЫЕ		•	•		•	•			•	•			
БОБОВЫЕ		•	•			•			•				
МАСЛИЧНЫЕ		•			•	•			•			•	•
КАРТОФЕЛЬ					•	•							
ОВОЩИ	•			•	•		•	•					
ЛУК, ЧЕСНОК			•	•	•		•	•					
ФРУКТЫ	•				•		•						

Немаловажное место в пище россиян занимали *продукты, собранные в лесу*: грибы, ягоды, орехи; из лесных ягод следует назвать малину, землянику, чернику, бруснику, на севере – клюкву, морошку, голубику. Из луговых растений дикий лук – черемшу. Использовали в пищу дикорастущие травы: щавель, крапиву, борщевик. Научно доказано антибактериальное действие клюквенного и черничного соков. Так, при ежедневном потреблении 300 мг клюквенного сока на 58% (по сравнению с контрольной группой) уменьшается риск получить инфекцию мочевых путей.

Характерной особенностью русской национальной кухни являются квашеные, соленые и моченые продукты. Образующиеся при этом ферментированные продукты не только являются консервантами, но и способны корректировать состав микрофлоры кишечника человека. Проведенными в последние десятилетия исследованиями доказано, что от процессов микробной ферментации в толстом кишечнике зависит не только нормальное функционирование пищеварительной системы, но и состояние организма в целом. Для поддержания качественного и количественного состава кишечной микрофлоры на наиболее благоприятном для здоровья человека уровне свою положительную роль могут и должны сыграть продукты данной ассортиментной группы.

Уникальность представленных пищевых растительных продуктов позволяет говорить о больших и разнообразных возможностях их использования при производстве функциональных пищевых продуктов.

Огромно до бескрайности разнообразие русской кухни. Многие блюда ее, к сожалению, забыты. А жаль, в них было много разумного и полезного для тех, кто бережет свое здоровье и видит в правильном питании один из его источников!

Особенности питания беременных женщин

Правильное, полноценное питание – одно из важнейших условий благополучного протекания беременности и рождения крепкого, здорового ребенка. Ведь полезных питательных веществ, получаемых с пищей, должно хватать не только самой будущей маме, но и малышу. В то же время любые вредные вещества, попадающие в организм беременной женщины с пищей (и не только с пищей), воздействуют на плод куда сильнее, чем на взрослого человека. Беременная женщина, как волшебница, за время беременности создает целого человека. «Кирпичики», составляющие организм плода, не возникают ниоткуда – источником «строительных материалов» для будущего малыша являются питательные вещества из крови матери и собственные ткани ее организма. Перефразируя известное высказывание «Мы есть то, что мы едим», справедливо будет сказать, что будущий ребенок – это то, что его мама ест во время беременности. Поэтому к своему рациону в течение всего периода беременности необходимо относиться очень внимательно, чтобы своими не самыми правильными привычками в питании не навредить любимой крохе. Одним из основных правил питания для беременной женщины должно стать употребление пищи, в которой сохранено наибольшее количество неизменных пищевых и биологически активных веществ. Отсюда – первое правило питания беременных: надо употреблять только свежеприготовленную пищу, использовать для приготовления еды самые свежие, качественные продукты, исключить из рациона копчености, консервы, острые приправы – горчицу, хрен, уксус и подобные им продукты. Желательно употреблять экологически чистые продукты, изготовленные без применения каких-либо химических добавок – консервантов, красителей, стабилизаторов и т.д.

Питание во время беременности должно быть:

- достаточным по энергии и питательным веществам (белки, аминокислоты, жирные кислоты, витамины, минеральные соли, микроэлементы);
- полноценным по заменимым и незаменимым факторам питания;
- комфортным и сохранять, по возможности, пищевые стереотипы;
- разнообразным – охватывать все основные группы продуктов;
- дополненным приемом витаминно-минеральных препаратов;
- с ограниченным потреблением продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, легко усвояемых углеводов;
- с максимальным учетом индивидуальных потребностей женщины.

Во время беременности следует исключить:

- продукты, богатые аллергенами (клубника, помидоры, шоколад);
- продукты, богатые экстрактивными веществами (мясные бульоны), эфирными маслами (лук, чеснок);
- соль, специи и пряности (закусочные консервы, колбасы, сосиски);
- продукты с низкой пищевой ценностью, содержащие консерванты, синтетические красители, ароматизаторы (безалкогольные прохладительные напитки);
- алкоголь и курение.

При беременности интенсивность основного обмена возрастает примерно на 10% в сравнении со здоровыми небеременными женщинами, что обусловлено повышенным потреблением кислорода и активностью плода. В первой половине беременности рацион для женщин средней массы тела (55–60 кг), среднего роста (155–165 см) должен содержать 10 048–11 304 кДж (2400–2700 ккал), включая 110 г белка, 75 г жира и 350 г углеводов (табл.

11). Для беременных более высокого роста с большей массой тела суточный рацион увеличивается до 11 304–12 142 кДж (2700–2900 ккал).

Таблица 11

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	ВОЗМОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИ ДЕФИЦИТЕ	ПИШЕВЫЕ ПРОДУКТЫ	СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ ПОЛОВИНАХ БЕРЕМЕННОСТИ	
			ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА БЕРЕМЕННОСТИ	ВТОРАЯ ПОЛОВИНА БЕРЕМЕННОСТИ
Белки	Задержка развития плода, снижение массы мозга, печени, сердца; риск самопроизвольных абортов, повышение перинатальной смертности, вероятность возникновения анемии	Нежирное мясо (мясо птицы) и рыбы, молоко, сыр, творог, яйца	не менее 100 г	не менее 120 г
Жиры	Влияет на массу новорожденного; содержание определенных липидов в плазме крови; существенные изменения развития нервной системы	Растительные жиры: подсолнечное, оливковое, кукурузное масло; животные жиры: сливочное и топленое масло высшего сорта; тугоплавкие: баранье и говяжье сало	75 г	85 г
Углеводы	Избыток углеводов значительно повышает частоту внутриутробной гибели плода. При недостаточном потреблении возникает снижение уровня глюкозы в крови	Хлеб из муки грубого помола; овощи, фрукты, ягоды; соки (яблочный, сливовый, томатный); компоты из сухофруктов, кисели из свежемороженой ягод	350 г	400 г

Во второй половине беременности в связи с ростом матки и плода потребность в белках увеличивается. Белки – основной «строительный материал», необходимый плоду. Не случайно даже во время Великого поста церковь делает исключение для беременных женщин и разрешает им употреблять мясо, молоко, яйца и другие животные продукты. Поэтому количество белка в пище беременных стандартной массы и роста должно быть увеличено до 110–120 г, в том числе 60 г белков животного происхождения, до 85 г жиров и до 400 г углеводов. Энергетическая ценность увеличивается до 11 723–15 560 кДж (2800–3000 ккал), а для беременных высокого роста – до 12 560–13 816 кДж (3000–3300 ккал), включая не менее 120 г белков, 85–100 г жиров, 410–440 г углеводов. Энергетические затраты, необходимые для роста плода, постоянно увеличиваются до 30-й недели, после чего наблюдается некоторое снижение. Одним из важных показателей рационального питания беременных является нарастание массы их тела. В первые 20 недель беременности прибавка массы тела должна быть 2,5 кг из расчета по 500 г в месяц. Во второй половине беременности прибавка массы тела может составить 10 кг из расчета по 500 г в неделю. Для более точной оценки допустимой прибавки массы тела за беременность можно воспользоваться следующими данными. Для начала рассчитать свой индекс массы тела (ИМТ) по формуле: исходную массу (кг) поделить на квадрат роста (м). Согласно полученному результату если ИМТ

меньше 19,8, то масса тела считается сниженной. Если ИМТ в пределах от 19,8 до 26, то масса тела нормальная. Если же ИМТ больше 26, то масса тела избыточная. Далее с помощью таблицы 12 можно определить необходимую прибавку массы тела на определенный срок беременности.

Таблица 12

НЕОБХОДИМАЯ ПРИБАВКА МАССЫ ТЕЛА НА ОПРЕДЕЛЕННЫЙ СРОК БЕРЕМЕННОСТИ

Недели беременности	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
ИМТ менее 19,8	0,5	0,9	1,4	1,6	1,8	2,0	2,7	3,0	4,5	5,4
ИМТ от 19,8 до 26	0,5	0,7	1,0	1,2	1,3	1,5	1,9	2,0	3,6	4,8
ИМТ более 26	0,5	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,0	2,3	2,9

Недели беременности	22	24	26	28	30	32	34	36	38
ИМТ менее 19,8	6,8	7,7	8,6	9,8	10,2	11,0	12,0	13,0	14,5
ИМТ от 19,8 до 26	5,7	6,4	7,7	8,2	9,1	10,0	10,0	11,0	12,7
ИМТ более 26	3,4	3,9	5,0	5,4	5,9	6,0	7,0	7,9	8,6

По сравнению с обычным рационом пища беременной женщины должна содержать значительно больше витаминов и минеральных элементов. Потребность в них в этот период настолько велика, что даже при самом сбалансированном и рациональном питании у беременной женщины часто наблюдается нехватка этих веществ, поэтому рекомендуется дополнительно принимать комплексные поливитаминные препараты (табл. 13, 14, 15).

Таблица 13

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНАХ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ЛАКТАЦИИ

Витамин	A	E	D		C	B ₁	B ₂	B ₆	Фолат	B ₁₂	PP
	МЕ	мг	МЕ	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	Мг
Беременные	1000	10	400	12,5	90	1,5	1,6	2,1	0,4	4	16
Кормящие	1200	12	400	12,5	110	1,7	1,8	2,3	0,3	4	19

Таблица 14

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ В ПИТАНИИ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ	БИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ	ВОЗМОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИ ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНОВ ИЛИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ	СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ		МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ СУТОЧНАЯ ДОЗА
				БЕРЕМЕННЫЕ	КОРМЯЩИЕ	
Кальций	ОБРАЗОВАНИЕ КОСТНОЙ ТКАНИ, ФОРМИРОВАНИЕ ЗУБОВ, ПРОЦЕСС СВЕРТЫВАНИЯ КРОВИ, НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ ПРОВОДИМОСТЬ	ОСТЕОПОРОЗ, СУДОРОГИ (ТЕТАНИЯ)	Молоко и молочные продукты	1000 мг	1200 мг	FNB 2500 мг
Фосфор	ЭЛЕМЕНТ ОРГАНИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ, БУФЕРНЫХ РАСТВОРОВ; ОБРАЗОВАНИЕ КОСТНОЙ ТКАНИ, ТРАНСФОРМАЦИЯ ЭНЕРГИИ	НАРУШЕНИЯ РОСТА, КОСТНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ, РАХИТ, ОСТЕОМАЛИЦИЯ (СМ. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ)	Молоко, молочные продукты, мясо, рыба	800 мг	900 мг	FNB 4000 мг
Калий	ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ВНУТРИКЛЕТОЧНОЙ ЖИДКОСТИ; КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ, МЫШЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ; СИНТЕЗ БЕЛКОВ И ГЛИКОГЕНА	МЫШЕЧНАЯ ДИСТРОФИЯ, ПАРАЛИЧ МЫШЦ, НАРУШЕНИЕ ПЕРЕДАЧИ НЕРВНОГО ИМПУЛЬСА, СЕРДЕЧНОГО РИТМА	Сухофрукты, бобовые, картофель, дрожжи	2 г	2,5 г	FNB (НЕТ ДАННЫХ)
Натрий	ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ МЕЖКЛЕТОЧНОЙ ЖИДКОСТИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ОСМОТИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ	Гипотония, тахикардия, мышечные судороги	Пищевая соль	НЕ БОЛЕЕ 3 г	НЕ БОЛЕЕ 3 г	FNB (НЕТ ДАННЫХ)
Магний	ОБРАЗОВАНИЕ КОСТНОЙ ТКАНИ, ФОРМИРОВАНИЕ ЗУБОВ; НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ ПРОВОДИМОСТЬ; КОФЕРМЕНТ (КОФЕРМЕНТ) В УГЛЕВОДНОМ И БЕЛКОВОМ ОБМЕНАХ; НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ ВНУТРИКЛЕТОЧНОЙ ЖИДКОСТИ	Апатия, зуд, мышечная дистрофия и судороги; ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	Продукты из муки грубого помола, орехи, бобовые, зеленые овощи	310мг	390 мг	FNB 350 мг

Таблица 15
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В ПИТАНИИ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ	БИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ	ВОЗМОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИ ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНОВ ИЛИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	ПИШЕВЫЕ ПРОДУКТЫ	СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ		МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ СУТОЧНАЯ ДОЗА
				БЕРЕМЕННЫЕ	КОРМЯЩИЕ	
Железо	В СОСТАВЕ ГЕМОГЛОБИНА; В СОСТАВЕ ЦИТОХРОМОВ, УЧАСТНИКОВ ОКИСЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В КЛЕТКАХ	НАРУШЕНИЕ ЭРИТРОПОЭЗА (ОБРАЗОВАНИЯ ЭРИТРОЦИТОВ), АНЕМИЯ, НАРУШЕНИЕ РОСТА, ИСТОШЕНИЕ	БОБОВЫЕ, МЯСО, ГРИБЫ, ПРОДУКТЫ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА	30 мг	20 мг	FNB 45 мг
Йод	ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ, ЗАМЕДЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	РЫБА, УСТРИЦЫ, ВОДОРОСЛИ, ВНУТРЕННОСТИ ЖИВОТНЫХ, ЯЙЦА	230 мкг	260 мкг	FNB 1,1 мг
Селен	СУЩЕСТВЕННАЯ ЧАСТЬ ФЕРМЕНТНОЙ СИСТЕМЫ — ГЛУТАТИОН-ПЕРОКСИДАЗЫ, ЗАЩИЩАЮЩЕЙ БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕМБРАНЫ ОТ ПОВРЕЖДАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ; ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	АНЕМИЯ, КАРДИОМИОПАТИЯ, НАРУШЕНИЯ РОСТА И ОБРАЗОВАНИЯ КОСТНОЙ ТКАНИ	РЫБА, МЯСО, ВНУТРЕННОСТИ ЖИВОТНЫХ, ОРЕХИ	30–70 мкг	30–70 мкг	FNB 400 мкг SCF 300 мкг
Марганец	МЕХАНИЗМЫ ФЕРМЕНТНОГО КАТАЛИЗА (БИОКАТАЛИЗА)	НЕИЗВЕСТНЫ	ОРЕХИ, ЗЕРНА ЗЛАКОВЫХ, БОБОВЫЕ, ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ	2,0–5,0 мг	2,0–5,0 мг	FNB 11 мг

ФТОР	ОБРАЗОВАНИЕ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ, КОСТНОЙ ТКАНИ	НАРУШЕНИЯ РОСТА; НАРУШЕ- НИЯ ПРОЦЕССА МИНЕРАЛИЗАЦИИ	РЫБА, СОЯ, ЛЕСНЫЕ ОРЕХИ	3,1 мг	3,1 мг	FNB 10 мг
ЦИНК	КОМПОНЕНТ (КОФАКТОР) БОЛЕЕ ЧЕМ СТА ФЕРМЕНТОВ; ПЕРЕНОС ДВУОКИСИ УГЛЕРОДА; СТАБИЛЬНОСТЬ БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕМБРАН; ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН	НАРУШЕНИЕ РОСТА, ПЛОХОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН, ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА, НАРУ- ШЕНИЕ ВКУСА	ЗЕРНА ЗЛАКО- ВЫХ, МЯСО, ВНУТРЕННОСТИ ЖИВОТНЫХ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	10,0 мг	11,0 мг	FNB 40 мг
МЕДЬ	МЕХАНИЗМЫ ФЕРМЕНТНОГО КАТАЛИЗА (БИОКАТАЛИЗА); ПЕРЕНОС ЭЛЕКТРОНОВ; ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ЖЕЛЕЗОМ	КРАЙНЕ РЕДКО — АНЕМИЯ	ПЕЧЕНЬ, БОБОВЫЕ, МО- РЕПРОДУКТЫ, ПРОДУКТЫ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА	1,0–1,5 мг	1,0–1,5 мг	FNB 10 мг
МОЛИБДЕН	БОБОВЫЕ, ЗЛАКОВЫЕ	50–100 мкг	50–100 мкг	FNB 2 мг SCF 0,6 мг	0,5–0,1 мг	50–100 мкг
ХРОМ	УГЛЕВОДНЫЙ ОБМЕН	ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ	МЯСО, ПЕЧЕНЬ, ЯЙЦА, ПОМИДОРЫ, ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, КОЧАННЫЙ САЛАТ, ГРИБЫ	30–100 мкг	30–100 мкг	FNB (НЕТ ДАННЫХ)

Беременной женщине нужно внести изменения в режим питания. Увеличиваясь, матка начинает сдавливать внутренние органы, в том числе желудок и кишечник, поэтому будущей маме **есть нужно часто и понемногу**. Перейдите с обычного трехразового питания на 4–5-разовое в первой половине беременности и на 5–6–7-разовое во второй. При этом рекомендуется распределить продукты между приемами пищи так, чтобы в первой половине дня на завтрак и обед употреблять преимущественно мясо, рыбу и крупы, а вечером – молочные и растительные продукты. Последний прием пищи должен быть не менее чем за два часа до сна.

Необходимо обращать внимание и на сбалансированность пищевых ингредиентов в рационе (табл. 16).

Таблица 16
ПРИМЕРНЫЙ ПРОДУКТОВЫЙ НАБОР БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН НА ОДИН
ДЕНЬ

(во второй половине беременности)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ, Г
ЗЕЛЕНЬ	30–50
КАПУСТА	100
КАРТОФЕЛЬ	200
КЕФИР	200
КОНДИТЕРСКИЕ МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (БУЛОЧКА, ПЕЧЕНЬЕ)	100
КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	60
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	25
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15
МОЛОКО	250
МОРКОВЬ	100
МЯСОПРОДУКТЫ	100
РЫБОПРОДУКТЫ	100
САХАР	40
СВЕКЛА	100
СМЕТАНА	30
ТВОРОГ НЕЖИРНЫЙ	170
ПОМИДОРЫ И ДРУГИЕ ОВОЩИ	200
ФРУКТЫ, ЯГОДЫ ИЛИ СОК	200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100

Важное место в рационе будущей мамы занимают молочные продукты, особенно полезны нежирные молочные и кисломолочные продукты. Творог рекомендуется обезжиренный или кальцинированный, так как содержание белка в нем около 17%. В твороге много так необходимого для плода метионина, а азотистых веществ, увеличивающих нагрузку на печень и почки, в нем меньше, чем в мясе.

Кисломолочные напитки – незаменимый продукт для беременной женщины. Они способствуют повышению иммунитета, прекрасно нормализуют двигательную активность и микрофлору кишечника. Чрезвычайно полезны кисломолочные напитки, обогащенные пробиотической микрофлорой, в том числе бифидо: бифидокефир, бифилайф, бифидоряженка и др.

В них добавляют от 2 до 5 штаммов бифидобактерий. Не менее полезны пахта и сыворотка, так как содержат большое количество аминокислот, обладающих выраженными липотропными свойствами (метионин, цистин и др.), и восполняют недостаток белка в организме при беременности. Биологические свойства белков пахты особенно усиливаются благодаря комплексу присутствующих в ней витаминов (А, В₁, В₂, В₆, В₂, Е, РР) и минеральных веществ, в том числе всех микроэлементов, имеющихся в цельном молоке.

Рыба – один из важнейших продуктов питания беременной, содержащий полноценные белки (в среднем 17–19% в съедобной части) с хорошо сбалансированным составом аминокислот. Морепродукты, к которым относятся мидии, морской гребешок, креветки, крабы, трепанги, кальмары, морская капуста (ламинария) и некоторые другие, также принесут большую пользу во время беременности. Эти продукты содержат мало жира и являются источником полноценных белков, а по содержанию микроэлементов намного превосходят мясо животных. В частности, мидии содержат в два раза больше белка, чем куриное яйцо, и усваиваются значительно лучше, чем свинина, говядина или баранина. Мясо крабов, креветок, кальмаров очень богато кроветворными веществами.

Что же касается мяса и мясных продуктов, то беременной женщине достаточно съедать в сутки около 100 г мяса. При этом предпочтение нужно отдавать мясу кролика, телятине, нежирной птице, нежирной свинине.

Ежедневный рацион беременной женщины должен включать 15–30 г сливочного масла, 30–80 г сметаны или сливок и 25–30 мл растительных масел (предпочтительнее нерафинированных). Жиры повышают калорийность и вкусовые качества пищи, способствуют поступлению в организм жирорастворимых витаминов (А, Р, Е). Растительное масло (подсолнечное, кукурузное) помимо незаменимых полиненасыщенных жирных кислот содержит витамин Е. Полезны для беременных сложные углеводистые продукты, содержащие в своем составе растительную клетчатку. Ею богаты хлеб из муки грубого помола, гречневая и овсяная каши, разнообразные овощи и фрукты – картофель, капуста, свекла, морковь, яблоки, ягоды, арбузы, чернослив, богатые, кроме того, также минеральными веществами и витаминами. Во второй половине беременности лучше использовать бессолевой хлеб из пшеничной или ржаной муки (в 100 г такого хлеба содержится только 52 мг натрия – против 300–400 мг в обычном хлебе), булочки с пониженной кислотностью, булочки и хлебцы с морской капустой вместо соли. Достаточное потребление овощей и фруктов (600–700 г) способствует устранению запоров, нередко возникающих при беременности, и нормализации функции печени.

Грибы как продукт питания иногда сравнивают с овощами, на которые они похожи по калорийности и содержанию воды. Называют их и «лесным мясом», так как химический состав грибов близок к продуктам животного происхождения. Грибы очень богаты азотистыми веществами, особенно белками. Содержание белковых веществ в грибах значительно выше, чем во многих овощах, а в сушеных белых грибах белков больше, чем в мясе, в их состав входят почти все важнейшие аминокислоты – лейцин, тирозин, гистидин, аргинин. Замечательны они тем, что требуют меньше затрат пищеварительных соков на расщепление, чем животные продукты, и легко всасываются в кишечнике.

Грибы содержат жировые вещества и, в частности, много лецитина, присутствующего обычно в продуктах животного происхождения. Усвояемость жиров в грибах достигает 95%. В грибах имеется гликоген, также присущий только животным организмам. Несмотря на то что углеводов грибы содержат меньше, чем овощи, усвояемость их высока. Грибы довольно богаты витаминами В₁, В₂, Е, РР, содержат, хотя и в небольших количествах, витамины А и С. Но более всего грибы богаты никотиновой кислотой, особенно моховики, в которых на 100 г абсолютно сухого вещества содержится 322 мг этого витамина – столько же, сколько и в говяжьей печени. Из минеральных веществ в грибах много фосфора и калия. В частности, грибные «залежи» фосфора втрое больше, чем овощные, а из животных продуктов по этому показателю их можно сравнить с рыбой. Включают они и такие необходимые для человека микроэлементы, как цинк, медь и марганец. По содержанию цинка грибы вообще не знают себе равных в растительном мире. Грибы содержат экстрактивные и ароматические вещества, повышающие их вкусовые качества и усиливающие выделение желудочного сока. По

своему стимулирующему влиянию на секрецию пищеварительных желез грибные отвары превосходят овощные и не уступают мясным.

Особенности питания детей дошкольного и школьного возраста

В Российской Федерации принята возрастная периодизация детского населения, разработанная с учетом двух факторов: биологического и социального, учитывающего особенности обучения и воспитания. При этом социальное деление на возрастные группы в основном не противоречит биологическому. Соответственно выделены:

1. Ранний возраст: грудной – от рождения до 12 месяцев и преддошкольный – от 1 года до 3 лет.
2. Дошкольный возраст – от 3 до 7 лет.
3. Школьный возраст: младший – от 7 до 11 лет, средний – от 11 до 14 лет.
4. Подростковый возраст – от 14 до 18 лет.

Рациональное питание ребенка является основой его правильного роста и развития. Полноценная пища способствует сохранению здоровья, правильному умственному и физическому развитию, повышает сопротивляемость организма. Первые два года жизни ребенка особенно важны, так как оптимальное питание в течение этого периода способствует уменьшению заболеваемости и смертности, снижению риска хронических заболеваний и общему лучшему развитию.

Значительную часть питания детей в возрасте 6–23 месяцев составляет грудное молоко или заменяющая его молочная смесь, являющаяся важным источником энергии и питательных веществ. Оно может обеспечивать половину или более всех энергетических потребностей ребенка в возрасте 6–12 месяцев и одну треть энергетических потребностей ребенка в возрасте 12–24 месяцев. В состав грудного молока входят незаменимые аминокислоты, которые незаменимы и по названию, и по своей сути, – с их помощью происходит правильное развитие мозга, зрения, также они влияют на рост ребенка; белок – прекрасно усваивается; жиры – идеальные, потому что легко и полностью перерабатываются в организме, помогают развиваться нервной системе и вырабатывать организму малыша собственный иммунитет; углеводы – без них минеральные вещества будут плохо усваиваться, без них невозможно нормальное функционирование кишечной системы; минеральные вещества, а также витамины и другие компоненты формируют мышечную ткань, кости и зубы, активно защищают ребенка от стрессов, инфекций и прочих неприятностей. Ребенку, питающемуся материнским молоком, не страшны кишечные инфекции, так как в состав грудного молока входят вещества, защищающие малыша от различных заболеваний и усиливающие его иммунитет. Кроме того, в нем достаточно витаминов и минеральных веществ, полностью соответствующих потребностям растущего организма. Но, к сожалению, не всегда у женщины есть возможность кормить ребенка грудью. Конечно, эти причины не всегда объективны. Но все-таки существует ряд обстоятельств, при которых возникает необходимость перевода ребенка на искусственное питание.

Для искусственного вскармливания должны использоваться только современные адаптированные детские молочные смеси отечественного или зарубежного производства. Цельное натуральное коровье и козье молоко использовать недопустимо. Это же относится к неадаптированным молочным смесям. Адаптированными молочными смесями называют пищевые смеси в жидкой или порошкообразной форме, изготовленные на основе коровьего молока, молока других сельскохозяйственных животных, предназначенные для использования в качестве заменителей женского молока. Они максимально приближены к материнскому молоку по химическому составу, и цель их – полное удовлетворение физиологических потребностей детей первого года жизни в пищевых веществах и энергии.

Перевод ребенка на искусственное вскармливание особенно в первые месяцы жизни для него небезразличен. Это своеобразный «метаболический стресс». Поэтому большое внимание должно уделяться правильному выбору «заменителей» женского молока. Должны быть учтены индивидуальные особенности ребенка – состояние его здоровья, уровень физического развития и аппетит.

Существует несколько типов адаптированных смесей. Одни предназначены для детей первых 6 месяцев жизни. Это так называемые адаптированные «начальные» смеси. Далее идут «последующие» молочные смеси – адаптированные или частично адаптированные (частично приближенные к составу женского молока) смеси на основе коровьего молока, молока других сельскохозяйственных животных. Они предназначены для вскармливания детей старше 6 месяцев жизни в сочетании с продуктами прикорма. Очень важно при выборе смеси учитывать индивидуальную переносимость продукта ребенком, внимательно читать информацию, указанную на этикетке, и тщательно изучить не только данные о сроках годности и производителе, но и посмотреть, для какого возраста предназначена эта смесь.

Сегодня на российском рынке представлены современные высококачественные детские молочные смеси, например: «Энфамил 1» и «Энфамил 2», «Энфамил Премиум», «Симилак Плюс» 1 и 2 (США), «Фрисолак», «Фрисомел», «Фрисопре» (Голландия), «Нан», «Нестожен» (Швейцария), «Семпер Беби-2» (Швеция), «Мамекс-2 плюс» (Дания), «Беби» (Словения), «Бона», «Валио Тупели», «Пилти» (Финляндия), «Нэнни» (Россия) и др. В ряд сухих пресных смесей вводятся пробиотики: бифидо- и лактобактерии, являющиеся основной физиологической флорой кишечника ребенка («Агуша-GOLD 1», «Агуша-GOLD 2», «Нутрилак Бифи», «НАН 1», «НАН 2», «НАН Гипоаллергенный 1», «НАН Гипоаллергенный 2» и «ХиПП 2» и т.д.). Кроме сухих адаптированных молочных смесей существуют аналогичные им по составу как пресные, так и кисломолочные жидкие продукты. Их использование имеет несомненные преимущества: они уже сразу готовы к употреблению, исключается неправильная дозировка порошка, гарантировано качество используемой воды. Однако их производство налажено только в европейской части России. К числу жидких адаптированных смесей относятся ацидофильная смесь «Малютка», «Бэби-милк», «Агуша». Отличительными чертами жидких адаптированных смесей являются стерильность, более легкое использование, гарантия сохранения химического состава смеси. Хочется обратить внимание родителей на то, что на рынке существует множество лечебных смесей, которые могут применяться только по назначению врача. Лечебные смеси бывают нескольких видов: для недоношенных детей, для детей с расстройствами пищеварения, с лактазной недостаточностью, с непереносимостью белков коровьего молока, для детей с фенилкетонурией.

В первые 2–4 недели жизни малыша обычно рекомендуется использовать только пресные смеси, а с **1–1,5 месяца** возможно сочетание пресной смеси с кисломолочной.

Примерно **в возрасте 6 месяцев** потребности ребенка в энергии и питательных веществах начинают превышать тот уровень, на котором они могут быть удовлетворены грудным молоком, и становится необходимым введение прикорма, если нет никаких медицинских противопоказаний. Пищеварительная система малыша уже достаточно окрепла, чтобы усваивать не только мамино молочко, но и более твердую и густую пищу. Несмотря на это, главным в питании 6-месячного малыша должно оставаться грудное вскармливание. Каждый новый продукт нужно вводить постепенно, через 10 дней после введения предыдущего. В питании ребенка **7 месяцев** можно включать однокомпонентные молочно-крупяные каши, вареное и измельченное говяжье мясо, кефир, творожок. Питание малыша в **8 месяцев** дополняется многокомпонентными кашами, супами на мясном бульоне, постепенно увеличивается и количество мяса. Филе нежирной отварной рыбы рекомендуется включать в

рацион ребенка с **10 месяцев**. К **12 месяцам** питание детей становится более разнообразным за счет введения блюд из овощей, фруктов, творога, кефира, круп, мяса, рыбного филе, молока, хлеба, но кормить малыша наравне со взрослыми нельзя. Некоторые продукты по-прежнему могут навредить здоровью ребенка. В питании ребенка все еще должно присутствовать материнское молоко, если есть возможность продолжать грудное вскармливание.

Разумный план питания детей до года помогает пищеварительной системе ребенка правильно сформироваться; именно от основ, заложенных в первый год жизни, во многом зависит дальнейшее пищевое поведение. Важно, чтобы питание ребенка первого года жизни было регулярным: принятие пищи в определенное время помогает установить режим сна и отдыха, что делает малыша более спокойным и уравновешенным.

Многочисленными исследованиями установлено, что организм детей нуждается в сбалансированности основных компонентов пищи, например, *оптимальным считается соотношение между белками, жирами, углеводами 1:1:4 (или 1:0,8:3,54), между растительными и животными жирами 3:7, между кальцием и фосфором 1:1, между белками и витаминами 1:1000*. Особенно большое значение в рационах питания детей отводится белкам. Потребность в белках складывается из затрат на компенсацию потерь азота и рост.

Известно, что недостаток белка существенно сказывается на состоянии организма. Так, у детей при белковой недостаточности замедляется рост и умственное развитие, нарушаются костеобразование, кроветворение, обмен жиров и витаминов (возникают гиповитаминозы), снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, к тому же сами заболевания протекают с осложнениями.

Белки, содержащиеся в продуктах для детского питания, должны обеспечивать потребность организма в незаменимых аминокислотах в соответствии с данными таблицы 17.

Таблица 17

ПОТРЕБНОСТЬ В АМИНОКИСЛОТАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ (МГ/КГ/СУТ)

Аминокислота	Дети в возрасте 2 лет, мг на 1 кг массы тела	Школьники в возрасте 10–11 лет, мг на 1 кг массы тела
Валин	38	33
Изолейцин	31	30
Лейцин	73	45
Лизин	64	60
Метионин+ цистин	27	27
Треонин	37	35
Триптофан	12,5	4
Фенилаланин + тирозин	69	27

Вместе с тем следует указать и на отрицательное влияние избытка белка в питании. Из-за реакционной способности белков организм переносит их избыток гораздо труднее, чем многих других пищевых веществ, например жиров и углеводов. Особенно чувствительны к избытку белков маленькие дети. При этом усиливается работа пищеварительного аппарата, страдают в первую очередь печень и почки, так как печень перегружается от чрезмерного количества поступающих в нее аминокислот, а почки – от выделения повышенного коли-

чества продуктов обмена белков. Длительный избыток белков в питании вызывает перевозбуждение нервной системы и способствует развитию болезни обмена веществ. Оптимальная норма потребления белка для детей составляет 4,0 г на 1 кг массы тела. Рациональное соотношение животных и растительных белков от 60:40 до 50:50 (в среднем 55:45). При этом белки в определенном соотношении должны сочетаться с другими пищевыми веществами – жирами, углеводами. Рекомендуемые нормы потребления основных пищевых веществ, энергии, витаминов, минеральных и других биологически активных веществ для детей в соответствии с возрастом представлены в таблицах 18, 19.

Таблица 18

НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Показатели (в сутки)	Возрастные группы										
	0–3 мес.	4–6 мес.	7–12 мес.	От 1 года до 2 лет	От 2 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
								мальчики	девочки	юноши	девушки
Энергия и пищевые вещества											
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800	2100	2500	2300	2900	2500
Белок, г	–	–	–	36	42	54	63	75	69	87	75
* в том числе животный (%)	–	–	–	70		65	60				
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	–	–	–	–	–	–	–	–
% по ккал	–	–	–	12							
Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60	70	83	77	97	83
Жир, % по ккал	–	–	–	30							
ПНЖК,% по ккал	–	–	–	5–10						6–10	
– ω-6 % по ккал	–	–	–	4–9						5–8	
– ω-3 % по ккал	–	–	–	0,8–1						1–2	
Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261	305	363	334	421	363
Углеводы, % по ккал	–	–	–	58							
в том числе сахар, % по ккал				< 10							
Пищевые волокна, г	–	–	–	8		10	15	20			

Витамины										
Витамин С, мг	30	35	40	45	50	60	70	60	90	70
Витамин В ₁ , мг	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,3		1,50	1,3
Витамин В ₂ , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,5		1,8	1,5
Витамин В ₆ , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
Ниацин, мг	5,0	6,0	4,0	8,0	11,0	15,0	18,0		20,0	18,0
Витамин В ₁₂ , мкг	0,3	0,4	0,5	0,7	1,5	2,0	3,0			
Фолаты, мкг	50		60	100	200		300–400		400	
Панто, мг	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0		3,5		5,0	4,0
Биотин, мкг	–			10	15	20	25		50	
Витамин А, мкг РЕТ. экв	400			450	500	700	1000	800	1000	800
Витамин Е, мг ток экв	3,0		4,0		7,0	10,0	12,0	12,0	15,0	15
Витамин D, мкг	10,0									
Витамин К, мкг	–			30	55	60	80	70	120	100
Минеральные вещества										
Кальций, мг	400	500	600	800	900	1100	1200			
Фосфор, мг	300	400	500	700	800	1100	1200			
Магний, мг	55	60	70	80	200	250	300	300	400	400
Калий, мг	–	–	–	400	600	900	1500		2500	
Натрий, мг	200	280	350	500	700	1000	1100		1300	
Хлориды, мг	300	450	550	800	1100	1700	1900		2300	
Железо, мг	4,0	7,0	10,0			12,0		15,0	18,0	
Цинк, мг	3,0		4,0	5,0	8,0	10,0	12,0			
Йод, мг	0,06			0,07	0,10	0,12	0,13	0,15		
Медь, мг	0,5		0,3	0,5	0,6	0,7	0,8		1,0	
Селен, мг	0,01	0,012		0,015	0,02	0,03	0,04		0,05	
Хром, мкг	–	–	–	11	15		25		35	
Фтор, мг	1,0	1,0	1,2	1,4	2,0	3,0	4,00		4,0	

♥ Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете на г/кг массы тела.

♥♥ Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

Таблица 19

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ ПОТРЕБЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПИЩИ С УСТАНОВЛЕННЫМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЕМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Показатель	Величины потребления в зависимости от возраста детей, мг/сутки			
	0–12 месяцев	1–3 года	4–6 лет	7–18 лет
Витаминоподобные соединения:				
Инозит	30–40	50–60	80–100	200–500
L-карнитин	10–15	30–50	60–90	100–300
Холин	50–70	70–90	100–200	200–500
Флавоноиды (за счет фруктов и овощей), мг	–	–	–	150–250
в том числе катехинов	–	–	–	50–100

Рациональное полноценное питание детей дошкольного возраста обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птицы (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка. В соответствии с рекомендациями Института питания РАМН методы технологической обработки при производстве продуктов детского питания должны обеспечивать максимальное сохранение биологической ценности продуктов при соблюдении самых строгих санитарно-гигиенических условий производства на всех стадиях, а также высокие органолептические показатели качества готового продукта.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети дошкольного возраста должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт и др.), а также с учетом того молока, которое используется для приготовления каши или других молочных блюд.

К высокобелковым молочным продуктам относятся: свежий творог, творожная паста, детские творожные сырки, а также твердые сыры, в том числе плавленые.

Все молочные продукты также богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора.



Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей сливки и сметана, которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а также в качестве подливы к сырникам и вареникам.

Творог, сливки, сметана и сыр, в отличие от молока и кисломолочных продуктов, которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но, соответственно, в большем количестве.

Для мясных блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используются также мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты – печень, язык, мозги, вполне допустимы и нежирная свинина, молодая нежирная баранина. Из мясных продуктов рекомендуются молочные сосиски и вареные колбасы (докторская, диетическая, молочная). Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником не только белка, но и легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В.

Очень полезным продуктом является рыба, особенно нежирные сорта морских и речных рыб – судак, треска, хек, морской окунь. Белок рыб является полноценным и легкоусвояемым.

В меню детей мясо или рыба включаются ежедневно. В течение недели ребенку можно готовить четыре-пять дней блюда из мяса и два-три дня – из рыбы. Если мясо и рыба даются в один день, их порции уменьшают.

Красная и черная икра, а также рыбий жир обладают высокой питательной ценностью. Все виды икры богаты белком, жиром и жирорастворимыми витаминами А и D, особенно много этих витаминов в рыбьем жире. Кроме того, в рыбьем жире содержатся очень полезные для детей полиненасыщенные жирные кислоты.

Конечно же, икру можно иногда давать детям, но не слишком много и часто, так как в ряде случаев у детей она вызывает аллергию.

Что касается рыбьего жира, то его можно использовать только по назначению врача, так как он содержит витамины А, D и полиненасыщенные жирные кислоты в достаточно высокой концентрации, его дозируют как аптечный препарат.

Большое значение в питании детей имеют яйца, так как они содержат много высокоусвояемых питательных веществ: белки усваиваются на 96–97%, жиры – на 95%. Желток яйца содержит комплекс жирорастворимых витаминов А, D, Е и группы В, фосфатиды и различные минеральные вещества и микроэлементы. Однако, несмотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя, так как они способны вызывать аллергические реакции. *Яйца используют только в круто сваренном виде или в виде различных блюд (омлет с молоком или свежими овощами, салаты с яйцом, сырники и т. д.).*

Из жировых продуктов рекомендуются сливочное и растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое). Сливочное масло является ценным источником витамина А, а растительные масла – витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот (которых мало в сливочном масле). Поэтому *все масла лучше использовать в натуральном виде* (а не для жаренья): сливочное – в бутербродах и готовых блюдах (каша, пюре), растительные – в винегретах, салатах, готовых овощных блюдах.

Хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка. Белка в них содержится значительно меньше, чем углеводов. Наиболее полезен хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола, так как он богаче белком, витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника. Кроме хлеба, детям рекомендуются и другие хлебобулочные изделия: бублики, баранки, сушки, сухари.

Крупы и макаронные изделия также являются основным источником углеводов и меньше – белков. В питании детей трех-четырехлетнего возраста используются рис, гречка, овсяная и манная крупы. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком.

Бобовые растения (горох, фасоль, соя, бобы) – высокобелковые продукты, но они мало используются в детском питании из-за наличия в их составе так называемых антиалиментарных факторов, вызывающих пищеварительный дискомфорт – вздутие кишок, урчание, изжогу. Но благодаря современной технологии обработки методом предварительного проращивания зерна из солода, гороха или сои изготавливаются новые продукты для детского питания с хорошими вкусовыми и пищевыми свойствами. К ним относятся продукты экструзии в виде сухих завтраков и кондитерских изделий (печенье «Котигорошко», кексы и др.). Эти продукты обладают антиаллергенными свойствами и могут заменить те продукты животного происхождения, к которым чаще всего возникает аллергия.

Сахар и кондитерские изделия обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мед, если ребенок переносит его. Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию, поэтому давать их часто детям не следует.

Нельзя давать на ночь детям сладости, так как кислота, образующаяся в полости рта после сладостей, способствует кариесу зубов.

Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов – глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов.



У детей в связи с их высокой подвижностью потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к угнетению аппетита. Нельзя также разрешать пить много воды во время приема пищи.

В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а также в виде соков и пюре, в зимнее время можно давать наряду с натуральными плодами консервированные соки и пюре, компоты и другие заготовки.

В рационах ежедневно надо предусматривать салаты из свежих овощей: капусты, моркови, зеленого лука, огурцов, помидоров и других, к мясным и рыбным блюдам в качестве гарнира следует отдавать предпочтение не макаронным и крупяным изделиям, а овощам в виде отварного картофеля или пюре (картофельное, свекольное, морковное), тушеной капусты, зеленого горошка и т.п. Мясо с овощным гарниром усваивается лучше.

Очень важно в питании детей соблюдать правильный питьевой режим, согласующийся с режимом приема пищи. Заполняя емкость желудка и разбавляя пищеварительные соки, вода способствует снижению аппетита и нарушению процессов пищеварения. В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежекипяченную воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай. Можно также рекомендовать быстрорастворимые чаи из экстрактов трав – фенхеля или ромашки, которые способствуют улучшению деятельности кишечника и обладают успокоительным действием.

Высокобелковую пищу (мясную, рыбную) дети должны получать в первой половине дня, так как она долго переваривается в желудке, а во второй – более легкую (молочно-растительную, углеводную).

Существенные изменения в жизни и питании ребенка связаны с обучением в школе. Школа – это трудное многолетнее испытание для ребенка. И в первую очередь ему понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания. В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей – направить эти предпочтения в сторону здорового питания. Фактический рацион питания ребенка-школьника во многом зависит от того, какие навыки здорового питания родители успели привить своим детям. Ведь именно в школьном возрасте начинается повальное увлечение детей фастфудом, а у девочек-старшекласниц – еще и нездоровыми диетами для снижения веса.

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Дети школьного возраста имеют определенные особенности анатомического строения, функционирования физиологических систем и течения обменных процессов. Так, у детей основной обмен в 1,5–2 раза выше, чем у взрослых. Суточная потребность ребенка в энергии на 1 кг массы тела в возрасте 6–9 лет составляет 80 ккал, или 335 кДж; 10 лет – 13–75 ккал, или 314 кДж; 14–17 лет – 65 ккал, или 274 кДж. Взрослый человек затрачивает в сутки на 1 кг массы тела 45 ккал, или 188 кДж. Поэтому у молодого организма более повышенные требования к основным ингредиентам пищи.

Пищевой рацион школьников должен покрывать все энергетические потребности, связанные с бурным ростом организма и интенсивной жизнедеятельностью детей. Очень часто это происходит в основном за счет потребления большого количества продуктов с высоким содержанием жира и сахара, что может привести к развитию в будущем ожирения, кариеса, гиповитаминозов, а также дефициту микронутриентов.

У детей и подростков в школьный период наблюдаются интенсивные процессы роста всех основных систем: нервной, сердечно-сосудистой, головного мозга, опорно-двигательной (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростков, напряжение обменных процессов, которое с возрастом постепенно снижается. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей. В настоящее время в состоянии здоровья школьников преобладает увеличение удельного веса имеющих хроническую патологию и уменьшение числа относительно здоровых детей. К сожалению, в структуре заболеваний школьников стали чаще встречаться заболевания ЖКТ, почек, болезни обмена веществ, да и близорукость и сколиоз стали частыми спутниками наших детей. Нерационально построенные нагрузки, несбалансированное питание могут привести к ухудшению здоровья и обострениям уже имеющихся хронических заболеваний.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро- и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды. Питание влияет на развитие центральной нервной системы, интеллект, состояние работоспособности. Поэтому проблема школьного питания, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность.

Школьники, получающие правильное питание – ежедневный полноценный, сытный завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем те, кто пренебрегает утренней трапезой. Кроме этого, регулярное питание, соблюдение режима питания – это прежде всего профилактика

заболеваний пищеварительной системы. Это факт, научно доказанный специалистами в области питания. Первый урок – это в любом случае напряжение, стресс. А если этот стресс регулярно происходит на голодный желудок, то до пресловутого школьного гастрита, а то и язвы рукой подать. Кроме того, не успевший позавтракать ребенок испытывает такой дефицит энергии, что потом переедает во время обеда и ужина. Зато у тех, кто не отказывается от домашнего завтрака, не только в норме вес, но и лучше память, выше иммунитет, они реже пропускают занятия. *Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из двух основных элементов: фруктов – источника витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки; зерновых и молочных продуктов.* Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность. Классическое средство для поддержания мозга – глюкоза. Поэтому *в рационе много и напряженно занимающегося школьника должно быть что-то сладкое: чай с сахаром, сладкий творожок, небольшой кусочек шоколадки.* Конечно, злоупотреблять сладким не стоит, но в период экзаменов или большой нагрузки это просто необходимо. Витамин В₆ диетологи называют витамином памяти, он тоже очень актуален в школьном рационе: помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Этого витамина много в пророщенных зернах, отрубях, бобовых, а также в дрожжах, орехах (фундуке, грецких орехах, миндале), в абрикосах, шиповнике, свекле, моркови, редьке.

Режим питания школьников зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, дополнительных занятий. *Школьник должен получать пять приемов пищи в день, из них три – с горячим блюдом.* Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок. Можно рекомендовать режимы питания для школьников, обучающихся в первую и вторую смену, указанные в таблице 20. Причем в первую половину дня лучше предлагать продукты, наиболее богатые белком, а на ужин в основном молочно-растительные блюда. Режим поможет выработать у ребенка здоровые привычки питания: есть регулярно, в строго определенные часы, небольшими по объему порциями.

ВАЖНО!

Для соблюдения этого требования и обеспечения белковой полноценности питания следует ежедневно включать в рацион школьника 500 мл молока, 40–50 творога, 10–15 сыра, 40–60 рыбы, 140–220 г мяса, одно яйцо.

В зависимости от возраста рекомендуемый рацион школьника будет отличаться по своему химическому составу (калорийность, количество белков, жиров, углеводов и др.). При оценке сбалансированности белков в питании школьников нужно исходить из того, что общее количество белков должно составлять не менее 14% суточной энергетичности, причем белки животного происхождения должны составлять не менее 60% общего (суточного) количества. Этим набором продуктов можно полностью удовлетворить потребность растущего организма в белках при условии поступления достаточного количества белков растительного происхождения. В школьном возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых аминокислотах. Ряд из них наравне с витамином А относится к факторам роста – это лизин, триптофан и гистидин, поэтому важно, чтобы в рационе школьника были их источники – мясо, рыба, яйца, творог, сыр, кальмары, бобовые.

Таблица 20

ТИПОВЫЕ РЕЖИМЫ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ (СМЕНА)	ЧАСЫ ПРИЕМА ПИЩИ	Вид и место
ПЕРВАЯ	7 ч 30 мин — 8 ч 11–12 ч 14 ч 30 мин — 15 ч 30 мин 19 ч — 19 ч 30 мин	ЗАВТРАК ДОМА ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК В ШКОЛЕ ОБЕД ДОМА (или в школе — для учащихся групп или школ продленного дня) Ужин дома
ВТОРАЯ	8 ч — 8 ч 30 мин 12 ч 30 мин — 13 ч 16 ч — 16 ч 30 мин 19 ч 30 мин — 20 ч	ЗАВТРАК ДОМА ОБЕД ДОМА (ПЕРЕД УХОДОМ В ШКОЛУ) ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ (ПОЛДНИК) Ужин дома

Наибольшую биологическую ценность в питании детей имеют молочные белки. В них содержится кальций, который легко усваивается организмом и используется для пластических целей. В связи с этим молоко является обязательным, не подлежащим замене продуктом питания школьников. Белки молока – казеин и лактоальбумин – ни в каких других продуктах питания не встречаются. Казеин связан с кальцием и фосфором и представляет казеинфосфаткальциевый комплекс, обладающий высокой биологической активностью. Лактоальбумин является наиболее ценным белком, в котором сконцентрировано значительное количество триптофана. Эта аминокислота – высококачественный ростовой фактор, играющий важную роль в синтезе тканевого белка. Третий белок молока – глобулин – представляет собой комплекс веществ, являющихся в организме источником антител, выполняющих защитную функцию. Молочный жир находится в состоянии эмульсии и включает биологически ценные ненасыщенные жирные кислоты, в том числе и арахидоновую, а также жирорастворимые витамины. В молоке содержится молочный сахар (лактоза) – единственный его углевод. Лактоза нормализует состав полезной кишечной микрофлоры и благоприятно влияет на развитие некоторых молочнокислых бактерий, угнетающе воздействующих на гнилостные микроорганизмы. Молоко – ценный источник минеральных солей, в том числе легкоусвояемых кальция и фосфора. Оно содержит такие микроэлементы, как кобальт, медь, цинк, йод, алюминий, исключение составляет железо (его мало). В молоке в небольшом количестве представлены все известные витамины, содержание их зависит от сезона, кормов, породы скота, периода лактации и прочих факторов. В нем имеется ряд ферментов (протеаза, амилаза, каталаза, фосфатаза), которые являются биологическими катализаторами и играют важную роль в пищеварении. В питании школьников следует широко применять различные продукты, получение которых основано на молочнокислом брожении, – творог, сметану, сыры, кефир, ацидофильное молоко, аэрин, йогурт, простоквашу и т. д. В результате жизнедеятельности молочнокислых бактерий в молоке образуются витамины В₁, В₂ и ферменты. Микроорганизмы, содержащиеся в молочнокислых продуктах, создают в кишечнике кислую среду и подавляют жизнедеятельность гнилостных и патогенных бактерий. Большое значение в питании школьников имеет творог. Он содержит до 14–18% белка. Творог богат кальцием и фосфором, кроме того, в нем значительное количество незаменимых аминокислот, в частности метионина, обладающего липотропным действием. В рацион школьников необходимо вводить сыры, содержащие белки высокой биологической ценности (20–23%), жиры (до 30% и более) и, что особенно важно, кальций и фосфор, находящиеся в оптимально сбалансированных соотношениях.

Важную роль в питании детей играют сложные белки – фосфопротеиды, источником которых являются яйца (желтки). Фосфопротеиды необходимы для нормального формирования и функционирования центральной нервной системы. Поэтому в рацион нужно включать ежедневно одно яйцо.

Основным источником полноценных белков в питании школьников являются мясо и мясные продукты, белки которых усваиваются в организме на 96–98%. В рациональном

питании школьников надо использовать говядину второй категории, нежирную свинину, баранину, более богатые белками. Из птицы рекомендуются куры и индейки, так как их мясо отличается высоким содержанием фосфора и железа, более нежное и лучше усваивается.

Из субпродуктов следует использовать печень, сердце, почки, мозги, язык и пр. Субпродукты являются источником полноценных белков, в них много фосфора, железа, витаминов, особенно группы В.

Блюда из субпродуктов нужно вводить в рацион школьников не менее двух раз в неделю. В меню можно включать колбасные изделия (вареные нежирные сорта). Они содержат до 13,7% белков, имеют хорошие вкусовые качества и могут разнообразить рацион.

Рыба и рыбные продукты так же, как и мясо, богаты полноценными белками. Однако в рыбе в 4–5 раз меньше соединительно-тканых белков (в основном коллагена). Аминокислотный состав белков в ней близок к аминокислотному составу мяса животных. Кроме того, они отличаются высоким содержанием метионина и включают значительное количество аминокислот, являющихся ростовыми факторами, – триптофана, лизина, аргинина.

В рационе школьников можно использовать и нерыбные продукты моря – кальмаров, крабов, креветок и пр. Они являются источником полноценных белков, а по наличию микроэлементов намного превосходят мясо животных.

Важную роль в питании школьников играют белки растительного происхождения, которые в сочетании с белками животного происхождения создают активные в биологическом отношении аминокислотные комплексы, обеспечивающие внутритканевый синтез.

Для удовлетворения потребностей организма в незаменимых аминокислотах целесообразно применять комбинации пищевых продуктов по принципу взаимного дополнения лимитирующих биологическую ценность аминокислот. Например, молочный белок наилучше сочетается с белком зерновых, хлебных продуктов. Поэтому большое значение имеет введение в рацион школьников молочных каш, в которых белок молока, очень богатый лизином, восполняет природный недостаток этой аминокислоты в зерновых продуктах. Молочные каши широко используют в школьных завтраках. При приготовлении мучных изделий необходимо шире применять обезжиренное молоко и сыворотку. Выгодными в обеспечении сбалансированности аминокислот являются различные мучные изделия с творогом, мясом, рыбой.

Потребность детей школьного возраста в жирах такая же, как и в белках, т. е. соотношение белков и жиров составляет в среднем 1:1. Значение жиров в питании школьников многообразно: они используются для пластических целей, особенно для построения нервной ткани и тканей мозга, являются растворителями витаминов А, D и Е, обеспечивая наиболее полное их усвоение. Кроме того, некоторые жиры сами служат источниками этих витаминов, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот. Отрицательное влияние оказывает и избыток жиров. При этом нарушается обмен веществ, ухудшается использование белков, отмечается расстройство пищеварения, создается угроза развития ожирения.



При недостаточном поступлении жиров ослабляются защитные механизмы, дети становятся более восприимчивыми к различным заболеваниям, особенно к острым респираторным, гриппу и пр.

Из жиров животного происхождения в рационы школьников включают в основном молочные (сливочное масло). На их долю должно приходиться 60–80% общего количества жиров. Не рекомендуется использовать говяжий, бараний, утиный и гусиный жиры. Они

угнетают секрецию пищеварительных соков, длительное время задерживаются в желудке и кишечнике, ухудшают усвоение прочих компонентов пищи.

В питании школьников необходимо использовать и растительное масло, которое должно составлять 10–20% общего содержания жиров в рационе в зависимости от возраста. По количеству полиненасыщенных жирных кислот (50–80%) растительные масла относятся к жирам высокой биологической ценности. Жировые продукты составляют половину жиров в рационе школьников. Вторая часть приходится на так называемые скрытые жиры, т. е. жиры, входящие в состав всех продуктов. В последние годы отмечается тенденция увеличения квоты жиров в питании детей и подростков. Немалую роль в этом играют скрытые жиры в составе различных изделий, включая хлебобулочные и кондитерские. Для уменьшения количества жиров в рационе в целях профилактики ожирения у детей производят различные жировые продукты с пониженной энергетичностью и высокой биологической ценностью (например, сливочное масло 50%-ной жирности и пр.). Снижению содержания жиров в рационе способствуют также обезжиренные или маложирные молочные продукты, обогащенные рядом биологически активных веществ (молоко «Школьник», аэрин, творог, сыры с малым содержанием жира и т. д.). Большие возможности для рационализации жирового питания имеет маргариновая продукция. Маргарин может быть создан с любой заданной жирнокислотной формулой и для любых технологических целей. В рационах школьников старшего возраста количество маргаринов может составлять до 15% общего содержания жиров. Высокие пищевые и вкусовые достоинства жировых продуктов могут быть утрачены в процессе хранения или нерациональной кулинарной обработки. Возможно образование продуктов окисления полиненасыщенных жирных кислот, часть из которых в определенных концентрациях оказывает неблагоприятное воздействие на организм. Поэтому в рацион школьников необходимо вводить растительные масла в сыром виде, прекрасно сочетающиеся с овощами в различных салатах.

Таким образом, сбалансированность жира в питании школьников должна быть следующей: жиры обеспечивают 30–33% энергетической ценности рациона, квота растительных жиров – 10–20, соотношение жирных кислот – 10% полиненасыщенных, 30 – насыщенных и 60% – мононенасыщенных.



Детям свойственна большая подвижность и, следовательно, требуется значительный расход энергии, а углеводы являются основным источником энергии для мышечной деятельности.

Потребность в углеводах у детей зависит от возраста и энергетических затрат организма. Интенсивный рост ребенка связан с усиленным потреблением энергии для синтетических процессов, особенно для синтеза белка. Углеводов в питании школьников должно быть в четыре раза больше, чем белков и жиров, 280–400 г в сутки. Важное значение имеют легкоусвояемые углеводы (моно- и дисахариды), имеющиеся в сахаре, меде, варенье, кондитерских изделиях, овощах и фруктах. Источником их можно считать и молоко, которое содержит сахар-лактозу. Рекомендуемое количество сладостей следует давать после еды. Они являются специфическим пищевым раздражителем, нормализующим тонус нервной системы. Основная потребность в углеводах должна покрываться за счет крахмала, содержащегося в хлебе, крупах и картофеле. Поэтому в детском питании предусматривается большое количество хлебобулочных изделий (300–400 г) и круп (до 35 г) в день.

Вместе с тем преимущественно углеводное питание приводит к существенным нарушениям обмена веществ и снижению устойчивости организма против инфекций. При этом

наблюдается отставание в росте и общем развитии детей, ожирение, склонность к гнойничковым заболеваниям, развитие кариеса зубов.

Сбалансированность углеводов в рациональном питании школьников должна быть следующей: крахмал – 75%, легкоусвояемые углеводы – 20, пектиновые вещества – 3, клетчатка – 2% общего количества углеводов. На долю углеводов должно приходиться 55–60% суточной энергетической ценности рациона.

Клетчатка играет важную роль в стимулировании перистальтики кишечника, нормализации полезной кишечной микрофлоры. Пектиновые вещества подавляют размножение гнилостных бактерий в кишечнике, способствуют выведению токсических веществ из организма.

У школьников в связи с интенсивным ростом и большой учебной нагрузкой повышена потребность в витаминах. Недостаточное потребление их в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на общем физическом развитии, выносливости, успеваемости, препятствует формированию здорового жизненного статуса, способствует нарушению обмена веществ, возникновению хронических заболеваний.

Для обеспечения детского организма витаминами необходимо включать в рацион самый широкий ассортимент продуктов. Так, источником витаминов С и Р являются фрукты, ягоды, овощи; витаминов группы В – зерновые, дрожжи, мясо, субпродукты, рыба, яйца, молоко; А – печень говяжья, свиная, трески, сливочное масло, куриные яйца и т. д.



Особенно велика опасность витаминного дефицита в школьном возрасте, так как в этот период происходит дальнейшая дифференциация центральной нервной системы, перестройка гормональных систем, продолжаются интенсивный рост и развитие детей. Недостаточность витаминов особенно сказывается в период напряженных учебных занятий и весенних экзаменов, снижая работоспособность, внимание, сосредоточенность и успеваемость учащихся.

Обследования, проведенные в различных регионах, выявили у большей части детей школьного возраста недостаточное поступление витаминов с пищей (не соответствующее возрастной норме), особенно в зимне-весенний период. Поэтому наряду с оптимизацией структуры питания важным является регулярный прием поливитаминных препаратов.

Потребность в витамине С должна удовлетворяться также путем дополнительной С-витаминизации пищи. Проводить ее рекомендуется в зимне-весенний период. Улучшение витаминной обеспеченности возможно также за счет более широкого введения в рацион школьного питания продуктов, обогащенных витаминами.

Питание школьников должно включать необходимый комплекс минеральных солей. Значение их в развитии и жизнедеятельности организма многообразно. Они являются обязательной составной частью крови, гормонов, ферментов, используются для построения костной, мышечной, нервной и прочих тканей, участвуют в процессах обмена веществ, поддержании необходимого осмотического давления в клетках и пр.

Особенно важное значение для детей имеют кальций и фосфор – основные структурные компоненты скелета. Усвояемость организмом кальция зависит от источника поступления и соотношения его содержания с фосфором. Наиболее благоприятные соотношения кальция и фосфора школьников 1:1,2 или 1:1,5.

Оптимальная сбалансированность кальция и фосфора отмечается в молоке и молочных продуктах, хорошая – в плодах и овощах, но кальций содержится в этих продуктах в небольшом количестве, что уменьшает значение овощей как его источника. Неблагоприятное соот-

ношение кальция, фосфора, магния в хлебе и мясе снижает его усвояемость. Источниками фосфора в питании школьников являются яйца, сыр, мясо, рыба, овсяная крупа, орехи, бобы и пр.

Для нормального развития растущего организма необходимо поступление достаточного количества магния. Он участвует в обмене веществ, оказывает влияние на сократительную функцию кишечника, желчеобразование. Потребность организма в магнии удовлетворяется главным образом за счет крупяных и мучных изделий.

Немаловажное значение имеет обеспечение рациона школьников минеральными веществами, принимающими участие в кроветворении (железо, медь, кобальт, марганец, кальций). Железо и медь содержатся в мясе и субпродуктах (особенно в печени, почках, яичном желтке). При правильном, смешанном, рациональном питании обеспечивается потребность организма в большинстве минеральных веществ, в том числе и в микроэлементах.

Рацион питания детей должен быть максимально разнообразным, питательным, аппетитным. Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а в течение недели – не более 2–3 раз. Завтрак для школьников должен быть обязательным. Желательно предлагать утром горячее блюдо (творожная запеканка, молочная каша или мясное блюдо), содержащее достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих расходов энергии. Обед должен состоять из первого горячего блюда, мясного или рыбного блюда с гарниром, лучше из овощей. Нельзя забывать и о необходимости свежих овощных салатов. На ужин детям лучше предлагать легкие молочно-растительные блюда, молочные или овощные (табл. 21).

Таблица 21

ПРИМЕРНОЕ 3-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1-й день		
2-й день		
3-й день		
ЗАВТРАК		
Яичница с колбасой Салат капустный Кофе с молоком Хлеб с маслом Свежие фрукты	Молочная каша Тертая морковь Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром Свежие фрукты	Ленивые вареники Помидор или огурец Чай с молоком Хлеб с маслом Свежие фрукты
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (В ШКОЛЕ)		
Каша пшенная с тыквой Салат морковно-яблочный Молоко	Котлета с картофельным пюре Свежий огурец с зеленым луком Кефир	Рыбный рулет с тушеными овощами Икра баклажанная с зеленым луком Кефир
ОБЕД		
Тертая редька со сметаной Куриный бульон с клецками Курица с рисом Свежие фрукты, отвар шиповника	Салат из свежей капусты Суп молочный с вермишелью Жареная рыба с овощным гарниром Фруктовый сок	Сельдь с отварной свеклой Щи кислые с бобами Бефстроганов с гарниром (картофелем, или макаронами, или гречкой) Компот
УЖИН		
Творожная запеканка Тертая морковь Молоко или кефир Свежие фрукты	Овощное рагу Яйцо «в мешочек» Молоко или кефир Свежие фрукты	Молочная каша Омлет с яблоками Молоко или кефир Свежие фрукты

Способ приготовления пищи также оказывает влияние на здоровье. В питании детей необходимо использовать те способы приготовления пищи, при которых не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара (это отваривание, запекание, тушение).

Для детей, дополнительно занимающихся спортом, правильно подобранный рацион питания приобретает еще большее значение. Он должен содержать достаточное количество белка (из расчета 2,5 г на килограмм массы тела в зависимости от количества и качества физических нагрузок). В среднем школьникам 10–13 лет количество белка можно увеличить до 120 г в сутки, подросткам 14–17 лет – до 140 г. Жировой компонент в рационе таких школьников увеличивать не рекомендуется, исключение – занятия зимними видами спорта. Большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих незаменимые жирные кислоты, необходимые детскому организму. Их не стоит подвергать термической обработке, лучше употреблять, добавляя в овощные салаты. В рационе спортсмена их количество должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров. Трудноусвояемые тугоплавкие жиры (бараний, свиной, говяжий) лучше ограничить или исключить из рациона. При занятиях спортом большое значение имеют легкоусвояемые углеводы, за счет которых необходимо восполнять интенсивные потери энергии. Но организм спортсмена нуждается также в достаточном количестве сложных углеводов (различные овощные блюда, крупяные гарниры и т.д.). Они должны составлять 65–75% от общего количества углеводов. Режим питания школьника-спортсмена отличается от режима обычных детей, частота приема пищи – 4–5 раз в день. Если тренировки проводятся утром, калорийность завтрака должна быть повышена до 35% от общей калорийности рациона, если занятия проводятся в вечерние часы, то повышается калорийность ужина. Однако богатую клетчаткой пищу во время ужина принимать не следует. Пищевой рацион спортсменов должен включать большой ассортимент фруктов и овощей как основного источника витаминов и микроэлементов. При составлении рациона нужно учитывать, что потребность в витаминах при занятиях спортом возрастает в 1,5–2 раза.

Особенности питания спортсменов

Особенность разработки дневных пищевых рационов для профессиональных спортсменов и людей, занимающихся непрофессиональным спортом, распределение пищи в течение суток зависит от вида спорта, интенсивности физической нагрузки, периодов и этапов подготовки, объема и характера тренировочных и соревновательных нагрузок, климатических условий, индивидуальных особенностей спортсменов (пол, возраст, масса тела и т.д.). Режим питания должен согласовываться с планом тренировок. Время приема пищи – постоянное, при этом пища лучше усваивается и переваривается. Длительность перерывов между приемами пищи не должна быть больше 6 часов. Пищу нужно принимать за 1–1,5 часа до тренировки и за 2–2,5 часа до соревнований, горячую – через 30–40 мин после спортивных нагрузок. Распределение суточного пищевого рациона по энергоценности при равномерной спортивной нагрузке в течение дня зависит от плана тренировочных занятий (двухразовые или трехразовые тренировки в день), при этом соотношение белков, жиров и углеводов в рационе должно сохраняться на уровне 15:30:55, а для тех, кто занимается скоростными и силовыми видами спорта, составлять 13:24:61. Примерное распределение суточного рациона питания по энергетической ценности представлено на рис. 1.

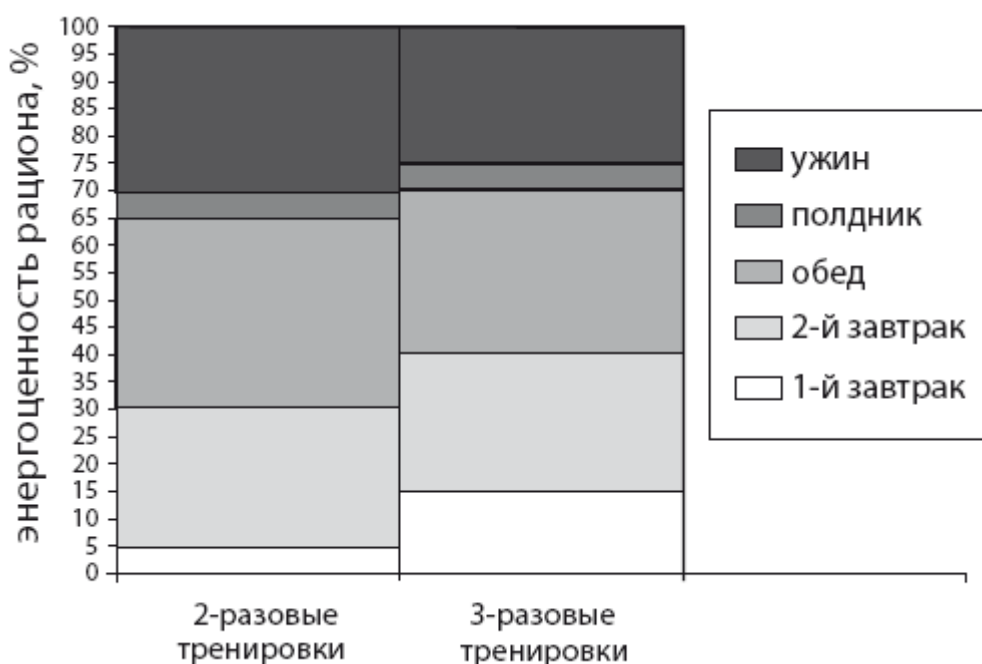


Рис. 1. Распределение суточного рациона питания спортсменов по энергетической ценности

Основную часть углеводов (64%) должны составлять сложные (крахмал) и 36% – простые (сахар). После соревнований следует употреблять пищу, богатую углеводами (глюкозой, фруктозой), способствующими быстрому образованию гликогена в мышцах и печени, улучшающими питание сердечной мышцы. Основными источниками углеводов в меню должны быть изделия из цельного или близкого к нему зерна, овощи, фрукты и ягоды. Анализ фактического питания спортсменов разной квалификации показывает, что недостаток свежих овощей и фруктов по количеству и по ассортименту – наиболее типичная ошибка питания. Физиологически правильным при организации питания спортсменов следует считать свободный выбор свежих овощей и фруктов в течение всего дня. В таком случае боль-

шое количество этих продуктов не оказывает нежелательных эффектов на органы пищеварения, не приводит к расстройствам и увеличению объема желудка и кишечника.

ВАЖНО!

Большое значение имеет качественный состав пищи спортсменов. Рацион спортсмена должен иметь не только необходимую энергетическую ценность, но и содержать повышенное количество углеводов, поскольку только углеводы могут подвергаться анаэробному распаду и давать много энергии в единицу времени. Жиры и белки окисляются лишь аэробно и при выполнении интенсивных нагрузок используются ограниченно.

Содержание белков должно быть значительным (16–20% от всей калорийности) в рационе представителей силовых видов спорта в связи с активным развитием мускульной силы. В период наращивания массы спортсмену необходимо потреблять около 2 г белка на 1 кг массы тела в день, в некоторых случаях эту цифру можно доводить до 3 г. В качестве источников незаменимых аминокислот лучше всего употреблять мясо, рыбу, птицу, яйца, молочные продукты, сыры, орехи и бобовые культуры, однако самым ценным считается белок молочной сыворотки.

Жиры также являются необходимым компонентом рациона спортсменов и могут составлять до 30% общей калорийности, при этом 80–85% жиров должно быть животного происхождения, а 15–20% растительного.

Из минеральных элементов при занятиях спортом повышается потребность в фосфоре, железе и магнии. Необходимость фосфора при этом обусловлена работой мышц (скелетных, сердечной), а фосфор входит в состав АТФ – конденсатора энергии в организме. Поэтому у спортсменов потребность в фосфоре повышается в 1,5–2 раза. Повышенное содержание в пище железа способствует усиленному образованию миоглобина, являющегося резервуаром кислорода в мышцах, а также гемоглобина, транспортирующего кислород ко всем тканям организма. Потребность в железе у спортсменов повышается примерно на 20%. Необходимость в магнии обусловлена его ощелачивающими свойствами и участием в образовании катализаторов некоторых реакций расщепления углеводов. В связи с большими потерями хлоридов с потом при интенсивных занятиях спортом суточная норма поваренной соли во время тренировок и соревнований может быть увеличена в 1,5–2 раза. Пища, принимаемая перед тренировками, должна быть высококалорийной, малообъемной, хорошоусвояемой, с преобладанием полноценных белков, содержать в достаточных количествах углеводы, фосфор, витамин С.

В первые 3–4 дня после длительных, напряженных тренировок нужно уменьшить содержание жиров и увеличить количество продуктов, содержащих метионин, холин, полиненасыщенные жирные кислоты.

Таблица 22

СРЕДНИЕ ВЕЛИЧИНЫ ЭНЕРГОЗАТРАТ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Группа	Вид спорта	ЭНЕРГОЗАТРАТЫ, ККАЛ	
		МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
I	ШАХМАТЫ, ШАШКИ	2800–3000	2600–3000
II	АКРОБАТИКА, ГИМНАСТИКА (СПОРТИВНАЯ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ), КОННЫЙ СПОРТ, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (БАРЬЕРНЫЙ БЕГ, МЕТАНИЕ, ПРЫЖКИ, СПРИНТ), НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ПАРУСНЫЙ СПОРТ, ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ, ПРЫЖКИ В ВОДУ, ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА НА ЛЫЖАХ, САННЫЙ СПОРТ, СТРЕЛЬБА (ЛУК, ПУЛЕВАЯ, СТЕНДОВАЯ), ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА, ФЕХТОВАНИЕ, ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ	3500–4500	3000–4000
III	БЕГ НА 400, 1500 И 3000 М, БОКС, БОРЬБА (ВОЛЬНАЯ, ДЗЮДО, КЛАССИЧЕСКАЯ, САМБО), ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ, ПЛАВАНИЕ, МНОГООБОРЬЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ, СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ВОДНОЕ ПОЛО, РЕГБИ, ТЕННИС, ХОККЕЙ С МЯЧОМ, ШАЙБОЙ, НА ТРАВЕ)	4500	4000–5000
IV	АЛЬПИНИЗМ, БЕГ НА 10 000 М, МАРАФОН, ХОДЬБА СПОРТИВНАЯ, БИАТЛОН, ВЕЛОГОНКИ НА ШОССЕ, ГРЕБЛЯ АКАДЕМИЧЕСКАЯ, ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ, КОНЬКИ (МНОГООБОРЬЕ), ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ	5500–6500	5000–6000

Дни соревнований в жизни спортсмена – время наивысшей нервно-эмоциональной и физической нагрузки. Естественно, что в такие дни строго выверенный рацион и режим питания чрезвычайно важны и должны неукоснительно соблюдаться.

Требования к рациону и режиму питания сводятся к следующему:

- Не принимать новых пищевых продуктов. Все продукты и способы их приема должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Нововведения способны сдвинуть установившееся равновесие в обмене веществ организма и привести к изменению спортивной формы в нежелательную сторону. Спортсменам должно быть заранее известно, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Пища должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

- Избегать перенасыщения во время еды. Есть часто, понемногу и только ту пищу, которая легко усваивается.

- Гарантия готовности к соревнованиям – нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается либо снижением объема и интенсивности тренировок за неделю до соревнований, либо увеличением потребления углеводов. Возможно сочетание того и другого.

- Увеличивать содержание углеводов в рационе и снижать физические нагрузки, создавать запасы гликогена, столь необходимые для выполнения соревновательной работы. Однако надо помнить, что при этом может увеличиться и масса тела. Например, если в 2 раза увеличены запасы гликогена в организме, то при объеме мышечной массы в 30–35 кг произойдет прибавление в массе тела на 1600–1800 г. Это обусловлено тем, что в мышцах 1 г гликогена связывает примерно 3 г воды.

- Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

Увеличивать потребление углеводов необходимо постепенно, в течение недели до соревнования. В этой связи уместно рассмотреть такой диетический прием, как «тайпер», или «суперкомпенсация гликогена». За неделю до ответственного старта спортсмену дают истощающую физическую нагрузку; одновременно из его рациона удаляются продукты, содержащие углеводы (хлеб, макаронные изделия, крупы, сахар). Рацион в этот период должен быть белково-жировым, и желательно, чтобы он включал продукты с большим содержанием клетчатки – огурцы, капусту, салат, шпинат, которые необходимо тщательно пере-

жевывать. На фоне белково-жирового рациона в течение трех дней проводятся достаточно интенсивные тренировки. Затем в оставшееся время спортсмена переводят на богатый углеводами рацион, одновременно интенсивность нагрузки снижается до предела. Этот рацион должен включать различные продукты, содержащие крахмал гликогена, а также сладости, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ) углеводно-минеральной направленности и обязательно фрукты и овощи. Следует подчеркнуть, что при проведении тайпера нужно обращать внимание на индивидуальные особенности его протекания. Так, у спортсмена при белково-жировом рационе могут появиться расстройство желудка, тошнота. Эффект от воздействия тайпера достигается в течение суток. Важно только соблюдать очередность и правильность диеты и физических нагрузок. Если есть возможность, то тренировки в период углеводного рациона можно не проводить совсем. Тайпер получил в практике спорта широкое применение, особенно при тренировках на выносливость. Необходимо, однако, помнить, что впервые такую схему питания нужно проводить в менее ответственной ситуации, чем, например, на этапе соревновательной подготовки. Кроме того, наблюдения за спортсменами показывают, что не всегда и не во всех случаях достигается положительный эффект (как правило, лишь в 50–60% случаев). Вероятно, это связано с индивидуальными особенностями обмена веществ и энергообеспечения организма спортсменов.

Таблица 23

ПОКАЗАТЕЛИ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ЭНЕРГИИ И ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА 1 КГ МАССЫ ТЕЛА

Вид спорта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ
Гимнастика, фигурное катание	2,5	1,9	9,75	66
Легкая атлетика: спринт, прыжки	2,5	2	9,8	67
Марафон	2,9	2,2	13	84
Плавание, водное поло	2,5	2,4	10	72
Тяжелая атлетика, культуризм, метания	2,9	2	11,8	77
Борьба, бокс	2,8	2,2	11	75
Игровые виды спорта	2,6	2,2	10,6	72
Велоспорт	2,7	2,1	14,3	87
Лыжный спорт — короткие дистанции	2,5	2,2	11	74
Лыжный спорт — длинные дистанции	2,6	2,4	12,6	82
Конькобежный спорт	2,7	2,3	10,9	74

Таблица 24

ПОТРЕБНОСТИ В ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ	ВИДЫ СПОРТА						
	ИГРОВЫЕ	СЛОЖНО- КООРДИНАЦИОННЫЕ		ЦИКЛИЧЕСКИЕ		СИЛОВЫЕ	ЕДИНО- БОРСТВА
		ГИМНАСТИКА	ОСТАЛЬНЫЕ	СПРИНТЕРЫ	СТАЙЕРЫ		
С, мг	150–230	130–175	180–250	150–250	200–350	140–220	175–250
В ₁ , мг	2,8–4,2	2,7–3,0	3,0–4,0	3,5–4,0	3,2–5,0	2,8–4,0	2,4–4,0
В ₂ , мг	3,2–4,8	3,0–3,5	3,6–4,8	4,0–4,6	4,6–5,8	3,5–5,0	3,8–5,2
В ₃ , мг	18	15	17	17	19	18	20
В ₆ , мг	5–8	5–7	6–9	6–7	7–10	5–8	6,0–10,0
В ₉ , мкг	400–550	400–450	500–600	400–500	500–600	400–500	450–600
В ₁₂ , мкг	4–8	3–6	5–10	5–10	5–10	4–8	4–9
РР, мг	28–42	24–30	32–42	23–40	32–45	30–40	25–45
А, мг	2,5–3,7	2,0–2,7	3,0–3,8	2,8–3,6	3,0–3,8	2,5–3,5	3,0–4,2
Е, мг	20–30	20–30	25–40	28–35	30–45	21–29	25–30
КАЛЬЦИЙ, г	1,2–1,9	1,05–1,4	1,6–2,3	1,3–2,3	1,8–2,7	1,3–2,1	2,0–2,4
ФОСФОР, г	1,5–2,25	1,25–1,75	2,0–2,8	1,6–2,8	2,2–3,4	1,8–2,5	2,5–3,0
ЖЕЛЕЗО, мг	25–40	25–30	30–40	25–30	30–40	25–40	20–35
МАГНИЙ, г	0,45–0,65	0,4–0,6	0,5–0,8	0,5–0,7	0,6–0,8	0,5–0,7	0,5–0,7
КАЛИЙ, г	4,0–6,0	4,0–5,0	5,0–6,5	4,5–6,0	5,0–7,0	4,5–5,5	5,0–6,0

Особенности питания пожилых людей

Старение – естественный биологический процесс, продолжающийся от рождения человека до конца его жизни, на который оказывают влияние не только наследственные генетические факторы, но и факторы внешнего и внутреннего характера. По современной классификации 50–60 лет – зрелый возраст, лица 61–74 лет – пожилые, 75–90 лет – старые, старше 90 лет – долгожители. Старение характеризуется постепенным снижением интенсивности обменных процессов. Это выражается в снижении основного обмена, в уменьшении интенсивности белкового обмена, накоплении липидных компонентов в тканях. Наиболее частым признаком преждевременного старения является энергетический дисбаланс, сопровождающийся ожирением. В процессе старения человека снижаются функциональная активность всех отделов пищеварения, в результате ухудшается процесс прохождения пищи по пищеводу, пища долго задерживается в полости желудка, происходит неполное переваривание белков, жиров, углеводов, а отсюда хронический дефицит важнейших питательных веществ и нарушения обменных процессов в органах и тканях. Характерно также развитие дисбактериоза кишечника, усиление запоров, всасывание вредных для организма веществ, которые не успевает обезвредить нарушенная бактериальная флора кишечника. Происходят также нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, отмечается некоторое ослабление памяти ввиду изменений в кровоснабжении мозга, появляется рассеянность, что может быть связано с излишним отложением на стенках сосудов белково-жировых соединений, затрудняющих нормальный ток крови.

Преждевременное старение возникает вследствие воздействия на организм неблагоприятных факторов: длительные психо-эмоциональные перегрузки, низкая физическая активность, экологическое неблагополучие среды, а также курение, злоупотребление алкоголем, наркотики.

При подборе блюд для пищевых рационов следует помнить о состоянии зубов и органов пищеварения. Дневная норма калорийности пищи рекомендуется 2000–2400 ккал в зависимости от физической активности человека (табл. 25). В случае избыточной массы тела эта норма должна быть еще ниже. В то же время необходимо обеспечить достаточное количество белков в рационе во избежание уменьшения объема мышечных тканей и тем самым – преждевременного старения. В пожилом возрасте процессы роста и формирования тканей организма закончены, снижается общая работоспособность, прекращается интенсивная физическая нагрузка, в связи с чем потребность в пластических материалах, в том числе и в белке, несколько снижена и составляет 57–69 г в день, причем растительные белки должны составлять половину белковой доли рациона. При этом формула сбалансированного питания корректируется и соотношение белков, жиров, углеводов составляет 1:0,8:3 в отличие от общепринятого 1:1:4 для лиц более молодых возрастных групп. В меню чаще следует включать такие продукты, как нежирное мясо, творог, сыры, молоко и кисломолочные продукты.

ВАЖНО!

- Пища пожилых должна быть разнообразной, легкоусвояемой, биологически ценной, но по сравнению с пищей молодых людей энергетически менее ценной.
- Рацион должен содержать достаточное количество белков, витаминов и солей, особенно кальция, калия и железа.

- Пожилым людям следует есть чаще и понемногу: 4–5 раз в день, не допуская переедания.
- При 4-разовом питании пищевой рацион распределяется следующим образом: на первый завтрак – 25%, на второй завтрак – 15%, на обед – 35% и на ужин – 25% от энергетической ценности суточного рациона.

Липиды в питании лиц пожилого возраста необходимо ограничивать. Дневное потребление липидов должно быть снижено до 60–70 г. Лучше употреблять в пищу высококачественные растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое), которые способствуют снижению холестерина в крови, что является профилактикой преждевременного старения сосудов. Установлена связь обильного потребления жира с развитием атеросклеротического процесса. Кроме того, поступление больших количеств жира может оказаться непосильным для переваривания ослабленным секреторным аппаратом и для всей пищеварительной системы лиц пожилого возраста. Незаменимым фактором питания жировой природы являются полиненасыщенные жирные кислоты, которые имеют огромное значение для течения обменных процессов. Ненасыщенные жирные кислоты за счет избирательности их взаимодействия с насыщенными жирными кислотами предотвращают избыточное накопление липидов и их метаболитов в тканях.

Таблица 25

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА

Показатель	Возрастная группа	
	лица пожилого возраста (61–75 лет)	лица преклонного возраста (75 лет и старше)
Белки, г	63–69	57–60
В том числе животные, г	37	33
Незаменимые аминокислоты, г/100 г		
лизин	3–5	3–5
триптофан	1,0	1,0
метионин+цистин	3,5	3,5

Жиры, г	70–77	60–63
В том числе растительные, г	30	30
Полиненасыщенные жирные кислоты, г	11,8	11,8
Углеводы	305–333	275–290
Минеральные вещества, мг		
Железо	10–18	10–18
Йод	0,15	0,15
Калий	1,6–2,0	1,6–2,0
Кальций	800	800
Магний	400	400
Фосфор	1200	1200
Витамины		
А (ретиноловый экв., мг)	1000	1000
С, мг	52–58	48–50
Д, мг	100	100
Е, мг	12–15	12–15
Кобаламин (В ₁₂), мг	3,0	3,0
Ниацин (РР), мг	14–15	12–13
Пантотеновая кислота (В ₅), мг	5–10	5–10
Пиридоксин (В ₆), мг	1,5–1,6	1,3–1,4
Рибофлавин (В ₂), мг	1,5–1,6	1,3–1,4
Тиамин (В ₁), мг	1,3–1,4	1,1–1,2
Энергетическая ценность, кДж/ккал	9600/2300	8200/2000

В пожилом возрасте следует контролировать потребление углеводов. В общепринятой формуле сбалансированного питания количество углеводов в среднем в 4,5 раза превышает количество белка. Такое соотношение белка и углеводов приемлемо для лиц пожилого возраста только при активном, подвижном образе жизни. При малой физической нагрузке количество углеводов должно быть снижено. Рекомендуемая норма потребления углеводов составляет 280–335 г в сутки (табл. 12), причем требуется ограничивать количество легкоусвояемых углеводов – сахара и концентрированных сладких блюд, сладких напитков, которые могут привести к перенапряжению деятельности поджелудочной железы, способствовать развитию сахарного диабета. На сладкое лучше есть ягоды и фрукты, так как содержащиеся в них пищевые волокна (клетчатка) способствуют перистальтике кишечника, а витамин С расщепляет холестерин на желчные кислоты. Благодаря своим свойствам пищевые волокна обладают способностью адсорбировать пищевые и токсические вещества и улучшать бактериальное содержание кишечника, снижать уровень холестерина в крови и желчи.

Одним из основных принципов рационального питания пожилых людей является его антиатерогенная направленность, т. е. профилактика через питание сердечно-сосудистых заболеваний, обусловленных атеросклеротическим поражением сосудов. Антиатерогенная направленность рациона – это не только снижение калорийности пищи, но также ограничение продуктов, богатых холестерином (печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, икра рыб, яичные желтки), и животных жиров, богатых насыщенными жирными кислотами (говяжий, свиной, бараний, утиный, гусиный, куриный и другие жиры), замена их растительными маслами (подсолнечным, оливковым, кукурузным, хлопковым, соевым, льняным, рапсовым и др.) – источниками моно- и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

Антиатерогенная направленность питания пожилых людей включает в себя и употребление в достаточном количестве молочных, кисломолочных продуктов, а также продуктов моря (морская капуста, кальмары, креветки, морская рыба), содержащих йод, гепариноподобные вещества и благоприятно влияющих на липидный обмен и процессы гемостаза, овощей и фруктов, которые являются источниками пищевых волокон и благодаря этому способствуют снижению уровня холестерина в крови, препятствуя его всасыванию из тонкой кишки. Пищевые волокна можно включать в рацион лиц пожилого возраста и в виде БАД (добавки, содержащие пектин, микрокристаллическую целлюлозу и др.).

Витамины, благодаря каталитическим свойствам, способны в известной степени тормозить процессы старения. Для лиц пожилого возраста особое значение имеют витамины, оказывающие нормализующее влияние на состояние сосудистой и нервной систем, а также витамины, участвующие в реакциях, связанных с торможением развития склеротического процесса. **Витамин С** (аскорбиновая кислота) рассматривается как одно из необходимых в пожилом возрасте веществ, под его влиянием стабилизируется физиологическое равновесие между биосинтезом холестерина и утилизацией его в тканях, он укрепляет защитные механизмы. **Витамин Е** уменьшает концентрацию холестерина в крови, предохраняет от таких заболеваний, как атеросклероз, заболевания сердца, катаракта. К витаминам, обладающим липотропными свойствами, тормозящими развитие атеросклеротического процесса и имеющим значение для лиц пожилого возраста и в старости, могут быть отнесены холин, инозит, **В₁₂** и **фолиевая кислота**. Возрастает значение **витамина Р**, так как он обладает способностью снижать артериальное давление при повышенной гипертензии. **Витамин А** важен для обеспечения нормального зрения и предупреждения простудных заболеваний верхних дыхательных путей.

С возрастом минерализованность организма повышается, однако в некоторых тканях минеральных веществ недостает. В пожилом возрасте повышается потребность в кальции в результате нарушения его усвоения, в связи с чем нередко возникает остеопороз. Достаточное количество кальция в целях профилактики переломов костей обеспечивают 300 мл молока в день.

Другим важным минеральным элементом в пожилом возрасте является магний. Он оказывает антиспастическое и сосудорасширяющее действие, стимулирует перистальтику кишечника и способствует повышению желчевыделения. Установлено влияние магния на снижение холестерина в крови. При недостатке магния повышается содержание кальция в стенках сосудов. Третьим минеральным элементом, играющим большую роль в пожилом возрасте и старости, является калий. Основное значение калия заключается в его способности повышать выделение из организма воды и хлорида натрия. Кроме того, калий усиливает сердечные сокращения.

Йод улучшает показатели липидного обмена, уменьшает активность свертываемости крови, оказывая антисклеротическое действие.

Еще одним очень важным принципом питания людей пожилого возраста является использование продуктов и блюд, обладающих легкой перевариваемостью и усвояемостью.

Эти требования обусловлены снижением с возрастом переваривающей активности пищеварительных ферментов. Поэтому пожилым людям не рекомендуется часто и в больших количествах употреблять копчености, грибы, бобовые, которые затрудняют работу пищеварительного тракта. Следует отдавать предпочтение не мясным, а рыбным, молочным и особенно кисломолочным продуктам (кефир, простокваша, ацидофилин, йогурты). В то же время очень важен привлекательный внешний вид и запах пищевых блюд, так как пожилые люди часто страдают пониженным аппетитом. Поэтому при приготовлении пищи можно шире использовать зелень, овощные и фруктовые соки, хрен, лук, чеснок, которые не только улучшают вкус блюд, но также содержат минеральные соли, витамины, фитонциды и др.

Таким образом, учитывая важное значение отдельных пищевых веществ для организма пожилых людей, можно выделить основные группы продуктов питания, являющихся источниками данных компонентов (табл. 26).

Таблица 26

ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТА, Г	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ
БОБОВЫЕ	20	66
КАРТОФЕЛЬ	250	200
КОМПОТ	50	50
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	20	160
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, ЖИР	15	120
МОЛОКО НОРМАЛИЗОВАННОЕ	500	600
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	30	60
МЯСО	100	150
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	40
РЫБА	30	30
САХАР	30	80
СВЕЖИЕ ОВОЩИ	200	70
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	150	90
СЫРЫ, ТВОРОГ	40	100
ХЛЕБ	200	500
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	135
ЯЙЦА	20	20

Молоко и молочные продукты

В пожилом возрасте особое значение среди пищевых веществ, которые играют профилактическую и лечебную роль при атеросклерозе, имеют витамины А, Е, группы В, холин и аминокислота метионин. Все эти вещества имеются в молоке. Поэтому в возрасте после 50 лет молоку, молочным и особенно кисломолочным продуктам должно принадлежать в питании исключительно важное место.

Кисломолочные продукты и напитки, получаемые путем сквашивания молока различными молочнокислыми бактериями (простокваша, варенец, йогурт) или грибами (кефир), благотворно действуют на работу кишечника и подавляют в нем гнилостные и бродильные процессы.

Ценными молочными продуктами являются творог и сыр. Сыр лучше употреблять не очень острых сортов. Творог благотворно влияет на жировой обмен и обладает мочегонным действием.

В пожилом возрасте можно рекомендовать употребление обезжиренного молока, сыворотки и пахты. Остающиеся при переработке молока на сливки и творог обезжиренное молоко и сыворотка являются ценным продуктом питания, почти не содержащим жира, а значит, и холестерина, что имеет значение в профилактике многих болезней, в частности атеросклероза. После удаления жира в них остаются белок, молочный сахар и минеральные соли.

Молоко и молочные продукты расценивают как «защитные» в питании человека пожилого возраста, которому рекомендуется употреблять около 100–150 г творога в сутки. В ежедневном рационе лиц среднего и пожилого возраста эти продукты должны присутствовать обязательно.

Овощи, плоды, ягоды

В рационе питания пожилых людей наряду с молочными продуктами должны присутствовать разнообразные овощи, фрукты, ягоды и зелень. Они содержат различные витамины, минеральные соли, благоприятно влияют на обмен веществ, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищевых веществ, правильному пищеварению и регулярной работе кишечника. В зрелых плодах и некоторых корнеплодах (свекла, репа, брюква, морковь и др.) содержатся также так называемые пектины, поглощающие вредные вещества и снижающие интенсивность гнилостных процессов в кишечнике. А чеснок, лук, редька и др. содержат, кроме того, фитонциды – вещества, которые губительно действуют на болезнетворные микроорганизмы.

Овощи и фрукты почти не содержат жиров. Растительная пища бедна солями натрия, но богата солями калия и магния, которые благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы. Многие овощи, фрукты и ягоды препятствуют развитию атеросклероза благодаря содержанию в их клетчатке каротина, из которого в организме образуется витамин А и другие витамины. Они являются основным источником витамина С.

ВАЖНО!

Всякого рода овощи, фрукты, ягоды, свежую зелень, а также овощные блюда, гарниры, салаты, вегетарианские супы (овощные и фруктовые), борщи и щи на овощных наварях, комбинированные блюда людям среднего и пожилого возраста следует употреблять по возможности круглый год.

Хорошим источником витамина С являются яблоки, рябина, калина, лук, капуста, картофель, плоды шиповника, крыжовник, малина, салат, молодая крапива, помидоры, хрен, редис, черная смородина, а зимой и ранней весной – квашеная капуста и ее рассол. Для того чтобы в пожилом возрасте правильно питаться, в суточную норму нужно включать до 500 г овощей и зелени и до 400 г фруктов и ягод. В летне-осенний период нужно больше употреблять свежих овощей и фруктов, чтобы создать в организме некоторый запас витаминов. Следует вводить в рационы и бобовые – горох, фасоль, бобы, сою и др., так как они богаты белками. Полезны в пожилом возрасте орехи, изюм, урюк, сушеные груши и чернослив.

Сушеные фрукты и ягоды богаты минеральными солями, сохраняют витамины, обладают большей питательной ценностью, особенно в отношении калорийности, чем свежие.

Мясо, птица и рыба

Мясо и рыба являются источником полноценного белка, минеральных солей и некоторых витаминов. Это важнейшие продукты питания. Однако для предупреждения появления и развития атеросклероза нужно употреблять в пищу мясо, птицу и рыбу нежирных сортов. Умеренным должно быть употребление сала, печени, копченостей, колбас, жирных, мясных и рыбных консервов. Можно включать в рацион нежирную вареную ветчину, вареные колбасы и сосиски, а также нежирную рыбу (щуку, судака, карпа, сазана, навагу). Полезна морская рыба (треска, камбала, морской окунь), а также продукты моря, в которых содержится йод. Реже необходимо употреблять крепкие бульоны и наваристые мясные и рыбные супы. Мясо и рыбу необходимо чаще готовить в отварном, тушеном, печеном виде и реже в жареном. Рыбу хорошо употреблять отварную или жаренную на растительном масле, а также в виде котлет, суфле и рыбы заливной или фаршированной. В питании человека после 45 лет мясо-рыбные продукты не должны занимать главного места. Рекомендуют даже один-два раза в неделю устраивать вегетарианские дни, когда в меню нет мясных и рыбных блюд.

Наиболее полезным для лиц в пожилом возрасте следует признать питание преимущественно молочно-растительное.

Хлеб, крупы и сахар

Главным источником отложения в организме жира являются углеводы. Поэтому после 45 лет, особенно при склонности к полноте, надо ограничивать в пищевом рационе мучную пищу, каши и сладости. Избыточное количество углеводов приводит к ожирению.

Лицам среднего и пожилого возраста количество хлеба в рационе нужно ограничить до 300–400 г в день. При этом обязательно надо есть ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, который содержит витамины группы В, соли кальция, магния, фосфора, железа и много растительной клетчатки. Калорийность и усвояемость ржаного и серого хлеба ниже пшеничного, поэтому ржаному и серому хлебу нужно отдавать предпочтение перед белым.

Крупы изготавливаются из злаков (пшеницы, овса, ячменя, риса, гречихи и др.). Они содержат белок, немного жира, минеральные вещества и много углеводов. Из круп для снижения их усвояемости лучше всего готовить рассыпчатые или поджаренные каши.

Сахар и другие сладости, особенно содержащие много жиров, кондитерские изделия – торты, пирожные, выпечку в пожилом возрасте нужно ограничивать. Желательно, чтобы сахар употреблялся с фруктами и ягодами. Полезным продуктом, в котором содержатся минеральные соли, органические кислоты, витамины, ферменты, является мед. Он может заменить сахар при приготовлении компотов, киселей, муссов и напитков.

Чтобы правильно питаться, необходимо знать, какое место в питании людей пожилого возраста принадлежит тем или иным продуктам и отдельным блюдам и в соответствии с этим какие продукты употреблять предпочтительнее.

Современное оборудование домашней кухни

Посуда

Современная посуда, инвентарь и оборудование для кухни не только значительно облегчают труд домохозяек, но позволяют сохранить наиболее полезные свойства продуктов, при этом обеспечивая безопасность готовых блюд для всех членов семьи. Современные кухонные принадлежности легко подвергаются мойке и имеют приятный эстетичный внешний вид. Среди многообразия кухонной техники можно выделить оборудование фирм-производителей Bosch, Electrolux, «Аристон», Mille («Милле»), Neff, Beko, Moulinex и др., кухонную посуду Zepter, которая разработана с учетом требований правильного питания. Вкусные, питательные и привлекательные на вид блюда сохраняют свою питательную ценность и готовятся быстро и экономно. Новейшие разработки в области дизайна кухонной посуды позволили компании «Цептер» создать систему для приготовления пищи без дополнительного использования воды, соли и масла, максимально сохраняя, таким образом, питательную ценность, природный вкус и аромат продуктов, а также витамины и минеральные компоненты. Предлагая систему питания с меньшим количеством калорий и жира, «Цептер» вносит свой вклад в развитие идеи правильного питания и здорового образа жизни. Основные достоинства каждой кастрюли «Цептер»:

- термоаккумулирующее дно;
- термоконтроллер;
- приготовление без воды и жира;
- функциональность крышек;
- всегда холодные ручки кастрюли;
- правильная циркуляция горячего воздуха внутри кастрюли («эффект русской печки»).

Термоаккумулирующее дно позволяет варить без воды и жарить без жира.

Богатство и разнообразие материалов для изготовления кухонной посуды способны закружить голову любой хозяйке. Но важно помнить, что не всякая посуда подходит для приготовления пищи на современных плитах, поэтому их соответствие имеет большое значение. Поскольку кухонная посуда не просто контактирует с пищей, а используется и для ее термообработки, нельзя обойти вниманием особенности материалов, из которых она изготавливается. Ведь, как известно, различные материалы по-разному реагируют на высокие температуры, отличаются по теплопроводности, иначе взаимодействуют с пищевыми кислотами. Именно поэтому специалисты всех крупных фирм, производящих кухонную утварь, сегодня пристально изучают их свойства наряду с разработками в области технологии и конструктивных особенностей кухонной посуды. В результате исследований производители получают возможность предложить хозяйкам уникальные сковороды и кастрюли – не просто красивые и долговечные, но и позволяющие готовить быстрее, чем в традиционной посуде, причем с сохранением полезных свойств продуктов.

Сотни лет преобладала на кухне **посуда из меди**, вплоть до начала XX века. Из-за высокой теплопроводности (выше этот показатель только у серебра) медь долгое время считалась наилучшим материалом для изготовления кухонной посуды. Однако ученые выяснили, что пользование медной посудой, не очищенной от окислов, небезопасно: соединения меди взаимодействуют с кислотами и щелочами, какими являются большинство пищевых продуктов. Поэтому сегодня медь используется в производстве кухонной посуды преимущественно в сочетании с нержавеющей сталью, цинком (латунь), оловом, алюминием, бериллием и другими металлами (бронза), никелем – мельхиор и нейзильбер. Эти сплавы приобретают новые

свойства по сравнению с чистой медью (стойкость к коррозии, твердость), однако ни один из них не может сравниться с ней по теплопроводности.

Для производства кухонной посуды используют **чугун**, сплав железа с углеродом, содержащий более 2,14% углерода, легированный хромом, который обладает повышенной коррозионной стойкостью. Этот достаточно инертный материал дольше прочих нагревается и имеет сравнительно низкую для металла теплопроводность, однако тепло в чугунной посуде, благодаря ее массивности, распределяется равномерно и долго сохраняется. Поэтому чугунная посуда часто используется для блюд, требующих длительного приготовления. С другой стороны, чугун обладает рядом недостатков: это достаточно мягкий металл, на нем быстро образуются поры, он легко подвергается коррозии и склонен ржаветь от воды (именно поэтому чугунную посуду после мытья рекомендуется быстро высушить); кроме того, чугунная посуда тяжела и хрупка (при падении может расколоться).

Современные технологи отчасти смогли нивелировать эти недостатки чугунной посуды. Например, в настоящее время для производства кухонной утвари часто используется чугун, легированный хромом, это делает его более устойчивым к ржавчине; используются также сплавы с включением примесей кремния, марганца, фосфора, серы. Еще один современный вариант чугунной утвари – с керамическим покрытием или эмалевым покрытием на стеклянной основе.

Чугунная посуда из Франции, специальным образом загрунтованная, покрытая изнутри и снаружи несколькими слоями черной или цветной эмали, привлекательна не только внешним видом, но и практическими качествами. Так, при длительном использовании такой посуды ее внутреннее покрытие приобретает антиадгезионные (исключающие прилипание) свойства.

Одной из самых распространенных в обиходе является **посуда из алюминия** и его сплавов с другими металлами, также практикуется дополнительное анодирование алюминиевой посуды, при котором на поверхность наносится дополнительный слой утолщенной оксидной пленки, что повышает твердость изделия, защищает поверхность от коррозии, улучшает внешний вид посуды. Однако анодирование не может защитить алюминий от контакта внутренней поверхности посуды с пищевыми продуктами, имеющими щелочную или кислотную реакцию, как, например, щи, кисель, мясо в кисло-сладком соусе. Выделяемые в процессе нагрева продукты разрушают алюминий, который неизбежно попадает в пищу, что, естественно, небезопасно для здоровья. Кроме того, при нагревании алюминий реагирует с галогенами (например, хлором, содержащимся в водопроводной воде), и, наконец, этот материал достаточно хрупок, поэтому при приготовлении блюд на алюминиевой сковороде нежелательно перемешивать ее содержимое острым ножом или вилкой, которые могут легко поцарапать металл. В странах ЕЭС было принято решение отказаться от производства посуды из алюминия. Сегодня в странах ЕЭС посуда, в которой пища контактирует с алюминием, вообще запрещена к применению, а в России действует запрет для применения такой посуды в детских учреждениях. Поэтому в создании современной кухонной утвари алюминий используется в сочетании с нержавеющей сталью, уникальными конструкциями днища и стенок, а также в сочетании со специальными антипригарными покрытиями.

Давно и прочно вошла в современный быт кухонная **посуда из нержавеющей** (или, иначе, коррозионностойкой) **стали**. Этот материал устойчив к коррозии, адаптирован к различным источникам нагрева и весьма гигиеничен. Посуда из нержавеющей стали обладает стойкостью к воздействию кислот и щелочей, в том числе при высоких температурах. Чаще всего используется сплав нержавеющей стали, содержащий определенную долю хрома (более 13%) и никеля. Содержание хрома придает стали твердость и химическую стойкость, а добавление никеля – белизну и износостойчивость. Такая посуда, как правило, в соответствии с составом имеет соответствующую маркировку: stainless steel, 18/10, 18/8,

18/0 (первая цифра указывает на процентное содержание хрома, а вторая – никеля). Кроме того, утварь может быть изготовлена и из так называемой амальгамной стали (с маркировкой 20/10). Наиболее популярной считается марка стали 18/10. В разных уголках мира эта марка может именоваться по-разному в соответствии со стандартом, принятым в стране. Так, например, по германскому стандарту DIN – это X5CrNi18-10, по европейскому стандарту EN – 1.4301, по стандарту США AISI – марки 304 и 321, по российскому ГОСТу – марка 12X18H10. Помимо железа, в этот сплав входит около 0,12% углерода, 18% хрома, 10% никеля и до 1% прочих примесей, его называют «пищевой» или «медицинской» сталью, поскольку из него, наряду с кухонной посудой, изготавливают и хирургические инструменты. Отполированная поверхность такой посуды легко моется, долго сохраняет привлекательный внешний вид и прочность, обеспечивает идеальный контакт с нагревающей поверхностью. Внешний блеск стальной посуды не только придает ей привлекательность, он увеличивает ее функциональность: блестящие поверхности остывают медленнее, чем матовые, что позволяет пище дольше хранить тепло. Однако хотя вышеназванный материал считается наиболее гигиеничным, он все же содержит определенное количество никеля, который может вызывать аллергию. Поэтому некоторые производители накладывают небольшие ограничения по использованию такой посуды: в частности, не рекомендуют готовить в ней острые блюда и хранить пищу, содержащую избыток соли (в некоторых инструкциях по эксплуатации стальной посуды производители даже не рекомендуют при приготовлении пищи класть соль в холодную воду). Кроме того, в стальной посуде с тонким дном тепло, полученное от источника нагрева, медленно передается внутрь и неравномерно распределяется по дну посуды, что приводит к деформации дна и пригоранию пищи. В настоящее время эту проблему решили, применяя так называемую сэндвич-технология, поместив между слоями нержавеющей стали материал с хорошей теплопроводностью, чтобы дно кастрюли или сковороды имело слоистую структуру. В качестве наполнителя среднего слоя используют алюминий, медь, бронзу, кремний, углеродистую сталь.

Посуду из нержавеющей стали можно использовать на самых разных варочных панелях: газовых, электрических, стеклокерамических, а также в духовках, как газовых, так и электрических (если ручки посуды из литого металла или пластмассовые съемные). Для индукционных плит из нержавеющей стали производится специальная посуда, «слоеное» дно которой имеет нижний покрывающий слой из стали с ферромагнитными свойствами (например, это может быть ферромагнитная сталь марки 430 по американскому стандарту AISI), т. е. из стали с сильной магнитной проводимостью, как и нужно для индукционных плит. На такой посуде присутствует пиктограмма, обозначающая возможные виды нагрева.

Современная кухонная утварь из алюминия, меди или нержавеющей стали может изготавливаться как методом литья, так и методом штамповки. Посуда из чугуна из-за хрупкости этого материала изготавливается только способом литья. Для производства штампованной посуды используют сплавы алюминия с марганцем и магнием, а для литых сковород применяют силумины – сплавы алюминия с кремнием. Литая посуда из стали и алюминия считается наиболее долговечной и качественной с точки зрения современных требований к приготовлению пищи, поэтому ее часто используют профессиональные повара. Штампованная посуда служит не так долго.

Сравнительно недавно получила признание **посуда из титана**. К ее достоинствам можно отнести легкость, высокую стойкость по отношению к коррозии. Титан инертен и по отношению к тканям человеческого организма, не вступает в контакт с пищей, а по прочности и долговечности не уступает чугуну.

Непреходящую популярность имеет **керамика**, что во многом объясняется ее способностью обеспечивать несравненную тонкость вкуса блюд, приготовляемых в посуде из нее.

Гурманы утверждают, что этот вкус сохраняется в такой посуде гораздо дольше, чем в любой другой, и выбирают именно керамическую посуду для создания кулинарных шедевров.

Керамическая посуда химически инертна, не реагирует с пищей, легко моется и не поддается образованию накипи. Поскольку изделия из керамики и стеклокерамики всегда имеют довольно толстое дно и стенки, пища в них не пригорает. Такая посуда не только очень красива и элегантна (ее даже можно буквально «с пылу с жару» ставить на стол без риска нарушить гармонию сервировки), но прочна и незаменима для микроволновых печей, подходит и для духовых шкафов. Такую посуду нельзя использовать только для индукционных плит.

Пристального внимания заслуживает кухонная **утварь из терракоты** – особой экологически чистой красной глины, прекрасного и древнего материала, изделия из которого благодаря современным технологиям хорошо переносят воздействие воды, высокие температуры, за исключением их резких перепадов, поэтому терракотовую посуду нельзя ставить на открытый огонь или в сильно разогретую духовку.

Сейчас на мировом рынке кухонной посуды появились и другие привлекательные новинки – жаропрочные фарфор и фаянс. Это также экологически чистые и очень красивые натуральные материалы, химически инертные, не меняющие вкусовых качеств пищи и хорошо выдерживающие большие перепады температуры.

Керамическая посуда имеет низкую теплопроводность, поэтому долго сохраняет пищу горячей, а в процессе приготовления продукты получают более равномерную и щадящую тепловую обработку. Пожалуй, керамическая посуда имеет лишь один минус: она достаточно пориста и легко впитывает жир. Однако этого недостатка лишена керамическая посуда со свинцовой глазурью.

Огнеупорное стекло – материал, считающийся наиболее модным для изготовления современной кухонной утвари. Более того, специалисты утверждают, что именно такой посуде, благодаря ее высокой гигиеничности и экологичности, принадлежит ближайшее будущее. Жаропрочное стекло химически инертно, хорошо поглощает тепло, легко моется, на нем не образуется накипь. Сейчас весьма распространена прозрачная огнеупорная посуда: для микроволновых печей, для запекания в духовом шкафу в режиме гриля и в режиме конвекции. Это может быть посуда из прозрачного, слегка затемненного или белого стекла. Такие изделия способны выдерживать достаточно большой перепад температур (у некоторых производителей – до 1000 °C). Этот материал обладает низкой теплопроводностью, поэтому хорошо удерживает тепло. Однако такую посуду необходимо ставить на источник нагрева с использованием металлической сетки-рассекателя пламени для равномерного распределения тепла. В противном случае посуда может растрескаться. По этой же причине нельзя ставить на обычные круглые конфорки овальную и прямоугольную жаростойкую стеклянную посуду. Кухонные емкости, имеющие такую форму, специально предназначены для использования в микроволновых печах и духовках, обеспечивающих равномерное прогревание по всему объему. Посуду из огнеупорного стекла также нельзя ставить на огонь без добавления жидкости или большого количества жира, поскольку она может лопнуть. Снятую с плиты горячую кастрюлю необходимо ставить только на сухую поверхность: даже маленькая незаметная лужица холодной воды может стать причиной растрескивания посуды, так как из-за низкой теплопроводности стекло не успеет компенсировать перепад температур.

Электроприборы

Мультиварка

Многофункциональный бытовой кухонный электроприбор с программным управлением, предназначенный для приготовления широкого спектра блюд в автоматическом режиме.

Мультиварка состоит из корпуса с электрическим нагревательным элементом, емкости для приготовления (кастрюли от 2,5 до 5 литров) с антипригарным покрытием, имеет встроенный микропроцессор для управления приготовлением, паровой клапан и систему герметичного закрытия крышки. Степень раскрытия клапана может регулироваться вручную. Нагревательные элементы могут быть разного типа, обычно устанавливают простые тэны, в некоторых моделях начали использовать индукционный метод нагревания. Микро-волновое излучение не применяется. Мощность мультиварки колеблется в зависимости от модели и может составлять 500–1000 Вт.

Приготовление пищи в мультиварке позволяет ограничить использование жиров, что благоприятно для здоровья человека. Устройство мультиварки максимально автоматизировано, на панели управления имеются кнопки автоматических режимов приготовления, что позволяет устанавливать: время приготовления, время начала приготовления по таймеру, режим приготовления – суп, выпечка и т.п., приготовление одновременно двух и более блюд, режим подогрева и отложенного старта и др. Современные мультиварки содержат не менее 8 стандартных программных режимов приготовления блюд, в некоторых моделях предусмотрена функция «Приготовление йогурта». Мультиварка способна не только готовить, но и поддерживать температуру в течение 12–24 часов (в зависимости от модели). Регулирование режимов вручную (функция «Мультиповар») может иметь некоторые ограничения. Это связано с программным управлением мультиварки. Функция «Мультиповар» позволяет использовать не только заложенные программные режимы, например, такие как «Тушение» или «Плов», а устанавливать свои заданные режимы и регулировать параметры приготовления ручной настройки. Это дает возможность адаптировать любой рецепт с его тонкостями приготовления.

Индукционная плита

Это кухонная электрическая плита, разогревающая металлическую посуду индуцированными вихревыми токами, создаваемыми высокочастотным магнитным полем. При работе с плитой необходимо использовать специальную посуду, изготовленную из материала с подходящими характеристиками, который бы эффективно поглощал энергию вихревых полей. Современные индукционные плиты автоматически распознают пригодную посуду и только в этом случае включают магнитное поле. Индукционные плиты имеют как минимум одно, но очень важное преимущество: будучи постоянно включенными и готовыми к работе, они не излучают тепло до установки посуды. Индукционные плиты нагревают продукты в 1,5–2 раза быстрее, чем любые другие, включая газовые. По точности температурного режима и эффективности работы им нет равных. Время нагрева 2 литров воды до кипения индукционной конфоркой – 4 минуты 46 секунд, а газовой конфоркой – 8 минут 18 секунд. При готовке на индукционной плите не появляется дыма, ведь пища, случайно попавшая на стеклокерамическую поверхность, не пригорает, поскольку сама конфорка не нагревается. За индукционной плитой легче ухаживать. Ее поверхность абсолютно гладкая: загрязнениям попросту негде скапливаться. А так как она еще и практически не нагревается, весь уход за плитой сводится лишь к периодическому протиранию ее влажной тряпкой. Индукционные

плиты безопасны. В них нет открытого пламени, раскаленных конфорок и механических частей.

Пароварка

Используя самый бережный способ приготовления пищи, предоставляет возможность насладиться приготовлением изысканных и питательных блюд. Так как нет непосредственного контакта продуктов с кипящей водой во время приготовления, они не теряют естественный вкус, аромат и цвет, полностью сохраняют витамины и минеральные вещества. Их вкус ярче выражен, поэтому специй и соли практически не требуется, а о подгорании или выкипании можно забыть. Возможности быстрого размораживания и разогревания блюд делают пароварку незаменимой на кухне.

Скороварка

Скороварка – это современный многофункциональный прибор, помогающий вам быстро и безопасно приготовить любимую пищу. В скороварке вам не нужно использовать жир и масло, продукты готовятся в собственном соку, что повышает их полезность для организма, а также улучшает вкусовые качества.

Хлебопечка

Главное преимущество хлебопечки перед духовыми шкафами газовых и электрических плит – это гарантированно отличное качество готового изделия, которое получается всегда равномерно пропеченным, с красивой румяной корочкой. С ее помощью можно приготовить французские багеты, пироги с фруктовыми начинками, острый закусочный хлеб, который можно намазывать паштетом, подавать к горячим блюдам или супу. Хлебопечка оснащена набором программ, который в зависимости от производителя и модели может включать:

- 12 программ приготовления;
- выбор массы выпечки: от 750 до 900 г;
- 13-часовой программируемый таймер;
- программу быстрой выпечки;
- программу для выпечки кексов и пирожных;
- программу для приготовления джема из свежих ягод и фруктов.

Блинница электрическая

Самое очевидное преимущество блинниц над сковородками заключается в том, что для приготовления блинов не нужна ни газовая, ни электрическая плита. Достаточно включить блинницу в розетку, что очень удобно, например, в дачных условиях. Поверхность блинницы равномерно прогревается в отличие от сковородки, которая обычно более горячая в центре, что приводит к пригоранию блинов.

Поверхность блинниц, как правило, покрыта антипригарным покрытием, что позволяет готовить без использования растительных жиров и масла.

Многие блинницы позволяют готовить сразу по несколько блинов, что экономит время приготовления, особенно когда нужно напечь блинов на целую семью.

Сэндвичница

Основное назначение сэндвичницы – приготовление горячих бутербродов с различными начинками, однако многие производители дополняют их жарящими поверхностями для выпекания вафель или поджаривания стейков. Состоит прибор из двух нагревательных пластин с антипригарным покрытием на шарнирах, некоторые образцы могут быть

снабжены дисплеем для отображения времени приготовления и таймером автоматического отключения или лампочкой-индикатором, которые позволяют контролировать процесс приготовления, исключая подгорание продуктов. В некоторых моделях можно регулировать высоту и готовить многослойные бутерброды.

Ростер

Это компактный духовой шкаф горизонтального и вертикального исполнения для приготовления горячих тостов, бутербродов, курицы-гриль, шашлыка, мяса для шаурмы, рыбы, выпекания хлеба или пирожков. Некоторые модели могут сочетать в себе функции тостера, аэрогриля, микроволновой печи. Внутреннее покрытие прибора может быть выполнено из металла, покрытого эмалью, керамики (биокерамики) или нержавеющей стали. Объем рабочей камеры от 5–6 до 14–20 литров. Нагрев – регулируемый от 60 до 240–280 °С, время приготовления программируется и контролируется автоматическим таймером. Ростер может иметь от 3 до 6 режимов приготовления: духовка, гриль, деликатный подогрев, конвекция, размораживание, «Booster» – быстрое приготовление за счет почти мгновенного нагрева.

Микроволновая печь

Она предназначена для быстрого приготовления или подогрева пищи, размораживания продуктов. Основным преимуществом микроволновой печи является быстрота приготовления пищи при максимальном сохранении пищевой и биологической ценности используемых продуктов. Разогрев продуктов в микроволновой печи происходит за счет преобразования электромагнитной энергии в тепловую, причем практически одновременно по всему объему продукта, так как электромагнитные волны дециметрового диапазона (СВЧ), обычно с частотой 2450 МГц, проникают в пищевые продукты на глубину около 2,5 см, что и сокращает время их разогрева.

Аэрогрили

В аэрогрилях используется большая круглая чаша с большим вентилятором, вмонтированным в крышку, – поток горячего воздуха движется сверху вниз и проникает в пищу, затем движется вдоль стенок и возвращается обратно к вентилятору. В результате создается мощная циркуляция воздуха. Пища постоянно подогревается потоком очень горячего воздуха, поэтому приготовление происходит быстро и во всем объеме.

Аэрогриль позволяет жарить, выпекать, приготавливать пищу на решетке, а также разогревать пищу и готовить ее на пару. Поджаристая корочка на мясе и птице образуется со всех сторон, внутри мясо получается сочным. В результате такого приготовления блюда характеризуются низким содержанием жира и холестерина, а также улучшается их вкус и аромат. Используя разные уровни, можно готовить несколько блюд одновременно.

Мясорубка электрическая

С ее помощью можно не только быстро измельчить мясо, но и приготовить домашние колбаски. Отдельные модели мясорубок комплектуются насадками для нарезки овощей.

Кухонный комбайн

Кухонный комбайн обладает различными функциями: он может взбивать, перемешивать и измельчать продукты. Кухонные комбайны, как правило, оснащаются различными аксессуарами: нож для измельчения, насадка для шинкования, насадка для нарезки ломтиками (брусочками, кубиками и др.), терка, держатель для лезвий, лопатка, насадка для теста, кофемолка, блендер и др., в зависимости от производителя и модели.

Соковыжималка

Свежевыжатый сок – бесценный источник витаминов и минеральных веществ. Соковыжималки различаются в зависимости от используемых овощей и фруктов. Соковыжималки бывают двух типов: для citrusовых фруктов и универсальные. Первые позволяют приготовить сок из апельсинов, грейпфрутов, мандаринов, лимонов. Они выполнены в форме конусообразной вращающейся насадки, помещенной в небольшой контейнер (до 1,2 л). Универсальная соковыжималка подходит для твердых овощей и фруктов.

Слайсеры

Предназначены для тончайшей нарезки различных продуктов: сыра, мясopодуков, огурцов, томатов, яблок, апельсинов и др.

Холодные блюда

Вступительные закуски

Характерной особенностью русской кухни является обилие и разнообразие холодных закусок. Сначала подают «вступительные» закуски: различные соленые, квашеные и маринованные продукты – огурцы, капусту, грибы, моченые яблоки, бруснику и т. д. Закуски из соленой рыбы, фаршированных яиц, рыбных и овощных паштетов пользуются большой популярностью у любителей русской кухни. Русские закуски подают с хреном, квасом, уксусом, рассолами, чесночной заправкой и другими приправами.

При приготовлении закусок и холодных блюд следует уделять внимание нарезке продуктов, так как от этого зависит внешний вид блюда и его вкус. Прежде всего нарезка должна быть равномерной, мясные и рыбные продукты, филе птицы чаще нарезают тонкими ломтиками, кусочками, кубиками, брусочками, реже соломкой. При нарезке овощей применяют сложные виды карбования (фигурная и декоративная нарезка), используя специальные ножи и приспособления, представленные ранее в разделе «Современное оборудование домашней кухни».

Нарезка продуктов

Интенсивный темп жизни, высокий уровень занятости на работе ограничивают время, которое хозяйка может потратить на приготовление домашней пищи. Поэтому производители кухонного оборудования предлагают множество аксессуаров, способных облегчить и ускорить этот процесс. В большей степени отличаются разнообразием приспособления для нарезки продуктов – это ножи различного назначения из металлов и керамики, терки, измельчители для овощей, фруктов, яиц, приспособления для измерения массы и объема продуктов, хранения продуктов и готовых блюд, а также многие другие.

Нарезка продуктов и способы их тепловой обработки – два основных процесса, тесно связанные между собой. Неравномерно нарезанные по толщине и длине продукты при тепловой обработке частями либо пережарятся, либо недожарятся. Сам процесс нарезки – это целое искусство, требующее от мастера не только навыков, но и призвания к деликатному процессу.

Существуют различные способы нарезки продуктов, соответствующие их виду и направлению кулинарного использования. Нарезка овощей и фруктов может быть простой (ломтики, кружочки, брусочки, соломка) и фигурной (звездочки, кольца, розочки и т. д.). Фигурная нарезка применяется при изготовлении украшений для готовых блюд. С этой целью используются как сырые, так и прошедшие тепловую обработку овощи (морковь, свекла, репчатый лук и др.). Для приготовления гарниров к основному блюду применяется карбование овощей (картофеля, моркови), т. е. придание им заданной формы (бочонок, шарик), или вырезание на поверхности овощей бороздок различной конфигурации. Карбованные овощи нарезаются поперек бороздок для получения фигурных ломтиков.

Основные виды нарезки овощей и их характеристика

- Соломка, или «жюльен» (julienne). Сырой картофель нарезают на тонкие пластинки, накладывают их одну на другую и шинкуют на соломку длиной 4–5 см, сечением 0,1–0,2 см.
- Брусочки, или «батонэ» (batonnet). Сырые овощи нарезают на пластинки толщиной 0,5–0,7 см и разрезают на брусочки длиной 3–4 см.

- Дольки. Некрупные сырые овощи разрезают пополам и по радиусу на дольки.
- Ломтики: Вареные овощи среднего размера разрезают вдоль пополам, еще раз пополам и шинкуют поперек на ломтики толщиной 1–2 мм; «мирпуа» (mireroix) – ломтики неправильной формы со сторонами 1–3 см; «эманс» (emince) – очень тонкие полуломтики или ломтики.
- Кружочки. Вареные овощи обравнивают, придавая форму цилиндра, затем нарезают поперек на тонкие кружочки толщиной 1,5–2 мм.
- Бочоночки – «прентаньер» (printanière). Овощи среднего размера обрезают с двух сторон, затем обтачивают, придавая форму бочоночка длиной 4 см.
- Чесночки. Сырые овощи нарезают на дольки, затем у каждой дольки делают небольшую выемку.
- Шарики. Из сырых овощей специальной выемкой (ложкой-нуазеткой) вырезают шарики или придают форму путем обтачивания.
- Стружка. У сырых овощей делают срезы с двух противоположных сторон, обтачивают, придавая форму цилиндра высотой 2–3 см, затем срезают ленту по окружности толщиной 2–2,5 мм и длиной 25–30 см, придают форму банта.
- Спираль. Овощи нарезают специальным приспособлением в виде спирали.
- Кубики: «брюнуаз» (brunoise) – очень мелкие кубики со сторонами 1–2 мм; «сизле» (ciselé) – очень мелкие кубики, меньше, чем брюнуаз; «жардиньер» (jardinière) – кубики со сторонами 3–4 мм; «македонские кубики» (macédonienne) – кубики со сторонами около 5 мм.
- «Пейзан» (paysanne) – прямоугольники размером 8×10 мм.
- «Виши» (vichy) – способ нарезки только для моркови ломтиками толщиной 1–2 мм.
- «Сиффле» (sifflets) – способ нарезки в основном моркови, разрезанной вдоль и порезанной затем на косые полуломтики.

Закуска по-русски

30 г ветчины, 30 г отварного языка, 1 яйцо, 20 г заливного мяса, перец, зелень, грибы, хрен по вкусу.

Вареное мясо нарезать небольшими кусочками и украсить кружочками вареной моркови, яичного белка, красного сладкого перца, зеленью петрушки.

Заранее приготовить мясное желе. Для него используется бульон, в котором варилось мясо. В остывший бульон ввести замоченный (в течение 40 минут) желатин и поставить на плиту для медленного кипения. Еще до нагревания бульона в него влить взбитый в пену яичный белок. Кипятить желе минут 5–7. Снять сверху хлопья белка и накипи, процедить и остудить. Этим желе и залить мясо послойно.

Перед подачей на стол, на большое блюдо или большую мелкую тарелку уложить нарезанное кусочками заливное мясо, тонко нарезать и свернуть «граммофончиком» ломтики ветчины, вареного языка. В нескольких местах на блюде установить «матрешек».

«Матрешки»: крутое яйцо чуть подрезать снизу, чтобы «матрешка» была устойчивой. Сверху на него надеть «косыночку» или колпачок – срез с вареной морковки. Маленькими крошками хлеба, морковки в белке сделать «глаза», «нос», «рот», и «матрешка» готова. На блюдо с закуской уложить также маринованные грибы и приправу из хрена.

Капуста квашеная с яблоками

600 г капусты, 400 г яблок, 60 г сахара, 60 г зелени, 125 мл растительного масла, 100 г клюквы.

Квашеную капусту отжать. Яблоки очистить, нарезать дольками, положить на 2–3 минуты в рассол, чтобы они не потемнели. Затем яблоки смешать с капустой, заправить сахаром и маслом, уложить в посуду и украсить зеленью и клюквой.

Капуста квашеная с брусникой

1 кг капусты, 100 г моченой брусники, 100 г моченых яблок, 50 г сахара, корица и гвоздика по вкусу.

Рассол квашеной капусты слить в неокисляющуюся посуду, добавить к нему брусничную воду, сахар, гвоздику, корицу по вкусу, прокипятить и охладить.

В капусту положить часть брусники, перемешать, уложить в салатник, полить охлажденным рассолом, украсить оставшейся брусникой и мочеными яблоками, нарезанными дольками.

Редька с квасом или уксусом

2 крупные редьки, 100 мл кваса или 50 мл 3%-ного уксуса, 70 г зеленого лука, соль.

Очистить и натереть редьку, посолить, добавить растительное масло, квас или уксус и мелконарезанный зеленый лук.

Редька с гусиным жиром

2 крупные редьки, 2 луковицы, 50 г зеленого лука, 50 г жира гусиного, соль.

Лук тонко нашинковать и слегка обжарить на гусином жиру. Редьку натереть на крупной терке или нашинковать тонкой соломкой, заправить солью, добавить обжаренный лук и посыпать зеленым луком.

Редька с морковью, брюквой или репой

2 крупные редьки, 1 морковь, 1 брюква или репа, 200 г сметаны, 50 г зеленого лука, соль.

Корнеплоды промыть, очистить, измельчить на крупной терке или нашинковать соломкой, посолить, перемешать, уложить в салатник, полить сметаной, посыпать зеленым луком.

Репа печеная

800 г репы, 2 луковицы, 250 г сметаны, 30 г зелени, соль, молотый перец.

Репу очистить и положить на противень, налить немного воды и запечь до мягкости.

Охладить, нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нашинкованный лук, соль, перец, полить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Репа или брюква с чесноком и сыром

400 г репы, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 200 г майонеза, 3 сваренных вкрутую яйца, 30 г зелени, соль.

Корнеплоды промыть, очистить, измельчить на крупной терке, добавить тертый чеснок, сыр, полить майонезом или сметаной, перемешать. Сверху посыпать рубленым яйцом, зеленью. Сыр можно заменить брынзой или плавлеными сырками.

Редис с брынзой и маслом

300 г редиса, 100 г лука, 100 г брынзы, 50 г сливочного масла, соль.

Редис очистить от зелени и положить на 15–20 минут в холодную воду. Зеленый лук перебрать, отрезать корешки, промыть.

На тарелку выложить подготовленный редис (крупный можно разрезать пополам), стрелки зеленого лука, нарезанную брынзу и сливочное масло.

Морковь с чесноком

3 моркови, 4 зубчика чеснока, 200 г майонеза или сметаны, 30 г зелени петрушки, соль.

Морковь промыть, очистить и измельчить на терке, добавить тертый чеснок, сметану или майонез, посолить и хорошо перемешать. Можно добавить полстакана рубленых грецких орехов.

Выложить в салатник, сверху посыпать зеленью петрушки.



Морковь для салатов можно использовать почти круглый год в свежем виде, натерев на терке, нарезав кубиками или тонкой соломкой. Можно также отварить ее целиком не очищая.

Морковь с яблоками и черносливом или изюмом

3 моркови, 3 яблока, 100 г чернослива или изюма, 50 г зелени, 150 г сметаны.

Морковь и яблоки промыть, очистить, нашинковать соломкой.

Чернослив или изюм перебрать, промыть, у чернослива удалить косточки, распарить, соединить с морковью и яблоками, заправить сметаной или майонезом.

Сверху украсить изюмом или яблоками (кружочками), веточкой петрушки.

Свекла с яблоками

2 средние свеклы, 3 яблока, 100 г сыра, 200 г сметаны, 30 г зелени, соль.

Свеклу вымыть, отварить до готовности с добавлением уксуса для сохранения цвета.

Очищенные яблоки, свеклу, сыр натереть на крупной терке, полить сметаной, добавить сахарный песок по вкусу, перемешать.

Украсить зеленью петрушки, ломтиками яблок с кожицей, предварительно положив их в воду с добавлением лимонной кислоты, чтобы они не потемнели.

Свекла с солеными огурцами или патиссонами с чесноком

3 свеклы, 2 соленых огурца или патиссона, 3 зубчика чеснока, 200 г майонеза или сметаны, 50 г зелени, 50 г ядер грецких орехов.

Свеклу вымыть, отварить до готовности, охладить. Свеклу и огурцы или патиссоны натереть на крупной терке, чеснок – на мелкой. Заправить майонезом или сметаной. Добавить рубленые грецкие орехи, перемешать. Выложить в салатник, сверху посыпать рубленой зеленью.

♥ Для салатов лучше использовать сырую свеклу. Очень вкусны салаты из сырой свеклы с хреном, заправленные майонезом или сметаной. Можно, конечно, использовать и отварную свеклу. Но особенно вкусна свекла, запеченная в духовке.

♥ Чтобы свекла не окрасила другие овощи, ее следует заправить растительным маслом отдельно и только после этого присоединить к подготовленным овощам.

Свекла с хреном

3 свеклы, ½ стакана сметаны, 50 г хрена, 25 г зелени, соль.

Свеклу вымыть, сварить целиком, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Можно нарезать свеклу сырой, сбрызнуть уксусом и, закрыв кастрюлю крышкой, отварить в небольшом количестве воды до готовности.

Охлажденную свеклу заправить хреном, солью, полить сметаной, посыпать зеленью.

Грибы сушеные отварные с хреном или чесноком

250 г сушеных грибов, 200 г сметаны или кваса, 100 г хрена или чеснока, соль.

Грибы перебрать, вымыть, замочить в холодной воде на 3–4 часа, сварить. Отвар слить и использовать для приготовления других блюд. Отварные грибы нашинковать, посолить, заправить хреном со сметаной или рубленым чесноком с квасом.

Сельдь под шубой

2 сельди, 2 клубня картофеля, 1 большая свекла, 3 яйца, 2 луковицы, 250 г майонеза, 160 г зеленого лука.

Сельдь разделить на филе, мелко нарезать.

Яйца, картофель, свеклу сварить, очистить, натереть по отдельности на крупной терке.

На тарелку положить сельдь, покрыть ее слоем мелко рубленого репчатого лука, затем выложить слой рубленых яиц, слой картофеля, сверху уложить слой свеклы. Майонезом можно поливать каждый слой (по 30–40 г), а сверху полить оставшимся, а можно всей порцией майонеза полить только верхний слой. Посыпать рубленым зеленым луком.

Свеклу можно заменить морковью и яблоками.

Сельдь рубленая

1 сельдь, 2 ст. ложки несоленого сливочного масла, 1 крупное яблоко, зелень петрушки.

Филе хорошо вымытой и очищенной сельди мелко нарубить, смешать с маслом и пропустить через мясорубку. Затем хорошо взбить миксером или выбить лопаткой. Для вкуса можно добавить мускатный орех.

Подготовленную сельдь сложить на селедочный лоток, придать ей форму рыбки, приставить голову и хвост и затем обложить ломтиками очищенных яблок и украсить зеленью петрушки.

Очень вкусна сельдь, пропущенная через мясорубку с маслом с добавлением яблока, натертого на терке.

Приготовленную таким способом сельдь можно подавать на стол в масленке или положить на ломтики хлеба, поджаренные на масле.

Сельдь рубленая с луком и яйцом

2 сельди, 40 г хлеба, 60 мл молока или воды, 1 луковица, 1 яблоко, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 30 г зелени, 40 мл 3%-ного уксуса, 2 зубчика чеснока.

Сельдь вымочить, разделить на филе, нарезать на кусочки. Нарезанный лук спассеровать на сливочном масле. Пшеничный хлеб без корок замочить в молоке, отжать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать. Все пропустить через мясорубку, перемешать. В измельченную массу добавить размягченное сливочное масло, уксус, хорошо взбить. Выложить в селедочницу, украсить зеленью, рублеными яйцами и чесноком.

Сельдь по-русски

2 сельди, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, 150 г картофеля.

1. Очищенную сельдь нарезать, уложить в селедочницу, сверху положить лук, нарезанный колечками, полить маслом и уксусом. Отварной горячий картофель подать отдельно.

2. Очищенную сельдь уложить в селедочницу, полить уксусом и частью масла. Лук мелко нашинковать, обжарить на растительном масле. На тарелку положить горячий отварной картофель и жареный лук, полить маслом.

Так же готовят кильку по-русски.

Сельдь под горчичным соусом

2 сельди, 2 луковицы, 150 г горчичного соуса, 30 г зелени.

Разделить сельдь на филе, нарезать на кусочки, уложить в селедочницу, залить соусом, украсить кольцами лука, рубленой зеленью.

Яйца с чесноком

10 яиц, 150 г сметаны, 150 мл кваса, 2–3 зубчика чеснока, 30 г зелени, соль.

Сваренные вкрутую яйца очистить. Белки мелко порубить, желтки растереть с солью и сметаной, добавить квас и рубленый чеснок. Белки положить в салатник, заправить растертыми желтками и посыпать зеленью.

Яйца с сельдью

7 яиц, 1 сельдь (филе), 60 г сливочного масла, 60 г майонеза, 30 г зелени, 10 г томатной пасты (для украшения).

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам. Желтки вынуть, протереть через сито, соединить со взбитым сливочным маслом и протертым филе сельди. Углубления в белке наполнить полученной массой, уложив ее горкой. Сверху полить майонезом и сделать маленькие точки из томатной пасты. Положить на тарелку, посыпать зеленью.

Начинку можно приготовить из килек и другой соленой, а также отварной рыбы.

Яйца, фаршированные луком

7 яиц, 2 луковицы, 60 г сметаны, 1 ч. ложка горчицы, 30 мл растительного масла, соль.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам, желтки вынуть и протереть через сито или мелкую терку. Спассеровать на растительном масле мелко нарезанный лук, доба-

вить часть сметаны, горчицу, соль. Массу перемешать. Чайной ложкой наполнить углубления в белке пученным фаршем. Сверху украсить протертым желтком, украсить кольцами лука, зеленью.

Яйца с кальмарами под майонезом

7 яиц, 150 г кальмаров, 60 г майонеза, 30 г зелени, соль.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам, желтки вынуть и протереть через сито или мелкую терку. Подготовленные тушки или филе кальмара тщательно промыть в воде 2–3 раза. Опустить в кипящую подсоленную воду и варить 3 минуты с момента закипания. Более длительная варка не рекомендуется, так как мясо кальмара становится жестким. Кальмары охладить, нарезать тонкой соломкой или мелкими кубиками. В углубления половинок яйца положить кальмары, полить майонезом, украсить зеленью.

Так же можно приготовить яйца с креветками, икрой минтая, рыбным паштетом.

Яйца с креветками

6 вареных яиц, 500 г креветок, 250 г майонеза, 35 г зелени укропа, 2 моркови, соль, лавровый лист, перец.

Яйцо подготовить по приведенному выше способу.

Сыромороженные или вареномороженные креветки слегка разморозить. Полностью размораживать креветки не рекомендуется, так как их головы темнеют, ухудшается внешний вид. Слегка размороженные креветки опустить в кипящую подсоленную воду, добавить лавровый лист, черный перец горошком, перемешать шумовкой и варить 5–10 минут, в зависимости от размеров, с момента закипания воды. Готовые креветки всплывают на поверхность. У вареных креветок отделить шейку и снять панцирь.

Наполнить рублеными очищенными креветками половинки белка, полить майонезом, посыпать укропом, украсить кружками вареной моркови. Мелкие креветки можно положить целыми на тарелку.

Яйца, фаршированные грибами

6 яиц, 60 г грибов, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 100 г майонеза, 30 г зелени, соль, перец.

Сваренные вкрутую яйца очистить. Разрезать вдоль пополам, вынуть желток.

Лук и вареные грибы мелко нашинковать, обжарить, соединить с нарубленными яичными желтками, посолить. Углубления в белке наполнить грибным фаршем с желтками.

Положить на блюдо, полить майонезом, украсить зеленью.

Яйца с сырным кремом

7–8 яиц, 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 30 г зелени, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, растереть их со сливочным маслом, добавив тертый сыр и рубленую зелень.

В полученную массу положить сметану, растереть, чтобы получилась однородная масса. Посолить и поперчить по вкусу.

Дно блюда сплошь выложить зеленью, на нее поместить половинки яиц. Затем заполнить их сырым кремом, украсить веточками зелени. По краям блюда можно положить отваренный картофель, зеленый лук, отваренную морковь и свеклу.

Яйца, фаршированные грибами и килькой

6 яиц, 150 г отварных грибов, 6–7 килекпряного посола, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки майонеза, соль, сахар, горчица, зелень петрушки.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам, желтки вынуть и растереть. Отварные грибы нашинковать, слегка потушить в растительном масле и охладить. Затем смешать с растертыми яичными желтками, мелко нарезанной килькой, майонезом. Добавить в смесь сахар, соль, горчицу по вкусу. Белки нафаршировать полученной смесью и украсить веточками петрушки.

Фаршированные помидоры, огурцы и яйца

10 помидоров, 5 огурцов, 50 г сливочного масла, 50 г жира, 500 г свежих грибов, 10 яиц, 3 соленых огурца, 1 ч. ложка столовой горчицы, по 100 г шпината, петрушки, эстрагона, зеленого лука, 100 г майонеза, салат, редис, каперсы (для украшения), соль, перец молотый.

Твердые крупные помидоры ошпарить кипятком, чтобы кожица легко снималась. Срезать верхушку, мякоть вынуть и смешать с горчицей и мелко нарезанными солеными огурцами. Полученный фарш поперчить и заполнить им помидоры.

Свежие огурцы разрезать вдоль, вынуть семена с мякотью и наполнить их мелко нарубленными поджаренными свежими грибами.

Яйца, сваренные вкрутую, разрезать пополам. Вынуть желтки, растереть со сливочным маслом, добавить зелень петрушки, рубленые каперсы и мякоть, оставшуюся от помидоров. Этой смесью нафаршировать яйца.

Приготовленные таким образом огурцы, помидоры, яйца выложить на блюдо, украсить салатом, редисом, каперсами и залить зеленым соусом.

Приготовление соуса: шпинат, петрушку и эстрагон несколько минут поварить в кипящей воде, потом откинуть на дуршлаг или сито. Добавить зеленый лук, пропустить все через мясорубку, заправить майонезом или сметаной.

Помидоры, фаршированные грибами

10 помидоров, 500 г свежих белых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, 50 г зелени петрушки, 1 свежий огурец, соль, перец молотый.

У помидоров срезать верхушку и вынуть мякоть.

Свежие белые грибы нашинковать и тушить с луком в собственном соку со сливочным маслом или маргарином, охладить. Сваренные вкрутую яйца нашинковать, смешать с грибами, добавить майонез, посолить и поперчить.

Наполнить фаршем помидоры, накрыть сверху срезанным ломтиком. Помидоры выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и ломтиками свежего огурца.

Паштет из баклажанов

4 баклажана, 3 ст. ложки растительного масла, зеленый лук и зелень петрушки, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ст. ложка лимонного сока или разбавленной лимонной кислоты, соль.

Снять кожицу с печеных баклажанов, дать стечь соку, мякоть протереть через сито. В полученную массу влить, помешивая, растительное масло, лимонный сок, посолить и взбить.

Положить в салатник, сверху посыпать зеленым луком и рубленой петрушкой, выложить по краям зеленый горошек.

Рыбный паштет

300 г рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 60 г сливочного масла, 5 мл растительного масла, специи, соль, мускатный орех, зелень, помидор, огурец, зеленый горошек, лимон.

Рыбу разделить на филе без кожи (кожа ухудшает цвет паштета). Лук, морковь очистить, произвольно нарезать. Фольгу смазать растительным маслом, положить подготовленную сырую рыбу, овощи, специи, посолить. Плотнo обернуть фольгой (место соединения фольги должно быть сверху), положить на противень или сковороду.

Запекать в духовке 30 минут при температуре 200–225 °С. Охладить, пропустить через мелкую решетку мясорубки. В массу добавить размягченное сливочное масло, мускатный орех и размешать. Сформовать рулетики. Завернуть в целлофан, охладить. Перед подачей освободить от целлофана, нарезать, украсить зеленью, лимоном, ломтиком огурца или помидора.

Для улучшения внешнего вида и вкуса рыбного паштета в массу можно добавить пассерованный помидор (прокипятить с маслом), или вареную морковь, нарезанную кубиками, или зеленый горошек.

Кальмары под майонезом

400 г кальмаров, 200 г майонеза или горчиной заправки, 100 г зеленого горошка, 1 морковь, 1 луковица, 60 г лимона, 30 г зелени, соль.

У размороженных кальмаров удалить внутренности и хитиновую пластинку. Подготовленные тушки или филе кальмара тщательно промыть в воде. Опустить в кипящую подсоленную воду, варить 3 минуты с момента закипания.

Охлажденного кальмара нарезать соломкой поперек волокон, смешать с зеленым горошком, мелко шинкованной морковью и луком. Положить в салатник, полить майонезом или горчиной заправкой, украсить зеленью, лимоном.

Креветки под майонезом

500 г креветок, 200 г майонеза, 30 г зелени, соль.

Целые креветки сыромороженные или вареномороженные слегка разморозить, опустить в кипящую подсоленную воду, перемешать шумовкой и варить до готовности 5–10 минут. У вареных крупных и средних по величине креветок отделить шейку и снять панцирь. Уложить креветки на тарелку, полить майонезом, украсить зеленью.

Поджаренный лук с хлебом

500 г черного хлеба, 3 луковицы, 1 ст. ложка топленого сала или сливочного масла, соль.

Хлеб нарезать ломтиками, поджарить с обеих сторон на масле или топленом сале, положить на них нарезанный кружочками пожаренный лук и посыпать солью. Подается в качестве закуски к пиву.

Масляные смеси

Масляные смеси рекомендуется использовать для приготовления бутербродов и закусок.

Масло зеленое

500 г сливочного масла, 120 г зелени петрушки, 30 мл сока лимона или 1 г лимонной кислоты.

Зелень петрушки перебрать, удалить стебли, промыть в холодной воде, мелко нарубить ножом. Подготовленную зелень положить в размягченное сливочное масло, добавить лимонный сок или лимонную кислоту и перемешать так, чтобы зелень равномерно распределилась в масле (для остроты в масло можно добавить красный острый перец или соус «Южный»).

Маслу придать форму жгутика, положить в холодильник или в холодную воду и затем хранить в прохладном месте.

При подаче нарезать кружочками, листиками толщиной $\frac{1}{2}$ см. Перед нарезанием нож опустить в теплую воду.

Масло с горчицей

450 г сливочного масла, 50 г горчицы.

В кастрюлю положить размягченное масло, добавить столовую горчицу и хорошо размешать.

Масло с сыром

400 г сливочного масла, 100 г сыра.

Масло положить в кастрюлю и размять. Добавить тертый сыр рокфор или зеленый и хорошо размешать.

Масло с желтком

400 г сливочного масла, 10 желтков.

Яйца сварить вкрутую. Сливочное масло размять, добавить протертые желтки.

Масло сардиновое

500 г сливочного масла, 2 сардины, 1 луковица, 1 яблоко, мускатный орех, соль.

Очищенный репчатый лук нашинковать, спассеровать на сливочном масле, охладить. Пассерованный лук, консервированные сардины измельчить блендером или протереть через сито.

Смесь положить в кастрюлю, добавить размягченное сливочное масло, натертое сырое очищенное яблоко, мускатный орех, соль, хорошо перемешать.

Использовать для приготовления бутербродов, холодных закусок, а также подавать к отварному картофелю.

Масло селедочное

400 г сливочного масла, 1 сельдь, 30 г горчицы.

Филе сельди замочить в молоке или чае. Через 5 часов вымоченное филе измельчить блендером, соединить с размягченным маслом, добавить горчицу, хорошо перемешать.

Масло можно приготовить из молок.

Винегреты

Во многих странах винегрет из овощей известен под названием «русский салат». По большим праздникам на Руси готовили винегреты с говядиной, телятиной, нежирной бараниной, свиной.

Винегрет овощной можно приготовить с добавлением соленых или маринованных грибов, сельди, рыбы свежей или горячего копчения. Заправляют винегрет растительным маслом, уксусной или горчиной заправкой, майонезом.

В состав овощного винегрета обязательно входит свекла. Она варится очень долго. Для ускорения процесса ее варят 45–50 минут, а затем быстро охлаждают под струей холодной воды. При этом свекла становится мягче. Чтобы свекла не окрасила овощи, входящие в состав овощного винегрета, ее отдельно заправляют растительным маслом.

Винегрет овощной

5 клубней картофеля, 2 свеклы, 2 моркови, 3 соленых огурца или 250 г квашеной капусты, 150 г репчатого лука, 100 мл заправки или растительного масла, 25 г укропа, соль, перец молотый.

Сварить и очистить свеклу, картофель и морковь. Вареные овощи и соленые огурцы нарезать ломтиками. Квашеную капусту отжать; если очень кислая, нужно промыть ее холодной кипяченой водой. Подготовленные овощи соединить, заправить растительным маслом или заправкой, посолить, поперчить. При подаче на стол винегрет уложить горкой в салатник, украсить зеленым салатом, репчатым луком, нарезанным кольцами, посыпать укропом.

Грибной винегрет

200 г соленых грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 1 маленькая свекла, 2 клубня картофеля, небольшой огурец, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 50 г зелени петрушки, листья салата, перец молотый, соль.

Соленые грибы мелко нарезать. Лук, отваренную морковь, картофель, свежий огурец нарезать мелкими кубиками, соединить с грибами, посолить, поперчить и перемешать. Растительное масло заправить лимонным соком или раствором лимонной кислоты, залить винегрет.

Подавать на листьях салата, украсить нарезанными ломтиками вареной моркови, свеклы, тонко нарезанными кольцами репчатого лука, веточками петрушки.

Винегрет мясной

500 г овощного винегрета, 200 г вареного мяса, 2 яйца, 10 г моченой брусники и 40 г моченых яблок, 100 мл растительного масла или майонеза.

Вареное мясо (говядину, телятину, нежирную свинину, баранину) нарезать ломтиками, положить в овощной винегрет. Заправить растительным маслом или майонезом, перемешать. Можно добавить мясное желе. Винегрет уложить горкой, сверху положить дольки вареных яиц, украсить мочеными брусникой и яблоками, зеленым горошком.

Винегрет с кальмарами или морской капустой

600 г овощного винегрета, 150 г кальмаров или морской капусты, 30 г укропа, соль, черный молотый перец.

Кальмары отварить, охладить, нарезать соломкой поперек волокон. В овощной винегрет добавить кальмары или отварную морскую капусту, нарезанную соломкой, все перемешать, посолить, поперчить и посыпать укропом.

Салаты

Для приготовления салатов используют следующие овощи: зеленый салат, огурцы, помидоры, редис, лук, сельдерей, морковь, капусту, картофель, репу, зеленый горошек, свеклу. Из фруктов чаще всего употребляют яблоки. В салаты добавляют клюкву, алычу, кислый виноград, лимон, только нарезать их следует очень мелко, освободив от кожицы и косточек. В качестве приправы используют: перец, лук, чеснок, петрушку, хрен, укроп, сельдерей.

Для приготовления салатов следует отбирать зрелые овощи и фрукты хорошего качества. Все овощи моют в холодной воде, варят с кожурой целиком. Овощи, используемые для салатов сырыми, необходимо вымыть, очистить от кожуры, срезая ее тонким слоем, сполоснуть кипяченой водой, натереть на терке или ножом нарезать соломкой, кубиками, нашинковать и т. д.

Салат «Здоровье»

2 свежих огурца, 2 сырые моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, ½ стакана сметаны, ¼ лимона, соль, сахар.

Вымытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 3–4 части каждый. Все перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль, сахар. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

Благодаря сырым овощам и фруктам такой салат содержит значительное количество витаминов.

Салат из зеленого лука

600 г зеленого лука, 150 г сметаны или 120 г салатной заправки (см. с. 145), 30 г зелени, соль.

Лук перебрать, вымыть, нашинковать, посолить, заправить сметаной или салатной заправкой, перемешать, положить в салатник, посыпать зеленью.

Салат из свежих огурцов в сметане

3 огурца, ¼ стакана сметаны, ½ ст. ложки уксуса, зелень укропа, соль, перец.

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед подачей на стол огурцы посолить, посыпать перцем и полить уксусом и сметаной. Сверху посыпать укропом. Салат подают к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.

ВАЖНО!

Для приготовления салатов прежде всего необходимо отобрать зрелые овощи, фрукты и зелень хорошего качества.

Салат из свежих помидоров и огурцов

5–6 помидоров, 2–3 огурца, 60 г зеленого лука, 60 г зеленого салата, 30 г салатной заправки или сметаны, 30 г зелени, перец, соль.

1. Помидоры и огурцы нарезать кружками (из крупных можно предварительно удалить семена), положить горкой в салатник, посолить, поперчить, полить салатной заправкой или сметаной, посыпать зеленью. Украсить листьями салата и зеленым луком.

2. Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружками, уложить венком по краю тарелки, в центр положить нарезанный зеленый лук. Если вместо зеленого лука использовать репчатый, то его следует нарезать кольцами и уложить на помидоры или между ними. Заправить и оформить салат так же, как описано в первом способе.

Вместо огурцов можно использовать яблоки, нарезанные дольками.

Салат из редиса со сметаной

600 г редиса, 3 яйца или 2 огурца, 150 г сметаны, 30 г салата, 30 г зелени, перец, сахар, соль.

Редис помыть, нарезать тонкими ломтиками (белый редис режут наискось), заправить сметаной, солью, можно добавить перец, сахар. Положить редис в виде горки в салатник, украсить дольками яиц, зеленым салатом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат можно приготовить без яиц, со свежими огурцами, нарезанными тонкими ломтиками.

Салат из редьки с маслом

2 средние редьки, 60 мл растительного масла, 15 мл 3%-ного уксуса, 2 луковицы, 30 г зеленого салата, 30 г зелени, соль.

Очистить и хорошо вымыть редьку, положить ее в холодную воду на 15–20 минут, затем дать стечь воде. Если редька крупная, разрезать ее на части. Измельчить редьку на терке, заправить растительным маслом, солью и уксусом, положить в салатник, украсить зеленым салатом, посыпать зеленью.

В тертую редьку можно добавить рубленый лук, пассерованный на растительном масле. Вместо масла и уксуса редьку можно заправить сметаной (25 г).

Салат из редьки и редиса с помидорами

300 г редьки, 150 г красного редиса, 3 свежих помидора, 200 г сметаны, 30 г зелени, соль.

Вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками редьку и красный редис, посолить, перемешать, заправить частью сметаны, положить горкой посередине салатника, полить оставшейся сметаной. Салат украсить кружочками помидоров и посыпать укропом.

ВАЖНО!

Овощи надо хранить в прохладном затемненном месте для сохранности витаминов.

Салат из редьки с мясом

2 крупные редьки, 300 г отварного мяса, 3 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, перец молотый.

Редьку натереть на крупной терке, посолить, дать немного постоять, чтобы выделился сок. Лук спассеровать на растительном масле, мясо порубить кубиками. Все смешать, сверху посыпать зеленью.

Салат из свеклы

2–3 свеклы, 2 ст. ложки растительного масла, ¼ стакана уксуса, перец молотый, соль, зелень укропа или петрушки.

Сварить или испечь в духовке свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, добавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Салат подается к жареному или вареному мясу. Салат из свеклы можно приготовить и с картофелем. В этом случае свеклы и картофеля взять поровну.

Салат из свеклы с фасолью

2–3 небольшие свеклы, 4–5 клубней картофеля, 4–5 стручков болгарского перца, 1 ст. ложка сухой белой фасоли, 1 ст. ложка растительного масла, 30 мл 3%-ного уксуса, 30 г зелени, перец, соль по вкусу.

Свеклу испечь и очистить от кожуры. Картофель отварить, очистить. Все нарезать мелкими кубиками. Отварить фасоль, нарезать перец, соединить с картофелем и свеклой. Посолить, поперчить. Добавить заправку, приготовленную из растительного масла и уксуса. Украсить салат тонко нарезанными кольцами перца, посыпать рубленой зеленью.

Салат из фасоли

1 стакан фасоли, 1 морковь, 75 г корня сельдерея, 200 г зеленого салата, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, соль.

Предварительно замоченную фасоль сварить, откинуть на сито и охладить. Вареную морковь нарезать кубиками, а очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой; прибавить промытый и нарезанный зеленый салат и все это перемешать. Затем положить в салатник горчицу, соль, сахар, все это растереть, постепенно подливая растительное масло, а затем и уксус. Подготовленные продукты положить в салатник, перемешать, сделать из них горку и украсить ее листьями салата, морковью и, по желанию, ломтиками яблок.

Салат из фасоли с луком

500 г фасоли, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Отварить в подсоленной воде фасоль, откинуть на дуршлаг, добавить нарезанный кольцами репчатый лук. Заправить растительным маслом, разведенным уксусом или лимонным соком.

Салат из фасоли

1,5 стакана мелкой фасоли, 1 соленый огурец, яблоко, маленькая луковица, 200 г сметаны, 1 ч. ложка горчицы, 1 яйцо, соль, перец, 1 ч. ложка красного перца, зелень петрушки.

Фасоль сварить в подсоленной воде (если у вас мало времени, то можно прибавить к воде чайную ложку без верха сахара, тогда фасоль сварится быстрее), охладить. Добавить

нарезанные кубиками огурец, яблоко, лук, сваренное вкрутую яйцо. Сметану смешать с горчицей и заправить салат.

Салат из белокочанной капусты

500 г капусты, 1 морковь, ¼ стакана 3%-ного уксуса, ½ ст. ложки сахара, соль.

Листья капусты нашинковать соломкой. Морковь очистить, натереть на крупной терке, смешать с капустой, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом, смешанным с сахаром, и в таком виде оставить на 30–40 минут.

В капусту хорошо добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Салат можно приготовить и другим способом. Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, добавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, чтобы капуста стала мягкой. После этого капусту охладить, заправить сахаром и маслом.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

500 г белокочанной капусты, 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, ¼ стакана уксуса, ½ ст. ложки сахара, соль.

Очищенное яблоко нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 4–5 см. Белокочанную капусту подготовить так же, как указано выше. Все ингредиенты перемешать, сложить в салатник, прибавить сахар и полить уксусом.

Этот салат подают к жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из белокочанной капусты с яблоками

1 средний кочан капусты, 2–3 яблока, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 лимон, соль.

Белокочанную капусту нашинковать, немного посолить, слегка перетерев руками.

Уложить в кастрюлю и оставить в холодном месте на час-два. Перед тем как подать к столу, добавить мелко нарезанные яблоки, сбрызнуть соком лимона или уксусом, заправить сметаной.

В салат можно добавить и 2–3 натертые на крупной терке сырые моркови.

Салат «Весенний»

100 г зеленого салата, 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красного редиса, 1 вареная морковь, 2–3 клубня вареного картофеля, 2 помидора, 50 г зеленого лука, ¾ стакана сметаны, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, ½ ч. ложки сахара, соль.

Листья зеленого салата вымыть и обсушить, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, картофель, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц.

Из сметаны, уксуса и сахара приготовить соус. При подаче на стол салат слегка посолить, соус подать отдельно в соуснике.



Для удаления песка и земли зеленый салат, щавель, шпинат, зеленый лук, после того как у них срезаны корешки, закладывают на 10 минут в холодную воду и затем промывают в проточной воде. Если салат предназначен для ребенка, то овощи, фрукты и зелень моют только кипяченой водой.

Салат «Весна»

150 г зеленого салата, 150 г красного редиса, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 3 яйца, 50 г сметаны, соль.

Листовой салат крупно нарезать, редис и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Овощи посолить, перемешать, заправить сметаной, используя половину ее нормы. Оставшейся сметаной полить салат сверху, украсить яйцами и луком.

Можно готовить салат без огурцов, только нужно увеличить норму редиса или салата.

Салат по-русски

2 клубня картофеля, 100 г вареного или жареного мяса, 2 яйца, 1 яблоко, 50 г филе соленой сельди, 2 небольших соленых огурца, 1 свекла, 80 г сметаны или майонеза, соль, перец молотый.

По отдельности отварить картофель, мясо, яйца, свеклу. Все продукты, указанные в рецепте, нарезать мелкими кубиками, перемешать, посолить, поперчить, добавить сметану или майонез. Уложить салат на блюдо горкой и украсить ломтиками мяса и половинками вареных яиц.



Овощи, используемые для салатов вареными, надо отварить целыми, не снимая кожицы. С овощей, используемых для салатов и закусок в сыром виде, кожицу нужно срезать очень тонко, так как именно под ней концентрируются ценные и питательные вещества, затем ополоснуть водой и нашинковать или натереть на терке; можно нарезать кубиками, ломтиками или соломкой.

Салат летний

4 клубня молодого картофеля, 4 небольших огурца, 2 яйца, 20 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 20 г зелени укропа, 40 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, соль, перец.

Молодой картофель и яйца отварить по отдельности, нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа нашинковать, огурцы мелко нарезать. Все компоненты перемешать, посолить, поперчить, заправить сметаной, уложить горкой в салатник. Можно украсить блюдо ломтиками яйца и зеленью.

Салат камчатский

150 г филе рыбы, 100 г помидоров, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 3 соленых огурца, 40 консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 20 г клюквы или брусники, 60 мл растительного масла, 20 мл 3%-ного уксуса, сахар, соль, перец, 15 г зелени укропа или петрушки.

Филе рыбы без кожи и костей, картофель, морковь, яйца отварить, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры (можно соленые) и соленые огурцы также нарезать тонкими ломтиками, смешать с зеленым горошком, подготовленной рыбой, картофелем, яйцами, клюквой или брусникой, добавить сахар, соль, перец и полить заправкой из растительного масла и уксуса. Салат уложить горкой в салатник и украсить ломтиками рыбы, кружочками вареных яиц, помидоров, зеленью петрушки или укропа.



У молодого картофеля, моркови, корня петрушки и хрена кожицу лучше просто соскоблить ножом только перед этим их нужно на непродолжительное время опустить в холодную воду

Витаминный салат 1

2–3 моркови, 2–3 яблока, 10 г сахара, соль, 20 мл масла растительного или 80 г сметаны, 2 г лимонной кислоты

Сырую морковь и яблоки натереть на терке, перемешать с сахаром, солью, лимонной кислотой и заправить растительным маслом или сметаной.

Витаминный салат 2

2 яблока, 3 помидора, 2 огурца, 1 морковь, 100 г корня сельдерея, 80 г слив или вишен (свежие без косточек), 1 ч. ложка сахарной пудры, 250 г сметаны, 30 г зелени, соль, сок четверти лимона.

Сырую морковь и корень сельдерея, свежие огурцы и яблоки (без кожицы и семян) нарезать соломкой, а вишни или сливы и помидоры – дольками. Все смешать, добавить сметану, сахарную пудру, соль и лимонный сок. Уложить горкой в салатник и украсить продуктами, входящими в состав салата.

Салат овощной с репой

2 моркови, 2 репы, 60 г сельдерея, 60 г листового салата, 4–5 помидоров, 3–4 огурца, 120 г маринованной капусты, 250 г сметаны или майонеза, 30 г зелени, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, сахар, соль по вкусу.

Морковь, репу и корень сельдерея нарезать тонкой соломкой, смешать с салатом из маринованной белокочанной капусты, посолить, заправить сметаной или майонезом, добавить уксус и сахар.

Выложить салат горкой в салатник, украсить свежими огурцами и помидорами, нарезанными ломтиками, листовым салатом, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из сыра с яблоками

200 г сыра, 200 г яблок, 100 г корня сельдерея, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, зелень укропа или петрушки.

Очистить и нарезать яблоки, сельдерей, отваренный в соленой воде. Сыр нарезать мелкими кубиками. Смешать, заправить соусом, приготовленным из растительного масла, в которое надо добавить немного столового уксуса или вина. Выложив в салатник, посыпать зеленью, украсить ломтиками яблок.



♥ Нарезанные сырые овощи, предназначенные для салата, необходимо сбрызнуть соком лимона или кислым фруктовым соком, чтобы они не потемнели и в них лучше сохранился витамин С. Овощи нужно чистить и нарезать ножом из нержавеющей стали. Нарезать овощи рекомендуется не заблаговременно, а непосредственно перед подачей на стол или перед тепловой обработкой.

♥ Витамин А и каротин хорошо переносят варку, но они разрушаются от кислоты. Поэтому уксус и лимонную кислоту надо вводить в салаты и винегреты только перед их подачей к столу. Солить салаты также следует перед подачей на стол.

Салат из фруктов

3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 2 мандарина, 100 г кураги, 100 г изюма, 8–10 ягод сушеного чернослива, 8–10 ядер грецких орехов, 100 г майонеза, ¼ лимона, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль.

Вымытые фрукты – яблоки, грушу, апельсин, мандарины – очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевин) и сложить в миску. Добавить изюм, рубленые орехи. Чернослив и курагу вымыть в теплой воде, дать слегка набухнуть, порубить и добавить в салат. К моменту подачи на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с майонезом и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой.

Украсить салат можно теми же фруктами, а также вареным черносливом, виноградом и ягодами. В зависимости от сезона можно подобрать различные фрукты и ягоды (черешню, персики, абрикосы, сваренную айву, землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками. Подается салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из фруктов с творогом

200 г маринованных яблок, 200 г маринованных вишен, 100 г изюма, 250 г творога, 150 г сливок 20–35%-ной жирности, сахар, соль.

Растереть творог, добавив сливки, немного соли и сахара. Масса должна иметь консистенцию сметаны; если получится гуще, надо разбавить ее молоком или фруктовым соком. Изюм вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки нарезать кусочками, у вишен вынуть косточки. Все компоненты смешать с творожной массой и выложить в салатник. Украсить фруктами.

Салат из яблок с орехами

300 г яблок, 100 г сыра, 100 г любых орехов, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка сахара.

Очищенные от кожуры яблоки и сыр натереть на крупной терке и заправить соусом, приготовленным из сметаны, с добавлением сахара и фруктового сока. Посыпать любыми размельченными орехами.

Оригинальный салат

500 г сыра, 250 г майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2–3 сливы или 1 яблоко.

Твердый сыр (швейцарский, советский, голландский) натереть на крупной терке, полить майонезом, перемешать. Выложить в салатник горкой, полить сметаной и украсить сверху дольками овощей или фруктов (свежих или консервированных).

Можно сделать салат острее, добавив измельченную головку чеснока и два вареных яйца. Фрукты и сметану в этом случае добавлять не нужно.

Салат из сладкого перца

7–8 стручков болгарского перца, 2 огурца, 3 помидора, 1 луковица или 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, соль, перец.

Неповрежденные мясистые стручки перца вымыть, обсушить. Не вынимая семян, уложить на дно сковороды. Сковородку плотно накрыть крышкой и запечь стручки в духовке на умеренном огне, два-три раза перевернув. Когда перец подрумянится со всех сторон, включить сильный нагрев на 5–7 секунд, после чего выключить. Остудить перец в сковороде, не снимая крышки. Стекшую с перца маслянистую жидкость слить. Затем осторожно снять с перца кожицу и посолить. Можно добавить немного молотого черного перца и уксуса. Уложить стручки перца по краю блюда. На середину положить нарезанные тонкими ломтиками огурцы и помидоры, посолить, посыпать рубленым зеленым или репчатым луком, полить подсолнечным маслом и уксусом.

Салат «Прибой»

200 г колбасы, 120 г сыра, 1 клубень картофеля, 60 г моркови, 2 соленых огурца, 250 г зеленого горошка, 4 яйца, 250 г майонеза, 10 г зелени петрушки, соль, перец.

Вареную морковь и картофель, сыр, колбасу или корейку нарезать соломкой, 3 сваренных вкрутую яйца, огурцы – кубиками, поперчить, посолить и заправить майонезом (можно добавить соус «Южный»). Выложить горкой, полить сверху майонезом, украсить дольками сваренного вкрутую яйца, зеленым горошком, маслинами.

ВАЖНО!

♥ Салат из свежих тертых овощей следует заправлять лимонным соком, или свежетертым хреном, или тем и другим вместе. Салаты из свежих и квашеных овощей рекомендуется заправлять салатной заправкой: соль, подсолнечное масло, сахар, столовый уксус, перец. Для заправки салатов из вареных овощей используют готовый соус майонез; для разнообразия в майонез можно добавлять и другие готовые соусы с кисло-острым вкусом.

♥ Не следует класть в салат слишком много майонеза, поскольку он нивелирует вкус любого салата. Салаты из свежих и вареных овощей можно заправлять сметаной, сметаной с уксусом или лимонным соком и сахаром, смесью растительного масла с уксусом.

♥ Салатницу можно натереть чесноком, чтобы весь приготовленный салат приобрел аппетитный чесночный запах.

♥ Сметану лучше не перемешивать с овощами, а просто положить ее в виде белого пятна на салат.

Салат картофельный

500 г картофеля, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, ¼ стакана уксуса, перец молотый, соль.

Сваренный картофель очистить от кожуры, нарезать ломтиками, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, смешать с уксусом и растительным маслом. Затем положить горкой в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Подается салат к горячему и холодному жареному мясу, телятине, баранине, свинине и рыбе, а также как отдельное блюдо. Особенно вкусен этот салат, если он приготовлен из свежесваренного теплого картофеля.

Салат картофельный с луком и чесноком

1 кг картофеля, 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл воды или бульона, 10 г зелени укропа, соль.

Картофель отварить в мундире. Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить бульоном или холодной кипяченой водой. Слегка поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Нарезать картофель, добавить к нему лук, чеснок, соль, осторожно перемешать, выложить на блюдо и посыпать укропом.

Ленинградский салат

500 г мяса или вареной колбасы, 3–4 клубня картофеля, 3–4 соленых огурца, 3–4 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 250 г майонеза, 3–4 консервированных помидора, 100 г фруктов, зелень, соль, перец молотый.

Картофель сварить, нарезать соломкой вместе с солеными огурцами и смешать с заправкой (майонез, куда по вкусу добавлены соль и перец).

Из этой массы сделать горку и обложить ее кусками вареного мяса или колбасы, зеленым горошком, дольками яиц, сваренных вкрутую, консервированными помидорами и фруктами.

Салат из картофеля с солеными грибами

350 г соленых грибов, 3 клубня картофеля, 1 свежий или соленый огурец, 2 луковицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, соль, сахар, 1 ч. ложка горчицы, зелень укропа и петрушки.

Грибы, если очень соленые, вымочить, порубить. Мелко нарезанный лук спассеровать, отварной картофель, огурец, яйца нарезать кубиками, помидоры – дольками. Грибы и все

овощи смешать, заправить соусом: в стакане сметаны растереть тщательно горчицу, сахар, соль.

Выложить в салатник, сверху посыпать зеленью петрушки и укропа.

ВАЖНО!

♥ Пересохший сыр можно сделать мягким и свежим, подержав в молоке.

♥ Нарезая рокфор, смочите нож горячей водой.

♥ Не нарежьте сыр заранее – кусочки быстро засыхают, теряют вкус и аромат.

♥ Чтобы сыр не высох, положите рядом с ним кусочек сахара и накройте крышкой.

♥ В холодильнике сыр хранят в месте, наиболее удаленном от морозильника.

Салат из картофеля с шампиньонами

500 г картофеля, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 150 г зеленого горошка, 250 г майонеза, 100 г зелени петрушки, соль.

К отварному картофелю, нарезанному мелкими кубиками, добавить мелко нарезанные отварные шампиньоны, репчатый лук и консервированный зеленый горошек, посолить, заправить майонезом, сверху посыпать зеленью петрушки.

Салат из картофеля с солеными огурцами

2 средних клубня картофеля, 2 яблока, 2 соленых огурца, 2 небольшие свеклы, луковица, 2 ст. ложки растительного масла, ½ стакана рубленой зелени, уксус, соль.

Неочищенный картофель запечь в духовке, затем очистить, измельчить и смешать с мелко нарубленными солеными огурцами, репчатым луком и зеленью петрушки. Яблоки и свеклу нарезать тонкими ломтиками, добавить в салат и посолить, заправить маслом и уксусом.

Салат из картофеля с яблоками

400 г картофеля, 2 яблока, 80 г зеленого горошка, 6 ч. ложек рубленой зелени петрушки, укропа, сельдерея, 250 г майонеза, соль.

Картофель отварить. Когда остынет, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Нарезать яблоки. Перемешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посолить, посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа, сельдерея. Дать постоять, чтобы картофель пропитался соусом.

Салат «Сырок»

2 плавленых сырка (каждый по 100 г), 200 г консервированного зеленого горошка, 3 яйца, 250 г майонеза, 1 яблоко, соль, зелень петрушки, 10 г клюквы, 10 г брусники.

Плавленые сырки, лучше твердых сортов, натереть на крупной терке и смешать с зеленым горошком и измельченными яйцами, сваренными вкрутую. Заправить майонезом, пере-

мешать и выложить горкой в салатник. Украсить зеленью петрушки, дольками яблока, клюквой и брусникой.

Русский салат

2–3 моркови, 2 яблока, 1 маленькая редька, капуста, зелень петрушки, соль, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка столового уксуса или лимонного сока, сахарный песок, соль, перец.

Яблоки очистить, удалить семена и сердцевину. Морковь и редьку очистить. Все ингредиенты натереть на крупной терке.

Добавить нашинкованную капусту, петрушку и заправить салатной заправкой: смешать растительное масло, уксус или сок лимона, сахарный песок, соль и молотый перец.

Салат со щавелем и орехами

6 стручков красного болгарского перца, 100 г щавеля, по 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и ядер грецких орехов, 50 г кефира или йогурта, соль, перец по вкусу.

Болгарский перец нарезать кубиками, щавель – соломкой. Добавить рубленые ядра грецких орехов, молотый перец, соль, полить смесью растительного масла и кефира, посыпать зеленью петрушки.



- ♥ Чтобы лук стал нежнее, его обязательно нужно обдать кипятком.
- ♥ Чтобы разрезанная луковица не засохла, положите ее срезом вниз на блюдо с солью.

Салат из творога с редисом

200 г творога, 400 г редиса, 100 мл молока, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль.

Перемешать творог с молоком, растительным маслом, солью и мелко нарезанным редисом. Украсить салат зеленью петрушки или укропа.

Салат из творога с картофелем

300 г творога, 400 г свежееотваренного картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 100 г кефира или простокваши, 100 г сметаны, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Картофель нарезать ломтиками, лук и яйца мелко порубить, соединить с творогом, кефиром, сметаной, солью, поперчить. Все перемешать, посыпать зеленью укропа.

Салат с мясом

200 г вареного или жареного мяса, 4–5 клубней картофеля, 2 свежих огурца, 100 г зеленого салата, ½ стакана майонеза, 1 ч. ложка сока лимона, соль.

Вареное или жареное мясо, очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками, посолить. Часть зеленого салата крупно нарезать, полить соком лимона. Все компо-

ненты перемешать с майонезом, сложить в салатник в виде горки и украсить оставшимися листьями салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.

Салат овощной с колбасой

500 г овощной смеси, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 яйца, 150 г вареной колбасы, 100 г майонеза, соль.

Положить в кипящую подсоленную воду овощную смесь (морковь, цветную и брюссельскую капусту, кольраби, стручковую фасоль, репчатый лук и нарезанный мелкими кубиками картофель).

Сваренные до готовности овощи откинуть на дуршлаг, остудить, крупные овощи порубить. Добавить измельченный лук, нарубленные вареные яйца, нарезанную небольшими кубиками колбасу. Все перемешать, заправить майонезом.

Салат из печени с редисом

300 г печени, 300 г редиса, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, молотый перец, соль.

Говяжью или свиную печень промыть, разрезать на куски. Посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить на сковороде с растительным маслом, затем довести до готовности в духовке. Охлажденную печень нарезать соломкой, соединить с нарезанным редисом, посолить и заправить сметаной.

Салат с цветной капустой

500 г цветной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 70 г майонеза или 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Отваренную цветную капусту, огурец, лук и зелень нарезать, посолить и перемешать. Заправить майонезом. Вместо майонеза можно использовать растительное масло.

Салат «Кура»

200 г филе курицы отварного, 1–2 свежих огурца, 30 г консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, 50 г сыра сулугуни, ½ апельсина, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, соль.

У яблок удалить сердцевину и очистить их от кожицы. Все продукты нашинковать соломкой, посолить, перемешать и заправить майонезом. Салат посыпать тертым сыром сулугуни (можно плавленым сырком), украсить салат зеленью, ломтиками вареных яиц, кружочками тонко нарезанного апельсина.

Салат овощной с кальмарами

3 клубня картофеля, 2 моркови, 3 соленых огурца или помидора, 150 г отварных кальмаров, 50 г зеленого горошка, 150 г майонеза, 3 яйца, 25 г зелени, ½ лимона, соль.

Картофель, морковь вымыть, отварить, очистить. Все овощи и яйца нарезать ломтиками, отваренные кальмары – кубиками, добавить зеленый горошек, измельченную зелень петрушки или укропа, посолить, заправить майонезом, перемешать. Украсить салат дольками яйца, веточкой зелени, кусочками лимона, фигурно нарезанной морковью.

ВАЖНО!

Наиболее сочной является морковь каротель, у которой короткие корнеплоды с тупым кончиком. Имейте в виду: чем ярче морковь, тем больше в ней каротина, преобразующегося в организме в витамин А, благодаря которому улучшаются зрение, рост, состояние кожи. Кстати, витамин А лучше усваивается, если морковные салаты заправлять сметаной или растительным маслом.

Салат из рыбы с помидорами

200 г филе рыбы, 1 помидор, 1 свежий огурец, 2 клубня вареного картофеля, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), ½ стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса или сока лимона, соль.

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками. Очищенный картофель, свежий огурец, корнишоны и помидор нарезать ломтиками, добавить нарезанный зеленый салат, политый соком лимона или уксусом. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с майонезом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг уложить кружки помидоров и огурцов. Салат можно украсить икрой – паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лосося, кеты, осетрины и маслинами без косточек. В салат можно добавить репчатый или зеленый лук (50 г).

Салат «Мимоза»

300 г отварной скумбрии или ставриды или 250 г консервов в масле, 2 вареные моркови, 100 г плавленого сыра, 5 яиц, 150 г зеленого лука, 250 г майонеза.

Рыбу порубить, уложить на плоское блюдо (первый слой). Затем уложить натертую на крупной терке вареную морковь, посыпать половиной нарезанного зеленого лука; следующий слой – потертый на терке плавленый сыр; затем – рубленый яичный белок (яйца сварить вкрутую). Каждый слой поливать майонезом (по 2–3 ч. ложки); на белковый слой вылить оставшийся майонез; сверху – натертые на мелкой терке желтки (тереть равномерно над блюдом, чтобы получился пушистый желтый слой), посыпать оставшимся зеленым луком.

Салат из трески с хреном

250 г филе трески, 4–5 клубней картофеля, 2 огурца, 100 г хрена, ½ стакана майонеза, 2 ч. ложки уксуса, 50 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, соль.

Сваренную охлажденную треску нарезать кусочками, очищенный вареный картофель и огурцы – ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцом и переложить в салатник.

Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым стружкой хреном и веточками зелени петрушки.

Салат из рыбы с майонезом

200 г филе рыбы, 50 г черешкового сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиса, 1 огурец, 100 г зеленого салата, ½ стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Стебли сельдерея, редис, огурец и яблоко нарезать соломкой длиной 3–4 см, сложить в миску и поставить в холодное место. Вареную охлажденную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку, полить уксусом и также поставить в холодное место.

Перед тем как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2–3 ст. ложками майонеза и уложить на листья зеленого салата. Поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом. Можно разнообразить вкус салата, изменив набор овощей.

Салат с сельдью

100 г филе сельди, 2–3 клубня вареного картофеля, 2–3 маринованных или соленых огурца, 1 вареная морковь, 2 яйца, ½ стакана фасоли, 20 г зелени петрушки или укропа, 100 г майонеза, соль.

Филе сельди без кожи и костей, предварительно выдержанное в молоке, нарезать ломтиками. Смешать с измельченными огурцами и сваренными вкрутую яйцами, картофелем, морковью, отварной фасолью и залить майонезом.

Украсить зеленью, дольками яиц и ломтиками моркови.

Салат из сельди

1 некрупная сельдь, 2 клубня вареного картофеля, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 вареная свекла, 1–2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 ч. ложка готовой горчицы, 10 г зелени петрушки или укропа, соль.

Очищенную сельдь нарезать кусочками, а овощи и яблоко – тонкими ломтиками.

Приготовить соус: желток сваренного вкрутую яйца растереть с солью, горчицей и маслом, причем масло надо подливать небольшими порциями, чтобы соус получился густой. Потом добавить уксус.

Перед подачей на стол нарезанные продукты смешать с соусом, мелко нарезанным луком и зеленью петрушки или укропом. Салат поместить в салатник и украсить ломтиками свеклы, сельди и яичным белком.



Очищенную морковь следует использовать сразу же, иначе она быстро вянет. Опускать ее в воду не рекомендуется. Морковь лучше недоварить, чем переварить. Переваренная морковь невкусная и менее полезная

Икра луковая

500 г лука, 20 г томатной пасты, соль, перец, сок лимона.

Половину порции лука отварить, а другую половину мелко нашинковать и тушить, добавив томат-пасту. Весь лук пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю и тушить

на слабом огне 10–15 минут. Перед тем как снять с огня, посолить, поперчить, добавить по вкусу сок лимона.

Икра свекольная *Вариант 1*

500 г свеклы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 3 луковицы, соль, лимонная кислота по вкусу.

Очищенную вареную свеклу пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, заправить растительным маслом, сахаром, солью, разведенной лимонной кислотой. Помешивая, тушить в кастрюле 10–15 минут.

Икра свекольная *Вариант 2*

3–4 свеклы средней величины, 20–30 г томатной пасты, 1 луковица, 1–2 маленьких маринованных огурчика, 30–40 мл растительного масла, соль, перец, сок лимона.

Свеклу отварить или испечь, лук обжарить на растительном масле, добавив в него немного томата. Нарезанную кусками свеклу вместе с луком пропустить через мясорубку, затем немного потушить на подсолнечном масле. Добавить соль, перец, сок лимона и охладить.

При подаче к столу украсить икру мелко нарезанными маринованными огурчиками.

Свекольная икра с яблоками

3 небольшие свеклы, 2 яблока, 100 г зеленого лука, зелень петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, сок лимона, соль.

Очищенную вареную свеклу и яблоки натереть на терке, добавить измельченный зеленый лук. Заправить растительным маслом, добавить сахар, соль, лимонную кислоту или сок лимона.

Подавать, украсив зеленью или консервированными фруктами.

Грибная икра

40 г сушеных или 300 г свежих грибов, 2–3 луковицы, ½ ч. ложки сахара, уксус, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г зелени петрушки, соль.

Сушеные или свежие грибы отварить, отжать, мелко порубить или пропустить через мясорубку.

Мелко нарезать репчатый лук, положить его в грибы, добавить растительное масло, уксус с растворенным в нем сахаром и все перемешать.

Подавать икру, украсив зеленью петрушки.

Рыбно-овощная икра

400 г рыбы, 2–3 моркови, 2 яйца, 2 луковицы, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки томата-пюре или острого соуса, 2 клубня картофеля, 10 мл растительного масла, соль, перец, уксус.

Измельчить отваренную и очищенную от костей рыбу (хек, треску или скумбрию). Отваренную морковь натереть на терке. Нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле и туда же добавить томат-пюре. Смешать рыбу, морковь, отварной нарезанный картофель, подготовленный лук и яйца, сваренные вкрутую, посолить, поперчить, добавить

немного уксуса или разведенной лимонной кислоты, майонеза (можно использовать растительное масло). Выложить в салатник, сверху посыпать зеленью.

Рыбные закуски

Рыба под белым маринадом

600 г рыбы, 30 мл растительного масла, 30 г муки, перец, соль. Для белого маринада: 2 моркови, 2 луковицы, 30 г корней петрушки, 50 мл растительного масла, 250 мл 3%-ного уксуса, 20 г сахара, 10 г крахмала или муки, соль, перец черный горошком, гвоздика, лавровый лист.

Крупную рыбу нарезать на куски, мелкую использовать целиком. Посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. Охладить и уложить рыбу в керамическую или другую неокисляющуюся посуду.

Морковь, корень петрушки, репчатый лук нарезать колечками или соломкой, спассеровать на растительном масле, можно припустить (отварить в небольшом количестве воды или бульона) до полного размягчения. Уксус развести рыбным бульоном или водой, добавить соль, сахар, перец черный горошком, гвоздику, лавровый лист, прокипятить, процедить, положить овощи, снова прокипятить, залить полученным маринадом рыбу.

Можно приготовить маринад с добавлением крахмала или муки.

Рыба под маринадом с томатом

600 г рыбы, 30 мл растительного масла, 30 г муки, 60 г зеленого лука, перец, соль. Для маринада с томатом: 2 моркови, 2 луковицы, 30 г корней петрушки, 150 г томата-пюре, 50 мл растительного масла, 150 мл 3%-ного уксуса, 20 г сахара, 100 мл бульона или воды, специи, соль.

Филе рыбы нарезать на куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке, поджарить на растительном масле. После охлаждения уложить рыбу в керамическую или эмалированную посуду, залить маринадом с овощами и томатом, поставить в холодильник. При подаче посыпать зеленым луком.

ВАЖНО!

Для маринования овощей и рыбы рекомендуется брать острый несладкий лук. Такой лук идет и на закуску, и на гарнир к отварному картофелю, рыбе, студню, шашлыку, а также в винегрет и салаты.

Для маринада с томатом овощи нарезать соломкой, спассеровать на растительном масле, добавить томат-пюре и пассеровать еще 5–7 минут.

Ввести рыбный бульон или воду, уксус, душистый перец, гвоздику, корицу и кипятить 15–20 минут. В конце варки добавить лавровый лист, соль, сахар.

Рыба под майонезом

600 г рыбы, 700 г овощей (картофель, морковь, репа), 250 г майонеза, 50 г креветок или крабовых палочек, 70 г салатной заправки, 60 г лимона, 100 г зеленого горошка, соль.

Подготовленную рыбу (лучше океанических пород) сварить целиком, охладить, удалить кости, нарезать на куски.

Вареные очищенные овощи нарезать мелкими кубиками, третью часть овощей заправить майонезом, положить на середину блюда, сверху уложить куски вареной рыбы. Оставшуюся часть гарнира, а также помидоры, огурцы, зеленый горошек разместить вокруг рыбы. Рыбу залить майонезом, украсить креветками, ломтиками лимона, огурца, помидора, горошком и т. п. Гарнир полить салатной заправкой (см. стр. 145).

Рулетики из рыбы с морковью

500 г рыбы, 3 моркови, 3 луковицы, 60 г сушеных грибов или 300 г свежих, 60 мл растительного масла, 450 г маринада, 30 г зелени, 1 лимон, соль, перец.

Разделать рыбу на филе с кожей. Лук, морковь, свежие грибы вымыть, очистить. При использовании сушеных грибов их следует перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 часа для набухания.

Морковь нашинковать на крупной терке, лук мелко порубить, пассеровать на растительном масле. Грибы отварить, нарезать ломтиками, соединить с морковью, луком, посолить, перемешать. Нарезать рыбу на равные куски прямоугольной формы, чтобы готовые рулетики были одинаковой высоты. На куски рыбы положить ее обрезки, морковь, лук, грибы, посолить, поперчить, завернуть рулетиком (можно закрепить спичкой).

Дно эмалированной посуды смазать растительным маслом, рулетики уложить по высоте. Залить бульоном, припустить в малом количестве жидкости при закрытой крышке. Готовые рулетики залить белым маринадом (см. рецепт «рыба под белым маринадом») или маринадом с хреном. Прокипятить, охладить. Выложить на блюдо или тарелку, украсить зеленью, грибами, лимоном.

Можно приготовить рулетики с одним фаршем из свежих, соленых или маринованных грибов.

Салака с хреном

700 г салаки, 50 г муки, 70 мл растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 70 г тертого хрена, 1,5 стакана 3%-ного уксуса, 30 г зелени петрушки или укропа, соль.

Подготовленную салаку (сардину, мойву и др.) запанировать в муке, поджарить на растительном масле. В уксус добавить соль, сахар, тертый хрен, нагреть до кипения, затем охладить и заправить жареную рыбу. Посыпать зеленью, подать с винегретом.

Фаршированный судак

1 судак (500–600 г), 120 г пшеничного хлеба, 60 мл молока, 30 г сливочного маргарина, 1 яйцо, 5 зубчиков чеснока, 120 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 50 г моркови, 15 г корня сельдерея, соль, перец.

Судак очистить от чешуи, вырезать спинные плавники и, перерезав реберные кости, удалить позвоночник, надломив его у головы и хвоста. Через образовавшееся отверстие удалить внутренности. Отрезать грудной и анальный плавники и хвост. Удалить глаза и жабры. Рыбу промыть и срезать мясо вместе с реберными костями, оставив на коже небольшой слой мякоти (½ см).

Приготовить фарш: мясо рыбы, пассерованный лук, чеснок, пшеничный хлеб, размоченный в молоке или воде, пропустить через мясорубку, добавить размягченный маргарин, яйцо, соль, молотый перец, все хорошо перемешать.

Заполнить фаршем подготовленную кожу, придавая форму целой рыбы. Разрез зашить и сделать несколько проколов на брюшке, чтобы кожа не лопнула при варке. Рыбу завернуть

в марлю, перевязать в нескольких местах. Положить в посуду, залить небольшим количеством холодной воды, чтобы рыба была едва покрыта ею, посолить, добавить произвольно нарезанные морковь, репчатый лук и сельдерей, закрыть крышкой, довести до кипения. Затем уменьшить нагрев, варить 15–20 минут, охладить в собственном отваре. Когда рыба остынет, вынуть ее из бульона, снять марлю.

Можно таким образом фаршировать минтай, хек, ставриду, оставляя на коже слой мякоти 1 см.

Заливная рыба

1 кг рыбы, 500 мл готового рыбного желе, ½ лимона, 1 свежий огурец, 2 вареные моркови, 10 г зелени, соль, перец, 100 г соуса «Хрен столовый» Для рыбного желе: 500 г пищевых рыбных отходов (остаются после разделки 1 кг тушек рыбы на филе без кожи и костей), 600 мл воды, 20 г желатина, 15 г моркови, 15 г лука репчатого, 10 г корня петрушки или сельдерея, 8 мл 9%-ного уксуса, 1 яйцо (белок), лавровый лист, гвоздика, перец черный горошком.

Филе отварной рыбы (судака, ставриды, хека, морского окуня, минтая, сома, кеты и др.) нарезать на куски, положить на дно посуды так, чтобы между кусками были промежутки, залить их тонким слоем желе.

Куски рыбы украсить ломтиками свежих огурцов, вареной моркови, лимоном, веточками зелени. Украшения закрепить охлажденным желе. Когда оно застынет, рыбу еще раз залить оставшимся желе слоем 1–1,5 см и охладить. После охлаждения вырезать ножом или формочкой порции рыбы, оставляя вокруг каждого куса слой желе. Заливную рыбу подать с гарниром или без него, хрен столовый – отдельно.

Приготовление рыбного желе. Кожу, кости и чешую рыбы тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить коренья петрушки или сельдерея и варить на слабом огне 1,5–2 часа. Бульон процедить, положить филе рыбы без кожи и костей и варить еще 20–30 минут. Вынуть отваренное филе, а с готового бульона снять жир и процедить. Желатин замочить в холодной воде или в бульоне (1 часть желатина, 8 частей жидкости) и оставить на 30 минут для набухания.

В горячий бульон положить набухший желатин, размешать до полного его растворения. Затем добавить соль, лавровый лист, перец черный горошком, гвоздику, уксус и ввести половину нормы яичного белка, предварительно смешанного с пятикратным количеством холодного бульона (оттяжка). Все компоненты перемешать, довести до кипения, добавить оставшееся количество яичного белка и вновь довести до кипения. Готовое желе процедить.

Фрикадельки рыбные в томатном соусе

1 кг рыбы (трески, окуня и др.), 2 ломтика булки, 50 мл молока, 1 яйцо, 2 луковицы, 70 мл растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки томатного пюре, молотый черный перец, соль, сахар, 80 г муки, 300 мл рыбного бульона.

Рыбу выпотрошить, снять кожу, удалить кости и пропустить мякоть через мясорубку вместе с булкой, размоченной в молоке, и луком, поджаренным на растительном масле.

Добавить яйцо, перец, соль, массу перемешать и разделить на шарики величиной с каштан. Обвалять их в муке, поджарить со всех сторон на растительном масле, добавить томатное пюре, сметану, сахар, немного соли, залить рыбным бульоном и, накрыв крышкой, тушить 15–20 минут.

Остывшие фрикадельки положить на блюдо горкой и залить соусом, в котором они тушились.

Блюдо украсить по краям свежими огурцами, помидорами, солеными и маринованными овощами.

Котлетки из морской рыбы заливные

500 г филе рыбы (хека, минтая, ставриды и др), 100 г манной крупы, 100 мл молока или воды, 3 яйца, 2 луковицы, 2 моркови, 600 мл желе, 60 г зелени, соль, перец.

Филе рыбы без кожи и репчатый лук дважды пропустить через мясорубку. В массу добавить манную крупу, яйца, соль, перец, хорошо перемешать, сформовать маленькие котлетки.

Сварить рыбный бульон из костей, плавников и пр. В кастрюлю положить в один ряд сформованные котлетки, залить горячим бульоном так, чтобы они были покрыты на 1 см, варить при слабом кипении 30 минут.

Готовые котлетки вынуть из бульона и выложить на блюдо, охладить, украсить зеленью, ломтиками моркови. Залить прозрачным желе (см. в рецепте «Заливная рыба»).

На гарнир использовать соленые огурцы, вареные овощи, зеленый горошек. Соус с хреном подать отдельно.

Сельдь в тесте

3 небольшие сельди, 1 ст. ложка растительного масла, 3 яйца, 1 стакан муки, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, 6 г лимонной кислоты или 150 мл 3%-ного уксуса, 300 мл растительного или топленого масла для жаренья, соль.

Соленую сельдь вымочить, очистить, разделить на филе без кожи и костей, разрезать на куски. Каждый кусок смазать растительным маслом, смочить лимонной кислотой или уксусом, посыпать зеленью петрушки и оставить на полчаса для маринования.

Яичный желток растереть, добавить растительное масло, сметану, муку, соль, все тщательно перемешать и оставить на 10–15 минут для набухания клейковины муки. Перед жареньем в тесто ввести взбитый яичный белок и перемешать. Затем куски сельди обмакнуть в тесто, положить на сковородку с большим количеством разогретого жира и поджарить с обеих сторон. Зажаренную в тесте сельдь подать с вареным картофелем.

Сельдь под томатным соусом с растительным маслом

2 сельди, 2 луковицы, 100 г томатного пюре, 4 ст. ложки растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, перец черный горошком, 1 ч. ложка сахара, 20 г зеленого лука или петрушки.

Сельдь разделить на филе без кожи и костей, нарезать кусочками и положить в селедочницу. Лук поджарить на растительном масле, добавить томатное пюре, уксус, сахар, перец, ложку горячей воды и все прогреть до кипения. Готовый соус охладить и залить им сельдь. Украсить зеленым луком или зеленью петрушки.

Сельдь можно залить горячим соусом. В этом случае необязательно снимать кожицу, так как горячий соус ее размягчит.

Сельдь в растительном масле с поджаренным луком

2 сельди, 3–4 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, 5 г сахара.

Сельдь разделать на филе без кожи и костей, нарезать кусочками и положить в селедочницу. Лук нарезать кружочками, поджарить на растительном масле, добавить уксус, сахар, дать остыть и залить сельдь.

Сельдь в растительном масле с жареными грибами

2 сельди, 1–2 луковицы, 10 сушеных белых грибов, 4 ст. ложки растительного масла.

Сельдь вымочить, выпотрошить, снять кожицу, удалить кости, нарезать кусочками, положить в селедочницу.

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде, нарезать продолговатыми тонкими кусочками и вместе с нарезанным соломкой луком поджарить на растительном масле. Дать остыть и залить приготовленную сельдь.

Сельдь под грибным соусом

2 сельди, 10 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 ч. ложка томатной пасты, 100 г грибного бульона, соль, сахар.

Грибы сушеные отварить, измельчить и обжарить на растительном масле вместе с измельченным репчатым луком, влить грибной бульон с томатной пастой и кипятить 5–7 минут, добавив по вкусу соль и сахар. Очищенную и нарезанную кусочками сельдь залить грибным соусом.

Сельдь с гарниром из овощей

2 сельди, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 свекла, 1 стакан зеленого горошка, ½ стакана фасоли, 30 мл 3%-ного уксуса, 10 мл растительного масла, 10 г сахара, 15 г зелени петрушки.

Картофель, морковь, свеклу, фасоль и зеленый горошек отварить. Свеклу, картофель, морковь нарезать зубчатым ножиком кружочками и вместе с ломтиками лука положить в воду с уксусом и сахаром на 15–20 минут. Жидкость слить, овощи сбрызнуть растительным маслом.

Сельдь разделать на филе без кожи и костей, аккуратно нарезать и положить на продолговатое блюдо. Полить уксусом с небольшим количеством растительного масла (или залить сметаной, майонезом или другим подходящим для сельди соусом), сверху украсить зеленью петрушки. Вокруг сельди горками или рядками положить маринованные и свежие овощи. Овощи можно разнообразить по сезону: например, летом с сельдью подают свежие помидоры и огурцы.

Запеканка из сельди

2 сельди, 200 г картофеля, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 8 горошин горького и душистого перца, 1 луковица, сухари, 20 мл растительного масла.

Сельдь разделать на филе без кожи и костей и порубить. Картофель запечь или сварить и пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук, перец, яйцо, сметану, рубленую

сельдь и все перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду, сверху смазать яйцом, полить маслом и запечь в духовке.

Отдельно подать горячий соус из сметаны с хреном или томатный соус.

Мясные закуски

Традиционными для русской кухни являются закуски из потрохов домашней птицы и субпродуктов (языков, ножек, печени, почек), из солонины, а по праздникам к столу подают жаренных целиком индеек, гусей, уток, отварных поросят с хреном, свиные окорока, запеченные в тесте.

Общие рекомендации по приготовлению колбас представлены в приложении 8.

Колбасы

Колбаса с чесноком

600 г говядины, 2 ст. ложки отварного риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка чеснока, соль, перец черный молотый, 1 л мясокостного бульона (или воды).

Мясо измельчить на мясорубке, перемешать с рисом, добавить мелко нарезанный чеснок, растопленное сливочное масло, соль, перец.

Массу выложить на смоченную водой марлю, придать форму колбасы, закатать в марлю и завязать концы. Опустить в кастрюлю, залить большим количеством бульона (или воды) и варить на слабом огне 30 минут, затем вынуть, обсушить и охладить.

Обсушку ведут $\frac{1}{2}$ –1 час в сухом теплом месте – например, в духовке при температуре не выше 50 °С.

Колбаса свиная

2 кг свинины, 2 ст. ложки картофельного крахмала, $\frac{1}{2}$ стакана бульона (воды), $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли, 10 г чеснока, пряности и специи по вкусу, 4 м черевы (кишки) свиной.

Мясо пропустить два раза через мясорубку, добавить перец, соль, чеснок, картофельный крахмал, бульон и пряности. Сырье хорошо перемешать и наполнить кишки, связывая колбасы кругами. Колбасу варят в течение 1,5–2 часов при слабом кипении и охлаждают.

Набивка фарша должна быть неплотной, так как при варке объем фарша увеличивается, что может привести к разрыву батона.

Колбаса свиная холодная

1,5 кг свиного ливера (легкие, печень, сердце), 500 г мяса свинины, 6 головок репчатого лука, 10 г свиного жира, 2 ст. ложки густо сваренной овсяной каши, соль, перец, 4 м черевы (кишки) свиной.

Ливер сварить, охладить и нарезать мелкими кубиками или измельчить на мясорубке с крупной решеткой, добавить жир, кашу и мелко нарубленный лук. Массу посолить и поперчить. Все тщательно перемешать. Полученным фаршем туго набить кишки, залить холодной водой и варить при слабом кипении 1 час. Затем колбасу положить под гнет и выдержать 3–4 часа.

Колбаса из свиных голов вареная

1 голова свинная, 1 желудок свиной, 4–5 лавровых листьев, 2 г перца черного горошком, черный молотый и красный молотый перец, соль.

Свиную голову очистить, вымыть и сварить целиком или разрубив на куски. При варке положить соль, перец, лавровый лист. Затем отделить мясо от костей, нарезать кусками, посолить, посыпать черным и красным перцем и этой смесью начинить свиной желудок, зашить его нитью, положить в кастрюлю, залить водой, придавить слегка грузом (например, тарелкой) и варить до готовности. Затем вынуть, положить под гнет и выдержать 3–4 часа.

Колбаса свиная с кровью и гречневой кашей

1 кг гречневой крупы, 200 г сала (шпика), 200 г свинины, 2–3 луковицы, 1,5 л свиной крови, 1 л воды или бульона, 6 м черевы (кишки) свиной, перец, майоран, чабрец, соль.

Очищенную и промытую крупу сварить до полуготовности на воде или бульоне, охладить, добавить соль, пряности, мелко нарезанный и поджаренный с луком шпик, нарезанную мелкими кусочками вареную свинину, влить процеженную кровь и все перемешать.

Этой смесью наполнить кишки на $\frac{3}{4}$ объема, связать концы, уложить колбаски на противень, смазанный жиром, и запечь в духовке при температуре 170–200 °С до готовности. Чтобы колбаса не растекалась, ее прокалывают в нескольких местах вилкой.

Колбаса домашняя свиная

1,5 кг мякоти свинины, 100 г сала (шпика), 1,5 ч. ложки соли, 1 г черного молотого перца, 5–6 горошин душистого перца, 1 ст. ложка майорана, 5 г сахара, 100–120 мл бульона или воды, 4 м черевы (кишки) свиной.

Мясо нарезать кусочками, пересыпать сахаром и солью, оставить на сутки в прохладном месте для засолки.

Сало нарезать кубиками и поставить в холодильник.

Затем два раза пропустить мясо через мясорубку, в фарш добавить воду или бульон, пряности. Тщательно вымесить и добавить нарезанное сало.

Приготовленные кишки наполнить плотно мясным фаршем, концы завязать. Отварить колбасу в соленой воде при слабом кипении.

Колбаса жареная по-домашнему

1 кг свинины, 5 зубчиков чеснока (или $\frac{1}{2}$ ч. ложки майорана), 1 г молотого перца, соль, 2 м черевы (кишки) свиной, 150 г шпика, 50–60 мл бульона, 50 г жира свиного.

Мясо пропустить через мясорубку или мелко порубить, добавить соль и молотый перец, натертый чеснок или майоран, бульон, нарезанный шпик, все перемешать и начинить свиные кишки.

Начиняя кишки, закручивают их через каждые 15–20 см, концы перевязывают. Колбасу варят 10–15 минут в подсоленной воде, затем жарят в жире.

Колбаса свиная полукопченая

2 кг свинины, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, 2 ст. ложки картофельного крахмала, $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли, перец черный молотый, чеснок, пряности, 4 м черевы (кишки) свиной.

Свинину два раза пропустить через мясорубку, добавить перец, соль, чеснок, картофельный крахмал, бульон и пряности по вкусу. Хорошо перемешать.

Наполнить фаршем кишки, связывая их кругами. Готовые колбасные батоны коптить в горячем дыму около 12 часов.

Колбаса полукопченая краковская

1,5 кг говяжьего посоленного мяса, 2 кг полужирной посоленной свинины, 1,5 кг грудки жирной, 1 г черного молотого душистого перца, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сахара, соль, 7 м черевы (кишки) говяжьей.

Мясо говядины пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, свинину – через мясорубку с крупной решеткой, грудинку нарезать ножом на кусочки примерно 1×1×3 см.

Все продукты смешать и плотно набить в подготовленные кишки, желательнее для этого использовать говяжьи черева.

Колбасу перевязывают шпагатом, подвешивают в прохладном месте на 4–5 часов для уплотнения и лучшей осадки фарша, после чего батоны 40–50 минут коптят в горячем дыму при 60–90 °С, затем варят в воде при 80 °С около 1 часа. После этого охлаждают на воздухе 3–4 часа в подвешенном виде.

После остывания колбасы снова помещают в коптильню, где вторично коптят при 35–45 °С в течение 12–24 часов.

Если колбасу предполагается долго хранить, то ее помещают в прохладное место с температурой 12–15 °С, где в течение 3–4 суток подсушивают.

Колбаса охотничья полукопченая

1 кг свинины, 500 г телятины, 2 стакана воды или бульона, 2 ч. ложки сахара, ½ ст. ложки соли, пряности, 4 м черевы (кишки) свиной.

Телятину и свинину нарезать кусками, посыпать смесью соли и сахара, поставить в холодное место на 10–12 часов. Затем мясо пропустить через мясорубку, добавить воду или бульон, пряности, перемешать и наполнить свиные кишки.

Завязать концы и скрутить кишки так, чтобы образовались небольшие колбаски. Копчение проводят в горячем дыму в течение 12–24 часов.

После копчения колбасу отваривают на слабом огне около 30 минут.

Колбаса сырокопченая обыкновенная

4 кг говядины, 2,5 кг свиного сала, 150 г соли, 25 г черного молотого душистого перца, 8 м черевы (кишки) свиной.

Мясо и сало пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, размешать, начинить кишки и подвесить в сухом прохладном месте на 8–10 суток, после чего колбасу коптить холодным дымом в течение 6 суток.

Буженина домашняя Вариант 1

1 кг свинины, 100 г сала, 100 г моркови, 20 г сахара, 100 г чеснока, 20 г соли, 10 г жира свиного, специи.

В куске свинины сделать продольные отверстия, нашить чесноком, морковью, салом, смешанными с солью, сахаром и специями. Этой же смесью натереть мясо сверху. Подготовленное мясо положить на сковороду, смазанную жиром, сверху полить растопленным жиром и поставить на 20 минут в духовку, разогретую до 250 °С, затем уменьшить нагрев до 170–180 °С и запекать до готовности 1 час 20 минут (время приготовления зависит от массы куска свинины). Готовую буженину охладить и нарезать порциями.

ВАЖНО!

Для приготовления буженины используется охлажденное, остывшее и размороженное мясо свинины. Применяются окорока без кости в шкуре или без нее, а также мякоть лопатки.

Буженина домашняя *Вариант 2*

800 г свинины, 750 мл хлебного кваса, 60 г репчатого лука, 30 г чеснока, 90 г топленого сала, 50 мл мясного бульона, лавровый лист, соль, черный перец горошком, гвоздика.

Мякоть окорока разрезать по соединению мускулатуры на крупные куски, уложить в посуду, добавить лавровый лист, черный перец горошком, гвоздику, шинкованный репчатый лук, залить квасом и поставить в холодное место для маринования на 2 суток. Затем куски свинины обсушить, натереть рубленым чесноком и солью, положить в жаровню или сотейник, полить топленым салом, обжарить до образования румяной корочки, влить бульон и квас от маринования, закрыть крышкой и довести до готовности при слабом нагреве.

Заливное из говядины

800 г мякоти говядины (лучше вырезки), 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, лавровый лист, перец горошком, соль, 3 яйца, 30 г (2 ст. ложки) желатина, 5 г зелени петрушки.

Кусок мяса залить горячей водой, положить морковь, корень петрушки, лук, соль, закрыть крышкой и при сильном нагреве довести до кипения, затем уменьшить нагрев, снять пену и варить на слабом огне до готовности. В конце варки положить лавровый лист и перец горошком. Бульон слить и процедить.

Желатин замочить в охлажденном бульоне или холодной кипяченой воде на 1 час, затем соединить с 500 мл горячего бульона и помешивая довести до полного растворения на слабом огне. Бульон процедить.

Вареное мясо нарезать кусочками, яйца – кружочками или дольками, выложить в глубокое блюдо, украсить лимоном и зеленью петрушки, добавить часть бульона с желатином и майонезом, поставить в холодильник на 15 минут. Затем залить оставшимся бульоном с желатином и поместить в холодильник для застывания.

Филе фаршированное жареное

500 г филе говядины, 2 ст. ложки сливочного масла, 5 г зелени петрушки или укропа, соль. Для фарша: 2 ст. ложки сухарей, 1 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 2 сырых желтка, 1 луковица, соль, перец.

Кусок филе (среднюю часть вырезки) смазать растопленным сливочным маслом и поставить в духовку, нагретую до 200–250 °С и жарить 40–50 минут. Сделать глубокие надрезы на мясе на расстоянии 1 см друг от друга.

Положить в каждый разрез слой фарша, сложить, перевязать нитками и жарить еще 20 минут при температуре 180–100 °С.

Для фарша сухари смешать с маслом, измельченным луком, сметаной и желтками, посолить и поперчить. Готовое филе полить выделившимся при жарке соком и украсить зеленью.

Поросенок фаршированный

Тушка поросенка, 3–5 луковиц, 3–5 морковок, соль, перец черный молотый, 20 г жира свиного.

Обработанного поросенка (см. приложение 4) разрезать вдоль по брюшку и удалить кости. Затем разрез частично зашить. В отверстие заложить фарш из свинины, жареного лука и моркови, заправленный солью и перцем черным молотым. Отверстие зашить. Поросенка завернуть в пергамент и варить при слабом кипении. Охладить. Аккуратно удалить нитки, нарезать порционными кусками.

Поросенок заливной

1 поросенок (2–2,5 кг), 30 г желатина, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, соль, перец горошком.

Поросенка, если окажется щетинка, опалить, после чего промыть и выпотрошить.

Перед варкой поросенка разрубить на части: отнять голову, тушку в почечной части разрезать поперек (каждую половину можно дополнительно разрубить вдоль по позвоночнику).

Разрубленного поросенка положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить, добавить очищенные корни и лук и, накрыв кастрюлю крышкой, поставить варить.

Поросенка можно сварить и в целом виде в кастрюле или котелке. В этом случае позвоночную кость у шеи надо разрубить вдоль с внутренней стороны до мякоти.

Когда вода закипит, снять пену и продолжать варить на слабом огне в течение 40–50 минут. Готового поросенка вынуть на блюдо, покрыть влажной салфеткой и охладить.

Бульон, полученный при варке поросенка, поставить на огонь, добавить перец, лавровый лист, гвоздику и дать закипеть; после этого положить желатин, предварительно замоченный в холодной воде, и, размешивая, вскипятить, а затем процедить бульон через полотно.

Охлажденного поросенка разрубить на порционные куски и уложить на блюдо так, чтобы между ними остались промежутки в 5 мм; куски поросенка украсить полукружками вареного яйца, ветками зелени петрушки, кружочками вареной моркови или ломтиками лимона.

Заливать поросенка приготовленным желе надо так же, как судак.

Отдельно подать соус, хрен со сметаной или с уксусом.

Жареный поросенок с начинкой из каши

Тушка поросенка, 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, 2 яйца, 40 мл растительного масла, 100 г сметаны, соль.

Опаленного и очищенного поросенка разрезать вдоль брюшка и грудной части, удалить внутренности, хорошо промыть, обсушить, натереть солью внутри и слегка снаружи.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, соединить ее с поджаренным луком, добавить рубленые яйца, перемешать и этим фаршем начинить сырого поросенка. Разрез зашить нитками, положить поросенка на противень спиной вверх с подогнутыми вперед ножками, смазать поросенка сметаной или полить растительным маслом, подлить на противень $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды и поставить в разогретую духовку на 2–2,5 часа. Жарят сначала при 250 °С до подрумянивания, а потом при 170 °С до готовности. Периодически поливать жиром. Чтобы ушки не подгорели, их обертывают фольгой. Готового поросенка охладить, снять нитки,

вынуть кашу. Поросенка разрубить вдоль на две части, удалив голову. На блюдо уложить в виде целой туши, гарнировать кашей.

Поросенок с хреном

Тушка поросенка, 20 г соли, 2 г специй, 100 г хрена, 100 г сметаны, 200 г свежих огурцов, 200 г помидоров.

Целого поросенка отварить в подсоленной воде, охладить. Отделить голову, тушку разрубить вдоль позвоночника на две части, каждую половинку нарезать на порционные куски. Затем куски, включая голову, уложить на овальное блюдо, придавая им вид целого поросенка. Вокруг тушки разместить гарнир: свежие помидоры и огурцы кружочками, отдельно подать хрен и сметану.

Отварные говяжьи рубцы

1 кг рубцов, 1 луковица, 1 морковь, по 25 г корней петрушки и сельдерея, 4 зубчика чеснока, соль, перец горошком, перец черный молотый.

Подготовленные рубцы замочить на 6 часов в холодной воде, воду периодически менять. Вынуть, ошпарить, вычистить, промыть и варить 3–4 часа при слабом кипении, добавив репчатый лук, морковь, корни петрушки и сельдерея. Рубцы охладить, посыпать перцем, мелко нарубленным чесноком, свернуть рулетом, перевязать и снова варить 1–2 часа.

Охладить рубцы в бульоне, в котором они варились, вынуть из него, положить под пресс. Можно подать с солеными огурцами, квашеной капустой. Хрен с уксусом подать отдельно.

Рубцы в горчичном соусе

800 г рубцов, 250 г горчичной заправки, 2 луковицы.

Вареные рубцы нарезать, добавить нашинкованный репчатый лук, горчичную заправку (см. с. 145).

Студень свиной

2 свиные ножки, 1 свиное ухо, 1 свиное рыльце, 2–3 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 18 горошин горького и душистого перца, соль.

Свиное рыльце, ухо, ножки хорошо очистить, промыть, залить холодной водой (на 1 кг свиных конечностей взять 1,5–2 л воды) и варить на слабом огне 4–5 часов, часто снимая пену. Хорошо сваренное мясо вынуть из бульона и отделить от костей. Вынутые кости положить обратно в бульон, добавить морковь, петрушку, лук, лавровый лист, перец, соль и варить еще около часа. Затем бульон процедить, снять жир, дать осадкам отстояться и слить бульон.

Снятое с костей мясо и сваренные в бульоне овощи мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Часть моркови нарезать кружочками. Затем все положить в процеженный бульон, дать закипеть, потом разлить в формы или мисочки и охладить.

Если студень нужно украсить, то сначала на дно формы надо налить слой бульона толщиной 1–2 см и дать ему застыть. Затем положить на него кружочки сваренных вкрутую яиц и моркови, залить бульоном и охладить. Сверху залить холодным бульоном с мясом.

Когда бульон хорошо застынет, посуду опустить на несколько секунд в горячую воду и опрокинуть студень на мелкую тарелку; по краям украсить зеленью петрушки или салатом.

Таким же способом можно приготовить студень из свиной головы, но в бульон следует добавить 5–7 г желатина.

Студень говяжий

300 г говядины, 700 г субпродуктов (ноги, уши), 1 морковь, 1 луковица, 25 г петрушки, 3 зубчика чеснока, 3–4 лавровых листа, перец, соль.

Нежирное мясо (голяшку, покромку и т. п.) нарубить вместе с костями. Уши, ноги опалить, очистить, ноги разрубить. Субпродукты и кости залить холодной водой (на 1 кг продуктов около 2 л воды), варить при слабом кипении в течение 6–8 часов, периодически снимая жир.

Мясо добавить через 3–4 часа после закладки субпродуктов. За 1 час до окончания варки положить овощи и специи. Мясо и субпродукты вынуть из бульона, слегка охладить, отделить от костей, мелко порубить, соединить с процеженным бульоном, посолить (20 г на 1 кг студня), снова прокипятить не менее 30 минут. По окончании варки можно добавить чеснок.

Студень охладить и, не давая застыть, разлить в формы или тарелки. На дно формы или тарелки можно предварительно положить кружочки вареных яиц, звездочки из вареных овощей.

Перед подачей студень накрыть другой тарелкой и перевернуть. Отдельно подать хрен, соленые овощи и квас.

Студень телячий

4 телячьи ножки, 5–6 яиц, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 3 лавровых листа, соль, перец горошком.

Ошпаренные телячьи ножки насухо вытереть полотенцем, опалить те места, где осталась шерсть. Ножки разрезать вдоль, промыть, сложить в кастрюлю, разрубив кости на несколько частей, залить холодной водой выше уровня ножек на 4–5 см, положить 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2–3 лавровых листа, перец и варить на слабом огне 3–4 часа.

По окончании варки снять с поверхности жир, удалить коренья, лук, лавровый лист, мякоть отделить от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку.

Кости положить обратно в бульон и варить, пока не останется 5–6 стаканов бульона. Затем бульон процедить, смешать с мясом, посолить по вкусу, разлить в формы и охладить.

К студню подать сметанный соус с хреном, горчицу, хрен с уксусом, хрен тертый сухой, а также зеленый салат, заправленный сметаной с уксусом, и огурцы.

Солонина

400 г говядины, 20 г соли, 1 г перца черного молотого, 1 г перца молотого душистого, 2 г имбиря, 2 г гвоздики, 3–4 лавровых листа, 5 г можжевельных ягод.

Для приготовления солонины в домашних условиях мякоть говядины натереть солью, положить в кастрюлю или хорошо пропаренную бочку, каждый слой пересыпать молотым перцем, имбирем, гвоздикой, можжевельными ягодами, лавровым листом.

Посуду с солониной поставить на холод. Когда мясо просолится (3–5 дней в зависимости от массы куска), его надо обмыть и отварить до готовности. Охлажденное мясо наре-

затъ кусками и подать с хреном, солеными огурцами, маринованной или квашеной капустой, мочеными яблоками, брусникой.

Жареная ветчина с помидорами

500 г ветчины, 3 ст. ложки сливочного масла, 200 г помидоров, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, перец, 15 г зелени.

Нарезанную ломтиками ветчину обжарить в масле. Обжарить помидоры, разрезанные на половинки. Помидоры посолить и посыпать перцем. Затем обжаренные помидоры положить на ломтики обжаренной ветчины, посыпать зеленью и подать на стол на сковороде.

Перед самой подачей добавить чайную ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

Паштет из печени

400 г печени, 60 г сливочного масла, 100 г шпика, 2 луковицы, 2 моркови, 60 мл бульона, соль, перец, мускатный орех.

Печень замочить в холодной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками. Шпик обжарить с измельченным репчатым луком и морковью, добавить нарезанную печень. Все вместе обжарить и потушить под крышкой, затем охладить, пропустить два раза через мясорубку, добавить сливочное масло, мясной бульон, соль, молотый перец, мускатный орех, тщательно перемешать. Из паштетной массы сформовать батон и охладить.

Паштет из печени со свиной

500 г телячьей или свиной печени, 200 г шпика, 200 г жирной свинины, 50 мл бульона, 30 г черствого белого хлеба, 20 мл молока, 2 луковицы, 1 морковь, 2 яйца, 8 ягод можжевельника или мускатный орех, 3 г перца молотого черного и душистого, соль, 1 ст. ложка сливочного масла.

Печень, жирную свинину, морковь и лук нарезать, обжарить, положить в кастрюлю и тушить до тех пор, пока они не станут мягкими. Охладить и два раза пропустить через мясорубку, смешать с растертым маслом, добавить замоченный в молоке белый хлеб, взбитые яйца, растертые ягоды можжевельника, перец, соль, влить бульон и растереть до образования пышной, однородной массы. Затем положить тонко нарезанный шпик.

На дно формы положить тонко нарезанные кусочки шпика, выложить приготовленную паштетную массу, поверхность выровнять, обложить шпиком и запечь в духовке при температуре 180–200 °С в течение 30 минут. Готовый паштет охладить. Перед подачей форму немного подогреть в горячей воде и опрокинуть на мелкую тарелку.

Паштет в тесте

400 г мякоти телятины или птицы, 350 г печеночного паштета, 400 г языка, 150 г шпика, 100 мл мясного бульона с желатином. Для теста: 1 стакан муки, 75 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 3 яйца, 100 г сметаны, соль.

Мякоть телятины, домашней птицы или дичи промыть, два раза пропустить через мясорубку. Фарш соединить с равным количеством паштета из печени. Язык отварить, нарезать брусочками.

Для приготовления пресного сдобного теста муку просеять, собрать горкой, в середине сделать углубление, положить сметану, масло, 2 яйца, сахар, соль, быстро замесить тесто.

Тесто раскатать толщиной $\frac{1}{2}$ см. Выложить им форму изнутри. На тесто уложить фарш слоем 2 см, нарезанные брусочками отварной язык, шпик, снова слой фарша и так до верха формы. Последний слой фарша разровнять, накрыть тестом, защипнуть края. Сверху смазать яйцом, сделать 2–3 отверстия диаметром 1 см. Выпекать 2–2,5 часа при температуре 160 °С.

Паштет охладить, не вынимая из формы, и через отверстия в тесте залить охлажденным мясным желе. Когда желе застынет, паштет вынуть из формы, нарезать.

Рулет из телятины

4–5 кг мякоти лопаточной части телятины, 500 г телячьей печени, 50 г черствого белого хлеба, 20 мл молока, 70 мл бульона, 1 луковица, 100 г шпика, 20 г зелени петрушки, 2 г перца черного молотого, соль.

Телячью лопатку без кости обмыть, осушить, удалить крупные жилы, мясо обровнять, посыпать солью и перцем и дать просолиться в течение часа.

Печень, нарезать кусочками, поджарить со шпиком и луком, добавить немного воды и тушить, потом слегка охладить и пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке черствым белым хлебом. Затем добавить молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, постепенно влить бульон и хорошо перемешать.

Приготовленный фарш положить на один край телятины и свернуть мясо в рулет. Перевязать его кулинарной нитью и запечь в духовке при температуре 180–200 °С до готовности в течение 2–2,5 часа или завернуть в салфетку и отварить.

На готовый рулет положить груз. Дать рулету остыть. Затем нить и салфетку удалить, рулет нарезать ломтиками, красиво разложить их на блюде.

Рулет из свиной грудинки

1–1,5 кг свиной грудинки, 2 моркови, 1 луковица, 1 лавровый лист, 12 горошин перца, соль.

Свиную грудинку вымыть, обсушить чистой салфеткой, надрезать пленку и удалить ребра, посыпать солью, молотым перцем, свернуть рулетом (кожей кверху) и крепко перевязать кулинарной нитью.

Рулет положить в кастрюлю, залить горячей водой, положить очищенную морковь, лук, лавровый лист, горошины перца. Кастрюлю закрыть, варить 2–3 часа. К концу варки посолить, затем придавить рулет грузом и дать остыть, не вынимая из бульона.

Перед подачей на стол удалить нить, нарезать ломтиками толщиной 1 см и положить на круглое блюдо рядами или в форме венка так, чтобы каждый кусок закрывал треть другого.

Рулет из свиной головы

1 свиная голова, 1 почка, 1 кг печени, 3 луковицы, 60 г черствого белого хлеба, 50 г молока, 1 ст. ложка топленого сала, 3 корня петрушки, 1 морковь, перец, соль.

Свиную голову (с кожей) хорошо почистить, вымыть, обсушить, удалить кости, края мяса подровнять, глазницы зашить и, положив мясом кверху, посыпать солью и перцем.

Предназначенное для фарша мясо головы, вымоченную в воде почку, 2 нарезанные и пассерованные луковицы, замоченный в молоке хлеб, печень пропустить через мясорубку. Добавить перец и соль, все перемешать и выложить массу на подготовленное мясо головы (фарш можно разнообразить, добавив нарезанные дольками вареные яйца и соленые огурцы). Затем свернуть так, чтобы рыльце было на одном конце рулета, и перевязать кулинарной нитью. Широкий конец рулета обернуть шкуркой и зашить кулинарной нитью. Рулет

из свиной головы варить 3–4 часа в бульоне с кореньями и пряностями, пока он не станет мягким. Охладить в том же бульоне, а затем положить под гнет. Перед подачей на стол нить и пришитую кожу удалить, рулет положить на продолговатое блюдо, часть его нарезать ломтиками так, чтобы рулет сохранил свою форму.

Рулет можно также приготовить иным способом. Половину свиной головы сварить, удалить кости, края мяса подровнять, посыпать солью, перцем, положить на него вареный язык, уши или же дольки сваренного вкрутую яйца, свернуть, обвязать шпагатом и еще полчаса варить в бульоне. Если рулет фаршируют в горячем виде, то варить его больше не следует.

Мясной сыр

1 язык свиной, 2 почки свиные, 200 г свиной кожи, 200 г нежирного мяса свинины, 500 г мяса от свиной головы, 1 свиной пузырь, 24 горошины перца, 2 бутона гвоздики, соль, 2 корня петрушки или сельдерея.

Свиные почки, жирное мясо свиной головы, рыльце, нежирное мясо, кожу вымыть и варить 1–1,5 часа в бульоне с кореньями и пряностями. Язык сварить отдельно, вынуть его из бульона, залить холодной водой и сразу снять кожицу. Вареное мясо и субпродукты нарезать кусочками массой 20–25 г, посолить, поперчить и начинить ими хорошо очищенный свиной пузырь. Фаршированный пузырь завязать, положить в мясной бульон и варить 1 час на очень слабом огне. Не вынимая из бульона, на мясной сыр положить груз и дать остыть. Перед подачей на стол нарезать мясной сыр ломтиками.

В мясной сыр можно добавить кусочки отваренной печени. Вместо пузыря можно использовать салфетку.

Мясо заливное в формочках

400 г отварного обжаренного мяса, 500 г мясного желе, 3 яйца, 1 морковь, 1 огурец, 2 помидора, 60 г зеленого горошка, 60 г зелени, соль, перец.

Перед варкой мясо обжарить без жира, затем отварить, нарезать соломкой. В формочку налить тонкий слой мясного желе, охладить, украсить яйцом, морковью, зеленью. Наполнить формочку до самого верха нарезанным мясом, залить его желе. Охладить. Перед подачей на стол формочку опустить на несколько секунд в горячую воду, затем вынуть ее из воды, перевернуть и содержимое осторожно выложить на блюдо. Украсить зеленью.

Ветчина и рулетики заливные

150 г ветчины, 100 г сыра, 50 г майонеза, 2 зубчика чеснока, 150 г мясного желе, 3 яйца, 1 морковь, 25 г зелени.

Нарезать нежирную ветчину на ломтики. На блюдо налить тонкий слой желе. Уложить ломтики ветчины на слой застывшего желе, закрепить украшения (полить желе и дать застыть).

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.