

Ирина Зайцева
Лечебное питание при пониженном иммунитете



Аннотация

Слабость, сонливость, апатия, плохой аппетит, ухудшение состояния кожи, волос и ногтей – все это может быть признаком пониженного иммунитета. В наши дни подобное явление не редкость. Стрессы и большое количество дел не оставляют времени на полноценный отдых. В результате многие люди питаются преимущественно едой быстрого приготовления, которая не содержит никаких полезных для организма веществ, спят по 5–6 часов в сутки, в то время как для хорошего самочувствия требуется, как минимум, 8. А регулярное посещение врача для большинства жителей мегаполисов – это что-то из разряда фантастики. О том, что нужно делать для повышения иммунитета и укрепления здоровья, вы узнаете на страницах данной книги.

Ирина Зайцева

Лечебное питание при пониженном иммунитете

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

Слово «иммунитет» произошло от латинского *immunitas* и имеет значение «освобождение», «избавление». Иммунитет – это способность организма формировать защиту от вредных агентов. Благодаря ему организм борется с болезнью и выздоравливает (нередко даже без применения лекарственных препаратов). Многими инфекционными заболеваниями человек болеет только раз в жизни, после чего становится невосприимчив к ним. К таким болезням относятся краснуха и корь.

Иммунная система распознает и блокирует любой патологический процесс в организме человека. Снижение защитных сил приводит к продолжительным инфекционным заболеваниям, нарушениям работы желудочно-кишечного тракта, а также к обострению хронических заболеваний.

Пониженный иммунитет не лучшим образом отражается на внешнем виде, трудоспособности и личной жизни человека. Иными словами, он приносит массу неудобств и переживаний. Это состояние организма проявляется не только в слабости и сонливости. Оно отражается на работе всех систем и органов. Человек ощущает подавленность из-за плохого самочувствия, у него часто повышается температура тела, цвет лица становится бледным и нездоровым, волосы тускнеют, ногти ломаются, десны кровоточат и воспаляются. Это далеко не полный перечень проблем, с которыми неизбежно сталкиваются люди при пониженном иммунитете.

Как же контролировать свой иммунитет? Для этого необходимо регулярно сдавать специальный анализ крови. Он распространен в современной медицине и представляет собой исследование, результаты которого позволяют оценить общее состояние организма и его защитные реакции. В ходе анализов исследуется широкий спектр параметров иммунной системы.

Такие анализы назначает врач. Их количество зависит от общего самочувствия пациента, наличия заболеваний и некоторых других факторов.

Правильное питание, отсутствие вредных привычек, регулярные спортивные тренировки, сведение к минимуму стрессовых ситуаций – все это необходимые условия для высокого иммунитета и хорошего самочувствия.

Как укрепить иммунитет с помощью правильного питания? Очень просто: нужно исключить (или свести к минимуму) употребление вредных продуктов и заменить их полезными.

Как известно, длительная термическая обработка продуктов в значительной степени снижает количество содержащихся в них витаминов и микроэлементов. Поэтому специалисты в области здорового питания рекомендуют готовить пищу в пароварке или духовке. По возможности нужно есть больше кисломолочных продуктов, круп, морской рыбы и морепродуктов, свежей зелени, сырых овощей, фруктов и ягод. Рецепты приготовления блюд из этих продуктов представлены в данной книге.

Помимо этого, на страницах издания вы найдете полезную информацию о причинах и признаках снижения иммунитета, роли витаминов, микроэлементов и других веществ в работе организма, а также общие рекомендации, которые помогут вам сохранить свое здоровье и укрепить.

Причины низкого иммунитета

Если в созревании, дифференцировке, функциональном состоянии и количестве клеток, которые участвуют в иммунном ответе, происходят нарушения, то развиваются иммунодефицитные состояния. Это может быть предопределено генетически или возникнуть в результате воздействия химических веществ, ионизирующего излучения, возбудителей инфекций и других вредных для здоровья факторов. Нарушения в работе иммунной системы опасны тем, что они ухудшают общее состояние организма и самочувствие, обостряют течение любых заболеваний, снижают работоспособность и могут привести к серьезной патологии.

Имунодефициты делятся на 2 группы:

- первичные;
- вторичные.

К первой группе относятся врожденные, обусловленные генетически иммунодефицитные состояния. Они связаны с недостаточностью клеточного иммунитета. Первичный иммунодефицит развивается на фоне дефектов дифференцировки стволовых клеток, ограниченного образования нормальных стволовых клеток, а также отсутствия продуктов гистосовместимости. Наличие иммунодефицита, относящегося к первой группе, дает о себе знать такими синдромами, как дефицит антител, Т-лимфоцитов, дефекты фагоцитов, молекул адгезии и т. д.

Существует более 40 типов первичных иммунодефицитных состояний, которые в большинстве случаев диагностируются в детском возрасте.

Имунодефициты второй группы развиваются на фоне облучения, применения химических препаратов, ВИЧ-инфекции, вирусных и паразитарных воздействий. Кроме того, они могут быть связаны с патологиями внутренних органов, например с сахарным диабетом, болезнями почек, печени, пищеварительной системы, а также с онкологией.

В случае острого инфекционного процесса может развиваться транзиторный иммунодефицит, который длится до 3–4 недель и проявляется лимфопенией и снижением количества антител в сыворотке крови. В результате этого процесса после инфекционного заболевания у

больного может произойти повторное инфицирование с осложнениями. В таких случаях врач назначает иммуностимулирующие лекарства.

В ходе многочисленных исследований в данной области был сделан вывод, что иммунная система непосредственно участвует в процессах, определяющих предрасположенность или нечувствительность организма к инфекционным, а также к некоторым соматическим, эндокринным и неврологическим заболеваниям.

Другими факторами приобретенных иммунодефицитных состояний являются:

- неправильное питание (несбалансированная диета, в результате которой организму не хватает необходимых веществ для поддержания иммунитета, а также переизбыток, оказывающее неблагоприятное воздействие на все системы организма, в том числе и на иммунную);
- дисбактериозы, которые нередко являются следствием неправильного питания и бесконтрольного приема антибиотиков;
- физические и психические перегрузки;
- вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем, наркомания);
- бесконтрольный прием лекарственных препаратов;
- воздействие ксенобиотиков и ультрафиолетовых лучей;
- регулярное и длительное воздействие электромагнитного и ионизирующего излучения (бытовые электроприборы, компьютер, телевизор и др.);
- оперативное вмешательство;
- удаление или снижение деятельности органов, являющихся частью иммунной системы (селезенка, лимфатические узлы, костный мозг);
- гиподинамия.

Неправильное питание

Иммунная система – сложный комплекс органов, тканей, клеток и веществ. По сравнению с другими системами, она быстрее осуществляет белковый и клеточный обмен. Каждый день ее клетки должны регенерировать, синтезировать иммуноглобулины, комплемент, ферменты и т. д. Поэтому иммунная система в большей степени, чем другие, нуждается в поступлении аминокислот для синтеза белков, жиров и углеводов, что необходимо для энергообеспечения. Для ее нормального функционирования требуется сбалансированное питание, обеспечивающее поступление в организм всех необходимых ему веществ.

Аминокислоты

Если вы обратитесь к врачу с жалобами на плохое самочувствие и в результате анализов выяснится, что у вас пониженный иммунитет, то первое, о чем вас спросят, – полноценен ли ваш рацион. На сегодняшний день существует множество диет, исключающих определенные продукты. Такие системы питания используются как для коррекции фигуры, так и для «улучшения» здоровья. Один из принципов многих диет – исключение мяса. Но так ли это полезно, как кажется на первый взгляд?

Для нормального функционирования иммунной системе необходим полноценный белок в достаточном количестве, так как она использует его компоненты (аминокислоты) для

синтеза иммуноглобулинов и комплемента. Без аминокислот невозможно образование иммунокомпетентных клеток (нейтрофилов и макрофагов), которые фагоцитируют бактерии и остатки собственных старых клеток. Кстати, период существования последних составляет 12 часов, а это значит, что организм должен заменять их ежедневно.

В случае белковой недостаточности иммунной системе негде взять вещества, необходимые для перечисленных целей. Белковая и энергетическая недостаточность усиливается на фоне инфекционных заболеваний, травм, онкологии, нарушения работы пищеварительной системы и сопровождается нарушением усвоения питательных веществ.

Наиболее частые причины белковой недостаточности – жесткие диеты (в частности, вегетарианство), направленные на снижение массы тела, а также нервная анорексия – заболевание, сопровождающееся расстройством приема пищи и патологическим страхом набора веса у больного.

Белковая и белково-энергетическая недостаточность особенно опасна для Т-клеточной системы. При нарушении ее работы развиваются оппортунистические инфекции, вызванные бактериями, вирусами, простейшими и грибами. Если иммунная система функционирует нормально, то инфекция не вызывает заболевания, а иммунодефицитное состояние предоставляет патогенным микроорганизмам благоприятную среду для инфицирования.

Важно не только достаточное поступление белка, но и сбалансированность его состава. В зависимости от количества и соотношения поступающих в организм аминокислот белки делятся на полноценные и неполноценные. К первым относятся белки животного происхождения. Они содержатся в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Что касается растительного белка, то он является неполноценным и хуже усваивается человеческим организмом. Усвоение растительного белка можно улучшить, если употреблять его вместе с животным (мясо или рыба в сочетании с овощами).

Сторонникам вегетарианского питания специалисты рекомендуют вводить в рацион молочные продукты и яйца, а также принимать биологически активные добавки, в состав которых входят незаменимые аминокислоты.

Особенно важна для работы иммунной системы аминокислота глутамин. Она выполняет 2 функции, которые в равной степени необходимы для поддержания иммунитета. Глутамин является наилучшим энергетическим источником для профилирующих клеток. Он дает организму энергию практически наравне с глюкозой.

Глутамин поддерживает нормальное состояние слизистой оболочки кишечника, предотвращает ее атрофию и препятствует проникновению в организм кишечных бактерий, эндогенных и экзогенных токсических веществ. Помимо этого, он является поставщиком азота, участвующего в синтезе белков, ДНК и РНК. Когда иммунной системе приходится напряженно работать (при стрессах, травмах, ожогах, оперативных вмешательствах, тяжелых инфекционных заболеваниях), потребность в глутамине возрастает. Основными источниками этой аминокислоты являются шпинат и зелень петрушки.

Витамины

Любые витамины в большей или меньшей степени необходимы для нормального функционирования иммунной системы. Наиболее важные из них – витамины С и А.

Известно, что витамин С является эффективным помощником организма при вирусных инфекциях. Он усиливает синтез стероидных гормонов, активизирует макрофаги и индукцию эндогенного интерферона.

Некоторые специалисты настоятельно рекомендуют принимать аскорбиновую кислоту в большом количестве. При химиотерапии, которая проводится онкологическим больным, в целях повышения иммунитета назначается по 5 г витамина С ежедневно в течение 2 недель.

Его также рекомендуют для профилактики вирусных, бактериальных и микоплазменных инфекций. Для достижения максимального эффекта нужно принимать витамин С по определенной схеме, которая назначается лечащим врачом.

В осенне-зимний период, когда повышается вероятность вирусных заболеваний, рекомендуется употреблять как можно больше продуктов, богатых витамином С (шиповник, сладкий перец, цитрусовые, зелень, капусту и др.). Много этого витамина содержится в киви. Кроме того, в этом фрукте есть натуральные консерванты, препятствующие разрушению данного витамина.

Витамин А влияет на гуморальный иммунитет, который защищает организм от бактерий, находящихся в крови и внеклеточном пространстве. Основу гуморального иммунитета составляет взаимодействие антител с антигенами.

Кроме того, витамин А защищает и укрепляет слизистые оболочки дыхательных и мочевыводящих путей, органов желудочно-кишечного тракта, предотвращая проникновение инфекционных и вирусных агентов. Он эффективен в борьбе с детскими инфекциями, респираторными заболеваниями, осложнениями кори, бронхитом и воспалением легких.

Витамин А в большом количестве содержится в свиной говяжьей печени, сливочном масле, печени трески, рыбьей икре и яйцах.

Минеральные вещества

Минеральные вещества не менее важны для нормальной работы иммунной системы, чем другие элементы. В частности, это относится к селену и цинку.

Селен связан с витамином Е. В совокупности они поднимают титр антител, защищают биологические мембраны от разрушительного влияния свободных радикалов. При недостатке селена происходит подавление лимфоцитарного ответа, а также снижение фагоцитарной активности и внутриклеточной киллерной активности полиморфноядерных лейкоцитов. Им богаты морская рыба, креветки, кальмары, крабы, мясо, яйца, говяжья и свиная печень, дрожжи. Что касается содержания селена в растительных продуктах, то оно зависит от его количества в почве, на которой они выросли. Согласно исследованиям, большинство регионов имеют почву, бедную селеном.

Другое минеральное вещество – цинк – поддерживает функцию тимуса, участвует в развитии и пролиферации Т-лимфоцитов. При его недостатке организм плохо сопротивляется инфекциям. Пища, богатая цинком, а также биологически активные добавки, содержащие его, усиливают иммунные реакции.

Хорошо усвояемый цинк содержится в мясе, субпродуктах и яйцах. Он также присутствует в бобовых, которые для лучшей усвояемости необходимо сочетать с дрожжевым хлебом.

Фитонциды

Фитонциды – это летучие вещества, обладающие выраженной противовирусной и антибактериальной активностью. Богаты ими чеснок, репчатый и зеленый лук, хрен, редька, редис и др. Использовать их в качестве профилактического средства от простудных заболеваний не всегда удобно из-за резкого запаха, однако от него можно избавиться,

пожевав лимонную кожуру или веточки петрушки. Кроме того, магазины и аптеки предлагают широкий ассортимент освежителей полости рта, которые успешно борются с резкими «ароматами» названных источников полезных веществ. Альтернативой натуральным продуктам являются биологически активные добавки, капсулы в которых покрыты специальной оболочкой из хлорофилла, снижающей интенсивность запаха.

Фитонциды содержатся также в цитрусовых (особенно много их в цедре).

Пищевые волокна и кисломолочные продукты

Компоненты пищевых волокон (камеди, пектин, лигнин, гемицеллюлоза, инулин) – вещества, участвующие в размножении и жизнедеятельности полезной кишечной микрофлоры, которая, в свою очередь, выполняет ряд важных функций. Она ускоряет процесс созревания лимфоидного аппарата кишечника, подавляет рост патогенных бактерий, участвует в разрушении и выведении токсичных продуктов, а также снижает вероятность возникновения аллергических реакций.

Именно поэтому специалисты в области здорового питания рекомендуют пополнять свой рацион продуктами, содержащими пищевые волокна.

Существенную поддержку иммунитету оказывают кисломолочные продукты, поскольку в их состав входят представители полезной микрофлоры. Однако при их покупке необходимо обращать внимание на срок годности – если он не превышает 7 дней, то кефир, ряженка или творог могут по праву считаться источниками полезных бактерий. Если же продукт может храниться до одного месяца, то будьте уверены: живых бактерий там нет или их количество минимально.

Биологически активные добавки (БАДы)

Сегодня отечественные или импортные биологически активные добавки можно купить в каждой аптеке. Реклама уверяет нас в том, что, принимая чудодейственные таблетки каждый день, мы без труда восполним недостающие организму питательные вещества. Но так ли это на самом деле?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно сначала рассказать о том, что представляют собой БАДы. Они являются природными (или идентичными природным) биологически активными веществами, которые получают из растительного, животного или минерального сырья либо путем микробиологического или химического синтеза.

БАДы можно употреблять вместе с продуктами питания (о чем написано на упаковке) или принимать самостоятельно в виде порошка, капсул, таблеток и т. д. Все биологически активные добавки условно разделяют на 3 группы:

- нутрицевтики;
- парафармацевтики;
- пробиотики.

Нутрицевтики – это продукты, в состав которых входят минеральные вещества, витамины, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, бета-каротин и др., участвующие в биохимических и функциональных процессах, происходящих в организме. В случае их недостатка происходит сбой этих процессов, за которым следуют снижение иммунитета, синдром хронической усталости, ухудшение умственной деятельности и

работоспособности. Перечисленные состояния являются факторами, предрасполагающими к развитию многих заболеваний.

Парафармацевтики – продукты, в которых содержатся биофлавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества, органические кислоты и др., оказывающие положительное воздействие на функции определенных органов и систем. К этой группе относятся биологически активные добавки, приготовленные на основе элеутерококка и женьшеня, стимулирующие иммунитет и улучшающие общее самочувствие. Парафармацевтики близки к лекарственным препаратам, но при этом дозы действующих компонентов в них не превышают суточной нормы, которая должна поступать с пищей. Кроме того, активные вещества парафармацевтиков в большинстве случаев являются естественными компонентами обычного здорового рациона.

Пробиотики – продукты, предназначенные для нормализации кишечной микрофлоры. По данным исследований, у 70 % населения планеты ее состав нарушен. Наиболее распространенные причины этого – неправильное питание (в частности, недостаток в пище растительных волокон) и гиподинамия. Патологические изменения микрофлоры кишечника проявляются дискомфортом в пищеварительной системе (брожение, метеоризм, запоры и т. д.). Однако неприятные ощущения, которые всегда сопровождают дисбактериоз, являются не самым страшным его последствием. Нередко он приводит к более серьезным заболеваниям, в том числе и к онкологии. Чтобы отрегулировать работу кишечника, его нужно «заселить» полезными бактериями. Именно для этой цели предназначены БАДы-пробиотики. Они выпускаются в форме таблеток и порошков, а также добавляются в некоторые продукты питания в процессе их приготовления (например, в так называемые живые кисломолочные продукты). При покупке пробиотических кисломолочных продуктов специалисты рекомендуют руководствоваться правилом: чем меньше срок их хранения (как правило, 3–4 дня), тем они полезнее.

Нужны ли биологически активные добавки современному человеку

Успех и благополучие в различных сферах жизни, высокая работоспособность, отличное настроение, бодрость – все это недостижимо, если у человека слабое здоровье. Основная наша задача – не ухудшить, а улучшить состояние своего организма, а значит, и качество жизни. Но какое отношение к этому имеют биологически активные добавки? Для начала немного фактов. Согласно исследованиям, еще 15–20 лет назад пик здоровья населения России приходился на возраст 25 лет, а сегодня этот показатель составляет 13–14 лет. Таким образом, получается, что, не достигнув совершеннолетия, современный человек приобретает заболевания, требующие серьезного лечения. По мнению специалистов, одной из причин этого является нехватка витаминов и минеральных веществ в пище, а также вредные привычки и нездоровый образ жизни.

В США и Японии уже несколько десятков лет биологически активные добавки принимает 60–70 % населения.

Сегодня наибольшая средняя продолжительность жизни отмечается именно в этих странах. В США люди живут в среднем до 75 лет, в Японии – до 80.

В России биологически активные добавки употребляет лишь 3–4 % населения, и то от случая к случаю. Средняя продолжительность жизни женщин – 62 года, мужчин – 58 лет. А теперь сравните эти показатели с Японией и США. Следует отметить, что смертность от онкологии и заболеваний сердечно-сосудистой системы в нашей стране значительно выше, чем в большинстве других.

Человеческий организм устроен таким образом, что, если клетки не получают необходимых питательных веществ в нужном количестве, они начинают усиленно поглощать доступные в данный момент радиоактивные вещества, структура которых сходна со структурой недостающих веществ. Вместо кальция организм получает цезий, вместо селена – теллур, вместо цинка – ртуть и т. д.

На основе всего сказанного можно сделать вывод: необходимо обогащать рацион продуктами, богатыми витаминами и минеральными веществами, а кроме того, принимать сбалансированные препараты, изготовленные из натурального сырья.

Регулярный прием биологически активных добавок дает возможность:

- быстро и легко восполнить недостающие организму питательные вещества;
- приспособить питание к нуждам организма с учетом сопутствующих заболеваний;
- улучшить работу иммунной системы и свести к минимуму воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды;
- ускорить процесс связывания и выведения из организма токсичных веществ.

Дисбактериоз

Как уже отмечалось выше, дисбактериоз является патологическим состоянием, свидетельствующим об ослаблении иммунной системы. Кроме того, пониженный иммунитет и дисбактериоз взаимосвязаны, поэтому их нужно лечить в совокупности.

Одной из важнейших функций кишечной микрофлоры является активное участие в укреплении защитных сил организма, то есть в поддержании иммунитета. Поэтому неудивительно, что дисбактериоз может стать как причиной, так и следствием сбоя в работе иммунной системы. Это обусловлено сложным взаимодействием полезных бактерий со структурами слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, которые отвечают за иммунитет.

В случае серьезных изменений в составе микрофлоры происходят нарушения не только со стороны пищеварения, но и со стороны иммунитета, при ослаблении которого возрастает риск заселения кишечника патогенными бактериями, вызывающими нарушения пищеварения.

Нормальная микрофлора кишечника необходима не только для выведения из организма продуктов жизнедеятельности. Она выполняет ряд функций, которые оказывают значительное влияние на здоровье человека. Кишечные бактерии вырабатывают различные полезные ферменты, витамины, биологически активные вещества, иммунные молекулы антигенов и др.

Лактобактерии являются обязательной составляющей полезной микрофлоры. Они обеспечивают нормальную работу желудочно-кишечного тракта и оказывают благотворное воздействие на специфические скопления лимфоидной ткани, которые являются органом иммунной системы. Таким образом обеспечивается стимуляция клеточной и гуморальной иммунной реакции.

Физические и психические перегрузки

Сегодня ни для кого не секрет, что физическое состояние организма человека (и иммунная система в том числе) во многом зависит от эмоциональной сферы. Уравновешенное состояние психики, радость, положительные эмоции, удовлетворенность, чувство покоя укрепляют здоровье человека. В свою очередь, обиды, гнев, беспокойство, ощущение одиночества и отчаяния подавляют не только психически, но и физически. Если посмотреть

на человека, который находится в депрессии или просто чем-то недоволен, то можно заметить, что его движения скованны, плечи опущены, лицо напряжено.

Отсутствие полноценного отдыха и положительных эмоций, а также частые стрессы разрушают иммунитет, и организм начинает защищать себя сам – с помощью болезни. Заболевая, человек может взять тайм-аут и отдохнуть от надоевшего быта, нелюбимой работы, партнера или супруга, отношения с которым давно перестали приносить радость. В данном случае болезнь подсознательно используется как причина временной «несостоятельности», неспособности решать текущие проблемы, менять ситуацию.

В итоге получается движение по замкнутому кругу – сначала человек болеет, потому что сам подсознательно этого хочет и дает соответствующие сигналы организму, а после этого он просто не может не болеть, так как иммунная система ослаблена постоянными нервными перегрузками.

Для повышения иммунитета и для укрепления здоровья большое значение имеют позитивный настрой, любовь к себе и своему телу, забота о нем.

Вредные привычки

О вреде алкоголя, наркотиков и табака нам говорят чуть ли не с детского сада, однако многих людей это не останавливает. Между тем ущерб, наносимый ими организму, весьма велик. Наркотики, алкоголь и курение вызывают поражения иммунной системы. И это не удивительно: токсичные вещества буквально разрушают иммунитет. В результате, когда ему приходится сталкиваться с вирусами или онкологическим заболеванием, он не справляется со своей основной защитной функцией.

Алкоголь

Удивительно, но мнения специалистов по поводу влияния алкоголя на иммунитет и организм в целом до сих пор расходятся. Одни считают, что спиртное в больших дозах угнетает иммунитет, а в малых укрепляет его. Точка зрения других сводится к тому, что даже небольшое количество алкоголя наносит непоправимый вред всем системам организма человека.

Доказано, что любые дозы напитков, в которых содержится этиловый спирт, оказывают разрушительное воздействие на клетки мозга, что подтверждают затуманенное сознание, замедленная реакция, запутанная речь и провалы памяти. Все перечисленные последствия в той или иной степени наблюдаются после приема алкоголя.

Что касается предположения о пользе небольших доз спиртного, то точного объяснения этому пока нет.

Установлено, что слабоалкогольные напитки увеличивают содержание в крови «полезного» холестерина, а значит, являются профилактикой атеросклероза коронарных сосудов. Также известно, что в натуральных винах содержится большое количество антиоксидантов и биофлавоноидов, защищающих организм от онкологии и заболеваний сердечно-сосудистой системы. В этом плане полезными считаются красные вина, так как в них антиоксидантов значительно больше, чем в белых. Следует заметить, что весь положительный эффект такой «терапии» сводится на нет в случае употребления избыточного количества животных жиров.

Суммируя сказанное выше, можно сделать вывод о том, что полезными являются только натуральные красные вина, употребляемые в очень умеренном количестве в сочетании с нежирной пищей. В свою очередь, избыток даже самого дорогого и качественного красного вина подавляет деятельность лимфоцитов, макрофагов, гранулоцитов. В результате человек,

который любит выпить, становится беззащитным перед любой инфекцией, даже самой легкой.

При хроническом алкоголизме иммунная система подавляется даже быстрее, чем печень. Изначально на ее состоянии сказывается нехватка цинка, бета-каротина и других полезных веществ. Если это происходит на фоне неправильного питания и курения, то угнетение иммунитета становится критическим. Даже если человек перестает пить, его иммунная система начинает восстанавливаться лишь спустя несколько месяцев.

Наркотики

Любые наркотические вещества (в том числе и те, которые считаются «легкими») сильно ослабляют иммунитет и подрывают здоровье. Даже разовое их употребление вызывает необратимые изменения в организме, причем чем младше по возрасту человек, тем эти изменения более пагубны. Кстати, по мнению врачей-наркологов, разовым употреблением наркотиков ограничиваются немногие. Большинство людей втягиваются и становятся зависимыми. Вред наркотических веществ возрастает пропорционально частоте их употребления.

Доказано, что после того, как в организм попадает кокаин, в крови уменьшается количество Т-киллеров, работа иммунных клеток нарушается. Особенно губительным считается одновременное употребление алкоголя и кокаина, которое приводит к образованию кокаэтилена, подавляющего деятельность лимфоцитов значительно сильнее, чем избыток алкоголя и кокаина по отдельности.

Наркотики, принимаемые внутривенно (героин, морфин, метадон), также вызывают нарушения работы иммунной системы. Снижаются количество и активность лимфоцитов, а также других иммунных клеток. В крови уменьшается содержание антител по отношению к вирусам и другим антигенам.

При употреблении наркотиков беременной женщиной ослабляется иммунная система будущего ребенка, у новорожденного уменьшается количество Т-киллеров, нарушается их соотношение с супрессорами. Проще говоря, иммунная система младенца полностью повторяет таковую у матери-наркоманки. Вопреки распространенному мнению о безвредности марихуаны она относится к наркотическим веществам и оказывает пагубное влияние на организм человека, в том числе и на его иммунитет.

Действие других наркотиков (ЛСД, амфетамин, экстази и т. д.) до конца не изучено, но предполагается, что они подавляют защитные силы организма.

Курение

Раньше оно считалось безобидной привычкой, хотя давно известно, что регулярное воздействие на организм человека канцерогенов, образующихся в процессе курения, приводит к онкологическим заболеваниям (в частности, к раку легких), болезням сердечно-сосудистой системы (атеросклерозу, миокардиодистрофии, ишемической болезни и др.). По мнению специалистов, каждая сигарета стоит курильщику 8 минут жизни. В то же время если он отказывается от курения, то его здоровье практически полностью восстанавливается. Улучшение здоровья после отказа от вредной привычки зависит от стажа курения и возраста человека. Особенно опасно курение для беременных женщин, так как оно приводит к выкидышам, нарушениям нормального течения беременности, осложнениям при родах. И это далеко не полный перечень вредных последствий для ребенка. Следует отметить, что курящие женщины чаще, чем мужчины, заболевают раком легких. Вредно не

только активное, но и пассивное курение, а пагубная привычка обоих родителей многократно повышает риск внезапной смерти новорожденного.

Токсичные вещества накапливаются в организме курильщика, и чем больше стаж курения, тем слабее становится иммунная система. Макрофаги в легких курящего человека теряют способность защищаться от инфекции. Еще слабее они реагируют на вирусы, бактерии, раковые клетки, а также производят меньше интерлейкинов. Ослабевает способность гранулоцитов к фагоцитозу. В результате организм курильщика становится более уязвимым к респираторным инфекциям.

Если курение совмещается с приемом алкоголя, негативный эффект обоих усиливается и сказывается на самочувствии более выражено. Вдыхаемый курильщиком табачный дым стимулирует выработку антител, способствующих развитию воспаления и аллергической реакции. Именно с этим связано то, что более высокий процент аллергиков отмечается среди курящих людей. Присутствие никотина в организме приводит к разрушению витамина С и бета-каротина, вызывая витаминную недостаточность.

Для укрепления иммунитета и сохранения здоровья необходимо бросить курить. В настоящее время медицина предлагает множество методов избавления от этой пагубной привычки, основными из которых являются НЛП-программирование, гипноз, психотерапия и иглоукалывание.

Бесконтрольный прием лекарственных препаратов

Сегодня все меньше людей лечатся методами народной медицины. Если человек заболевает, чаще всего он покупает в аптеке таблетки, которые рекламируют по телевизору, и пытается вылечить своими силами. Ходить к врачам у многих нет ни времени, ни желания. Однако любой лекарственный препарат не только обладает полезными свойствами, но и имеет ряд побочных эффектов и противопоказаний, которые нельзя не учитывать.

Многие препараты угнетающе воздействуют на иммунную систему. В частности, это касается глюкокортикоидов, широко применяющихся при лечении патологий суставов, а также таких заболеваний, как бронхиальная астма и аллергия. Эти средства обладают настолько мощным угнетающим действием, что их назначают для подавления реакции отторжения при трансплантации органов. Кроме того, было замечено, что глюкокортикоиды снижают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям.

Антибиотики, которые часто назначаются даже детям, не всегда «дружат» с иммунитетом. Одни препараты этой группы повышают его, другие угнетают. Иногда антибиотики дублируют функции иммунной системы, останавливая определенные типы иммунного ответа. Так, одни препараты препятствуют выработке гранулоцитами веществ, уничтожающих бактерии, другие угнетают работу Т-лимфоцитов. Продолжительное лечение подобными средствами заметно снижает иммунитет.

Антибиотики убивают не только патогенные, но и полезные бактерии, которые живут в кишечнике и участвуют в расщеплении и переваривании пищи. В этом случае развиваются другие заболевания, которые усугубляются на фоне приема антибиотиков.

Известно, что пенициллин и сульфаниламидные препараты приводят к развитию аутоиммунных заболеваний. В то же время данная группа лекарственных препаратов широко используется в медицинской практике. Вещества, содержащиеся в них, могут прикрепляться к эритроцитам, в результате чего последние становятся бесполезными для организма. На таком фоне может развиваться гемолитическая анемия, сопровождающаяся разрывом эритроцитов, что нередко приводит к смертельному исходу.

После прекращения приема сульфаниламидных препаратов и пенициллина количество эритроцитов в крови довольно быстро восстанавливается.

Большинство обезболивающих средств также ослабляют иммунитет. Именно с ними связано снижение защитных реакций организма после оперативных вмешательств.

Справедливости ради стоит отметить, что есть и другие антибиотики, стимулирующие образование интерлейкинов и усиливающие иммунный ответ. Чтобы знать, как воздействует лекарство на ваш организм и можно ли его применять без риска для здоровья, необходимо проконсультироваться с врачом. Кстати, и он не может назначить препарат, не изучив вашу историю болезни. Именно для этого в медицинской практике принято вести амбулаторные карты пациентов. Такая карта должна быть и у вас, если вы хотите, чтобы лечение было эффективным.

Воздействие ксенобиотиков и ультрафиолетовых лучей

Говоря о причинах снижения иммунитета, нельзя не вспомнить о ксенобиотиках. К этой группе относятся техногенные токсичные соединения, гербициды, соли тяжелых металлов, выхлопные газы транспорта, выбросы промышленных предприятий и др. Все перечисленные вещества в большей или меньшей степени угнетают активность макрофагов и Т-лимфоцитов, затормаживают или полностью останавливают размножение ОI- и Т-клеток.

Иммунодепрессивный эффект оказывают серная кислота и озон, присутствующие в окружающей среде. Они снижают активность макрофагов в легких, что приводит к частым заболеваниям дыхательной системы. Кроме того, озон и серная кислота делают иммунные клетки менее активными, тем самым снижая их способность бороться с бактериями, вирусами и раковыми клетками.

Ряд тяжелых металлов также угнетает иммунную систему. Это алюминий и ртуть, ухудшающие способность Т-лимфоцитов синтезировать интерлейкины (что, в свою очередь, приводит к развитию аутоиммунных заболеваний).

Не менее вредно воздействие на организм ультрафиолетовых лучей, поэтому длительное пребывание на солнце и увлечение загаром не рекомендуется врачами. Конечно, загар – это очень красиво. Но если подумать об ослаблении иммунной системы, канцерогенном и мутационном воздействии переизбытка пигментов, то красота, скорее всего, отойдет на второй план.

Полностью избежать контакта с вредными веществами невозможно, но в ваших силах минимизировать их вредное воздействие. Для этого следите за своим рационом, обогащайте его продуктами, в которых содержатся вещества, стимулирующие иммунитет, а также антиоксиданты.

Воздействие электромагнитного и ионизирующего излучения

К источникам электромагнитных излучений относятся радио- и телевизионные средства обработки информации и связи, навигационные и радиолокационные средства, лазерные системы, а также воздушные линии электропередач. Существует предположение, что люди, регулярно подвергающиеся воздействию этих излучений, имеют повышенный риск развития злокачественных опухолей (в частности, лейкоза).

Доказано, что у людей, работающих в условиях электромагнитных излучений от компьютера, ухудшается состояние нервной и сердечно-сосудистой систем, а также изменяется кроветворение, происходят нарушения со стороны обмена веществ, эндокринной системы, развиваются заболевания глаз. В ходе исследований было отмечено и снижение защитных сил организма. А воздействие компьютера во время беременности вредно не только для матери, но и для будущего ребенка.

Самыми опасными считаются поля СВЧ-диапазона. Миллиметровые и сантиметровые волны оказывают неблагоприятное воздействие на кожу, а дециметровые – непосредственно на внутренние органы.

По мнению специалистов, самыми опасными предметами в доме считаются телевизор, компьютер и СВЧ-печь. Во время работы эта техника создает вокруг себя электромагнитное поле, а при нагревании платы даже корпус монитора выделяет вредные вещества. Воздух в таком помещении становится сухим и «тяжелым» для дыхания. Конечно же, он не может быть полезен для организма. Напротив, длительное пребывание в помещении, где находится работающая техника, приводит к развитию заболеваний аллергического характера, органов дыхания и др. Что касается компьютера, то источником излучения является не только системный блок, но и монитор. Его задние и боковые стенки не имеют защитного покрытия, как на лицевой части экрана. Особенно опасны электромагнитные излучения от компьютера для нервной, эндокринной и половой систем.

При постоянной работе за компьютером в организме уменьшается выброс ферментов, выполняющих защитную функцию, в результате чего происходит ослабление клеточного иммунитета. Эндокринная система усиленно выбрасывает в кровь адреналин, что влечет за собой увеличение нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Кровь сгущается, и клетки получают недостаточно кислорода. У людей, регулярно работающих за компьютером, снижается сексуальное влечение, у мужчин нередко начинаются проблемы с потенцией. Отчасти это связано с усталостью, однако наибольший вред организму причиняет электромагнитное излучение.

Если ваша работа связана с компьютером, старайтесь как можно больше бывать на свежем воздухе. В выходные дни обязательно устраивайте длительные прогулки, в рабочее время чаще проветривайте помещение, делайте разминку. Техника, с которой вы работаете, должна быть качественной и соответствующей всем стандартам.

Еще более опасны ионизирующие излучения – разновидность радиации. Выделяют 2 типа воздействия на организм ионизирующих излучений: соматический и генетический. В первом случае последствия облучения проявляются у самого пострадавшего, во втором – у его детей.

Соматические проявления могут быть ранними или отдаленными. Ранние заметны уже через несколько минут или несколько суток после того, как произошло негативное воздействие излучения. К ним относятся покраснение и шелушение кожи, помутнение хрусталика глаза, нарушения в работе кроветворной системы, лучевая болезнь.

Отдаленные соматические проявления становятся заметными через несколько месяцев, а иногда и лет после облучения. Это злокачественные новообразования, снижение иммунитета, сокращение продолжительности жизни.

При исследовании степени воздействия ионизирующего излучения на организм ученые сделали ряд выводов:

- даже малые дозы поглощенной энергии вызывают в организме глубокие патологические изменения;
- последствия воздействия ионизирующего излучения проявляются не сразу, поскольку сначала они находятся в инкубационном (скрытом) периоде;
- ионизирующее излучение накапливается в организме человека;
- ионизирующее излучение оказывает неблагоприятное воздействие на потомство;

- различные системы человеческого организма имеют индивидуальную чувствительность к облучению;
- степень негативных последствий зависит от частоты и доз облучения.

Ионизирующее излучение оказывает неблагоприятное воздействие на организм как при внутреннем (альфа-излучение), так и при внешнем (рентгеновское и гамма-излучение) облучении. Внутреннее облучение более опасно, поскольку попавшие в организм частицы поражают незащищенные органы. Оно происходит при проникновении ионизирующего излучения через кожу, легкие или органы пищеварения. Под воздействием этого излучения вода, которая является составной частью организма, расщепляется, образуя ионы с различными зарядами. Высвобождающиеся таким путем свободные радикалы и окислители вступают в реакцию с молекулами органического вещества ткани, постепенно разрушая ее. В результате нарушается обмен веществ, в крови снижается содержание эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и нейтрофилов. Серьезные сбои в работе органов кроветворения приводят к разрушению иммунной системы, что сопровождается инфекционными поражениями. При местном поражении возникают ожоги кожи и слизистых оболочек. При сильных ожогах наблюдаются отеки, пузыри, некроз тканей.

Оперативное вмешательство

Осложнения, развивающиеся после оперативного вмешательства, зависят от характера основного заболевания, особенностей клинической картины, наличия сопутствующих патологий, кровопотери и др. Одним из часто возникающих осложнений послеоперационного периода является снижение иммунитета.

Помимо самого хирургического вмешательства, которое является стрессом для организма, имеет значение и характер обезболивания. Сам по себе наркоз способствует угнетению иммунной системы. Важна и продолжительность операции, то есть то время, в течение которого человек находился под наркозом.

Так, операция, длящаяся менее 2 часов при подходящем обезболивании и потере крови не более 10 мл на 1 кг массы тела пациента, не оказывает сильного влияния на иммунитет, который обычно восстанавливается уже на 7-й день после операции (при условии отсутствия осложнений).

Операция продолжительностью более 2 часов с кровопотерей, превышающей 10 мл на 1 кг массы тела, даже при качественном обезболивании влечет за собой выраженное снижение иммунитета. Описанные изменения отмечаются сразу после операции и достигают своего пика к 3-му послеоперационному дню. Кортикостероиды, которые назначаются после операций, только усугубляют этот процесс, замедляя восстановление защитной функции организма. По мнению специалистов, хирургическое вмешательство в сочетании с обезболиванием в 76 % случаев угнетает иммунную систему, в частности ее клеточное звено. В 9 % случаев наблюдается повышение иммунитета, а в 15 % не обнаруживаются никакие изменения.

Пациентам с гнойной хирургической инфекцией при операции назначается иммуномодулирующая терапия. Следует отметить, что данный вид инфекций является наиболее распространенным типом послеоперационных осложнений. Течение гнойной инфекции ухудшается в случае пониженного иммунитета.

Удаление или снижение деятельности органов, являющихся частью иммунной системы

Иммунитет поддерживают многие органы, и каждый из них необходим, так как выполняет свою функцию. Но к этому выводу специалисты пришли сравнительно недавно. Раньше

врачи просто удаляли «лишние» органы (аденоиды, миндалины и аппендикс), стоило им только воспалиться.

По мнению ученых, миндалины являются одним из важнейших органов, управляющих иммунитетом слизистых оболочек. В этом плане они не менее важны, чем вилочковая железа и костный мозг.

Современные врачи говорят, что миндалины нельзя удалять до тех пор, пока человек не достигнет 8-летнего возраста, да и потом такое вмешательство нежелательно. Это связано с тем, что слизистые оболочки образуют в складках миндалин «ловушки» для антигенов. Здесь же развивается одна из разновидностей В-лимфоцитов, защищающих дыхательные пути и верхний отдел пищеварительного тракта. Этот процесс начинается на 18-й неделе развития плода, а наиболее интенсивен он в возрасте 3–8 лет. После этого выработка В-лимфоцитов снижается, но не прекращается полностью.

Многие специалисты придерживаются мнения, что воспаление миндалин является чем-то вроде прививки, которая на несколько лет дает организму защиту от антигена, вызвавшего воспалительный процесс. Поэтому чем раньше удаляются миндалины, тем менее будет защищен организм от инфекций слизистых оболочек глотки и пищевода.

Аналогичную функцию выполняют аденоиды, которые в сочетании с небной, язычной и гортанной миндалинами образуют лимфоидное кольцо Пирогова, защищающее от инфекции. Если удалить хотя бы одну часть, эффективность защиты снизится. В то же время разросшиеся аденоиды требуют лечения. Для начала можно попробовать гомеопатическую терапию, назначенную специалистом. Серьезная патология, которой являются аденоиды III степени, требует оперативного вмешательства, так как на этой стадии у больного затруднено дыхание (а в отдельных случаях снижается слух).

Еще одним органом иммунной системы, который удаляется преимущественно в детском возрасте, является аппендикс. Не так давно в США такие операции делали всем детям как прививку, поскольку воспалившийся отросток нередко приводил к гибели пациента из-за перитонита.

Однако большинство специалистов сходятся во мнении, что аппендикс нужно удалять только при необходимости. Дело в том, что в подслизистом слое стенок этого органа находится большое количество лимфатических фолликулов, которые защищают кишечник от инфекционных и онкологических заболеваний. Однако если все-таки аппендикс воспалился, его необходимо срочно удалить.

Гиподинамия

Гиподинамия – это ограничение двигательной активности, в результате которой происходит нарушение многих функций организма. Она связана с автоматизацией и механизацией труда, а также с увеличением средств коммуникации. Как это ни парадоксально, удобства, в которых мы живем, идут нам во вред.

У работника офиса, который ездит на своем автомобиле или регулярно пользуется такси, нет необходимости в физическом труде. Современная домашняя техника снабжена пультами управления – для того чтобы заработал телевизор, нужно просто нажать на кнопку, не затрудняя себя лишними движениями. Несомненно, достижения науки и техники очень удобны и позволяют сэкономить время, но при этом страдает здоровье.

Особенно пагубно недостаток двигательной активности сказывается на сердечно-сосудистой системе, ведь для ее нормальной работы просто необходимы ежедневные физические нагрузки. Страдает обмен веществ, уменьшается кровоснабжение тканей, мышцы становятся слабыми. Дополнительное негативное влияние на организм оказывает регулярный прием

алкоголя и курение. Распространенным следствием гиподинамии является атеросклероз – заболевание, процент смертности от которого очень высок.

У большинства современных людей физические нагрузки ограничиваются дорогой от подъезда до автостоянки. В результате мышцы, которые не получают достаточной тренировки, становятся слабыми и впоследствии атрофируются. Слабость мышечной ткани приводит к быстрой утомляемости при малейших нагрузках, а также губительно сказывается на работе всех систем организма.

Гиподинамия вызывает ожирение, причем сегодня этим заболеванием страдают не только взрослые, но и дети. Избыточный вес является фактором риска для развития сердечно-сосудистых патологий и уменьшает продолжительность жизни человека.

В результате нарушения работы всех систем и органов страдает иммунитет, и человек заболевает даже при кратковременном контакте с вирусным больным. Также доказано, что гиподинамия способствует развитию раковых опухолей.

Укреплению иммунитета и здоровья способствуют регулярные физические тренировки. Для этого вовсе не обязательно посещать тренажерный зал или бассейн. Заниматься спортом можно и дома: каждое утро делайте зарядку – даже выполнение простых упражнений в течение 10–15 минут даст положительные результаты. По возможности купите тренажер для пресса или велотренажер – они полезны не только для укрепления мышц, но и для сердечно-сосудистой системы. Хорошо, если хотя бы 2–3 раза в неделю вы будете выполнять упражнения с гантелями – они тренируют мышцы рук и плечевого пояса, а также повышают выносливость.

Для поддержания тела в хорошей форме необходимы регулярные пешие прогулки на свежем воздухе. Они снижают риск развития ожирения у людей, которые много времени проводят в сидячем положении. Желательно не пользоваться лифтом – поднимаясь по лестнице пешком, вы тренируете сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Полезны также танцы под ритмичную музыку и занятия йогой под руководством опытного инструктора.

Приучать организм к физическим нагрузкам нужно постепенно. Занятия время от времени не дадут положительного результата, скорее даже наоборот. Если вы несколько лет не занимались спортом, а потом пошли в тренажерный зал и потратили на физические упражнения 1 час, то для организма это будет сильным стрессом. Занимаясь понемногу, но регулярно, вы вскоре заметите, что ваше тело стало более подтянутым, мышцы – упругими, а цвет лица – свежим. Если сочетать упражнения с правильным питанием, то повысится иммунитет, вы будете реже болеть простудными заболеваниями или не болеть ими совсем.

Говоря о спорте, нельзя не вспомнить о питании. День здорового человека начинается с плотного, но полезного завтрака. Никогда не пренебрегайте этим приемом пищи, даже если в утренние часы вам не хочется есть. А вот ужин должен быть легким – овощной салат с куском отварной рыбы, кисломолочные продукты, фрукты и зеленый чай будут полезнее жареного картофеля с мясом или курицы гриль. Если вы любите сладости, то старайтесь есть их в первой половине дня, то есть на завтрак или обед. Не перекусывайте между основными приемами пищи.

Если вы решили заниматься в тренажерном зале, то время для занятий лучше выбрать так, чтобы оно приходилось на пик вашей активности. У одних людей это раннее утро, у других – вечерние часы, реже – обеденное время.

Признаки низкого иммунитета

Как отмечалось выше, чтобы определить способность иммунной системы защищать организм, необходимо сдать специальный анализ крови. Допустима и самодиагностика, но

помните о том, что все признаки, по которым можно судить о снижении иммунитета, достаточно субъективны.

Плохое самочувствие

При пониженном иммунитете появляются слабость, недомогание, быстрая утомляемость, нарушения сна. Вы подолгу не можете уснуть, а утром просыпаетесь вялым и разбитым. Снижение работоспособности также может свидетельствовать о нарушениях в работе иммунной системы. Например, вы подолгу не можете сконцентрироваться и сильно устаете после непродолжительной нагрузки (физической или интеллектуальной). Головные боли, неприятные ощущения в мышцах, изменение аппетита также являются тревожными сигналами.

Ухудшение состояния кожи

В норме на лице здорового человека должен быть легкий румянец. При хронических и тяжелых заболеваниях кожные покровы бледнеют, что указывает на ослабление защитных сил организма. Вокруг глаз могут появиться отеки, мешки и темные круги. Они также могут свидетельствовать о неполадках в работе почек, печени и сердечно-сосудистой системы.

При пониженном иммунитете иногда появляются высыпания на коже и ухудшается ее состояние (шелушение, герпес и т. д.).

Проблемы с волосами и ногтями

При пониженном иммунитете волосы становятся ломкими, тусклыми, сильно выпадают. Ногти расслаиваются и ломаются. Бледность ногтевого ложа является признаком анемии. Появление белых пятен на ногтях обычно сопровождается воспалительными процессами в организме и низким иммунитетом. При нормальном состоянии здоровья ногти растут быстро, а при ослаблении защитных сил организма этот процесс не ускоряют даже дорогостоящие косметические средства.

Плохое состояние зубов и десен

Ухудшение состояния зубов и десен является одним из основных признаков снижения иммунитета и недостатка необходимых организму витаминов и питательных веществ. Особое внимание следует обратить на признаки гингивита:

- отечность, повышенная чувствительность и покраснение десен;
- кровоточивость десен во время чистки зубов.

Развитие гингивита часто происходит на фоне низкого иммунитета. Это заболевание начинается с появления на деснах налета, который представляет собой невидимую пленку, образуемую бактериями из сахаров. При чистке зубов она удаляется, но при каждом приеме пищи появляется вновь. Если она держится на поверхности зубов и десен более 1–2 дней, это приводит к образованию зубного камня, удалить который можно лишь с помощью профессиональной чистки у стоматолога.

Поэтому очень важно уделять особое внимание гигиене полости рта: чистить зубы не реже 2 раз в день, тщательно полоскать рот и использовать зубную нить после каждого приема пищи. Кроме того, следует предпринять необходимые меры для повышения иммунитета.

Подверженность различным заболеваниям

Человек с высоким иммунитетом болеет очень редко, а если такое и случается, то заболевание проходит быстро и не вызывает осложнений. При пониженном иммунитете организм не в состоянии бороться с вирусами и инфекциями в полную силу. Как результат – частые ОРЗ (несколько раз в год). Обостряются хронические заболевания, развиваются

грибковые инфекции, в борьбе с которыми иногда не помогают даже лекарственные средства.

Общие рекомендации при пониженном иммунитете

Как питаться осенью и зимой

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

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

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

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

Сегодня ни для кого не секрет, что самочувствие человека во многом зависит от его настроения. Осенью и зимой многие люди впадают в уныние, им не хочется ничего делать. Результатом такого состояния является гиподинамия, о последствиях которой рассказывалось выше. Чтобы уберечь себя от плохого настроения и недостатка двигательной активности, добавьте себе положительных эмоций. Комедии, юмористические передачи, чтение анекдотов, подвижные игры с детьми и домашними животными – все это создает благоприятный фон для позитивного настроения.

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

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

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

Даже если вы стараетесь похудеть, не исключайте из рациона жиры, ведь стенки лимфоцитов и макрофагов (клеток, которые участвуют в работе иммунной системы) состоят из липидов.

В питании обязательно должны присутствовать яйца (сырые или вареные) и растительное масло.

Если вы чувствуете, что заболеваете, не спешите пить таблетки. Чай с мятой и медом, малиновое варенье, настой шиповника, отвар ромашки – при правильном применении эти средства не менее эффективны, чем лекарства из аптеки, только в отличие от последних они не имеют побочных эффектов. Данная рекомендация относится к легким простудным заболеваниям с незначительным повышением температуры тела. Если же болезнь протекает тяжело, с высокой температурой, необходимо вызвать врача, который назначит лечение.

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

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

Народные средства для повышения иммунитета

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

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

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

Рецепт 1

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

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

Рецепт 2

10 г измельченных листьев грецкого ореха залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 4 часов, после чего процедить. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день в течение 7–10 дней.

Рецепт 3

300 г клюквы размять, полученную массу протереть сквозь сито, добавить 100 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г нарезанных кубиками зеленых яблок с кожицей,

150 мл кипятка и держать на слабом огне 10 минут. Смесь переложить в стеклянную банку и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день в течение 12–14 дней.

Рецепт 4

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

Рецепт 5

Соединить 100 мл сока редьки, 100 мл сока моркови, 100 мл сока свеклы, добавить 2 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. утром в течение 10–14 дней.

Рецепт 6

30 г сухих веточек малины, 30 г листьев смородины, 30 г листьев рябины и 30 г листьев ромашки залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов. Принимать теплую ванну с добавлением этого средства для профилактики простудных заболеваний 1 раз в день в течение 7–14 дней.

Продукты пчеловодства

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

Мед по праву возглавляет список самых полезных продуктов. Еще древние люди знали о его целебных свойствах. Он использовался как основное средство для укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний, продления и улучшения качества жизни. Мед содержит антиоксиданты, витамины, минералы, энзимы, а входящие в его состав олигосахариды способствуют увеличению количества полезных бактерий в кишечнике и помогают организму избавляться от токсинов.

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

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

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

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

Но нельзя забывать о том, что употребление меда в больших количествах может стать причиной аллергии, особенно если ваш организм склонен к подобным реакциям. Поэтому его не рекомендуется включать в питание детей до 2 лет, а с 2 лет следует давать его с осторожностью.

Чтобы мед не потерял своих полезных свойств, его рекомендуется хранить в темном месте при температуре, не превышающей 20 °С. Лучше не держать его в холодильнике, поскольку в этом случае он кристаллизуется. Кстати, кристаллизация может произойти и при нормальных условиях хранения. В этом случае слегка подогрейте мед на водяной бане. На огне его держать не рекомендуется, так как это приводит к разрушению витаминов. Засахаренный мед не теряет своих полезных свойств.

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

Очищение организма

Одной из наиболее часто встречающихся причин снижения иммунитета является зашлакованность организма.

Поэтому для поддержания красоты и здоровья необходимо регулярно чистить его.

Большинство вредных веществ попадает в организм через нос, желудочно-кишечный тракт, слизистые оболочки и кожу. Обычно токсины и шлаки выводятся организмом за счет самоочищения. Однако ввиду загрязнения окружающей среды и употребления вредных продуктов питания организм не успевает удалить все ненужные вещества. Поэтому шлаки постоянно откладываются и накапливаются в органах и тканях.

Для того чтобы повысить иммунитет, необходимо помочь организму в очищении кишечника, печени, почек и сосудов. О том, как это сделать, рассказывается ниже.

Очищение кишечника

Очищение организма рекомендуется начинать с кишечника. При этом нужно проводить ряд процедур и придерживаться определенного режима питания. Важно, чтобы оно было отдельным: продукты, содержащие белок, следует употреблять отдельно от тех, что содержат углеводы. При этом перерыв между основными приемами пищи должен составлять не менее 2 часов. Продукты, содержащие большое количество белка, хорошо сочетаются с овощами и зеленью.

На время очищения кишечника из рациона исключаются кисломолочные продукты. Рекомендуются каши, ржаной хлеб, отруби, сырые овощи, которые усиливают перистальтику и увеличивают всасывающую способность слизистой оболочки, а также повышают выработку ферментов.

Очищение кишечника проводится различными методами. Наиболее эффективный из них – гидроколонотерапия – проводится в медицинском учреждении под контролем специалиста, который следит за вашим состоянием и ощущениями. Это безболезненная и в то же время очень эффективная процедура, позволяющая промыть кишечник и при этом не уничтожить его естественную микрофлору. На определенном этапе гидроколонотерапии в кишечник пациента вводятся полезные бифидобактерии, а при промывании проводится гидромассаж

стенок толстой кишки. После этой процедуры улучшается пищеварение и общее самочувствие.

Альтернативой данного метода в домашних условиях могут стать клизмы с отварами трав и лимонным соком. Что касается приема слабительных препаратов, их эффективность значительно ниже, потому что такие средства не очищают кишечник полностью и при длительном применении вызывают синдром, получивший название «ленивый кишечник».

При нарушениях пищеварения могут помочь биологически активные добавки и препараты, содержащие бифидобактерии.

Очищение печени

Печень участвует в работе желудочно-кишечного тракта, в белковом, жировом и углеводном обменах, способствует всасыванию в кровь питательных веществ, а также выполняет ряд других важнейших функций.

Очищать печень можно только после очищения кишечника. Если сделать наоборот, то токсины, выведенные из печени, будут всасываться в зашлакованный кишечник, вызывая мощное отравление организма. При очищении печени откажитесь от молочных продуктов и продолжайте соблюдать принципы раздельного питания.

В течение 1 месяца после очищения печени нельзя употреблять алкоголь.

Надежным и проверенным способом очищения печени является лечебный тюбаж. Для него подойдут народные средства с желчегонным эффектом – солевое слабительное, растительное масло, желчегонный сбор, ксилит, сорбит и теплая минеральная вода. Ниже представлены наиболее эффективные способы.

Способ 1

Пожинать не позднее 19 часов, в 22 часа соединить 1 столовую ложку сорбита с 250 мл воды и выпить, затем удобно лечь и приложить теплую грелку к области печени. Процедуру выполнять 1 раз в день в течение 7 дней.

Способ 2

Утром на голодный желудок выпить 200 мл теплой воды или настоя желчегонных трав. Через 30 минут принять 1 столовую ложку меда со 150 мл теплой воды, затем удобно лечь на диван и положить теплую грелку на область печени на 40 минут. После этого сделать несколько глубоких вдохов, 5–7 приседаний и позавтракать.

Чистку печени можно проводить 1 раз в 3–6 месяцев в зависимости от самочувствия. Тюбажи также полезны при проблемах с кожей, ломкости волос и ногтей.

Процедуры, связанные с очищением печени, противопоказаны при наличии камней в желчном пузыре, повышенной кислотности желудочного сока, а также женщинам в период беременности и лактации.

Очищение почек

Очищение почек проводят для повышения иммунитета и профилактики камнеобразования. Правильно выполненная процедура облегчает течение таких заболеваний, как пиелонефрит, мочекаменная болезнь, хронический цистит.

Регулярно очищая почки, вы заметите изменения не только во внешности, но и в самочувствии. Из организма будет выведена лишняя жидкость, сердцу станет легче перекачивать кровь, улучшится обмен веществ, нормализуется артериальное давление.

Вместе с жидкостью уйдет и лишний вес. Вы перестанете чувствовать тяжесть в ногах по вечерам, походка станет легкой, поскольку снизится нагрузка на суставы. Если у вас есть мешки под глазами, то они уменьшатся или пропадут вовсе после очищения почек. Кожа станет гладкой и подтянутой, появится здоровый румянец. Со временем нормализуется внутриглазное давление. Это будет особенно ощутимо, если вы работаете за компьютером.

Очищать почки можно различными способами. Проще всего это сделать с помощью клюквы и брусники. Желательно покупать их в августе – октябре, то есть в сезон сбора этих ягод. В супермаркетах можно купить их в замороженном виде, но помните о том, что по содержанию витаминов и полезных веществ они уступают свежим.

Итак, вам понадобится по 3 кг клюквы и брусники. Процесс чистки почек предельно прост: все, что от вас требуется, – ежедневно есть по 200–250 г ягод. Курс очищения составляет 14–15 дней. Если вкус клюквы и брусники покажется вам очень кислым, их можно посыпать небольшим количеством сахарной пудры. Для достижения максимального результата такую чистку нужно проводить 1–2 раза в год.

Можно очищать почки настоями трав. В отличие от лекарственных препаратов, купленных в аптеке, они не имеют побочных эффектов. Для приготовления настоя можно использовать травы, перечисленные ниже:

- березовые листья и почки (потогонное и мочегонное действие);
- бузина черная (мочегонное и противовоспалительное действие);
- листья брусники (антисептическое действие);
- душица (мочегонное и потогонное действие);
- крапива (мочегонное действие, ускорение обмена веществ);
- мелисса (снимает боли в почках, которые могут возникать в период очищения);
- можжевельник (мочегонное и противовоспалительное действие);
- зелень петрушки (мочегонное действие, растворяет камни в почках и мочевом пузыре);
- корень сельдерея (мочегонное действие);
- спорыш, или горец птичий (выводит камни и песок из почек);
- толокнянка, или медвежье ушко (обеззараживает мочеполовые пути);
- зелень укропа (мочегонное действие);
- фиалка трехцветная (мочегонное действие);
- хвощ полевой (мочегонное действие);
- шалфей (противовоспалительное действие);

- эрва шерстистая, или полпала (растворяет камни и песок в почках).

Поскольку каждая трава обладает своим действием, лучше проводить лечение с использованием настоя из 2–3 трав в зависимости от цели, которую вы перед собой ставите. В этом случае очищение будет более эффективным.

Очищение сосудов

В результате неправильного питания и вредных привычек на стенках сосудов откладывается холестерин и другие вредные вещества, что оказывает неблагоприятное воздействие на кровообращение. Регулярное очищение сосудов не только повысит иммунитет, но и значительно улучшит самочувствие. Вы станете бодрее, а также будете меньше уставать.

Рецепты, с помощью которых можно очистить сосуды, приведены ниже.

Рецепт 1

4 очищенные головки чеснока и 4 лимона с кожурой пропустить через мясорубку, выложить в стеклянную трехлитровую банку, залить теплой водой и настаивать в течение 3 дней в темном месте. Полученный настой процедить и принимать по 100 мл 3 раза в день. Хранить средство в холодильнике. Курс лечения составляет 1 месяц.

Рецепт 2

1,5 кг грецких орехов очистить, пропустить через мясорубку и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой, запивая 100 мл холодной кипяченой воды. Курс очищения составляет 1–2 месяца. Его рекомендуется проводить 2 раза в год.

Рецепт 3

150 г очищенных зубчиков чеснока пропустить через мясорубку, выложить кашицу в стеклянную емкость, залить 150 мл спирта, накрыть крышкой и настаивать в прохладном темном месте в течение 10 дней. Затем процедить полученную настойку и оставить ее еще на 3 дня, после чего снова процедить.

Чесночную настойку принимать по следующей схеме:

1-й день: завтрак – 1 капля, обед – 2 капли, ужин – 3 капли;

2-й день: завтрак – 4 капли, обед – 5 капель, ужин – 6 капель;

3-й день: завтрак – 7 капель, обед – 8 капель, ужин – 9 капель;

4-й день: завтрак – 10 капель, обед – 11 капель, ужин – 12 капель;

5-й день: завтрак – 13 капель, обед – 14 капель, ужин – 15 капель;

6-й день: завтрак – 15 капель, обед – 14 капель, ужин – 13 капель;

7-й день: завтрак – 12 капель, обед – 11 капель, ужин – 10 капель;

8-й день: завтрак – 9 капель, обед – 8 капель, ужин – 7 капель;

9-й день: завтрак – 6 капель, обед – 5 капель, ужин – 4 капли;

10-й день: завтрак – 3 капли, обед – 2 капли, ужин – 1 капля.

Необходимое количество капель нужно соединять с 50 мл молока и принимать за 30 минут до еды. В период очищения сосудов чесночной настойкой иногда наблюдаются побочные действия: тахикардия, изжога, нарушения сна. Это связано с тем, что в средстве содержится спирт. При появлении описанных признаков количество капель можно уменьшить. Курс рекомендуется проводить 1 раз в год.

Чесночная настойка противопоказана при обострении заболеваний почек, эпилепсии, а также женщинам в период беременности и лактации. Следует учитывать, что при данном методе очищения основная нагрузка приходится на почки, ведь выведение вредных веществ из организма осуществляется именно через них. Вы облегчите их работу, если будете выпивать не менее 2 л чистой воды в сутки, много двигаться, гулять на свежем воздухе, а также откажетесь от употребления спиртных напитков, кофе, крепкого чая, острых специй и приправ.

Закаливание

Закаливание – это древнейший способ укрепления здоровья. Согласно историческим источникам, его практиковали в большинстве стран независимо от их географического положения. Авиценна в трактате «Канон врачебной науки», датированном VIII–IX веками, рассказывал о пользе регулярных воздушных ванн, а также холодных ванн для маленьких детей. Нестор Летописец в своих летописях рассказывает о том, что малышей почти с рождения парили в банях и купали в ледяной воде. По свидетельствам Геродота, скифы не только купали младенцев в холодной воде, но и растирали их снегом.

Сегодня отношение людей к своему здоровью изменилось. Современная медицина рекомендует избегать переохлаждения, тепло одеваться, больше отдыхать. Однако без тренировки терморегуляторных процессов, происходящих в организме, иммунная система не будет устойчивой к переохлаждению и перегреванию. Именно на повышение защиты от этих факторов направлены все процедуры закаливания. Закаляться можно в любом возрасте, но чем раньше вы начнете тренировать свой организм, тем крепче будут ваше здоровье и иммунная система.

Закаливание солнцем

Многие люди путают закаливание солнцем и загар, но на самом деле это не одно и то же. Для выполнения полезной процедуры не нужно часами лежать на пляже, подвергая кожу ожогам. Организм привыкает к воздействию высокой температуры окружающей среды во время занятий спортом, прогулок, работы на дачном участке.

Что касается воздушно-солнечных ванн, то они принесут вам пользу, только если в том месте, где вы находитесь, есть зеленые насаждения и оно открыто для солнечных лучей. Оптимальное время процедуры – с 8 до 11 часов утра, когда воздух еще не прогрет раскаленным солнечным излучением. Перед тем как отправляться на берег реки или поляну, обязательно наденьте головной убор. Кроме того, специалисты не рекомендуют принимать воздушно-солнечные ванны натошак, а также сразу после еды.

Закаливание нужно начинать постепенно: первая процедура должна занять не более 15 минут. Затем это время можно увеличивать на 5 минут, доведя его до 40 минут в день.

Если во время процедуры вы почувствовали усталость, сонливость или у вас началось повышенное потоотделение, значит, вы перегрелись. В этом случае закаливание нужно перенести на другой день. После процедуры примите теплый или контрастный душ.

Закаливание воздухом

Для этого вида закаливания солнце необязательно. Для проведения процедуры выбирайте места со свежим воздухом и большим количеством растений (дачный поселок, лесопосадки и т. п.). Обратите внимание на то, что температура воздуха должна составлять 20–22 °С. Процедура может занять 20–40 минут в зависимости от вашего самочувствия. При этом лучше двигаться, чем сидеть или лежать. Прислушивайтесь к своим ощущениям: если вы перестали мерзнуть при определенной температуре, можно переходить к более низкой.

Оздоровительный эффект при этом виде закаливания достигается за счет того, что на природе движение воздуха более интенсивное, чем в помещении. Под его воздействием в коже осуществляется непрерывная работа сосудодвигательных механизмов – расширение и сужение капилляров. Таким образом организм постепенно вырабатывает способность адаптироваться к новым температурным условиям. Использование воздуха для закаливания начинается с систематического проветривания помещения в любое время года.

Закаливание водой

Вода оказывает механическое и температурное воздействие на кожный покров, что способствует усилению крово- и лимфотока. Имеет значение и химический состав воды. Так, влияние на организм от купания в пресной и соленой (морской) воде будет различаться.

Лучшее время для закаливания водой – после проведения утренней зарядки. Обливания и контрастный душ бодрят. Благодаря этим процедурам нервная система быстрее переходит в активное состояние. Поэтому обливания холодной водой не рекомендуется проводить перед сном, так как она вызывает возбуждение, что не способствует крепкому сну.

Температура воздуха при закаливании водой должна составлять 18–20 °С. Продолжительность процедуры зависит от температуры воды – чем она ниже, тем короче должен быть сеанс. После обливания или душа нужно вытереться насухо, энергично растирая кожу до незначительного покраснения.

Обтирания

Вечером налейте в чистое ведро или таз холодную воду и оставьте на ночь. Утром смочите в ней махровое полотенце и оботрите им все тело, начиная со стоп. Руки и ноги нужно обтирать сверху вниз с нажимом, а грудь и спину – круговыми движениями.

Оптимальная температура воды на начальном этапе – 20–24 °С. Затем ее можно постепенно снижать до ледяной.

Обливания

Когда организм привыкнет к обтираниям, можно начинать обливания холодной водой. Эта процедура не займет много времени, что особенно важно, если вы работаете по строгому графику.

Налейте воду с вечера в ведро и сразу после утреннего умывания вылейте ее на себя одним движением. Температуру воды нужно снижать постепенно по мере привыкания организма к холоду.

Контрастный душ

Контрастный душ вызывает более сильную реакцию организма, чем предыдущие методы закаливания. Начните процедуру с горячей, приятной для тела воды. Через 15–20 секунд переключите душ на холодную воду (не ледяную, а именно холодную). Через 15–20 секунд – снова на горячую. Такой цикл нужно повторить 3–6 раз. После окончания процедуры насухо вытрите махровым полотенцем.

Важно соблюдать принцип постепенности – организм должен быть готов к увеличению нагрузки. Помните о том, что нагревание тела должно быть более длительным, чем охлаждение. Важным критерием правильности проведения процедуры является ваше самочувствие. Приятное ощущение бодрости и прилива сил – явный признак того, что вы нашли оптимальный баланс при смене температур.

Если вы привыкли делать зарядку по утрам, то ее можно проводить как после контрастного душа, так и перед ним. Первый вариант хорош тем, что после процедуры закаливания вы будете выполнять упражнения с большим удовольствием, чем до нее; второй помогает подготовить организм и нервную систему к закаливанию.

Эффект закаливания проявляется практически сразу, но он будет замечен лишь при постоянном применении методик. При нерегулярных занятиях, не рассчитав правильно температуру воды, вы можете простудиться и несколько дней испытывать недомогание. Поэтому стоит начинать закаливание лишь в том случае, если вы уверены, что ваше стремление к здоровью – не временное явление. Контрастный душ и обливания холодной водой способствуют ускорению обменных процессов, очищению организма, укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению иммунитета.

Купание в холодной воде

Начинать купаться в холодной воде лучше летом. Поскольку к обеду температура воды в водоемах нагревается, закаливающие процедуры следует проводить ранним утром (в 6–7 часов утра).

Время пребывания в воде увеличивайте постепенно: начните с 5 минут и каждый день понемногу прибавляйте, доводя процедуру купания до 20 минут. После этого насухо вытрите махровым полотенцем.

Ходьба босиком

Охлаждение стоп при ходьбе босиком вызывает ряд положительных изменений в организме, в том числе помогает повысить его защитные силы. Оно особенно полезно для людей, страдающих гипертонической болезнью: артериальное давление у них постепенно снижается, а головные боли проходят.

Ходьба по песку предотвращает плоскостопие, которое развивается с возрастом при избыточной массе тела. Практиковать этот вид закаливания можно в любое время года. Начните ходить босиком по голому полу дома сначала по 10–15 минут и постепенно доведите время до 35–40 минут. Процедуру необходимо проводить ежедневно. Если у вас есть загородный дом, то с наступлением лета можно ходить босиком по траве, влажному и сухому песку.

Ходьбу босиком полезно сочетать с контрастным обливанием ног. Для этого вам понадобятся 2 таза: один с горячей (выше 37 °С), а другой с холодной (25–26 °С) водой.

Через несколько дней постепенно повышайте температуру в первом тазу и понижайте во втором.

Кстати, при ходьбе босиком осуществляется массаж биологически активных точек, расположенных на стопах.

Как и занятия спортом, все закаливающие процедуры требуют индивидуального подхода и строго дозированной нагрузки. Если вам нездоровится, от спорта и закаливания лучше отказаться. А вот прогулки на свежем воздухе укрепят иммунитет и помогут организму справиться с болезнью. После выздоровления закаляться нужно постепенно, как и в самом начале. Не бросайте занятия, поскольку в этом случае уже через 2–3 месяца их эффект сойдет на нет.

При закаливании организма очень важна последовательность: обливание нужно начинать после растирания, а закаливание солнцем – после закаливания воздухом. Как отмечалось выше, закаливающие процедуры будут более эффективными, если сочетать их с физическими нагрузками. Ежедневная утренняя зарядка, плавание в бассейне, занятия на тренажерах – все это способствует укреплению здоровья и повышению защитных сил организма.

Воздушные ванны идеально сочетаются с подвижными играми на природе. Чуть позже можно будет добавить к ним купание и закаливание солнцем.

Учитывайте индивидуальные особенности своего организма. Прежде чем начать закаляться и заниматься спортом, необходимо пройти общее обследование и проконсультироваться с врачом. Возможно, какие-то нагрузки и процедуры вам противопоказаны.

И помните: результат укрепления организма зависит от вашего отношения к этому процессу. Если вы будете заниматься этим с удовольствием, то потрясающие результаты и хорошее настроение не заставят себя ждать.

Рецепты блюд для повышения иммунитета

Блюда из овощей, зелени, грибов

Салат из капусты, моркови и тыквы

Ингредиенты

Белокочанная капуста – 200 г

Краснокочанная капуста – 100 г

Тыква – 200 г

Свекла – 50 г

Морковь – 50 г

Сладкий перец – 20 г

Яблоки – 70 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Лимонный сок – 20 мл

Растительное масло – 50 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Белокочанную и краснокочанную капусту шинковать. Свеклу, тыкву и морковь натереть на крупной терке. Зеленый лук, петрушку и укроп вымыть и измельчить. Яблоки и сладкий перец нарезать соломкой. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить и заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

Салат из капусты с помидорами и огурцом **Ингредиенты**

Краснокочанная капуста – 200 г

Помидоры – 100 г

Огурец – 50 г

Редис – 50 г

Сладкий перец – 50 г

Лук-порей – 30 г

Оливковое масло – 50 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту и сладкий перец нарезать тонкой соломкой, помидоры и огурец – ломтиками, редис – кружочками, лук-порей – кольцами. Овощи соединить, посолить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат овощной с яблоками и сливами **Ингредиенты**

Морковь – 100 г

Помидоры – 100 г

Огурец – 50 г

Сливы – 50 г

Яблоки – 100 г

Листовой салат – 10 г

Сметана – 100 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

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

Салат крапивный с яйцами и орехами **Ингредиенты**

Крапива – 300 г

Грецкие орехи – 50 г

Яйца – 2 шт.

Зеленый лук – 10 г

Лимонный сок – 20 мл

Растительное масло – 30 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком и измельчить вместе с зеленым луком. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Грецкие орехи истолочь. Смешать ингредиенты, посолить салат и полить его заправкой, приготовленной из лимонного сока и растительного масла.

Салат острый Ингредиенты

Редька – 200 г

Огурцы – 100 г

Морковь – 100 г

Чеснок – 2 зубчика

Зелень укропа и петрушки – 20 г

Зеленый лук – 10 г Листовой салат – 10 г

Растительное масло – 50 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

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

Салат из черемши Ингредиенты

Черемша – 100 г

Огурец – 50 г

Яйца – 2 шт.

Зеленый лук – 30 г

Томатный сок – 50 мл

Растительное масло – 20 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Черемшу и зеленый лук измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Огурец нарезать тонкими полукружиями. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить, полить томатным соком и растительным маслом, перемешать.

Салат из зелени с горчицей **Ингредиенты**

Листовой салат – 50 г

Руккола – 50 г

Зелень укропа и петрушки – 50 г

Зеленый лук – 20 г

Маслины без косточек – 50 г

Консервированная кукуруза – 50 г

Горчица – 10 г

Лимонный сок – 10 мл

Растительное масло – 50 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Листовой салат, петрушку, укроп, рукколу и зеленый лук измельчить, выложить в салатник вместе с маслинами и кукурузой. Для приготовления заправки растительное масло соединить с горчицей, лимонным соком, молотым перцем и солью, полить ею салат и перемешать.

Салат из овощей с простоквашей **Ингредиенты**

Редиска – 200 г

Огурцы – 200 г

Оливки без косточек – 50 г

Яйца – 2 шт.

Зеленый лук – 10 г

Листовой салат – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Простокваша – 200 г

Черный молотый перец, сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

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

Салат из листьев одуванчика

Ингредиенты

Листья одуванчика – 100 г

Квашеная капуста – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Зеленый лук – 5 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 100 г

Способ приготовления

Листья одуванчика положить в холодную соленую воду и оставить на 30 минут, чтобы удалить из них горечь, после чего измельчить их вместе с зеленым луком, укропом и петрушкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Выложить в салатник квашеную капусту, листья одуванчика, яйцо, зелень, зеленый лук, заправить сметаной и перемешать.

Салат из картофеля с зеленым луком Ингредиенты

Картофель – 300 г

Квашеная капуста – 50 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Растительное масло – 50 мл

Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

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

Салат из шпината с кефиром Ингредиенты

Шпинат – 200 г

Кедровые орешки – 30 г

Кефир – 100 мл Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

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

Салат из помидоров черри с брынзой Ингредиенты

Помидоры черри – 200 г

Брынза – 150 г

Репчатый лук – 100 г

Авокадо – 100 г

Листовой салат – 10 г

Растительное масло – 50 мл

Лимонный сок – 10 мл

Горчица по вкусу

Способ приготовления

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

Салат из щавеля с редиской и яблоком **Ингредиенты**

Щавель – 100 г

Редиска – 70 г

Яблоко – 50 г

Зеленый лук – 30 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 100 г

Лимонный сок – 10 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

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

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

Салат из грибов с огурцами и зеленью **Ингредиенты**

Шампиньоны – 300 г

Соленые огурцы – 200 г

Яйца – 3–4 шт.

Листья салата – 10 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Растительное масло – 50 мл

Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

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

Салат из лисичек с луком

Ингредиенты

Лисички – 400 г

Репчатый лук – 100 г

Яблоко – 50 г

Яйца – 3 шт.

Сыр твердых сортов – 100 г

Растительное масло – 30 мл

Сметана – 100 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Лисички и лук мелко нарезать, обжарить их в растительном масле. Яблоко, сыр и сваренные вкрутую яйца натереть на крупной терке. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник в такой последовательности: грибы с луком, яблоко, яйца и сыр, промазывая каждый слой сметаной, смешанной с солью.

Салат из шампиньонов с помидорами

Ингредиенты

Вареные шампиньоны – 300 г

Помидоры – 100 г

Яйца – 3 шт.

Сладкий перец – 50 г

Листовой салат – 10 г

Оливковое масло – 50 мл

Уксус, черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую и измельчить. Листовой салат порвать руками. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, сладкий перец – соломкой. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат из грибов с картофелем

Ингредиенты

Маринованные шампиньоны – 300 г

Картофель – 200–300 г

Репчатый лук – 50 г

Зеленый лук – 20 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 200 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Грибы, петрушку, укроп и зеленый лук измельчить. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник. Сметану соединить с солью и перцем, заправить ею салат и тщательно перемешать.

Салат из маринованных шампиньонов с овощами

Ингредиенты

Маринованные шампиньоны – 300 г

Белокочанная капуста – 200 г

Соленые огурцы – 100 г

Свежие огурцы – 100 г

Сладкий перец – 50 г Яйца – 2 шт.

Зеленый лук – 20 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Лимонный сок – 20 мл

Растительное масло – 70 мл

Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать и слегка размять руками. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, соленые и свежие огурцы – полукружиями, сладкий перец – соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить. Зеленый лук, петрушку и укроп вымыть и мелко нарезать. Выложить грибы, овощи и зелень в салатник, полить заправкой из лимонного сока и растительного масла, поперчить и перемешать.

Винегрет из овощей и фруктов

Ингредиенты

Картофель – 200 г

Свекла – 50 г

Морковь – 50 г

Огурец – 50 г

Яблоко – 50 г

Мандарин – 30 г

Апельсин – 100 г

Консервированный зеленый горошек – 50 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Растительное масло – 100 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Вареные свеклу, картофель и морковь нарезать кубиками, огурец и яблоко – соломкой. Апельсин и мандарин очистить, мякоть измельчить. Зелень укропа и петрушки нарубить. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник вместе с консервированным горошком, посолить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Винегрет с щавелем

Ингредиенты

Картофель – 200 г

Свекла – 100 г

Морковь – 100 г

Соленые огурцы – 100 г

Щавель – 100 г

Зеленый лук – 20 г

Растительное масло – 100 мл

Черный молотый перец, сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить и нарезать кубиками. Щавель и зеленый лук измельчить. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Соединить овощи и зелень, посолить, поперчить, посыпать сахаром, заправить салат растительным маслом и перемешать.

Винегрет с фасолью

Ингредиенты

Картофель – 300 г

Свекла – 100 г

Морковь – 100 г

Квашеная капуста – 50 г

Соленый огурец – 50 г

Свежий огурец – 50 г

Яблоко – 50 г

Консервированная фасоль – 50 г

Растительное масло – 100 мл

Лимонный сок – 10 мл

Горчица – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить и нарезать кубиками. Соленый и свежий огурцы измельчить. Яблоко натереть на терке и сбрызнуть лимонным соком. Выложить в салатник квашеную капусту, огурцы, картофель, свеклу, морковь, яблоко, фасоль и посолить. Растительное масло смешать с горчицей. Полученной заправкой полить винегрет, перемешать и украсить измельченной зеленью.

Винегрет грибной Ингредиенты

Маринованные шампиньоны – 150 г

Свекла – 100 г

Картофель – 200 г

Морковь – 50 г

Соленая капуста – 100 г

Соленый огурец – 50 г

Репчатый лук – 30 г

Растительное масло – 100 мл

Столовый уксус – 10 мл

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сахар, черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Свеклу, картофель и морковь отварить, очистить и нарезать кубиками. Лук, петрушку и укроп измельчить. Огурец нарезать тонкой соломкой, шампиньоны – ломтиками.

Выложить в салатник подготовленные ингредиенты вместе с соленой капустой и заправить винегрет растительным маслом, смешанным с уксусом, солью, сахаром и черным перцем.

Закуска из помидоров и маслин Ингредиенты

Помидоры – 300 г

Огурцы – 100 г

Брынза – 200 г

Сладкий перец – 100 г

Маслины без косточек – 70 г

Репчатый лук – 50 г

Листовой салат – 20 г

Оливковое масло – 50 мл

Бальзамический уксус – 30 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

На плоское блюдо выложить слоями: листья салата, кружочки помидоров, полукружия огурцов, полоски сладкого перца, кольца репчатого лука, маслины, кусочки брынзы. Оливковое масло смешать с бальзамическим уксусом. Полить полученной заправкой овощи с сыром.

Закуска из баклажанов

Ингредиенты

Баклажаны – 500 г

Помидоры – 500 г

Сыр моцарелла – 150 г

Растительное масло – 70 мл

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Баклажаны нарезать кружочками, поперчить, посолить, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле с двух сторон.

Помидоры нарезать кружочками, выложить их в форму, смазанную растительным маслом, на них положить обжаренные баклажаны, украсить все ломтиками сыра. Поместить форму в духовку, разогретую до 200 °С, и довести блюдо до готовности.

Помидоры, фаршированные зеленым луком

Ингредиенты

Помидоры – 1 кг

Зеленый лук – 500 г

Яйца – 4 шт.

Панировочные сухари – 20 г

Растительное масло – 50 мл

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать у них верхушки и ложкой удалить часть мякоти с семенами. Зеленый лук измельчить, выложить вместе с мякотью помидоров на сковороду и слегка обжарить в растительном масле. 3 яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Зеленый лук соединить с сухарями, яйцами, измельченной зеленью укропа и петрушки, сырым яйцом, солью, перцем и тщательно перемешать.

Полученной начинкой нафаршировать помидоры, накрыть их срезанными верхушками, сбрызнуть маслом, поместить в разогретую духовку и запечь.

Сладкий перец, фаршированный сыром **Ингредиенты**

Сладкий перец – 500 г

Брынза – 200 г

Сливочное масло – 100 г

Листовой салат – 10 г

Маслины без косточек – 50 г

Способ приготовления

Брынзу пропустить через мясорубку и смешать с растопленным сливочным маслом. Из сладкого перца удалить семена, нафаршировать его сырной начинкой и охладить. Затем нарезать его кружками, выложить на плоскую тарелку, застеленную листьями салата, и украсить маслинами.

Редис, фаршированный творогом **Ингредиенты**

Крупный редис – 500 г

Творог – 150 г

Яйца – 2 шт.

Сливочное масло – 50 г

Огурцы – 100 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 100 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Творог размять вилкой, добавить к нему желтки сваренных вкрутую яиц, растопленное сливочное масло, 50 г сметаны, измельченные огурцы и зеленый лук, соль, черный перец и тщательно перемешать.

Редис очистить, вырезать в нем углубление, нафаршировать творожной начинкой, выложить на плоское блюдо, полить оставшейся сметаной, украсить измельченными яичными белками и зеленью.

Суп крапивный **Ингредиенты**

Крапива – 200 г

Картофель – 100 г

Репчатый лук – 50 г

Зеленый лук – 20 г

Морковь – 50 г

Растительное масло – 20 мл

Сметана – 50 г

Зелень петрушки и укропа – 10 г

Вода – 500 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком, после чего измельчить. Репчатый лук мелко нарезать, морковь натереть на терке и обжарить их в растительном масле.

Воду довести до кипения, положить в нее нарезанный кубиками картофель, обжаренные лук и морковь и варить в течение 10 минут. Затем добавить крапиву, соль, измельченный зеленый лук и довести суп до готовности. Посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и заправить сметаной.

Суп с щавелем, огурцом и редиской **Ингредиенты**

Щавель – 100 г

Шпинат – 100 г Редиска – 50 г

Огурец – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Сметана – 50 г

Зеленый лук – 20 г

Зелень петрушки и укропа – 10 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Шпинат и щавель мелко нарезать, слегка припустить в кастрюле в собственном соку, затем протереть их сквозь сито, после чего развести 300 мл холодной кипяченой воды.

Зеленый лук, укроп, петрушку, сваренное вкрутую яйцо, огурец и редиску мелко нарезать, соединить со шпинатом и щавелем, добавить соль, сахар. Готовый суп заправить сметаной и перемешать.

Суп из огурцов и редиски с кефиром **Ингредиенты**

Огурцы – 200 г

Редиска – 50 г

Кефир – 500 мл

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Редиску натереть на крупной терке, огурцы нарезать тонкими ломтиками, зелень петрушки и укропа измельчить. Подготовленные ингредиенты залить кефиром (при желании можно развести его небольшим количеством холодной кипяченой воды). В суп добавить сахар, соль и перемешать.

Суп из огурцов с кислым молоком

Ингредиенты

Кислое молоко – 600 мл

Кипяченая вода – 300 мл

Огурцы – 400 г

Чеснок – 2 зубчика

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Зелень кинзы – 5 г

Зеленый лук – 20 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Кислое молоко разбавить холодной кипяченой водой, добавить нарезанные тонкой соломкой огурцы, измельченные зеленый лук, чеснок, кинзу, укроп и петрушку, посолить, поперчить и перемешать, а перед подачей на стол охладить.

Окрошка из грибов

Ингредиенты

Квас – 1,5 л

Маринованные шампиньоны – 200 г

Вареный картофель – 300 г

Корень хрена – 20 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 100 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны измельчить. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко нарезать. Корень хрена очистить и натереть на мелкой терке. Залить грибы, овощи и зелень квасом, добавить соль и заправить окрошку сметаной.

Окрошка овощная с огуречным рассолом **Ингредиенты**

Квас – 1 л

Огуречный рассол – 100 мл

Вареный картофель – 300 г

Вареная репа – 200 г

Огурцы – 300 г

Сметана – 70 г

Яйца – 3 шт.

Зеленый лук – 20 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Горчица и соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель, репу, огурцы, зеленый лук, укроп, петрушку, сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Рассол смешать с горчицей, добавить квас, залить ими подготовленные ингредиенты, посолить, заправить сметаной.

Окрошка овощная с зеленью **Ингредиенты**

Квас – 1 л

Вареный картофель – 300 г

Огурцы – 200 г

Редиска – 100 г

Зеленый лук – 20 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Яйца – 2 шт.

Сметана – 70 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель, огурцы, редиску, зеленый лук, укроп, петрушку и сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Залить подготовленные ингредиенты квасом, добавить сахар, соль, заправить окрошку сметаной и перемешать.

Окрошка овощная с йогуртом **Ингредиенты**

Редиска – 100 г

Огурцы – 200 г

Чеснок – 1 зубчик

Ядра грецких орехов – 30 г

Йогурт без добавок – 400 мл

Зеленый лук – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Орехи измельчить. Огурцы, редиску и зеленый лук мелко нарезать и смешать. Во взбитый йогурт добавить соль, черный перец, орехи, чеснок, залить им овощи и лук.

Котлеты грибные

Ингредиенты

Шампиньоны – 400 г

Вареный рис – 100 г

Репчатый лук – 50 г

Яйца – 2 шт.

Панировочные сухари – 50 г

Сметана – 50 г

Растительное масло – 70 мл

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны вымыть, отварить и измельчить. Смешать их с рисом, мелко нарезанным луком, посолить, поперчить. Из полученного фарша сформовать котлеты, затем обмакнуть их во взбитые яйца, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон в масле. Готовые котлеты полить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Котлеты картофельно-сырные

Ингредиенты

Вареный картофель – 500 г

Сыр пармезан – 130 г

Панировочные сухари – 50 г

Сметана – 100 г

Растительное масло – 70 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель очистить и вместе с пармезаном пропустить через мясорубку, затем добавить черный перец, соль и перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Готовые котлеты полить сметаной.

Котлеты картофельно-крапивные Ингредиенты

Картофель – 200 г

Крапива – 150 г

Репчатый лук – 50 г

Панировочные сухари – 70 г

Растительное масло – 70 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком, мелко нарезать и слегка потушить. Картофель отварить и сделать из него пюре. Лук измельчить и обжарить в 20 мл растительного масла. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить черный перец и соль. Из полученного фарша сформовать котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в оставшемся растительном масле.

Оладьи тыквенные Ингредиенты

Тыква – 300 г

Пшеничная мука – 130 г

Дрожжи – 2 г

Яйцо – 1 шт.

Молоко – 50 мл

Растительное масло – 50 мл

Сметана – 100 г

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарезать мелкими кусочками, отварить, протереть сквозь сито, затем соединить с мукой, дрожжами, яйцом, молоком, сахаром.

Тесту дать подойти и жарить оладьи с обеих сторон в растительном масле. Готовые оладьи полить сметаной и подать на стол.

Омлет с крапивой Ингредиенты

Крапива – 100 г

Яйца – 4 шт.

Растительное масло – 30 мл

Молоко – 50 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Крапиву обдать крутым кипятком, измельчить, выложить на сковороду с растительным маслом, слегка обжарить, затем залить яйцами, смешанными с молоком и солью, и держать на огне под крышкой до готовности.

Омлет с овощами паровой **Ингредиенты**

Цветная капуста – 100 г

Брокколи – 100 г

Зеленый горошек – 50 г

Помидоры – 100 г

Яйца – 5–6 шт.

Молоко – 150 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту, брокколи, зеленый горошек и нарезанные ломтиками помидоры выложить в чашу для риса. Молоко взбить с яйцами и солью, залить им овощи, перемешать и готовить в пароварке в течение 20 минут.

Омлет с грибами **Ингредиенты**

Маринованные шампиньоны – 200 г

Яйца – 4 шт.

Сметана – 50 г

Сливочное масло – 30 г

Зеленый лук – 10 г

Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, залить их яйцами, смешанными со сметаной и черным перцем, посыпать измельченным зеленым луком и держать на огне под крышкой до готовности.

Запеканка овощная паровая **Ингредиенты**

Кабачок – 100 г

Баклажан – 100 г

Сыр твердых сортов – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кабачок и баклажан мелко нарезать, выложить в чашу для риса, залить слегка взбитым яйцом, посыпать натертым на терке сыром, посолить, перемешать, накрыть фольгой и готовить в пароварке в течение 25 минут.

Грибы, жаренные с морковью

Ингредиенты

Вешенки – 500 г

Морковь – 50 г

Зеленый лук – 10 г

Чеснок – 1 зубчик

Растительное масло – 30 мл

Яблочный уксус – 20 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Вешенки отварить в подсоленной воде, после чего нарезать ломтиками. Зеленый лук измельчить. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Выложить грибы и морковь на сковороду с растительным маслом и обжарить, затем посыпать зеленым луком и чесноком, посолить, поперчить, полить яблочным уксусом, перемешать и снять с плиты.

Лисички в сметане

Ингредиенты

Лисички – 500 г

Репчатый лук – 100 г

Морковь – 100 г

Грецкие орехи – 50 г

Чернослив – 30 г

Растительное масло – 50 мл

Сметана – 100 г

Способ приготовления

Мелко нарезанные лисички, натертую на терке морковь и кольца лука выложить на сковороду с растительным маслом и обжарить. Чернослив держать в горячей воде в течение 15–20 минут, после чего измельчить. Орехи растолочь. Все ингредиенты смешать и полить сметаной.

Тыква в меду

Ингредиенты

Тыква – 500 г

Яблоки – 150 г

Мед – 70 г

Ядра грецких орехов – 50 г

Способ приготовления

Грецкие орехи измельчить. Яблоки и тыкву мелко нарезать. Выложить в форму тыкву, на нее – яблоки, полить их медом, растопленным на водяной бане, и посыпать орехами. Поместить все в духовку и запекать 15 минут.

Брокколи с сыром на пару

Ингредиенты

Брокколи – 500 г

Сыр чеддер – 150 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Брокколи разделить на соцветия, выложить в чашу пароварки и довести до готовности. Сыр натереть на мелкой терке. Горячую брокколи посолить, поперчить и посыпать сыром.

Блюда из фруктов и ягод

Салат из папайи и авокадо

Ингредиенты

Авокадо – 150 г

Папайя – 200 г

Ветчина – 100 г

Листовой салат – 50 г

Бasilik – 3 г

Оливковое масло – 50 мл

Лимонный сок – 10 мл

Способ приготовления

Очищенные папайю и авокадо нарезать мелкими кубиками. Ветчину и базилик измельчить. Выложить ингредиенты на листья салата и полить заправкой, для приготовления которой оливковое масло хорошо взбить со свежотжатым лимонным соком.

Салат ягодно-фруктовый

Ингредиенты

Крыжовник – 50 г

Чернослив – 30 г

Яблоко – 50 г

Ежевика – 50 г

Мед – 50 г

Способ приготовления

Чернослив залить горячей водой и оставить на 20 минут, после чего измельчить. Яблоко нарезать тонкими ломтиками, ягоды крыжовника разрезать пополам. Выложить в салатник фрукты и ягоды слоями: сначала яблоки, затем чернослив, далее крыжовник и ежевику.

Готовый салат полить растопленным на водяной бане медом.

Салат апельсиново-капустный **Ингредиенты**

Апельсин – 100 г

Белокочанная капуста – 50 г

Яблоко – 50 г

Сметана – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту нарезать очень тонкой соломкой и размять с солью. Мякоть апельсина и очищенное от кожицы яблоко измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, заправить сметаной и перемешать.

Салат из экзотических фруктов **Ингредиенты**

Банан – 100 г

Киви – 100 г

Мандарины – 100 г

Консервированные ананасы – 50 г

Апельсиновый сок – 50 мл

Йогурт – 150 г

Способ приготовления

Банан, киви и мандарины очистить и измельчить вместе с консервированными ананасами.

Подготовленные ингредиенты соединить, полить свежесотжатым апельсиновым соком, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из винограда **Ингредиенты**

Зеленый виноград без косточек – 200 г

Авокадо – 100 г

Репчатый лук – 200 г

Листовой салат – 20 г

Чеснок – 1 зубчик

Сок лимона – 10 мл

Сметана – 50 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Разрезать каждую ягоду винограда пополам. Авокадо очистить и измельчить. Листовой салат порвать руками. Лук нарезать тонкими кольцами.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и полить заправкой, для приготовления которой чеснок измельчить и смешать со сметаной.

Салат клубничный Ингредиенты

Ягоды клубники – 200 г

Сыр бри – 100 г

Листовой салат – 30 г

Растительное масло – 50 мл

Бальзамический уксус – 10 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Ягоды клубники разрезать на несколько частей, выложить в салатник вместе с разорванным на кусочки листовым салатом, сверху поместить кубики сыра, полить заправкой, приготовленной из растительного масла, уксуса и сахара, перемешать.

Салат из клубники и яблок со сливками Ингредиенты

Ягоды клубники – 200 г

Сливы – 150 г

Яблоки – 100 г

Сливки – 100 мл

Листочки мяты – 5 шт.

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Клубнику разрезать пополам, сливы измельчить, яблоки нашинковать соломкой. Выложить фрукты и ягоды в салатник, полить подслащенными сливками, перемешать и украсить листочками мяты.

Салат апельсиновый с сыром Ингредиенты

Апельсины – 300 г

Брынза – 100 г

Листовой салат – 10 г

Растительное масло – 50 мл

Апельсиновый сок – 30 мл

Способ приготовления

Мякоть апельсинов мелко нарезать, выложить в салатник вместе с кубиками брынзы и разорванными на кусочки листьями салата, полить заправкой из растительного масла и апельсинового сока, перемешать.

Салат мандариновый

Ингредиенты

Мандарины – 300 г

Яблоки – 150 г

Лимонный сок – 10 мл

Сметана – 150 г

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Мандарины очистить, мякоть измельчить. Яблоки нарезать тонкими ломтиками, выложить в салатник вместе с мандаринами, сбрызнуть лимонным соком, заправить подслащенной сметаной и перемешать.

Салат яблочно-луковый

Ингредиенты

Яблоки – 250 г

Кедровые орешки – 20 г

Зеленый лук – 10 г

Яблочный сок – 50 мл

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Яблоки очистить, натереть на терке. Зеленый лук измельчить. Подготовленные ингредиенты полить яблочным соком, добавить сахар и соль, перемешать и посыпать кедровыми орешками.

Салат фруктово-овощной с йогуртом

Ингредиенты

Яблоки – 100 г

Консервированные ананасы – 70 г

Апельсин – 70 г

Морковь – 50 г

Белокочанная капуста – 70 г

Лимонный сок – 20 мл

Натуральный йогурт – 150 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Яблоки, ананасы, апельсин, морковь и капусту измельчить, соединить, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар и соль, заправить йогуртом и тщательно перемешать.

Салат из слив**Ингредиенты**

Сливы сорта «ренклод» – 200 г

Зеленый лук – 10 г

Лимонный сок – 10 мл

Сметана – 50 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Зеленый лук измельчить, сливы нарезать кубиками, выложить их в салатник, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, заправить сметаной и перемешать.

Салат из ягод с орехами**Ингредиенты**

Черешня – 200 г

Клубника – 100 г

Ядра грецких орехов – 70 г

Апельсин – 100 г

Лимонный сок – 20 мл

Сахарная пудра по вкусу

Способ приготовления

Из черешни удалить косточки, ягоды клубники разрезать пополам. Грецкие орехи растолочь. Мякоть апельсина нарезать кусочками. Все смешать, полить лимонным соком, посыпать сахарной пудрой и охладить.

Салат фруктовый с медом**Ингредиенты**

Груши – 200 г

Яблоки – 200 г

Банан – 100 г

Чернослив – 50 г

Грецкие орехи – 50 г

Мед – 50 г

Способ приготовления

Чернослив замочить в горячей воде на 15 минут, затем нарезать его небольшими кусочками. Яблоки, груши и банан нарезать тонкими ломтиками, выложить в салатник вместе с

черносливом и измельченными орехами, полить растопленным на водяной бане медом и перемешать.

Салат из слив с виноградом и сыром

Ингредиенты

Сливы сорта «ренклод» – 200 г

Виноград без косточек – 200 г

Сыр эдам – 150 г

Ядра грецких орехов – 50 г

Растительное масло – 30 мл

Лимонный сок – 20 мл

Способ приготовления

Ягоды винограда разрезать пополам, сливы измельчить, грецкие орехи растолочь. Сыр нарезать кубиками. Выложить ингредиенты в салатник, полить заправкой, приготовленной из лимонного сока и растительного масла, и тщательно перемешать.

Салат из чернослива с яйцами

Ингредиенты

Чернослив – 70 г

Яблоко – 50 г

Яйца – 3 шт.

Сыр твердых сортов – 100 г

Ядра грецких орехов – 20 г

Сметана – 150 г

Способ приготовления

Чернослив замочить в горячей воде на 20 минут, после чего мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, очистить и натереть на крупной терке. Грецкие орехи растолочь. Сыр и яблоки натереть на средней терке. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник слоями в такой последовательности: яйца, яблоко, чернослив, орехи, сыр. Каждый слой промазать сметаной. Салат поместить в холодильник на несколько часов, чтобы он пропитался.

Салат из малины и клубники

Ингредиенты

Клубника – 200 г

Малина – 200 г

Яблоки – 100 г

Сливки – 100 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Ягоды клубники разрезать пополам. Яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками, посыпать сахаром и оставить на 1 час. Затем выложить их вместе с клубникой и малиной в салатник и полить подслащенными сливками.

Закуска из изюма со шпинатом **Ингредиенты**

Изюм – 100 г

Кедровые орешки – 30 г

Шпинат – 100 г

Чеснок – 1 зубчик

Растительное масло – 50 мл

Лимонный сок – 10 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Изюм обдать крутым кипятком, чтобы он стал мягким. Кедровые орешки обжарить в растительном масле, после чего добавить к ним измельченный чеснок, изюм и нарубленный шпинат. Держать все на огне в течение 2 минут, затем влить сок лимона, посолить, поперчить и перемешать. Перед подачей на стол закуску охладить.

Суп клубничный **Ингредиенты**

Ягоды клубники – 200 г

Овсяные хлопья – 150 г

Молоко – 2 л

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, всыпать в него овсяные хлопья и варить их до готовности, после чего добавить сахар, нарезанную кусочками клубнику и держать на огне в течение 2–3 минут, после чего снять с плиты. Суп можно подавать на стол как в горячем, так и в холодном виде.

Суп клубничный молочный **Ингредиенты**

Молоко – 500 мл

Клубника – 150 г

Яичный желток – 1 шт.

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Яичный желток растереть с сахаром, затем влить его при непрерывном помешивании в кипящее молоко и держать на небольшом огне, не доводя до кипения, в течение 3 минут, после чего снять с плиты. 100 г клубники протереть сквозь сито, остальные ягоды нарезать

кусочками. Положить клубнику в молоко и перемешать. Перед подачей на стол суп охладить.

Суп из чернослива с пшеном **Ингредиенты**

Вода – 1 л

Чернослив – 200 г

Пшено – 70 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Чернослив замочить в горячей воде на 15 минут, затем нарезать небольшими кусочками. Пшено всыпать в кипящую воду и варить почти до готовности. Далее добавить чернослив и держать на огне в течение 7–10 минут.

Готовый горячий суп посолить, перемешать и подать на стол.

Суп вишневый **Ингредиенты**

Вода – 500 мл

Вишня – 300 г

Сливки – 50 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Из вишни удалить косточки, залить их водой, довести до кипения и процедить отвар. 200 г ягод протереть сквозь сито. Полученное пюре смешать с оставшимися ягодами, залить косточковым отваром, добавить сахар, довести до кипения, снять с плиты, влить сливки и перемешать.

Суп из яблок и дыни **Ингредиенты**

Вода – 300 мл

Яблоки – 100 г

Дыня – 70 г

Тыква – 50 г

Сметана – 100 г

Лимонный сок – 30 мл

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Дыню и яблоки нарезать кусочками, тыкву натереть на крупной терке. Холодную кипяченую воду соединить со сметаной и лимонным соком, добавить сахар и соль, положить яблоки, дыню, тыкву и перемешать.

Суп дынный

Ингредиенты

Молоко – 1 л

Дыня – 500 г

Яичный желток – 1 шт.

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Дыню нарезать кубиками, посыпать сахаром и тушить в собственном соку на небольшом огне до мягкости. Яичный желток влить в молоко, нагреть его, не доводя до кипения, после чего остудить и добавить дыню.

Перед подачей на стол суп охладить.

Суп абрикосовый Ингредиенты

Вода – 1 л

Абрикосы – 500 г

Яблоки – 300 г

Картофельный крахмал – 50 г

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Из абрикосов удалить косточки, залить мякоть 400 мл воды и варить до мягкости, после чего протереть сквозь сито. Абрикосовое пюре смешать с оставшейся водой, сахаром, яблоками, нарезанными кубиками, довести до кипения, затем влить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал и снова довести до кипения, непрерывно помешивая.

Суп из сухофруктов Ингредиенты

Вода – 500 мл

Курага – 50 г

Чернослив – 50 г

Изюм – 30 г

Мандарин – 50 г

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Курагу и чернослив измельчить, соединить с изюмом, залить сухофрукты водой, довести до кипения, после чего добавить сахар и через 5 минут снять с плиты. Оставить суп для охлаждения на 2 часа.

Мандарин очистить, разобрать на дольки и украсить ими готовый суп.

Суп из чернослива Ингредиенты

Вода – 500 мл

Чернослив без косточек – 100 г

Крахмал – 20 г

Сливки – 50 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Чернослив держать в горячей воде 20 минут, после чего измельчить его, залить кипящей водой и варить на слабом огне в течение 5 минут, добавив сахар. Крахмал развести небольшим количеством холодной воды, влить в суп, довести до кипения, снять с плиты, заправить сливками и перемешать.

Подавать суп на стол в охлажденном виде.

Суп из малины Ингредиенты

Вода – 500 мл

Малина – 150 г

Сливки – 50 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Малину (70 г) протереть сквозь сито, мезгу залить кипящей водой, настаивать 1 час, после чего процедить. Ягодное пюре соединить с сахаром, сливками, оставшейся малиной, добавить настой и перемешать.

Суп из персиков Ингредиенты

Молоко – 500 мл

Персики – 150 г

Яичный желток – 1 шт.

Корица и сахар по вкусу

Способ приготовления

Персики очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками, посыпать сахаром и корицей и тушить на небольшом огне в собственном соку 7–10 минут.

Яичный желток растереть, влить в молоко, затем подогреть его, не доводя до кипения, после чего снять с плиты, добавить персики и перемешать.

Готовый суп перед подачей на стол охладить.

Суп из ягод с простоквашей Ингредиенты

Ягоды малины – 200 г

Ягоды земляники – 200 г

Простокваша – 600 г

Сметана – 200 г

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Малину и землянику выложить в миксер и измельчить. Простоквашу соединить с сахаром и сметаной, добавить к полученной смеси ягоды, тщательно перемешать и перед подачей на стол охладить.

Окрошка фруктовая **Ингредиенты**

Кефир – 300 мл

Вода – 200 мл

Яблоко – 50 г

Груша – 50 г

Персик – 50 г

Черешня – 50 г

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Персик очистить от кожицы, мякоть измельчить. Яблоко и грушу нарезать тонкими ломтиками. Из черешни удалить косточки. Подготовленные ингредиенты соединить, залить кефиром, смешанным с холодной кипяченой водой и сахаром, перемешать.

Омлет ягодный **Ингредиенты**

Малина – 70 г

Клубника – 70 г

Яйца – 3 шт.

Сливочное масло – 50 г

Сахарная пудра по вкусу

Способ приготовления

Яйца взбить с 30 мл горячей воды, вылить их на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить, после чего перевернуть омлет, поместить на его середину нарезанные ягоды клубники и малину, довести до готовности, затем сложить его пополам, выложить на плоское блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Омлет подать на стол в горячем виде.

Омлет с яблоками **Ингредиенты**

Сладкие яблоки – 100 г

Яйца – 3 шт.

Сливочное масло – 30 г

Сахарная пудра по вкусу

Способ приготовления

Очищенные от кожицы яблоки нарезать тонкими кружочками, выложить их на сковороду со сливочным маслом и слегка обжарить с двух сторон, затем залить их взбитыми с сахарной пудрой яйцами и довести омлет до готовности.

Оладьи яблочные Ингредиенты

Яблоки (сладкие) – 500 г

Пшеничная мука – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Мед – 30 г

Растительное масло – 100 мл

3 %-ный уксус – 10 мл

Сода – 3 г

Сахарная пудра – 20 г

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Очищенные от кожицы яблоки натереть на средней терке, смешать их с яйцом, мукой, медом, сахаром, погашенной в уксусе содой, влить 30 мл растительного масла и перемешать до образования однородной массы.

Выложить тесто столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить оладьи с обеих сторон. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

Десерт клубничный Ингредиенты

Клубника – 300 г

Клубничный сок – 100 мл

Творог – 250 г Мед – 120 г

Кокосовая стружка – 20 г

Способ приготовления

Творог взбить миксером вместе с клубничным соком и медом (60 г), предварительно растопленным на водяной бане. Разложить полученную массу по креманкам, сверху поместить разрезанные пополам ягоды клубники, посыпать кокосовой стружкой и полить десерт оставшимся жидким медом.

Десерт банановый Ингредиенты

Бананы – 500 г

Жирные сливки – 200 мл

Яичные белки – 2 шт.

Сахарная пудра – 70 г

Способ приготовления

Сливки охладить, затем взбить их, чтобы они стали густыми, добавить нарезанные кубиками бананы. Яичные белки взбить в крепкую пену, всыпать сахарную пудру, взбить еще раз. Соединить сливки с бананами и белковой массой, разложить десерт по креманкам и охладить.

Инжир запеченный **Ингредиенты**

Инжир – 500 г

Лимонный сок – 20 мл

Сахарная пудра – 70 г

Корица по вкусу

Способ приготовления

Инжир разрезать пополам, посыпать сахарной пудрой (50 г) и корицей, выложить на противень, застеленный промасленной бумагой, сбрызнуть соком лимона, накрыть сверху промасленной бумагой и запекать в разогретой духовке в течение 10–15 минут.

Горячий инжир посыпать оставшейся сахарной пудрой и сразу подать на стол.

Бананы, запеченные с творогом **Ингредиенты**

Бананы – 600 г

Творог – 100 г

Йогурт – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Мед – 50 г

Способ приготовления

Творог смешать с йогуртом, медом, яйцом и растереть до образования однородной массы. Очищенные бананы разрезать вдоль пополам, выложить на них подготовленную творожную смесь, поместить в форму для запекания и держать в разогретой духовке в течение 10 минут.

Грейпфруты запеченные **Ингредиенты**

Грейпфруты – 700 г

Сахар – 70 г

Сливочное масло – 30 г

Корица – 2 г

Способ приготовления

Грейпфруты разрезать пополам поперек, затем удалить семена из долек, посыпать срезы сахаром и корицей, сверху положить кусочки сливочного масла, поместить фрукты в разогретую духовку и запекать 10 минут. Подавать на стол в теплом виде.

Чернослив с острой ореховой начинкой **Ингредиенты**

Чернослив – 500 г

Ядра грецких орехов – 250 г

Чеснок – 2 зубчика

Сметана – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Чернослив замочить в горячей воде и оставить на 20 минут, затем удалить из него косточки. Грецкие орехи растолочь, смешать с измельченным чесноком, сметаной, солью и растереть до образования однородной массы.

Подготовленный чернослив нафаршировать ореховой начинкой и оставить на несколько часов в холодильнике.

Груши, фаршированные творогом **Ингредиенты**

Груши – 500 г

Малина – 50 г

Творог – 150 г

Молоко – 50 мл

Лимонный сок – 20 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Творог взбить в миксере вместе с молоком и сахаром. Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели. Нафаршировать их творожной начинкой и украсить ягодами малины.

Ананасы, жаренные в кляре **Ингредиенты**

Консервированные ананасы – 500 г

Пшеничная мука – 200 г

Молоко – 100 мл

Яйцо – 1 шт.

Сахар – 20 г

Сахарная пудра – 30 г

Растительное масло – 200 мл

Сода – на кончике ножа

Способ приготовления

Из молока, муки, соды, сахара и яйца приготовить жидкое тесто. Дольки консервированных ананасов обсушить, обмакнуть в полученный кляр, затем выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета. Теплые дольки ананасов посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

Блюда из молока, кисломолочных продуктов, сыра

Салат из творога и чеснока с йогуртом

Ингредиенты

Творог – 70 г

Редиска – 200 г

Чеснок – 2 зубчика

Листовой салат – 30 г

Натуральный йогурт – 200 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Редиску нарезать тонкими кружочками, чеснок пропустить через чеснокодавилку, салат разорвать на кусочки. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, заправить йогуртом, взбитым с творогом, и перемешать.

Салат из творога и редиски с простоквашей

Ингредиенты

Творог – 200 г Редиска – 100 г Зеленый лук – 30 г Зелень укропа – 5 г Простокваша – 200 г Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Творог взбить в миксере вместе с простоквашей, сахаром и солью. Редиску нарезать тонкими кружочками, зеленый лук и укроп измельчить. Соединить редиску с зеленым луком, заправить их творожной массой, перемешать и посыпать укропом.

Салат из творога с помидорами

Ингредиенты

Творог – 100

Помидоры – 100 г

Листовой салат – 10 г

Способ приготовления

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Листовой салат разорвать на кусочки. Подготовленные ингредиенты соединить с творогом и перемешать.

Салат из творога с овощами

Ингредиенты

Творог – 150 г

Редиска – 50 г

Помидор – 50 г

Огурец – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа – 5 г

Сметана – 150 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Редиску нарезать кружочками, помидор – ломтиками, огурец – соломкой. Зеленый лук и укроп измельчить. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, заправить сметаной, взбитой с творогом, и перемешать.

Салат из творога с огурцом

Ингредиенты

Творог – 200 г

Огурец – 50 г

Сладкий перец – 30 г

Редиска – 50 г

Сметана – 150 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Редиску нарезать тонкими кружочками, огурец – полукружиями, сладкий перец – соломкой. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с творогом, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из творога с картофелем

Ингредиенты

Творог – 100 г

Вареный картофель – 100 г

Морковь – 50 г

Огурцы – 100 г

Зеленый лук – 20 г

Сметана – 100 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Картофель нарезать кубиками, огурцы – соломкой. Морковь натереть на средней терке. Зеленый лук измельчить. Соединить огурцы, картофель и морковь с творогом, посолить, поперчить, заправить салат сметаной, перемешать и посыпать измельченным луком.

Салат из сыра с яблоками

Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 200 г

Яблоки – 100 г

Сметана – 150 г

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать тонкой соломкой. Соединить яблоки с сыром, заправить салат сметаной и перемешать.

Салат из сыра со сладким перцем Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 300 г

Сладкий перец – 100 г

Яблоки (сладкие) – 100 г

Апельсин – 100 г

Лимонный сок – 30 мл

Растительное масло – 50 мл

Горчица по вкусу

Способ приготовления

Очищенные яблоки и апельсин нарезать мелкими кубиками, сладкий перец – тонкой соломкой. Сыр натереть на терке. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник и полить их заправкой из растительного масла, лимонного сока и горчицы.

Салат из сыра с грецкими орехами Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 150 г

Ядра грецких орехов – 70 г

Сметана – 80 г

Способ приготовления

Ядра орехов растолочь, сыр натереть на крупной терке, соединить их, заправить сметаной и перемешать.

Салат из сыра с ананасами Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 200 г

Консервированные ананасы – 100 г

Чеснок – 2 зубчика

Сметана – 100 г

Способ приготовления

Чеснок пропустить через чеснокодавилку, ананасы нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на терке. Все ингредиенты соединить в салатнике и заправить сметаной.

Салат из брынзы с зеленью

Ингредиенты*Брынза – 150 г**Листовой салат – 50 г**Руккола – 30 г**Зелень укропа и петрушки – 10 г**Зеленый лук – 20 г**Ядра грецких орехов – 70 г**Растительное масло – 70 мл**Лимонный сок – 20 мл**Черный молотый перец, сахар и соль по вкусу***Способ приготовления**

Листовой салат, петрушку, укроп, рукколу и зеленый лук измельчить. Грецкие орехи нарубить. Брынзу нарезать мелкими кубиками. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, полить заправкой из растительного масла, лимонного сока, сахара, соли и черного перца.

Салат из сыра с апельсинами**Ингредиенты***Сыр твердых сортов – 200 г**Апельсины – 150 г**Яйца – 3 шт.**Сметана – 100 г**Горчица по вкусу***Способ приготовления**

Апельсины очистить, мякоть нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую и измельчить. Сыр натереть на терке. Соединить подготовленные ингредиенты и заправить их сметаной, смешанной с горчицей.

Салат из брынзы с виноградом**Ингредиенты***Брынза – 200 г**Виноград без косточек – 150 г**Семечки подсолнечника – 30 г**Листовой салат – 20 г**Лимонный сок – 20 мл**Растительное масло – 50 мл***Способ приготовления**

Брынзу нарезать небольшими кубиками. Ягоды винограда разрезать пополам и выложить в салатник вместе с сыром, семечками подсолнечника и разорванными на кусочки листьями салата. Смешать растительное масло с лимонным соком и полить полученной заправкой салат.

Салат сырный с яблоками и орехами

Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 200 г

Яблоки – 100 г

Ядра грецких орехов – 50 г

Сметана – 100 г

Лимонный сок – 10 мл

Сахар, черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Сыр нарезать мелкими кубиками, очищенные от кожицы яблоки – тонкой соломкой. Орехи измельчить. Соединить сметану, лимонный сок, сахар, черный перец и соль. Полить полученной заправкой сыр, орехи и яблоки, перемешать салат.

Масса творожная острая

Ингредиенты

Творог – 200 г

Сметана – 100 г

Черный и красный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления

Творог взбить в миксере со сметаной. В полученную массу добавить соль, черный и красный перец и перемешать.

Масса творожная с сухофруктами

Ингредиенты

Творог – 150 г

Изюм – 30 г

Курага – 20 г

Сливочное масло – 30 г

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Курагу и изюм залить горячей водой и оставить на 20 минут до размягчения. Затем курагу мелко нарезать. Творог тщательно размять вместе со сливочным маслом и сахаром, после чего добавить к нему сухофрукты и перемешать.

Масса творожно-сырная

Ингредиенты

Творог – 150 г

Сыр твердых сортов – 70 г

Сметана – 80 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Сыр натереть на средней терке. Творог пропустить через мясорубку. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить. Соединить подготовленные ингредиенты, заправить их сметаной, посолить, поперчить и тщательно все перемешать.

Масса сырная Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 300 г

Яйца – 3 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Сметана – 200 г

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить, после чего натереть их на средней терке. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Сыр натереть на крупной терке.

Полученную массу заправить сметаной и тщательно перемешать.

Масса сырная с бананом Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 100 г

Банан – 100 г

Сметана – 30 г

Апельсиновый сок – 30 мл

Способ приготовления

Банан очистить и размять вилкой. Сыр натереть на средней терке, соединить его со сметаной, бананом, апельсиновым соком и тщательно перемешать.

Масса сырная с яблоком и хреном Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 100 г

Яблоко – 50 г

Сметана – 30 г

Лимонный сок – 20 мл

Готовый хрен по вкусу

Способ приготовления

Сыр натереть на средней терке, смешать его со сметаной. Яблоко очистить, измельчить, добавить в сырную массу вместе с хреном и лимонным соком, перемешать.

Закуска творожная с чесноком

Ингредиенты

Творог – 200 г

Помидоры – 200 г

Чеснок – 2 зубчика

Сметана – 80 г

Способ приготовления

Творог взбить в миксере со сметаной и чесноком. Помидоры нарезать кружочками, поместить на плоскую тарелку, после чего выложить на них подготовленную творожную массу.

Закуска творожная с оливками

Ингредиенты

Творог – 200 г

Сливочное масло – 70 г

Чеснок – 1–2 зубчика

Ядра грецких орехов – 50 г

Оливки без косточек – 70 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Творог смешать с растопленным сливочным маслом, измельченным чесноком, размолотыми орехами, солью. Из полученной массы сформовать шарики, положить в середину каждого по оливке, после чего поместить закуску в холодильник на 30 минут.

Закуска творожная разноцветная

Ингредиенты

Творог – 300 г

Ядра грецких орехов – 100 г

Чеснок – 1 зубчик

Свекольный сок – 30 мл

Морковный сок – 30 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Творог смешать с солью и измельченным чесноком. Полученную массу разделить на 2 части. В одну из них добавить сок моркови, в другую – сок свеклы. Из творожной массы сформовать шарики, выложить их на плоское блюдо вперемешку. Перед подачей на стол закуску охладить.

Закуска сырная с помидорами

Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 300 г

Помидоры – 150 г

Яйцо – 1 шт.

Панировочные сухари – 30 г

Сливочное масло – 50 г

Зеленый лук – 5 г

Способ приготовления

Сыр нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть их сначала во взбитое яйцо, а затем обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон в сливочном масле. Помидоры нарезать кружочками, поместить их на плоское блюдо, выложить на них сырные ломтики, посыпать закуску измельченным зеленым луком и сразу подать на стол.

Суп из сыра с огурцами

Ингредиенты

Вода – 500 мл

Плавленый сыр – 70 г

Огурцы – 200 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 50 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Огурцы нарезать соломкой, зеленый лук, петрушку и укроп измельчить и соединить подготовленные ингредиенты. Воду довести до кипения, положить в нее натертый сыр, черный перец, соль и варить в течение 2 минут. Залить ею огурцы, зеленый лук, зелень, добавить сметану и перемешать суп.

Омлет с сыром

Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 70 г

Яйца – 4 шт.

Молоко – 50 мл

Сливочное масло – 30 г

Мякиш пшеничного хлеба – 50 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Хлеб размочить в молоке, размять его вилкой, смешать со слегка взбитыми яйцами и натертым на средней терке сыром. Выложить полученную массу на сковороду с разогретым сливочным маслом, поместить в разогретую духовку и довести омлет до готовности.

Ленивые вареники

Ингредиенты

Творог – 400 г

Яйцо – 1 шт.

Пшеничная мука – 50 г

Сметана – 100 г

Сахар, соль и ванилин по вкусу

Способ приготовления

Творог тщательно растереть с мукой, яйцом, сахаром и ванилином, затем сформовать из полученной массы колбаску, нарезать ее небольшими кусочками. В кипящую подсоленную воду опустить вареники, перемешать и варить их до тех пор, пока они не всплывут. Затем вынуть их на блюдо, полить сметаной и сразу подать на стол.

Сырники с персиком и грушей

Ингредиенты

Творог – 500 г

Яйца – 2 шт.

Манная крупа – 100 г

Персик – 70 г

Груша – 50 г

Растительное масло – 200 мл

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Творог растереть с яйцами, солью, сахаром, манной крупой и оставить на 1 час, накрыв крышкой. Персик и грушу помыть, нарезать мякоть небольшими кубиками, соединить с творожной массой, перемешать. Выложить полученное тесто с помощью столовой ложки на сковороду с маслом и обжарить сырники с обеих сторон.

Оладьи творожно-свекольные

Ингредиенты

Творог – 500 г

Вареная свекла – 150 г

Яблоки – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Мука – 30 г

Молоко – 30 мл

Сахар – 20 г

Сметана – 100 г

Растительное масло – 200 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Свеклу очистить и натереть на средней терке. Яблоки нарезать мелкими кубиками. Творог тщательно растереть с мукой, сахаром, солью, яйцом, молоком, свеклой и яблоками.

Полученную массу выложить столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон.

Готовые сырники выложить на блюдо, полить сметаной и сразу подать на стол.

Оладьи сырные Ингредиенты

Сыр твердых сортов – 250 г

Яйца – 2 шт.

Пшеничная мука – 200 г

Сливочное масло – 50 г

Растительное масло – 200 мл

Вода – 300 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Воду довести до кипения, добавив в нее сливочное масло, затем всыпать муку, перемешать, положить натертый на крупной терке сыр и снять с плиты.

Тесто охладить, смешать его с яйцами, солью и черным перцем. Выложить его столовой ложкой на сковороду с растительным маслом и обжарить оладьи с двух сторон.

Запеканка творожная с изюмом Ингредиенты

Творог – 500 г

Яйцо – 1 шт.

Сахар – 50 г

Манная крупа – 50 г

Сливочное масло – 50 г

Растительное масло – 20 мл

Изюм – 100 г

Сметана – 100 г

Панировочные сухари – 30 г

Ванилин и соль по вкусу

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку, затем тщательно смешать его с растопленным сливочным маслом, манной крупой, яйцом, взбитым с сахаром, изюмом, солью и ванилином.

Выложить полученную массу в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями, разровнять, после чего смазать поверхность сметаной, поместить в предварительно разогретую до 200 °С духовку и держать в течение 25 минут. Готовую запеканку разрезать на порционные куски.

Десерт творожный с апельсинами **Ингредиенты**

Творог – 600 г

Апельсины – 300 г

Молоко – 200 мл

Кокосовая стружка – 10 г

Сахар – 100 г

Ванилин по вкусу

Способ приготовления

Апельсины очистить, мякоть нарезать небольшими кусочками. Творог соединить с молоком, сахаром, кокосовой стружкой, ванилином и тщательно растереть. К полученной массе добавить кусочки апельсинов и перемешать.

Блюда из мяса, рыбы, морепродуктов **Салат из отварной говядины со спаржей** **Ингредиенты**

Мякоть говядины – 400 г

Морковь по-корейски – 250 г

Соленые огурцы – 100 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Растительное масло – 70 мл

Способ приготовления

Говядину отварить, остудить, нарезать небольшими кубиками. Соленые огурцы нарезать тонкой соломкой. Укроп и петрушку измельчить.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник вместе с морковью по-корейски, заправить салат растительным маслом и перемешать.

Салат из говядины с капустой **Ингредиенты**

Мякоть говядины – 200 г

Белокочанная капуста – 100 г

Чеснок – 2 зубчика

Растительное масло – 50 мл

Зелень укропа – 5 г

Соевый соус и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо отварить, остудить, нарезать мелкими кубиками. Капусту хорошо вымыть, нарезать тонкой соломкой, посыпать солью, измельченным чесноком и слегка растереть руками, после чего выложить ее в салатник вместе с говядиной.

Растительное масло соединить с соевым соусом, полить полученной заправкой салат, перемешать и посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из говядины с редиской Ингредиенты

Мякоть говядины – 400 г

Редиска – 100 г

Репчатый лук – 100 г

Зеленый лук – 5 г

Растительное масло – 70 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить, остудить, нарезать мелкими кубиками. Редиску и зеленый лук измельчить.

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами и обжарить в 20 мл растительного масла. Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, заправить оставшимся растительным маслом и перемешать.

Салат из телятины с орехами Ингредиенты

Мякоть телятины – 500 г

Ядра грецких орехов – 200 г

Чеснок – 5 зубчиков

Сметана – 200 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Телятину отварить, остудить, мелко нарезать. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Ядра орехов растереть. Укроп и петрушку измельчить. Выложить в салатник мясо, чеснок, орехи, зелень, посолить, заправить салат сметаной, перемешать и перед подачей на стол охладить.

Салат из телятины с редькой Ингредиенты

Мякоть телятины – 400 г

Редька – 150 г

Репчатый лук – 50 г

Растительное масло – 50 мл

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Редьку очистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук, петрушку и укроп измельчить. Телятину отварить, остудить и разделить на волокна. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из телятины с картофелем и яйцами **Ингредиенты**

Мякоть телятины – 300 г

Картофель – 150 г

Яйца – 2 шт.

Редька – 100 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 200 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Телятину отварить, остудить и разделить на волокна. Редьку очистить и натереть на крупной терке. Вареный картофель нарезать кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Соединить ингредиенты, посолить, заправить салат сметаной и перемешать.

Салат из свинины с яблоками **Ингредиенты**

Мякоть свинины – 250 г

Яблоки – 150 г

Соленые огурцы – 100 г

Репчатый лук – 50 г

Руккола – 20 г

Растительное масло – 50 мл

Горчица – 10 г

3 %-ный уксус – 10 мл

Черный молотый перец, сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Свинину отварить, остудить и измельчить. Соленые огурцы и яблоки нарезать соломкой, репчатый лук – полукольцами. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить к ним

рукколу, полить заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса, соли, сахара и черного перца.

Салат из свинины с фасолью **Ингредиенты**

Мякоть свинины – 300 г

Фасоль – 100 г

Чеснок – 1–2 зубчика

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Растительное масло – 70 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо отварить, остудить и разделить на волокна. Фасоль замочить на несколько часов в холодной воде, после чего отварить. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить, полить растительным маслом и перемешать.

Салат из курицы с черносливом и орехами **Ингредиенты**

Мясо курицы – 300 г

Чернослив – 50 г

Ядра грецких орехов – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Сметана – 100 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Чернослив залить горячей водой, оставить на 15 минут, после чего измельчить. Грецкие орехи растереть. Яйцо сварить вкрутую, очистить и натереть на крупной терке.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Салат из курицы с апельсинами и яблоками **Ингредиенты**

Мясо курицы – 500 г

Апельсины – 200 г

Яблоки – 100 г

Сметана – 150 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу отварить в подсоленной воде, затем остудить и мелко нарезать. Яблоки нарезать соломкой, мякоть апельсинов измельчить. Ингредиенты соединить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из курицы с рисом и яблоками

Ингредиенты

Мясо курицы – 300 г

Рис – 100 г

Яблоки – 100 г

Изюм – 20 г

Сметана – 100 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу отварить в подсоленной воде, остудить, разделить на волокна. Яблоки нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки измельчить. Рис отварить в подсоленной воде.

Изюм обдать кипятком, воду слить. Соединить подготовленные ингредиенты, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из курицы с консервированными ананасами

Ингредиенты

Мясо курицы – 500 г

Консервированные ананасы – 100 г

Морковь – 100 г

Чеснок – 2 зубчика

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Растительное масло – 50 мл

Лимонный сок – 20 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясо курицы отварить в подсоленной воде, остудить и разобрать на волокна.

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Ананасы нарезать мелкими кубиками.

Чеснок пропустить через чеснокодавилку, соединить его с растительным маслом, солью и лимонным соком. Полученной заправкой полить выложенные в салатник курицу, морковь, зеленый лук, укроп, петрушку, ананасы и тщательно все перемешать.

Салат из курицы с сыром и редькой **Ингредиенты**

Мясо курицы – 300 г

Говяжий язык – 200 г

Сыр твердых сортов – 100 г

Редька – 100 г

Чеснок – 1 зубчик

Сметана – 100 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Язык отварить, обдать его холодной водой, снять кожу, мякоть измельчить. Сыр и редьку натереть на крупной терке. Курицу отварить в подсоленной воде, остудить и разделить на волокна. Зелень укропа и петрушки измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, смешать его со сметаной, солью, черным перцем. Полученной заправкой полить салат.

Салат из курицы с виноградом **Ингредиенты**

Мясо курицы – 300 г

Виноград без косточек – 150 г

Репчатый лук – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Сыр твердых сортов – 70 г

Сметана – 200 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Ягоды винограда разрезать пополам. Курицу отварить в подсоленной воде, после чего измельчить. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Сыр натереть на средней терке. Лук мелко нарезать. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, заправить сметаной и перемешать.

Салат из курицы с пекинской капустой **Ингредиенты**

Мясо курицы – 300 г

Пекинская капуста – 100 г

Консервированная кукуруза – 50 г

Сметана – 100 г Горчица – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Капусту нарезать тонкой соломкой. Курицу отварить, остудить и измельчить. Зелень укропа и петрушки нарубить.

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник вместе с консервированной кукурузой, заправить сметаной, смешанной с горчицей, черным перцем и солью.

Салат из курицы с огурцами

Ингредиенты

Мясо курицы – 300 г

Свежие огурцы – 100 г

Соленый огурец – 50 г

Зеленый лук – 30 г

Листья салата – 10 г

Сметана – 100 г Горчица – 10 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу отварить в подсоленной воде, остудить и разделить на волокна. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук и листья салата измельчить. Соединить подготовленные ингредиенты, полить их заправкой из сметаны, горчицы, сахара и соли, тщательно перемешать.

Салат из утки с мандаринами

Ингредиенты

Мясо утки – 500 г Мандарины – 250 г Черешня – 50 г Сметана – 100 г Соль по вкусу

Способ приготовления

Утку отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать мелкими кубиками. Мандарины очистить, мякоть измельчить. Из черешни удалить косточки. Подготовленные ингредиенты заправить сметаной и перемешать.

Салат из утки с изюмом

Ингредиенты

Мясо утки – 300 г

Изюм – 50 г

Апельсин – 80 г

Репчатый лук – 30 г

Сметана – 100 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Утку отварить в подсоленной воде, остудить и измельчить. Изюм обдать крутым кипятком, воду слить. Мякоть апельсина и репчатый лук измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник и заправить сметаной.

Салат из утки с ананасами **Ингредиенты**

Мясо утки – 500 г

Консервированные ананасы – 100 г

Морковь – 50 г

Сметана – 100 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Лимонный сок – 10 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Утку отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать мелкими кубиками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Ананасы, петрушку и укроп измельчить. Подготовленные ингредиенты сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из рыбы с огурцами **Ингредиенты**

Филе рыбы – 350 г

Огурцы – 100 г

Редиска – 70 г

Листовой салат – 10 г

Зеленый лук – 10 г

Сметана – 150 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы приготовить на пару, затем остудить и нарезать кубиками. Огурцы, редиску, зеленый лук измельчить, листовой салат разорвать на кусочки. Выложить в салатник рыбу, овощи и зелень, посолить, заправить сметаной.

Салат из горбуши с цветной капустой **Ингредиенты**

Филе горбуши – 500 г

Цветная капуста – 300 г

Помидор – 50 г

Огурец – 50 г

Сметана – 200 г

Зеленый лук – 10 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Горбушу отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать кубиками. Зеленый лук измельчить. Помидор и огурец нарезать тонкими ломтиками. Соцветия цветной капусты отварить и мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из копченой рыбы

Ингредиенты

Копченая рыба – 500 г

Огурцы – 100 г

Яблоко – 50 г

Помидор – 50 г

Яйца – 2 шт.

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Растительное масло – 50 мл

Лимонный сок – 20 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Филе копченой рыбы нарезать небольшими кубиками, помидор – ломтиками, огурцы и яблоко – соломкой. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать. Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, полить их заправкой из растительного масла и лимонного сока, перемешать.

Салат из окуня с овощами

Ингредиенты

Филе окуня – 500 г

Вареная морковь – 100 г

Вареный картофель – 100 г

Огурцы – 150 г

Зеленый лук – 10 г

Сметана – 200 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Филе окуня отварить, остудить и нарезать кубиками. Картофель и морковь очистить и измельчить. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук измельчить. Выложить рыбу, овощи и зеленый лук в салатник, посолить, поперчить, добавить сметану и аккуратно перемешать.

Салат из морского языка с редиской

Ингредиенты

Филе морского языка – 500 г

Редиска – 100 г

Помидоры – 100 г

Огурцы – 100 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 150 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Филе морского языка отварить, остудить и нарезать кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить. Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, редиску натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из мидий с ламинарией **Ингредиенты**

Замороженные мидии – 500 г

Ламинария консервированная – 200 г

Лимонный сок – 40 мл

Способ приготовления

Мидии обдать крутым кипятком, выложить в салатник вместе с консервированной ламинарией, сбрызнуть их лимонным соком, перемешать и сразу подать на стол.

Салат из мидий с помидорами **Ингредиенты**

Замороженные мидии – 400 г

Помидоры – 100 г

Оливки без косточек – 20 г

Зеленый лук – 10 г

Оливковое масло – 50 мл

Лимонный сок – 20 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Мидии выложить в дуршлаг, обдать крутым кипятком, дать стечь жидкости. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, оливки – кружочками. Зеленый лук измельчить. Выложить в салатник оливки, мидии, лук, помидоры, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом, смешанным с лимонным соком.

Салат из мидий с овощами **Ингредиенты**

Замороженные мидии – 200 г

Огурцы – 100 г

Вареная морковь – 100 г

Вареная свекла – 100 г

Вареный картофель – 80 г

Зеленый лук – 10 г

Растительное масло – 50 мл

Лимонный сок – 20 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Мидии обдать крутым кипятком, после чего выложить их в салатник вместе с нарезанными кубиками огурцами, морковью, картофелем, свеклой, измельченным зеленым луком. Салат посолить, поперчить, полить лимонным соком, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из креветок с сыром и грибами

Ингредиенты

Вареные креветки – 500 г

Сыр твердых сортов – 200 г

Маринованные шампиньоны – 70 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 150 г

Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Грибы нарезать ломтиками. Зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Соединить в салатнике креветки, сыр, грибы, зелень, добавить черный перец, заправить сметаной и перемешать.

Салат из кальмаров со свеклой и картофелем

Ингредиенты

Вареные кальмары – 300 г

Вареный картофель – 100 г

Вареная свекла – 70 г

Вареная морковь – 50 г

Огурцы – 100 г

Зеленый лук – 10 г

Растительное масло – 70 мл

Горчица – 10 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Вареные кальмары нарезать соломкой. Картофель, свеклу и морковь очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук измельчить. Огурцы нарезать полукружиями. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить и заправить маслом, смешанным с горчицей.

Салат из кальмаров с рисом

Ингредиенты

Вареные кальмары – 500 г

Рис – 100 г

Сладкий перец – 50 г

Зеленый лук – 10 г

Сметана – 150 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Рис сварить в подсоленной воде. Кальмары и очищенный от семян сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Салат из морских гребешков с помидорами

Ингредиенты

Вареные морские гребешки – 400 г

Помидоры – 150 г

Рис – 50 г

Яйца – 2 шт.

Зеленый лук – 10 г

Соевый соус – 20 мл

Растительное масло – 50 мл

Способ приготовления

Вареные гребешки измельчить. Рис отварить. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить. Зеленый лук нарубить. Соединить ингредиенты в салатнике, полить их заправкой, приготовленной из растительного масла и соевого соуса, и перемешать.

Салат из мяса криля

Ингредиенты

Мясо криля – 150 г

Авокадо – 80 г

Помидоры – 150 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Растительное масло – 50 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Авокадо очистить и нарезать кубиками. Укроп и петрушку измельчить. Помидоры нарезать ломтиками. Выложить в салатник авокадо, зелень, помидоры, мясо криля, посолить, поперчить и полить растительным маслом.

Салат из мяса криля с яблоками **Ингредиенты**

Мясо криля – 200 г

Яблоки – 100 г

Помидоры – 100 г

Огурец – 50 г

Листовой салат – 10 г

Растительное масло – 50 мл

Лимонный сок – 20 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, огурец и яблоки – соломкой. Листовой салат разорвать на небольшие кусочки. Соединить подготовленные ингредиенты с мясом криля, посолить, поперчить и полить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

Салат из мяса раков с редиской **Ингредиенты**

Вареное мясо раков – 70 г

Редиска – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Зеленый лук – 5 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Редиску натереть на крупной терке. Мясо раков, зеленый лук, укроп и петрушку измельчить. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Выложить в салатник мясо раков, зеленый лук, укроп, петрушку, редиску, посолить, заправить салат сметаной, перемешать и украсить ломтиками яйца.

Бульон со скумбрией, креветками и морскими гребешками

Ингредиенты

Скумбрия – 300 г

Креветки – 150 г

Морские гребешки – 100 г

Морковь – 50 г

Сливочное масло – 30 г

Вода – 1,5 л

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный перец горошком и соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, выложить ее на сковороду со сливочным маслом и спассеровать. Скумбрию нарезать кусочками, выложить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения, посолить и варить в течение 10 минут, добавив морковь. За 3–5 минут до готовности опустить в бульон очищенные креветки, нарезанное небольшими кусочками мясо морских гребешков и черный перец горошком. Перед подачей на стол посыпать бульон измельченной зеленью.

Щи зеленые с говядиной

Ингредиенты

Говядина – 200 г

Щавель – 200 г

Картофель – 150 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Яйца – 2 шт.

Сметана – 70 г

Вода – 1,5 л

Соль по вкусу

Способ приготовления

Из говядины и воды сварить бульон, затем посолить его, добавить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения и держать на огне 10 минут. После этого положить в бульон измельченные щавель, зеленый лук, петрушку, укроп и довести щи до готовности. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать ломтиками. Перед подачей на стол положить яйца в щи, заправить их сметаной и перемешать.

Суп из кальмаров с овощами

Ингредиенты

Кальмары – 150 г

Цветная капуста – 100 г

Морковь – 50 г

Репчатый лук – 50 г

Сливочное масло – 30 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Вода – 1 л

Лавровый лист и соль по вкусу

Способ приготовления

Кальмары нарезать тонкой соломкой. Морковь натереть на средней терке, репчатый лук измельчить. Выложить овощи на сковороду со сливочным маслом и слегка обжарить. Воду довести до кипения, опустить в нее морковь, лук, нарезанную кусочками цветную капусту, посолить и варить 7–10 минут, затем положить кальмары, лавровый лист и варить до готовности. Зелень укропа и петрушки измельчить и посыпать ею суп.

Суп рыбный зеленый Ингредиенты

Филе морского окуня – 400 г

Щавель – 100 г

Сливочное масло – 30 г

Яичный желток – 1 шт.

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 50 г

Вода – 1 л

Соль по вкусу

Способ приготовления

Окуня нарезать порционными кусками, выложить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения, посолить и варить 10 минут. Щавель измельчить, выложить в сковороду со сливочным маслом и слегка припустить, после чего добавить к рыбе и варить в течение 3–5 минут. Затем заправить суп сметаной, смешанной с солью и яичным желтком, и посыпать мелко нарезанными зеленым луком, петрушкой и укропом.

Суп из скумбрии томатный Ингредиенты

Вареная скумбрия – 400 г

Томатный сок – 1 л

Огурцы – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Зеленый лук – 20 г

Зелень петрушки и укропа – 5 г

Сметана – 100 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Скумбрию нарезать небольшими кусочками, огурцы – тонкой соломкой. Зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Томатный сок смешать со сметаной, посолить, поперчить, добавить скумбрию, зеленый лук, петрушку, укроп, огурцы, яйцо и перемешать.

Окрошка из говядины с зеленью

Ингредиенты

Говядина – 400 г

Квас – 1,5 л

Вареный картофель – 200 г

Огурцы – 250 г

Редиска – 100 г

Зеленый лук – 20 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Яйца – 2 шт.

Соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить, остудить и нарезать кубиками. Огурцы натереть на крупной терке. Редиску нарезать тонкими кружочками, очищенный картофель – соломкой. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, залить квасом, перемешать и сразу подать на стол.

Окрошка из морского окуня с овощами

Ингредиенты

Филе морского окуня – 400 г

Квас – 1,5 л

Огурцы – 200 г

Редиска – 50 г

Яйца – 2 шт.

Зеленый лук – 10 г

Сметана – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Морского окуня отварить, остудить и нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук измельчить. Огурцы нарезать кубиками, редиску – тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую и измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в эмалированную кастрюлю, посолить, залить квасом, заправить сметаной, перемешать и сразу подать на стол.

Окрошка из кальмаров с яйцами

Ингредиенты

Вареные кальмары – 300 г

Квас – 1 л

Вареный картофель – 150 г

Огурцы – 200 г

Яйца – 2 шт.

Зеленый лук – 20 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Сметана – 100 г

Горчица и соль по вкусу

Способ приготовления

Кальмары нарезать тонкой соломкой, очищенный картофель – кубиками. Огурцы натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в эмалированную кастрюлю, посолить, залить квасом, заправить сметаной, смешанной с горчицей.

Окрошка с крабовым мясом

Ингредиенты

Консервированное крабовое мясо – 100 г

Квас – 700 мл

Огурцы – 100 г

Редиска – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Крабовое мясо измельчить. Редиску натереть на крупной терке. Огурцы нарезать тонкой соломкой, сваренное вкрутую яйцо – ломтиками. Зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, залить квасом, хорошо перемешать и сразу подать на стол.

Окрошка с мясом раков

Ингредиенты

Мясо вареных раков – 200 г

Квас – 1 л

Огуречный рассол – 70 мл

Огурцы – 300 г

Редиска – 50 г

Яйца – 3 шт.

Сметана – 100 г

Зеленый лук – 20 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Редиску натереть на крупной терке. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить. Зеленый лук, петрушку и укроп нарубить. Выложить в эмалированную кастрюлю огурцы, редиску, яйца, мясо раков, лук, зелень, посолить, поперчить и залить квасом, смешанным с огуречным рассолом. Перед подачей на стол заправить окрошку сметаной.

Гуляш из телятины с капустой

Ингредиенты

Мякоть телятины – 500 г

Белокочанная капуста – 300 г

Зеленый лук – 20 г

Томатная паста – 50 г

Растительное масло – 50 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать мелкими кусочками, выложить на сковороду с растительным маслом и обжарить. Капусту шинковать, добавить к мясу, посолить, поперчить, перемешать и держать на огне 10 минут. Затем добавить томатную пасту, разведенную водой, и довести блюдо до готовности. Перед подачей на стол посыпать гуляш измельченным зеленым луком.

Гуляш из свинины с яблоками

Ингредиенты

Мякоть свинины – 500 г

Яблоки – 300 г

Репчатый лук – 50 г

Томатная паста – 50 г

Растительное масло – 50 мл

Сметана – 50 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать мелкими кусочками, выложить на сковороду с растительным маслом и обжарить, затем добавить кольца лука, ломтики яблок и держать на огне 10 минут. По истечении указанного времени влить разведенную в воде томатную пасту, посолить, поперчить и довести блюдо до готовности. Перед подачей на стол положить в гуляш сметану и перемешать.

Телятина, тушенная с ягодами брусники

Ингредиенты

Мякоть телятины – 500 г

Ягоды брусники – 200 г

Томатная паста – 40 г

Растительное масло – 50 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать соломкой, выложить на сковороду с растительным маслом и обжарить, затем добавить томатную пасту, смешанную с небольшим количеством воды, бруснику, соль, черный перец и довести до готовности.

Говядина, тушенная с черносливом

Ингредиенты

Мякоть говядины – 500 г

Чернослив – 100 г

Репчатый лук – 100 г

Томатная паста – 50 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Растительное масло – 50 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками, лук – кольцами. Выложить на сковороду с растительным маслом лук, обжарить его, после чего добавить мясо и держать на огне 10 минут. Затем добавить чернослив, томатную пасту, смешанную с небольшим количеством воды, соль, черный перец, довести до готовности и посыпать его измельченной зеленью укропа и петрушки.

Рагу из горбуши и моркови на пару

Ингредиенты

Филе горбуши – 300 г

Морковь – 150 г

Репчатый лук – 50 г

Помидоры – 100 г

Растительное масло – 20 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Горбушу нарезать кусочками, помидоры – ломтиками, лук – полукольцами. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

Выложить подготовленные ингредиенты в чашу для риса, сбрызнуть растительным маслом, посолить, поперчить и готовить в пароварке 30 минут.

Рагу из кальмаров с овощами **Ингредиенты**

Кальмары – 500 г

Баклажаны – 200 г

Сладкий перец – 100 г

Морковь – 70 г

Помидоры – 300 г

Репчатый лук – 70 г

Чеснок – 2–3 зубчика

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Растительное масло – 70 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны и помидоры нарезать кубиками, сладкий перец – соломкой, репчатый лук – полукольцами. Морковь натереть на крупной терке.

Выложить подготовленные овощи в сковороду с растительным маслом, посолить, поперчить и держать на огне 20 минут. Затем добавить к ним нарезанные небольшими кусочками кальмары, тушить 7 минут, после чего всыпать измельченные зеленый лук, петрушку, укроп, чеснок, перемешать и снять с плиты.

Кальмары, тушеные с помидорами **Ингредиенты**

Кальмары – 500 г

Помидоры – 300 г

Репчатый лук – 100 г

Чеснок – 3 зубчика

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Растительное масло – 50 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Чеснок, петрушку и укроп измельчить. Репчатый лук нарезать кольцами. Кальмары отварить, остудить и нарезать соломкой. Выложить на сковороду с растительным маслом лук, спассеровать его, затем добавить помидоры и держать на огне в течение 10 минут.

Далее добавить кальмары, чеснок, посолить, поперчить и через 3 минуты снять с плиты. Готовое блюдо посыпать зеленью и сразу подать на стол.

Котлеты куриные паровые

Ингредиенты

Мякоть курицы – 400 г

Мякиш пшеничного хлеба – 50 г

Молоко – 100 мл

Сливочное масло – 50 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Курицу пропустить через мясорубку, соединить с хлебом, размоченным в молоке, и пропустить через мясорубку еще раз. Полученный фарш посолить, поперчить, смешать с растопленным сливочным маслом, сформовать котлеты, выложить их в чашу пароварки и довести до готовности.

Котлеты рыбные паровые

Ингредиенты

Филе судака – 500 г

Мякиш пшеничного хлеба – 50 г

Молоко – 70 мл

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 30 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу пропустить через мясорубку, затем соединить с размоченным в молоке хлебом и снова пропустить через мясорубку. После этого добавить к фаршу яйцо, растопленное сливочное масло, соль, черный перец и перемешать. Сформовать котлеты, выложить их в чашу пароварки и довести до готовности. Перед подачей на стол посыпать их измельченной зеленью.

Котлеты рыбно-творожные

Ингредиенты

Филе морского окуня – 300 г

Творог – 200 г

Мякиш пшеничного хлеба – 50 г

Молоко – 50 мл Яйцо – 1 шт.

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Филе морского окуня пропустить через мясорубку. Хлеб размочить в молоке и размять вилкой. Рыбный фарш соединить с хлебом, творогом, яйцом, посолить, поперчить, перемешать, после чего сформовать из него котлеты, выложить их в чашу пароварки и довести до готовности.

Котлеты из кальмаров

Ингредиенты

Вареные кальмары – 400 г

Яйцо – 1 шт.

Пшеничная мука – 70 г

Растительное масло – 50 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Кальмары пропустить через мясорубку, соединить полученный фарш с солью, молотым перцем, взбитым яйцом. Сформовать из него котлеты, обвалить их в муке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с двух сторон.

Сладкий перец, фаршированный мясом

Ингредиенты

Сладкий перец – 500 г

Фарш из говядины и свинины – 300 г

Репчатый лук – 100 г

Растительное масло – 50 мл

Листья салата – 10 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук измельчить, выложить его вместе с фаршем на сковороду с растительным маслом, посолить, поперчить и обжарить. Затем нафаршировать им очищенный от семян сладкий перец, поместить в чашу пароварки и довести до готовности. Перед подачей на стол выложить на блюдо, застеленное листьями салата.

Блюда из круп и макаронных изделий

Салат из овсяных хлопьев с яблоками и изюмом

Ингредиенты

Овсяные хлопья – 100 г

Яблоки – 100 г

Изюм – 30 г

Молоко – 100 мл

Лимонный сок – 20 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить холодной кипяченой водой, чтобы они разбухли. Из яблок удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Изюм обдать крутым кипятком. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник и полить их молоком, смешанным с сахаром.

Салат из овсяных хлопьев со свеклой

Ингредиенты

Овсяные хлопья – 100 г

Свекла – 70 г

Яблоки – 100 г

Простокваша – 100 мл

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Овсяные хлопья размочить в холодной воде. Свеклу отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Из яблок удалить сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить в салатнике, заправить их простоквашей, взбитой в миксере с сахаром и солью, и перемешать.

Салат из овсяных хлопьев с орехами

Ингредиенты

Овсяные хлопья – 100 г

Ядра грецких орехов – 30 г

Яблоко – 50 г

Мед – 50 г

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить холодной водой и оставить до разбухания. Из яблока удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими ломтиками.

Орехи измельчить. Соединить хлопья, яблоки и орехи, залить их растопленным на водяной бане медом и перемешать.

Салат из гречневой крупы с огурцами

Ингредиенты

Вареная гречневая крупа – 100 г

Огурцы – 200 г

Сладкий перец – 30 г

Чеснок – 2–3 зубчика

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 100 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Огурцы нарезать кубиками, сладкий перец – тонкой соломкой. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Зеленый лук измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник вместе с гречневой крупой, посолить, заправить сметаной и перемешать. Перед подачей на стол посыпать салат измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из риса с овощами

Ингредиенты

Вареный рис – 100 г

Помидоры – 100 г

Огурец – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Зеленый лук – 10 г

Растительное масло – 50 мл

Соевый соус по вкусу

Способ приготовления

Помидоры нарезать кубиками, огурец – тонкой соломкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарубить. Зеленый лук измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник вместе с вареным рисом, заправить растительным маслом, соединенным с соевым соусом.

Салат из риса со шпинатом

Ингредиенты

Рис – 150 г Шпинат – 200 г

Репчатый лук – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 50 г

Сметана – 100 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить в подсоленной воде и остудить. Лук нарезать кольцами, шпинат измельчить. Выложить лук на сковороду со сливочным маслом, спассеровать его, затем добавить шпинат и держать на огне 2–3 минуты. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить в салатнике, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из перловой крупы с овощами

Ингредиенты

Вареная перловая крупа – 100 г

Баклажаны – 200 г

Помидоры – 100 г

Морковь – 100 г

Репчатый лук – 70 г

Растительное масло – 50 мл

Сметана – 100 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны и помидоры нарезать мелкими кубиками, лук – полукольцами. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Выложить овощи на сковороду с растительным маслом и довести их до готовности. Соединить в салатнике перловую крупу, измельченную зелень, обжаренные овощи, посолить, поперчить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат из перловой крупы с помидорами **Ингредиенты**

Вареная перловая крупа – 100 г

Помидоры – 150 г

Огурцы – 100 г

Сладкий перец – 50 г

Зеленый лук – 10 г

Растительное масло – 50 мл

Лимонный сок – 20 мл

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры нарезать ломтиками, огурцы – полукружиями, сладкий перец – тонкой соломкой. Зеленый лук измельчить.

Выложить в салатник перловую крупу, овощи, лук, добавить соль и черный перец, полить салат заправкой, приготовленной из растительного масла и лимонного сока, перемешать.

Салат из макарон с брынзой **Ингредиенты**

Макарон-бантики – 150 г

Брынза – 200 г

Помидоры – 100 г

Сладкий перец – 50 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 100 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Макаронны выложить в кипящую подсоленную воду и отварить. Помидоры нарезать ломтиками, сладкий перец – соломкой, брынзу – кубиками. Зеленый лук, петрушку и укроп измельчить. Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Салат из макарон с сыром и ветчиной **Ингредиенты**

Макаронны – 200 г

Сыр твердых сортов – 100 г

Ветчина – 100 г

Сметана – 100 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Макаронны всыпать в кипящую подсоленную воду и отварить. Сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать тонкой соломкой. Сметану смешать с солью и черным перцем. Соединить макаронны, сыр и ветчину, заправить их сметаной и тщательно перемешать. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из макарон с фруктами **Ингредиенты**

Макаронны – 200 г

Яблоки – 100 г

Изюм – 70 г

Йогурт – 50 г

Сливки – 30 мл

Апельсиновый сок – 50 мл

Соль по вкусу

Способ приготовления

Макаронны отварить в подсоленной воде. Изюм обдать крутым кипятком. Яблоки очистить от кожицы, мякоть нарезать соломкой. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, полить их заправкой из сливок, йогурта, апельсинового сока и перемешать.

Салат из макарон с консервированным лососем **Ингредиенты**

Макаронны – 200 г

Консервированный лосось – 250 г

Зеленый лук – 10 г

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сметана – 50 г

Горчица, черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде, выложить их в салатник, добавить измельченную рыбу и мелко нарезанные зеленый лук, укроп и петрушку. Сметану соединить с горчицей и черным перцем, полить полученной заправкой салат и перемешать.

Суп из пшена с помидорами

Ингредиенты

Пшено – 50 г

Помидоры – 150 г

Картофель – 150 г

Морковь – 50 г

Репчатый лук – 50 г

Сливочное масло – 50 г

Сметана – 50 г

Вода – 800 мл

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, лук измельчить, спассеровать их в сливочном масле, после чего выложить в кипящую подсоленную воду вместе с пшеном и варить до полуготовности. Далее добавить нарезанный кубиками картофель и варить в течение 5 минут. Затем положить в суп тонкие ломтики помидоров и довести его до готовности. Перед подачей на стол заправить суп сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Суп овсяный с черносливом

Ингредиенты

Овсяная крупа – 200 г

Чернослив – 100 г

Сливочное масло – 60 г

Вода – 1,5 л

Соль по вкусу

Способ приготовления

Чернослив отварить, остудить и нарезать небольшими кусочками. Овсяную крупу всыпать в кипящую подсоленную воду и варить в течение 15–20 минут. Затем протереть готовый горячий отвар сквозь металлическое сито, добавить в него сливочное масло и чернослив.

Суп молочный с овсяной крупой

Ингредиенты

Овсяная крупа – 70 г

Яйцо – 1 шт.

Молоко – 200 мл

Вода – 600 мл

Сливочное масло – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Овсяную крупу всыпать в кипящую подсоленную воду и варить в течение 20 минут. Затем протереть готовый отвар сквозь металлическое сито, довести его до кипения, влить молоко, слегка взбитое с яйцом и растопленным сливочным маслом, перемешать и снять с плиты.

Суп тыквенный с манной крупой**Ингредиенты**

Манная крупа – 50 г

Тыква – 200 г

Сливочное масло – 30 г

Молоко – 700 мл

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать мелкими кубиками, отварить в подсоленной воде, затем протереть сквозь металлическое сито. Молоко довести до кипения, всыпать в него, помешивая, манную крупу, варить в течение 10 минут, после чего положить тыквенное пюре, сахар, соль, сливочное масло, перемешать и снять суп с плиты.

Суп рисовый с кабачком**Ингредиенты**

Рис – 100 г

Кабачок – 150 г

Молоко – 400 мл

Сливочное масло – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кабачок очистить, нарезать кубиками, положить в кипящую подсоленную воду вместе с рисом и отварить до мягкости. Затем протереть их через дуршлаг.

Молоко довести до кипения, выложить в него кабачково-рисовую массу, перемешать, заправить сливочным маслом и снять с плиты. Готовый суп подать на стол в горячем виде.

Суп с перловой крупой**Ингредиенты**

Вареная перловая крупа – 100 г

Молоко – 700 мл

Сливочное масло – 30 г

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, положить в него вареную перловую крупу, добавить сахар и варить в течение 15 минут.

Готовый суп заправить сливочным маслом.

Суп молочный с вермишелью **Ингредиенты**

Вермишель – 50 г

Молоко – 500 мл

Вода – 100 мл

Сливочное масло – 30 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Молоко соединить с водой, довести до кипения, всыпать вермишель, добавить соль и сахар, варить в течение 5–7 минут. В готовый суп положить сливочное масло и сразу подать его на стол.

Суп с вермишелью и овощами **Ингредиенты**

Вермишель – 50 г

Кабачок – 150 г

Репчатый лук – 70 г

Картофель – 150 г

Сливочное масло – 50 г

Молоко – 1 л

Вода – 1 л

Зелень укропа и петрушки – 10 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Кабачок и картофель очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук измельчить. Выложить подготовленные овощи на сковороду со сливочным маслом и обжарить.

Молоко развести водой, довести до кипения, положить спассерованные овощи, посолить, затем добавить вермишель и довести суп до готовности.

Перед подачей на стол украсить его измельченной зеленью.

Каша перловая с черносливом и курагой**Ингредиенты**

Перловая крупа – 100 г

Вода – 350 мл

Чернослив – 50 г

Курага – 50 г

Сливочное масло – 50 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу замочить в холодной воде на 5–7 часов. По истечении указанного времени поместить ее на огонь, довести до кипения, добавить чернослив, курагу, сахар, соль и варить до готовности.

Заправить кашу сливочным маслом, перемешать и сразу подать на стол.

Каша перловая с морковью и луком**Ингредиенты**

Крупа перловая – 150 г

Вода – 400 мл

Морковь – 50 г

Репчатый лук – 50 г

Помидор – 50 г

Сливочное масло – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу замочить в холодной воде на 5–8 часов. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Помидор обдать крутым кипятком, очистить от кожицы, мякоть натереть на терке.

Воду довести до кипения, посолить, положить в нее перловую крупу, подготовленные овощи и довести кашу до готовности. Перед подачей на стол заправить ее сливочным маслом и перемешать.

Каша рисовая с кольраби**Ингредиенты**

Рис – 200 г

Кольраби – 200 г

Вода – 400 мл

Молоко – 400 мл

Сметана – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Воду довести до кипения, всыпать в нее рис, добавить очищенную и натертую на крупной терке кольраби, влить молоко, посолить и варить до готовности. Перед подачей на стол в горячую кашу добавить сметану и перемешать.

Каша рисовая с тыквой

Ингредиенты

Рис – 200 г

Вода – 500 мл

Тыква – 300 г

Изюм – 70 г

Мед – 50 г

Сливочное масло – 50 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарезать мелкими кубиками и вместе с рисом и изюмом сварить в воде с добавлением соли и сахара. Готовую кашу заправить сливочным маслом, перемешать, полить медом и сразу подать на стол.

Каша рисовая с изюмом

Ингредиенты

Рис – 300 г

Изюм – 70 г

Вода – 700 мл

Сливочное масло – 50 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Рис всыпать в кипящую подсоленную воду, затем добавить изюм, сахар и варить на медленном огне до готовности.

Кашу подать на стол сразу после приготовления, положив в нее сливочное масло.

Каша рисовая с клубникой

Ингредиенты

Рис – 100 г

Ягоды клубники – 150 г

Молоко – 300 мл

Сливки – 100 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, добавить рис, сахар и сварить кашу. Ягоды клубники нарезать кусочками, добавить к охлажденной каше вместе со взбитыми сливками и сразу подать на стол.

Каша рисовая с кедровыми орешками **Ингредиенты**

Рис – 200 г

Кедровые орешки – 50 г

Изюм – 50 г

Вода – 400 мл

Мед – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Воду довести до кипения, всыпать в нее рис, посолить и варить кашу до готовности. Изюм залить горячей водой и оставить на 15 минут. Мед растопить на водяной бане. Орешки выложить на сухую сковороду и обжарить.

Соединить рисовую кашу с орехами и изюмом, заправить медом, перемешать и сразу подать на стол.

Каша из овсяных хлопьев с грецкими орехами **Ингредиенты**

Овсяные хлопья – 250 г

Вода – 500 мл

Ядра грецких орехов – 50 г

Сгущенное молоко – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Сварить кашу из овсяных хлопьев на воде с добавлением сгущенного молока, измельченных ядер грецких орехов и соли. На стол ее подать в горячем виде.

Каша гречневая с куриной печенью **Ингредиенты**

Гречневая крупа – 150 г

Вода – 350 мл

Куриная печень – 200 г

Репчатый лук – 50 г

Сливочное масло – 50 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Сварить гречневую крупу в подсоленной воде. Куриную печень пропустить через мясорубку вместе с луком, затем выложить ее на сковороду с маслом, поперчить, посолить и жарить до готовности. Соединить гречневую кашу с печенью.

Каша гречневая с цветной капустой

Ингредиенты

Крупа гречневая – 200 г

Цветная капуста – 200 г

Молоко – 400 мл

Сливочное масло – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Соцветия капусты измельчить, выложить в кастрюлю, сверху насыпать гречневую крупу, влить молоко, посолить, довести до кипения и варить до готовности. Затем снять кашу с плиты, заправить сливочным маслом, перемешать и подать на стол.

Каша пшенная с творогом

Ингредиенты

Пшено – 200 г

Вода – 400 мл

Творог – 200 г

Сливочное масло – 50 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Пшено всыпать в кипящую подсоленную воду и сварить почти до готовности. Затем добавить творог, сливочное масло и сахар. Перемешать и довести до готовности.

Каша пшенная с тыквой

Ингредиенты

Пшено – 200 г

Вода – 200 мл

Тыква – 500 г

Сливочное масло – 70 г

Сгущенное молоко – 70 г

Способ приготовления

Тыкву измельчить, выложить в кастрюлю, сверху насыпать пшено, добавить нарезанное кусочками сливочное масло, сгущенное молоко, влить воду и довести кашу до готовности. Подать ее на стол в горячем виде.

Каша пшенная с сухофруктами

Ингредиенты

Пшено – 200 г

Чернослив – 50 г

Курага – 50 г

Сливочное масло – 50 г

Вода – 600 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Из пшена и воды сварить кашу, посыпать ее сахаром, заправить сливочным маслом. Чернослив и курагу залить кипятком, оставить на 15 минут, после чего измельчить сухофрукты, соединить их с кашей, перемешать и подать на стол.

Котлеты из овсяных хлопьев с морковью

Ингредиенты

Овсяные хлопья – 200 г

Морковь – 200 г

Молоко – 200 мл

Пшеничная мука – 100 г

Яйца – 3 шт.

Растительное масло – 150 мл

Сметана – 100 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Овсяные хлопья залить холодным молоком и оставить их до разбухания. Морковь очистить, натереть на средней терке. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить яйца, муку, соль, сахар и тщательно перемешать. Выложить полученную массу с помощью столовой ложки на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить котлеты с обеих сторон. Перед подачей на стол полить их сметаной.

Шарики из гречневой крупы с творогом

Ингредиенты

Гречневая крупа – 200 г

Творог – 100 г

Вода – 400 мл

Яйца – 2 шт.

Панировочные сухари – 50 г

Сливочное масло – 70 г

Сметана – 100 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Воду довести до кипения, посолить, всыпать гречневую крупу и сварить кашу. Затем добавить в нее пропущенный через мясорубку творог, яйца, сахар и тщательно перемешать до образования однородной массы. Сформовать из нее шарики, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в сливочном масле.

Перед подачей на стол полить готовые гречневые шарики сметаной.

Шарики из макарон

Ингредиенты

Макаронны – 300 г

Ветчина – 150 г

Сыр твердых сортов – 120 г

Яйца – 2 шт.

Панировочные сухари – 50 г

Растительное масло – 200 мл

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Макаронны сварить в подсоленной воде, затем остудить и измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Ветчину мелко нарезать. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить к ним 1 яйцо, черный перец, перемешать, мокрыми руками сформовать из полученной массы небольшие шарики, обмакнуть их во взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях, после чего выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить. Готовые шарики посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Запеканка из лапши сладкая

Ингредиенты

Лапша – 250 г

Яйцо – 1 шт.

Молоко – 200 мл

Сахар – 50 г

Панировочные сухари – 50 г

Сливочное масло – 50 мл

Сметана – 100 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Лапшу отварить в подсоленной воде, выложить ее в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму. Молоко смешать с яйцом, сахаром, солью, залить лапшу.

Поместить форму в разогретую до 200 °С духовку и готовить запеканку до образования румяной корочки. Перед подачей на стол полить сметаной.

Запеканка из лапши с творогом**Ингредиенты***Лапша – 250 г**Творог – 200 г**Яйца – 2 шт.**Сахар – 50 г**Сливочное масло – 50 г**Панировочные сухари – 50 г**Соль по вкусу***Способ приготовления**

Лапшу отварить в подсоленной воде, соединить ее с пропущенным через мясорубку творогом, яйцами, сахаром и солью. Выложить подготовленные ингредиенты в смазанную маслом форму, посыпать сухарями, поместить в разогретую до 200 °С духовку и довести до готовности.

Запеканка из лапши с брынзой**Ингредиенты***Лапша – 200 г**Брынза – 250 г**Сливочное масло – 120 г**Соль по вкусу***Способ приготовления**

Лапшу отварить в подсоленной воде. Брынзу нарезать небольшими кубиками или натереть на крупной терке. Сливочное масло растопить, вылить его в форму, выложить в нее лапшу и сыр, перемешать и запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 10 минут.

Запеканка из манной каши**Ингредиенты***Манная крупа – 200 г**Яблоко – 50 г**Груша – 50 г**Молоко – 800 мл**Сахар – 70 г**Яйца – 2 шт.**Сливочное масло – 70 г**Сметана – 100 г**Соль по вкусу***Способ приготовления**

Манную крупу всыпать, помешивая, в кипящее молоко и сварить. Затем добавить в нее 50 г сливочного масла, натертые на крупной терке яблоко и грушу, яйца, сахар, соль, выложить ее в смазанную оставшимся маслом форму, посыпать сахаром, поместить в разогретую до 210 °С духовку и запечь. Готовую запеканку полить сметаной.

Запеканка из овсяной каши с изюмом **Ингредиенты**

Овсяная каша – 200 г

Молоко – 100 мл

Яйцо – 1 шт.

Пшеничная мука – 70 г

Изюм – 50 г

Сливочное масло – 30 г

Малиновый джем – 50 г

Корица и соль по вкусу

Способ приготовления

Изюм обдать крутым кипятком, соединить его с овсяной кашей, добавить молоко, яйцо, муку, корицу, соль. Выложить подготовленную массу в форму, смазанную сливочным маслом, поместить в духовку, разогретую до 180 °С, и запечь.

Перед подачей на стол смазать горячую запеканку малиновым джемом.

Манник с сухофруктами **Ингредиенты**

Манная крупа – 200 г

Изюм – 50 г

Чернослив – 50 г

Курага – 50 г

Сметана – 200 г

Мука – 200 г

Сахар – 200 г

Яйца – 4 шт.

Сливочное масло – 50 г

Сода – на кончике ножа

Способ приготовления

Манную крупу соединить со сметаной, затем вмешать яйца, взбитые с сахаром, муку, соду, сухофрукты (курагу и чернослив мелко нарезать). Выложить полученную массу в форму, смазанную сливочным маслом, поместить в разогретую до 170 °С духовку.

Крупеник **Ингредиенты**

Гречневая каша – 250 г

Творог – 200 г

Сметана – 200 г

Яйца – 2 шт.

Сахар – 50 г

Сливочное масло – 50 г

Панировочные сухари – 50 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Гречневую кашу соединить с пропущенным через мясорубку творогом, яйцами, 100 г сметаны, солью и сахаром.

Выложить полученную массу в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, смазать оставшейся сметаной, поместить в разогретую до 200 °С духовку и запечь. Перед подачей на стол смазать его сметаной.

Витаминные напитки

Напиток морковный с молоком

Ингредиенты

Морковный сок – 200 мл

Молоко – 50 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Морковный сок и молоко соединить, добавить сахар и тщательно перемешать до полного его растворения.

Напиток морковный

Ингредиенты

Морковь – 150 г

Цедра лимона – 10 г

Сок лимона – 20 мл

Сахар – 20 г

Вода – 100 мл

Способ приготовления

Морковь очистить и выжать из нее сок. Воду довести до кипения, положить в нее сахар и цедру лимона, после чего снять с плиты, остудить, процедить, смешать с соками моркови и лимона.

Напиток морковный с медом

Ингредиенты

Морковный сок – 300 мл

Кипяченая вода – 100 мл

Мед – 30 г

Свекольный сок – 10 мл

Зелень укропа – 5 г

Способ приготовления

Зелень укропа измельчить. Указанные в рецепте ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Напиток морковный с сахаром Ингредиенты

Морковный сок – 200 мл

Сельдерейный сок – 50 мл

Вода – 100 мл

Лимонный сок – 10 мл

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Морковный, сельдерейный и лимонный соки соединить, добавить кипяченую воду, сахар, соль и перемешать.

Напиток морковно-лимонный Ингредиенты

Морковный сок – 1 л

Кипяченая вода – 300 мл

Лимонный сок – 50 мл

Мед – 50 г

Способ приготовления

Мед растворить в воде, добавить соки моркови и лимона и перемешать.

Напиток морковно-клюквенный Ингредиенты

Морковный сок – 200 мл

Клюквенный сок – 100 мл

Вода – 50 мл

Мед по вкусу

Способ приготовления

Указанные в рецепте ингредиенты соединить и тщательно перемешать до растворения меда.

Напиток томатный с яичным желтком Ингредиенты

Томатный сок – 300 мл

Огуречный сок – 100 мл

Яичный желток – 1 шт.

Зеленый лук – 5 г

Черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и измельчить. Томатный сок взбить с желтком, добавить огуречный сок, соль, черный перец, лук и перемешать.

Напиток томатный с солью **Ингредиенты**

Помидоры – 300 г

Зеленый лук – 5 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Помидоры обдать крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть нарезать небольшими кусочками и выжать из них сок.

Добавить соль и измельченный зеленый лук.

Напиток томатный со сметаной **Ингредиенты**

Помидоры – 400 г

Зелень укропа – 10 г

Сметана по вкусу

Способ приготовления

Укроп измельчить. Помидоры обдать крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть мелко нарезать и выжать из нее сок. Добавить сметану, укроп и перемешать.

Напиток томатный с чесноком **Ингредиенты**

Томатный сок – 300 мл

Оливковое масло – 10 мл

Чеснок – 1 зубчик

Зелень петрушки – 5 г

Соль по вкусу

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и измельчить. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку. Томатный сок соединить с оливковым маслом, добавить чеснок, петрушку, соль и перемешать.

Напиток тыквенный с клюквенным соком **Ингредиенты**

Тыквенный сок – 200 мл

Клюквенный сок – 100 мл

Мед по вкусу

Способ приготовления

Тыквенный и клюквенный соки соединить, добавить мед и тщательно перемешать.

Напиток крапивный

Ингредиенты

Крапивный сок – 100 мл

Морковный сок – 70 мл

Лимонный сок – 20 мл

Способ приготовления

Свежеотжатые соки крапивы, лимона и моркови соединить и перемешать. Напиток пить сразу.

Напиток капустный острый

Ингредиенты

Капустный рассол – 100 мл

Огуречный сок – 100 мл

Морковный сок – 100 мл

Томатный сок – 100 мл

Чеснок – 1 зубчик

Зелень укропа – 5 г

Сахар, черный молотый перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Зелень укропа вымыть и измельчить. Соединить все указанные в рецепте ингредиенты и тщательно перемешать.

Напиток из шиповника

Ингредиенты

Сухие ягоды шиповника – 40 г

Сахар – 20 г

Вода – 300 мл

Способ приготовления

Шиповник размять, положить в термос, залить кипящей водой, закрыть крышкой и настаивать в течение 7 часов. Напиток процедить, добавить сахар и перемешать.

Напиток из черной смородины

Ингредиенты

Сушеные ягоды черной смородины – 40 г

Сахар – 20 г

Вода – 200 мл

Способ приготовления

Ягоды смородины положить в эмалированную емкость, залить кипящей водой, варить под крышкой 10 минут, после чего настаивать 5 часов. Готовый напиток процедить, добавить сахар и перемешать.

Напиток из черной смородины с медом
Ингредиенты

Ягоды черной смородины – 500 г

Кипяченая вода – 300 мл

Мед – 50 г

Способ приготовления

Из ягод черной смородины выжать сок с помощью соковыжималки. Мед растворить в воде, после чего соединить все ингредиенты и тщательно перемешать.

Напиток из соков красной смородины и черноплодной рябины
Ингредиенты

Сок красной смородины – 50 мл

Сок черноплодной рябины – 50 мл

Сок малины – 50 мл

Кипяченая вода – 200 мл

Мед – 20 г

Сахар – 20 г

Способ приготовления

Соединить соки красной смородины, черноплодной рябины, малины, добавить кипяченую воду, мед, сахар и тщательно перемешать.

Напиток виноградный
Ингредиенты

Виноградный сок – 300 мл

Ягоды малины – 30 г

Ягоды красной смородины – 30 г

Листочки мяты по вкусу

Способ приготовления

Ягоды красной смородины и малины размять в пюре и смешать с виноградным соком. Напиток украсить листочками мяты.

Напиток виноградный с белым вином
Ингредиенты

Виноградный сок – 200 мл

Морковный сок – 100 мл

Лимонный сок – 10 мл

Белое вино – 50 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Белое вино соединить с соками винограда, лимона и моркови, добавить сахар и тщательно перемешать.

Напиток из соков клюквы и грейпфрута

Ингредиенты

Грейпфрутовый сок – 1 л

Клюквенный сок – 1 л

Сахар – 50 г

Мед – 50 г

Способ приготовления

Мед растопить на водяной бане. Соки грейпфрута и клюквы соединить, добавить сахар и мед, перемешать.

Напиток яблочный с зеленью

Ингредиенты

Яблочный сок – 200 мл

Свекольный сок – 30 мл

Морковный сок – 50 мл

Зелень укропа и петрушки – 5 г

Сахар и соль по вкусу

Способ приготовления

Укроп и петрушку вымыть и измельчить. Перечисленные в рецепте ингредиенты соединить и перемешать.

Напиток яблочный с медом

Ингредиенты

Яблочный сок – 200 мл

Мандариновый сок – 100 мл

Мед по вкусу

Способ приготовления

Яблочный и мандариновый соки смешать, добавить мед и взбить в миксере.

Напиток яблочно-свекольный

Ингредиенты

Яблочный сок – 200 мл

Свекольный сок – 50 мл

Морковный сок – 50 мл

Апельсиновый сок – 50 мл

Листочки мяты по вкусу

Способ приготовления

Указанные в рецепте соки соединить и взбить в миксере. Напиток украсить листочками мяты.

Напиток из клубничного сока Ингредиенты

Ягоды клубники – 400 г

Сахар – 30 г

Способ приготовления

Из ягод клубники выжать сок с помощью соковыжималки. Добавить в него сахар и перемешать.

Напиток клубничный с сывороткой Ингредиенты

Ягоды клубники – 300 г

Сыворотка – 400 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Ягоды клубники вымыть и протереть сквозь частое сито. В полученное пюре добавить сыворотку, положить сахар и тщательно перемешать.

Напиток чернично-малиновый Ингредиенты

Черничный сок – 200 мл

Малиновый сок – 100 мл

Лимонный сок – 30 мл

Листочки мяты по вкусу

Способ приготовления

Соки черники, малины и лимона смешать. Готовый напиток украсить листочками мяты.

Напиток абрикосово-сливовый Ингредиенты

Абрикосовый сок – 200 мл

Сливовый сок – 100 мл

Яблочный сок – 50 мл

Черносмородиновый сок – 50 мл

Листочки мяты по вкусу

Способ приготовления

Абрикосовый, сливовый, яблочный и черносмородиновый соки смешать. Напиток украсить листочками мяты.

Напиток абрикосовый с газированной водой

Ингредиенты

Абрикосовый сок – 200 мл

Яблочный сок – 100 мл

Морковный сок – 50 мл

Лимонный сок – 20 мл

Газированная вода – 30 мл

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Указанные в рецепте ингредиенты соединить и перемешать. Готовый напиток употреблять сразу после приготовления.

Напиток с экзотическими фруктами

Ингредиенты

Манго – 100 г

Киви – 100 г

Ананасовый сок – 200 мл

Способ приготовления

Из манго удалить косточку, киви очистить. Подготовленные фрукты выложить в блендер, измельчить, после чего добавить сок ананаса и перемешать.

Напиток вишневый

Ингредиенты

Вишневый сок – 200 мл

Персиковый сок – 50 мл

Лимонный сок – 30 мл

Мед или сахар по вкусу

Способ приготовления

Соки вишни, персика и лимона соединить, добавить мед или сахар и тщательно перемешать.

Напиток молочный с орехами

Ингредиенты

Молоко – 800 мл

Ядра грецких орехов – 250 г

Сахар – 120 г

Способ приготовления

Ядра орехов измельчить. Молоко подогреть, положить в него сахар, перемешать до растворения, затем добавить орехи и варить при слабом кипении в течение 10 минут, после чего охладить.

Напиток молочно-грушевый

Ингредиенты

Молоко – 100 мл

Грушевый сок – 50 мл

Мороженое – 100 г

Способ приготовления

Смешать указанные в рецепте ингредиенты и взбить с помощью миксера.

Напиток молочно-яблочный

Ингредиенты

Молоко – 200 мл

Яблоко – 50 г

Способ приготовления

Яблоко очистить от кожицы и семян и натереть на мелкой терке. Полученное яблочное пюре залить холодным молоком и перемешать.

Напиток молочно-абрикосовый

Ингредиенты

Молоко – 700 мл

Абрикосы – 250 г

Сахар – 50 г

Способ приготовления

Указанные в рецепте ингредиенты поместить в миксер и взбить. Перед подачей на стол напиток слегка охладить.

Напиток молочно-апельсиновый

Ингредиенты

Молоко – 600 мл

Апельсиновый сок – 100 мл

Сгущенное молоко – 50 г

Способ приготовления

Указанные в рецепте ингредиенты соединить и взбить.

Напиток молочно-клубничный

Ингредиенты

Молоко – 500 мл

Ягоды клубники – 300 г

Сахар по вкусу

Способ приготовления

Ягоды клубники вымыть, протереть сквозь частое сито, добавить сахар, молоко и перемешать.

Напиток из кефира с соками арбуза и ананаса

Ингредиенты

Кефир – 200 мл

Арбузный сок – 150 мл

Ананасовый сок – 100 мл

Способ приготовления

Кефир соединить с соками арбуза и ананаса, тщательно перемешать.

Напиток из кефира с мандариновым соком

Ингредиенты

Кефир – 200 мл

Мандариновый сок – 100 мл

Виноградный сок – 100 мл

Листочки мяты по вкусу

Способ приготовления

Кефир соединить с соками мандарина и винограда, добавить измельченные листочки мяты и взбить.

Напиток из кефира с медом

Ингредиенты

Кефир – 200 мл

Молоко – 50 мл

Яблочный сок – 100 мл

Грушевый сок – 100 мл

Яичный желток – 1 шт.

Мед по вкусу

Способ приготовления

Указанные в рецепте ингредиенты соединить и тщательно перемешать.