

Роза Волкова

**Лечитесь едой! Еда-целитель и еда-яд при болезнях печени,
желудка, кишечника, почек, желчного пузыря и
поджелудочной железы**

ЛЕЧИТЕСЬ ЕДОЙ!

Еда-ЦЕЛИТЕЛЬ и еда-ЯД

при
БОЛЕЗНЯХ

печени,
желудка,
кишечника,
почек,
желчного
пузыря
и поджелудочной
железы



Предисловие

Питание – это вкусное лекарство

С каждым годом лекарств становится все больше, и, наверное, это хорошо. Но, к сожалению, число болезней и больных, увы, не уменьшается. По этому случаю есть расхожий анекдот: «Больной спрашивает, сможет ли врач порекомендовать лекарство от его болезни. На что врач отвечает: “Конечно, не беспокойтесь. Сейчас лекарств больше, чем болезней”».

Как же сохранить здоровье, а если заболел, восстановить и привести свой организм в норму? В литературе и быту существуют тысячи тысяч рекомендаций, и все они, не сомневаюсь, преследуют благую цель, позволяя человеку заняться собой и своим здоровьем.

Но на мой взгляд, прежде всего надо привести в порядок самое важное – свое сознание, привести в гармонию дух и тело. И что из них главнее – совсем не важно. Главное – гармония.

Чтобы совершить что-то, надо осознать что-то, поставить цель и идти к ней. Для всего этого нужны знания. И для формирования хорошего здоровья тоже они нужны: глубокие, выверенные, осмысленные. Про свое здоровье и как его сохранить взрослому человеку надо знать все или, по крайней мере, основное. И заниматься этим он должен всю жизнь. Не морщитесь, не вставайте в позу античного героя, которому все эти рассуждения как мертвому припарки, а просто учитесь. Учитесь быть здоровым. Ведь надо для этого совсем немного.

Во-первых, определить образ жизни – диету (от греческого *diaita* – образ жизни, режим питания).

Во-вторых, обеспечить своему организму постоянную физическую активность.

В-третьих, обрести спокойствие, мыслить позитивно. Итак, всем понятно, что питание – одно из основных составляющих, обеспечивающих все жизненные процессы, протекающие в организме. От количества, качества, способа приготовления пищи зависит, насколько она полезна и нужна организму. Но это далеко не все. Большое значение имеет и состав пищи, и

ее усвояемость.

Наш организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Ему постоянно требуются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

Эта книга о том, как организовать питание, не навредив организму, как организовать питание, чтобы оно помогало организму справиться с болезнями. Здесь вы не найдете рассуждений о питании по Шелтону, Брэггу или согласно группе крови, не будет здесь ни о вегетарианстве, ни об органической еде с такими ее атрибутами, как «нулевой километр», биодинамическая ферма, ни движений slowfood, ни других столь широко разрекламированных методик. Все их авторы – асы в своем деле, великие труженики и заслуживают всяческого уважения.

Мы же остановимся на традиционном диетическом питании, основанном на доступных продуктах, изучении опыта ученых, диетологов, народных целителей и моем собственном опыте. В этой книге речь пойдет о питании, которое необходимо в период, когда сбои в желудочно-кишечном тракте, печени, желчном пузыре, поджелудочной железе или почках уже, к сожалению, произошли. Надеюсь, что рекомендации, которые вы здесь найдете, принесут вам пользу, возвратят здоровье и позволят вернуться к активному образу жизни.

Лечебное питание

Лечебное питание, как вы понимаете, это не просто питание, а диетотерапия, которая использует пищу для лечения заболевшего организма и предупреждения обострения хронических болезней. Таким образом, лечебное питание является одним из обязательных методов в комплексной терапии. Без него, к сожалению, не получить рационального лечения. Более того, иногда лечебное питание становится единственным лекарством, например, при некоторых наследственных нарушениях усвоения отдельных видов пищи. В большинстве же случаев лечебное питание значительно усиливает терапию.

Еще Гиппократ (460 г. до н. э.) отмечал, что пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей. Не вдаваясь в историю, напомним, что русские ученые Мудров М. Я., Боткин С. П., Захарьин Г. А., Пирогов Н. И. сделали очень много в становлении лечебного питания и его практического

применения.

Многие годы в области гастроэнтерологии работал один из основателей диетологии Мануил Исаакович Певзнер (1872–1952), и его исследования в этой области принесли феноменальный успех – он разработал групповую номерную систему диет (с 1 по 15).

Позднее Министерством здравоохранения СССР она была утверждена и стала обязательной для всех лечебно-профилактических учреждений страны.

Каждая диета имела номер и называлась «столом» (стол № 1, стол № 1а... стол № 15). Она предназначалась для использования в зависимости от заболевания.

В настоящее время Министерство здравоохранения РФ утвердило систему групповых диет, и здесь опять все, что разработал М. И. Певзнер, осталось определяющим. Не случайно в литературе так и пишут: «Диета Певзнера», «Согласно диете Певзнера»...

Конечно, Институт питания АМН РФ не спит и, более того, на основании своих и мировых открытий уточняет и совершенствует лечебные диеты. Здесь нельзя не вспомнить работы А. А. Покровского, который еще в далеком 1964 году разработал теорию сбалансированного питания как основу построения любого пищевого рациона с учетом действительных потребностей организма, особенностей протекающих в нем обменных процессов и состояния различных функциональных систем (формула сбалансированного питания). Современное же развитие биохимии и молекулярной биологии позволяет изучать организацию питания на уровне клеток и субклеточных структур. Не сомневаюсь, что российская наука диетотерапии находится на пороге больших, важных открытий, которые в некоторых случаях изменят и обязательно повысят роль питания в общей терапии.

Что необходимо знать, чтобы лечебное питание достигло цели

Для того чтобы лечебное питание достигло цели, необходимо владеть информацией о причинах, механизмах, формах течения заболевания, учитывать и добиваться сбалансированного соотношения между химическим составом пищи (белки, жиры, углеводы и др.) и состоянием органов пищеварения, которые указывают на возможность или

недозволенность использования тех или иных продуктов.

Лечебное питание индивидуально, так как наряду с общими факторами учитывает пол, возраст, профессию, характер деятельности, климатические условия, физические нагрузки, национальные и другие особенности человека, для которого разработана диета. Опираясь на современные достижения в области изучения химического состава продуктов, влияния пищи на различные органы жизнедеятельности человека и их потребности, способов ее приготовления, совместимости ее ингредиентов, режима приема и др., диетология помогает избавиться от острого течения болезни и способствует принятию мер для того, чтобы эта напасть не повторилась.

Немаловажным фактором, обеспечивающим положительный результат от лечебного питания, является учет влияния способов приготовления пищи. Так, при обработке (варка, тушение, размельчение и др.), как правило, снижается полезность того или иного продукта, изменяется его состав. В этом случае требуется обогащение пищи витаминами, минеральными солями и др.

Конечно, тепловая обработка не всегда ухудшает общий фон продукта. Например, помидоры хотя и теряют в определенной степени свою витаминную привлекательность, но улучшают усвоение ликопена, являющегося мощным антиоксидантом.

При варке брокколи, шпината происходит изменение физической составляющей продукта, и мы получаем, например, каротиноидов 10–30 %, тогда как из сырых можем извлечь только 2–3 %. И хотя большая часть витаминов теряется, та, что остается, усваивается лучше.

Диетотерапия – важный раздел медицины, поэтому она должна проводиться по рекомендации и под наблюдением врача. Более того, например, в период обострения некоторых болезней (язва желудка, желчнокаменная болезнь, панкреатит и др.) избежать стационара нельзя – в противном случае вы совершаете преступление по отношению к своему организму.

Зачастую острая форма болезни переходит в хроническую, и тогда требуется длительное, повторное лечебное питание (желудочно-кишечный тракт, гастрит, колит, болезни печени, диабет и др.).

Лечебные диеты

Лечебная диета – суточный пищевой рацион, в котором должны быть учтены количество, калорийность, способы кулинарной обработки пищи, ее химический состав, общий вес, консистенция, температура и др. Диета оформляется в ежедневное меню с учетом количества приемов пищи и временных промежутков между ними. Примерное меню диет № 4 и № 5 будет приведено ниже. В целях помощи в организации питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек предлагаю краткую характеристику диет, рекомендованных Министерством здравоохранения РФ, а рекомендации по их соблюдению будут даны в соответствующих главах.

Диета № 1 (стол № 1)

Диета № 1 применяется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью после обострения. Продолжительность диеты от 6 месяцев до 1 года. Диета обеспечивает специальное лечение, уменьшение воспаления желудочно-кишечного тракта и противорецидивное питание и является полноценной.

При диете № 1 разрешаются: подсушенный хлеб, сухари, сухое печенье, вермишель, овощные и молочные супы, нежирное мясо, нежирная рыба. Крупы. Яйца куриные, творог, кефир, сметана свежая, сливки, сливочное масло. Овощи (морковь, свекла, картофель, цветная капуста), приготовленные на пару или вареные, салаты или другие блюда из этих вареных овощей. Соки, слабый чай, травяные чаи. Ягоды и фрукты сладкие (варенье, печенье), мед, какао на молоке.

При диете № 1 исключаются: свежее испеченный хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, хворост. Грибные, рыбные и мясные бульоны. Копчености, жирное мясо, жирная рыба, любые консервы. Острые и соленые сыры, кисломолочные продукты с высокой кислотностью. Крупы (пшеничная, ячневая, перловая, кукурузная), бобовые. Овощи (белокочанная капуста, огурцы, лук, редька, щавель). Кофе, газированные напитки. Тугоплавкие жиры и любой маргарин.

Химический состав диеты № 1: белки 110–120 г, жиры 100–120 г, углеводы 400–500 г. Калорийность 3000–3200 ккал.

Диета № 1а (стол № 1)

Диета № 1а применяется при обострении хронического гастрита с повышенной кислотностью. Диета предусматривает до 5 стаканов молока в

день, супы слизистые, протертые, жидкие каши, паровые омлеты, сливочное масло, растительное масло. Дополнительно витамины А, С, В, РР. Режим питания – через каждые 2–3 часа.

Химический состав диеты 1а: Белки 80–100 г, жиры 100 г, углеводы 200 г. Калорийность 2100 ккал.

Диета 1б (стол № 1б)

Диета № 1б применяется при затихании обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью.

Диетой № 1б помимо блюд диеты № 1а разрешаются паровые (рыбные, мясные) блюда, сухари (до 100 г).

Диетой № 1б запрещены те же продукты, что и в диете № 1. Режим питания – 6 раз в день.

Химический состав диеты № 1б: белки 100–110 г, жиры – 100–110 г, углеводы 300 г. Калорийность 2600–2700 ккал.

Диета № 2 (стол № 2)

Диета № 2 назначается для нормализации моторной и секреторной функций желудочно-кишечного тракта при хронических гастритах с недостаточной кислотностью. Эта диета показана при выраженных бродильных процессах в кишечнике, а также запорах. Диета полноценная.

При диете № 2 используются те же продукты, что и в диете № 1, но допускаются нежирное вареное мясо, слегка поджаренное. Котлеты, жаренные без панировки, еще дополнительно тушатся, чтобы они были без грубой корки.

Ограничиваются: молоко, поваренная соль, пряности, грубые волокна, сдобная выпечка. Питание пятиразовое.

Консистенция блюд в основном пюреобразная. Важно полностью исключить переизбыток.

Химический состав диеты № 2: белки 100–110 г, жиры 100 г, углеводы 400 г. Калорийность 2800 ккал.

Диета № 3 (стол № 3)

Диета № 3 применяется при атонических запорах. Целью диеты является нормализация нарушенных функций кишечника.

Разрешаются: продукты, богатые растительной клетчаткой, чернослив,

инжир, свекла, морковь (пюре). Однодневный кефир, мед, рассыпчатые каши (гречневая, перловая). Мясо и рыба жареные, масло сливочное, растительное. Обильное питье, включая минеральные воды.

Исключаются: крепкий чай, какао, слизистые супы, кисели. При спастических запорах (повышенная двигательная возбудимость кишечника) ограничиваются продукты, богатые растительной клетчаткой. Режим питания 4–6-разовый. Утром хорошо бы выпить стакан холодной воды с медом или овощной сок, а на ночь – кефир с черносливом, свежими фруктами.

Химический состав диеты № 3: белки 90–100 г (из них 60 % животные), жиры 100 г (из них 30 % растительные), углеводы 400 г. Калорийность 2500–3000 ккал.

Диеты № 4, 4б, 4в

Диеты № 4, 4б, 4в используются в основном при заболеваниях тонкого кишечника и толстой кишки. Диета выполняет щадящую функцию, в частности, оберегает их слизистую оболочку. В диету включаются следующие продукты: сухари из пшеничного хлеба и хлеб, протертый творог, яйцо всмятку, белок яйца, манная и рисовая каши, сваренные на воде с незначительным добавлением молока, отварное мясо, отварная рыба, паровые котлеты, кисели.

Ограничиваются: цельное молоко и блюда, приготовленные на нем, грубые растительные волокна, соль.

При хроническом колите в стадии обострения рекомендуются диеты № 4, 4б (протертая пища): подсушенный хлеб и бисквит, фрикадельки мясные, супы на легком мясном бульоне, отварные овощи, сливочное масло, кисломолочные продукты, некислая сметана, соль до 10 г в сутки. Обращаю внимание еще раз на консистенцию пищи – она должна быть протертой.

Так как диета № 4 не является полноценной, ее применение следует ограничить 4–5 днями. Диета № 4б, так же как и диета № 4в, является полноценной.

Диета должна обеспечить организм полноценным питанием и способностью восстановления нарушенной функции кишечника, при учете состояния других органов. Сохраняя физиологическую норму жиров и углеводов, их количество несколько увеличивается. Так, количество полноценных белков увеличивается за счет ввода в рацион белкового

омлета, кальцинированного творога, фруктово-ягодных соков.

Диета № 4б сохраняется в течение 4–8 недель, а затем используется диета № 4в, которая и будет основной в период затухания обострения, а также при ремиссии. Диета 4в такая же, как и 4б, но ее непротертый вариант. При положительном течении болезни диета № 4в является переходной вначале к диете № 2, а затем и № 15. Но все хорошо, что хорошо кончается. Поэтому количество белков даже для организма, находящегося в норме, не следует увеличивать выше 130 г в день. Питание при диете № 4 5–6-разовое.

Химический состав диеты № 4: белки 100 г, жиры 75 г, углеводы 300–350 г. Калорийность 2500 ккал.

Химический состав диеты № 4б: белки 75–100 г, жиры 75 г, углеводы 200–300 г. Калорийность 1800–2300 ккал. Химический состав диеты № 4в: белки 120 г (из них 80 % животные), жиры 100 г (из них 20 % растительные), углеводы 420 г. Калорийность 3000 ккал.

Один из вариантов диеты № 4 может быть таким:

1-й завтрак: каша овсяная протертая на воде, творог свежий, чай.

2-й завтрак: отвар из протертой черники.

Обед: бульон слабмясной с манной крупой. Тефтели мясные, приготовленные на пару, каша рисовая хорошо разваренная, кисель.

Полдник: отвар из шиповника без сахара.

Ужин: омлет белковый, каша гречневая протертая, чай.

На ночь: кисель.

Как видите, в меню нет наших любимых пельменей, жареной картошки, грибов, соленых огурчиков и квашеной капусты. Но это временно. По выздоровлении 15-й стол обеспечен.

Диета № 5 (стол № 5)

Диета № 5 (стол № 5). Заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения. Эта диета обладает липотропной функцией. В ней используются продукты, способствующие выведению жира из печени. Цель диеты – восстановление работы печени с помощью полноценного питания.

Рекомендуются: вегетарианские супы (овощные, крупяные), отварное нежирное мясо, птица, отварная нежирная рыба. Молоко, кефир, хлеб черствый (белый, черный). Сладкие фрукты, ягоды в сыром, вареном, запеченном виде, сырые и вареные овощи, особенно морковь и свекла.

Варенье, мед, сахар (до 70 г в день). Из витаминов добавляют А, С, В, фолиевую кислоту, РР, К. Прием пищи пятиразовый.

Не рекомендуются: печень, мозги, бобовые, грибы, копчености, уксус, консервы. Сырые овощи и фрукты, мороженое, какао, газированные напитки. Не рекомендуется также холодная пища.

Химический состав диеты № 5: белки 100 г, жиры 80–100 г, углеводы 400–450 г. Калорийность 2800–3000 ккал.

Хронический панкреатит. Диета № 5п

Диета № 5п используется при хроническом панкреатите, отличается от диеты № 5 повышенным содержанием белков (до 150 г, из них 80 % животные белки). Ограничиваются углеводы. Жиры – в умеренном количестве. Все блюда готовятся в протертом или измельченном виде, на пару.

Примерное меню при остром панкреатите:

1-й завтрак: омлет белковый паровой – 100 г, каша овсяная на воде – 250 г, травяной чай.

2-й завтрак: творог – 100 г, травяной чай (шиповник).

Обед: суп, очень сильно разваренный рис, мясная паровая котлета —100 г, кисель.

Полдник: пудинг из кабачков – 100 г.

Ужин: рыба нежирная, приготовленная на пару, – 100 г, суфле морковное – 200 г, чай зеленый.

На ночь: отвар шиповника.

Диета № 7 (стол № 7)

Диета № 7 применяется при хроническом заболевании почек с отсутствием явлений хронической недостаточности. Диета № 7 обеспечивает особо бережное, щадящее отношение к сердечно-сосудистой системе, почкам, всем органам пищеварения. Уменьшается количество белка, в первую очередь за счет ограничения потребления мяса, рыбы, яиц. Из белковой пищи предпочтение отдается молочным продуктам. Однако при нефрозах количество белка не уменьшается, а даже увеличивается. Диета направлена на удаление из организма лишней жидкости.

Разрешаются: супы вегетарианские, нежирные сорта мяса, птицы (варенные куском, рубленые и протертые). Хлеб бессолевой, творог. Овощи (кроме шпината, редиса, сельдерея), арбузы, дыни. Фрукты,

сухофрукты. Сахар, мед, варенье.

Ограничиваются: сметана, сливки.

Исключаются: мясные, рыбные бульоны, соленья, копчености, консервы. Бобовые и сдобная выпечка. Газированные напитки.

Химический состав диеты № 7: белки 70–80 г, жиры 90 г, углеводы 400 г. Калорийность 2800–3000 ккал.

Диета № 7 (стол № 7)

При острых почечных заболеваниях рекомендуется диета № 7.

Разрешаются: овощи в вареном, протертом виде. Фрукты, богатые солями калия (курага, изюм), и другие. Каша гречневая на молоке, чай с молоком, хлеб белый бессолевой, сахар (до 100 г). Добавляются витамины С, К, В, В₂. Питание дробное. Жидкости до 800 г.

Уменьшается количество белков до 20–25 г (в первую очередь исключаются белки бобовых культур).

Из рациона исключаются соль и белоксодержащие продукты.

Длительность и строгость диет, как и сами диеты, определяет только врач.

Кулинарная обработка предполагает варку и приготовление продуктов на пару. А первые блюда – только овощные и молочные.

Диета № 7б (стол № 7б)

В диете № 7б, которая является переходной к столу № 7б при затихании острого воспалительного процесса в почках, используется бессолевой хлеб, нежирные сорта мяса, рыбы в отварном виде через день. Жидкости – до 1 литра.

Диета № 15 (стол № 15)

Диета № 15 применяется при заболеваниях, не требующих специальных лечебных диет. Питание полноценное.

Исключаются: трудноперевариваемые и острые продукты, тугоплавкие жиры, любые маргарины.

Химический состав: белки 90–95 г, жиры 100–105 г, углеводы 400 г. Калорийность 2800–2900 ккал.

Еще раз напоминаю, что выбирать лечебные диеты можно только по назначению врача. Следует учитывать, что некоторые диеты являются

физиологически неполноценными и не предусматривают длительного использования, которое может только навредить организму.

Все диеты обогащаются витамином С и провитамином А. Для этого служит отвар шиповника, других целебных трав, о которых речь пойдет ниже. Если возникают затруднения с натуральными источниками витаминов, врач порекомендует аптечные препараты. Сейчас реклама пестрит информацией о полезности тех или иных витаминных комплексов и биологически активных добавок (БАДы). Будьте осторожны.

Не забывайте, что лечебные диеты должны идти в ногу с терапевтическим лечением. Их симбиоз поможет справиться или значительно облегчить течение болезни, а то и полностью вылечиться.

Анализы в норме, а живот болит

Не любим мы свой желудок, не обращаем на него внимания. В молодости – по недомыслию, следуя девизу «Нас ждут великие дела!». Где уж там думать про кишечник и желудок. Да, отмечаем мы, бывает дискомфортное состояние после приема пищи, но разве это главное, думаем мы так или каким-то подобным образом, а чаще вообще не думаем. С возрастом возникают не только эти недуги. Но, как правило, мы не только ленивы и нелюбопытны в отношении своего организма, а еще и безответственны.

К сожалению, неполадки в желудочно-кишечном тракте не проходят сами по себе, и чем раньше мы заметим болезненные симптомы и начнем принимать профилактические меры, тем скорее улучшим свое общее состояние и избежим экстренных мер, включая хирургическую помощь.

Не будем здесь подробно говорить о здоровом образе жизни, физической зарядке, беге, ходьбе и отказе от курения и крепких горячительных напитков. Посмотрим внимательно только на профилактику всех болезней, исходя из правильного использования продуктов питания. Ведь они обладают поразительными способностями оздоровить организм, принести радость и благополучие в нашу жизнь.

Нормальное пищеварение – основа эффективной работы всего желудочно-кишечного тракта. Пищеварение включает большое количество процессов. Это и перистальтика желудка и кишечника, состояние микрофлоры, производство составляющих пищеварения – соляной кислоты, желчи, ферментов. Если в пищеварении происходит сбой, то обычно констатируют заболевание желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Но анализы и медицинские обследования не выявляют сколько-нибудь серьезных отклонений, иными словами, не показывают нарушений.

Причиной дискомфорта (вздутие живота, усиленное газообразование, отрыжка и даже изжога) могут быть некоторые продукты, а также их плохая переносимость. Так, сложные углеводы не полностью перевариваются в желудке. Попадая в толстый кишечник, они становятся «пищей» для микроорганизмов, обитающих в этом кишечнике, а результатом становятся газы.

Неприятности в желудочно-кишечном тракте может вызывать и потребление в большом количестве жирной пищи, поглощаемой с хлебом или в виде калорийной выпечки. Чтобы прийти в нормальное состояние и далее не выходить из него, следует установить себе норму потребления жиров, при которой они будут хорошо перевариваться и освобождать желудок, не принося дискомфорта.

Для того чтобы ваш желудок чувствовал себя хорошо, не нарушайте режим питания, используйте только те продукты, которые угодны вашему организму. Употребляйте регулярно кисломолочные продукты, срок годности которых не исчисляется месяцами. Лучше пить кефир, простоквашу, которую приготовили сами из коровьего молока. Не злоупотребляйте антибиотиками, так как они нарушают микрофлору кишечника и могут убивать полезные бактерии.

Свекла с мятой для нормальной перистальтики

Что нужно:

- Свекла вареная 100 г.
- Масло растительное 1 ч. л.
- Листья мяты перечной.

Что делать: Вареную свеклу натереть на терке или размельчить в

блендере. Полить растительным маслом. Добавить листья мяты перечной и перемешать. Съесть утром перед завтраком.

Результат: Нормализация перистальтики кишечника.

Овощи с маслом от изжоги

Что нужно:

- Любые овощи (морковь, сельдерей, топинамбур) 300 г.
- Кунжутное масло нерафинированное и недезодорированное 2 ч. л.

Что делать: Сделать салат из сырых овощей. Заправить кунжутным маслом. Съесть по 1/2 части на завтрак и ужин.

Результат: Профилактика повышенной кислотности желудка и избавление от изжоги.

Помидоры от метеоризма

Что нужно:

- Помидоры 3 штуки на 200 г.
- Семена укропа 1/2 ч. л.
- Семена тмина 1/2 ч. л.
- Масло подсолнечное нерафинированное 1 ч. л.

Что делать: Целые помидоры обдать кипятком, нарезать. Семена укропа и тмина залить кипятком на три минуты. Воду слить в стакан, остудить и выпить. Укропом и тмином посыпать помидоры, полить подсолнечным маслом, лучше, если оно предварительно будет настояно на перечной мяте. Съесть во время приема пищи.

Результат: Избавление от метеоризма и вздутия кишечника.

Черника для нормализации перистальтики

Что нужно:

- Черника свежая 70 г или сушеная 2 ч. л.

Что делать: В 1 стакан кипяченой горячей воды засыпать свежую ягоду и настаивать в течение 8 часов. Выпить, ягоды съесть. Сушеную чернику измельчить и засыпать в 1 стакан кипятка. Остудить и выпить вместе со взвесью. Принимать ежедневно до достижения результата.

Результат: Нормализация перистальтики в желудочно-кишечном тракте на длительное время.

Гастрит

Что такое гастрит

Гастрит (от греческого *gaster* – желудок) – воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка. Гастрит бывает острый и хронический.

Признаки острого гастрита: человек начинает ощущать боль в подложечной области, отрыжку с запахом тухлого яйца или съеденной пищи. Иногда возникает рвота. Через 2–3 дня состояние нормализуется, но это при относительно легкой форме острого гастрита. Причиной возникновения острого гастрита является нарушение в пищевом режиме. Сюда относится и чрезмерное переедание даже доброкачественной пищей, употребление испорченной пищи – продуктов гнилых, забродивших, загрязненных микробами, прием длительное время препаратов, раздражающих слизистую оболочку желудка (салициловые препараты, бром, йод и др.). Все перечисленное относится к внешним причинам, но бывают и внутренние. К ним прежде всего относится самоотравление организма при болезнях печени, почек, диабете.

Хронический гастрит в основном является следствием хронического воспалительного процесса в слизистой оболочке желудка. Причинами могут быть и часто повторяющиеся острые гастриты, больные зубы, нерегулярное, несбалансированное питание, поспешность в поглощении пищи, ее плохое пережевывание и заглатывание больших кусков трудноусвояемых продуктов. Одной из главных может быть табакокурение. Относительно недавно был открыт микроб, который вызывает бактериальный гастрит, который при недостаточном лечении может превратиться в хронический. В результате хронического гастрита в слизистой оболочке желудка гибнут клетки, вырабатывающие соляную кислоту и пепсин.

Главным в профилактике гастритов является неукоснительное соблюдение правильного режима питания. Необходимо строго следить за состоянием ротовой полости и немедленно обращаться к стоматологу и

пародонтологу в случае заболевания зубов и десен. Более того, не реже одного раза в год ходить к стоматологу для профилактического осмотра. Откажитесь от курения.

Питание при гастрите

Питание при гастрите должно быть лечебным. Причем оно разное для разных форм: гастриты бывают с повышенной кислотностью и пониженной (недостаточной).

При гастрите с повышенной кислотностью рекомендуется диета № 1. Пища, согласно этой диете, варится на воде или пару и используется в основном в протертом виде. Исключаются мясные бульоны, кислые и острые блюда. Принимать пищу следует 5 раз в день.

Питание при гастрите с недостаточной кислотностью проводится согласно диете № 2. Можно варить и есть мясные и рыбные супы, есть кислые фрукты и ягоды, сыр. Температура пищи – не более 60 градусов и не менее 10. Пища употребляется в протертом виде, количество соли – нормальное.

Овсянка

Как и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для полноценного питания необходим овес (овсяная крупа, хлопья, толокно). Пищевая ценность овса велика. Дело в том, что в овсяных крупах присутствует оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов. В них содержится 10–12 % воды, до 13 % белков, от 6 до 9 % жиров (овес – самое богатое по содержанию жира зерно), до 68 % углеводов. В жирах овсяных круп ненасыщенных жирных кислот в 5–6 раз больше, чем насыщенных. Сбалансированы овсяные крупы и в части витаминов.

В овсе больше, чем в других злаках, железа, серы, фосфора, цинка, калия. Пищевых волокон насчитывается до 10 %.

Ценность овсяных продуктов еще больше возросла после того, как были открыты растворимые растительные волокна (бета – D – глюканы), относящиеся к классу полисахаридов. И хотя они не усваиваются организмом, но хорошо растворяются в воде. То есть это прекрасные

сорбенты, способные связать и вывести много вредных веществ. Все овсяные крупы богаты метионином и холином, обладающими высокими липотропными свойствами.

Овес

Овес надо покупать в аптеке, чтобы он был экологически чистым, не обработанным ядохимикатами, антибиотиками и другими средствами, позволяющими увеличить срок его хранения.

Овес обычно используется в виде отваров. Вы можете воспользоваться самым простым рецептом, который приводится ниже, а можете разнообразить его, добавляя в него фрукты и ягоды.

Базовый рецепт отвара из овса

Что нужно:

- Овес – 1,5 стакана.
- Вода – 1,5 л.

Что делать: Залить овес водой и варить на медленном огне до тех пор, пока объем не уменьшится и не останется только четверть от первоначального.

Пить по половине стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

Овес можно заваривать и в термосе, но термос должен быть не металлическим, в котором вода быстро остывает.

Результат: Нормализация работы желудка, ликвидация причин и симптомов гастрита.

Овсяные хлопья

Это одно из самых действенных средств при заболеваниях желудка, в первую очередь при повышенной кислотности желудочного сока. Даже в тяжелых случаях при язвах желудка с помощью овсяных хлопьев можно достичь полного излечения. Единственное условие – неукоснительное соблюдение диеты.

Заварные овсяные хлопья при гастритах и язвах желудка

Что нужно:

- Овсяные хлопья – 1/3 стакана.
- Вода – 1 стакан.

Что делать: С самого утра, еще до любой еды и питья, насыпать хлопья в стакан и залить кипятком. Прикрыть крышкой или полотенцем. Дать настояться 5–7 минут и съесть получившуюся кашу.

В случае язвы желудка такую кашу следует есть 5–6 раз в день в течение 2–4 недель, затем постепенно снижать количество приемов (каждую неделю на 1 раз меньше). Принимать всегда за 10–15 минут до еды.

Для профилактики при гастритах с повышенной кислотностью можно есть такую кашу каждый день до завтрака.

Предупреждение: не следует добавлять в эту кашу никаких добавок (сахар, соль, фрукты, орехи, масло и т. д.), особенно в периоды обострения болезни или при употреблении этой каши в лечебных и профилактических целях.

Результат: При полной диете полностью восстанавливается желудок, заживают язвы. При профилактическом приеме люди, имеющие повышенную кислотность желудочного сока, могут вести нормальный образ жизни и не страдать от болей в желудке.

Толокно

Кладезем для диетического питания для профилактики и лечения многих болезней является изготавливаемое из овса толокно. Овес при этом проходит особую водно-тепловую ферментативную обработку в течение 6 часов. Толокно можно употреблять без варки, а можно варить кашу. В зависимости от стадии заболевания, определяемой врачом, ее можно варить на воде или молоке и добавлять масло, фрукты, ягоды.

Очень полезен суп, в состав которого входят кефир, зелень укропа, толокно и, если позволяет состояние желудка, кабачок и свежий огурец.

Картофель

Картофель – признанный целитель при гастритах с повышенной кислотностью. Особенно полезен картофельный сок, приготовленный из качественных, хорошо промытых клубней, которые используются вместе с кожурой. В ней, как и у большинства овощей и фруктов, содержатся самые полезные для питания вещества, которые мы зачастую безжалостно выбрасываем.

Тертый картофель при гастрите

Что нужно:

- Картофель свежий – 1–3 средних клубня.

Что делать: Из натертого картофеля отжимаем сок. Сок быстро окисляется, поэтому его надо сразу же после приготовления выпить.

Норма потребления: начинать с одной четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Постепенно (сами почувствуете) увеличить объем до 3/4, а затем до 1/2 стакана.

Результат: Гастриты, как правило, излечиваются за 4–6 недель.

Яблоки

Хорошей пищей при хроническом гастрите являются также яблоки. При гастрите с повышенной кислотностью лучше выбирать сладкие яблоки, а при пониженной кислотности желудочного сока – кислые.

Натертые яблоки

Что нужно:

- 2 средних яблока.

Что делать: Проснувшись утром, еще до еды и питья, удалить сердцевину у яблок, натереть на терке и сразу съесть.

После этого не употреблять пищу и не пить. По истечении 4–5 часов следует позавтракать, причем обязательным блюдом должна быть каша из овсяной крупы (например, овсяные хлопья). В качестве напитка лучше всего использовать травяные чаи (мятный, ромашковый и др.).

Курс лечения занимает три месяца. В первый месяц их едят ежедневно, во второй – три раза в неделю, в течение третьего – 1–2 раза в неделю.

Результат: Нормализация состояния, снижение перепадов кислотности, улучшение общего состояния. Побочным эффектом может быть похудение, особенно у тех, кто страдает значительным избытком веса и не переусердствует с едой днем и вечером.

Хрен

В качестве самодельной биологически активной добавки для людей, страдающих гастритами с пониженной кислотностью желудочного сока, хорошо использовать сок хрена. Основная ценность хрена – благоприятное сочетание аскорбиновой кислоты, солей калия, фосфора, кальция, железа.

Однако будьте внимательны и предварительно проконсультируйтесь с врачом. Хрен нельзя использовать в период обострения любых болезней, а особенно желудочно-кишечных.

Сок из хрена при гастрите с пониженной кислотностью

Что нужно:

- Свежеотжатый сок хрена – 1 ч. л.

Что делать: Хрен натереть на терке, сок отжать через ситечко или марлю и пить по 1 ч. л. 3 раза в день после еды, запивая водой (1 стакан).

Оставшуюся в ситечке гущу можно использовать при приготовлении салатов или как добавку к горячим блюдам.

Результат: Стимулирование функции желудка и улучшение вкуса пищи.

Колит

Колит – воспаление толстой кишки. Бывает острый и хронический.

Острый колит может быть одновременно с энтероколитом (воспаление тонких кишок), а также гастроэнтероколитом (воспаление желудка). Причиной острого колита являются микробы и паразиты (кишечная палочка, дизентерийные палочки, амебы и др.).

Хронический колит развивается при нарушении режима питания и расстройстве нервной регуляции работы кишечника. Происходит длительный застой содержимого кишок, и возникают запоры, нарушение выделения кишечного сока, а также обильное отделение слизи. Несбалансированное соотношение бродильных и гнилостных микроорганизмов в толстом кишечнике вызывает понос (диспепсию). Кроме того, его причиной могут быть глисты, лямблии и др. Острый колит проявляется болью в животе, поносами. Продолжительность болезни может достигать 2–3 недель, а в относительно легких случаях болезнь прекращается за несколько дней. Хронический колит характерен сменой поносов и запоров, расстройством со стороны нервной системы (плохой сон, раздражительность, снижение работоспособности).

Профилактика колита заключается в соблюдении правильного режима и качества питания, соблюдения санитарных норм. Необходимо отказаться от пищи, вызывающей запоры или поносы, и регулировать нормальную работу толстого кишечника диетой, а не приемом слабительных средств в случае запоров.

Лечение. Первые два дня при заболевании колитом рекомендуется полное голодание, затем постепенный переход к нормальному питанию. Важно не заниматься самолечением и постановкой диагноза – это должен сделать врач и только врач. Ведь кроме всего прочего, подход к лечению должен быть индивидуальным.

Питание при колите. Как только наступит некоторое улучшение, при остром колите необходимо отрегулировать питание, исключив трудно перевариваемые продукты.

Хороший результат дает применение в пищу крупы Геркулес (овсяные хлопья). Это делается так: одна столовая ложка овсяных хлопьев заваривается стаканом кипятка. Стакан накрывается крышкой. Как только содержимое стакана станет теплым, оно с удовольствием выпивается. Это норма на один прием. Таких приемов за день – 4. Каждый раз одинаковая пропорция: одна столовая ложка овсяных хлопьев и один стакан кипятка. Больше ничего (кроме воды) не принимать. В зависимости от остроты заболевания питаться так надо несколько дней, но не менее двух. Ничего плохого с вами не произойдет. Эта диета – своего рода «разгрузочные» дни.

При хроническом колите в стадии обострения рекомендуется диета № 4. Надо исключить потребление овощей, фруктов, свежее молоко, пряности, ограничить потребление жира до 40 г в день.

Хорошее закрепляющее действие на желудочно-кишечный тракт оказывает разваренная рисовая каша на воде без соли и сахара. Пропорция риса и воды составляет 1:4.

Рисовая каша на воде

Что надо:

Рис 50 г.

· Вода 200 г.

Что делать: Рис предварительно следует замочить в воде на 2–4 часа, а можно и дольше. Затем воду слить и в новой воде варить. Замачивание риса, как и любой другой крупы, сокращает время термической обработки, что способствует лучшей сохранности их полезных составляющих. Кроме того, в крупах происходят реакции, положительно влияющие на качество самого продукта. Каши готовить столько, сколько сможете съесть за один раз. Разогреть кашу нельзя, так как вторичное нагревание меняет состав и разогретая пища вносит нежелательную инертность в желудочно-кишечный тракт, а холодную кашу есть при поносе не рекомендуется.

Результат: Хорошо разваренный рис создает много крахмально-белковой слизи и мягко возбуждает желудочную секрецию, успокаивая желудочно-кишечный тракт. Поэтому рисовая каша и рисовые отвары также хорошо применять при болезнях желудка с повышенной кислотностью.

Кисломолочные продукты на страже здоровья

Особо следует отметить значение кисломолочных продуктов (кефир, простокваша, ряженка, варенец, йогурт, ацидофильные продукты, творог, сметана и др.) в профилактике и лечении подавляющего числа болезней, в том числе и нарушений в желудочно-кишечном тракте.

Они готовятся по различным рецептурам, но технология у них общая – сквашивание. Закваской могут быть молочно-кислые бактерии (болгарская палочка, ацидофильная и др.), а также культуры молочных дрожжей, кефир, простокваша, йогурт и др. должны включать живые биологически активные бактерии, количество которых уменьшается и вообще исчезает, если сроки хранения превышают время их жизненного цикла. А если

бактерии погибли, то и сам продукт потерял всю свою свежесть.

Самым полезным продуктом является тот, в котором нет ароматизаторов, вкусовых добавок и фруктовых наполнителей и срок годности ограничен несколькими сутками при обязательном хранении в холодильнике при температуре не более 8 градусов.

Что такое кисломолочный продукт с фруктовым (яблочным, клубничным, вишневым и др.) вкусом? Прежде всего, уясните, никаких фруктов и ягод там нет. Это просто эссенция, например, бутела, цетаты, то есть бутиловые эфиры уксусной кислоты.

А что это за напиток, в котором заявлено, что там такое огромное количество молочных бактерий и свежих фруктов и срок годности исчисляется месяцами? Фрукты предварительно обрабатываются соответствующим образом (проходят стерилизацию без термической обработки) да так, что они целехенькие лежат без изменения, как будто их только положили в кефир. Задумайтесь.

Весьма эффективен для закваски молока грибок индийских йогов, так, по крайней мере, его называют в многочисленных публикациях, посвященных этому чудо-грибку. Грибок представляет собой тело белого цвета диаметром 5–6 мм в начальном периоде развития и 40–50 мм в конце, перед делением. Его называют еще молочным, так как питанием для него является молоко. Приготовление кисломолочного продукта с помощью этого грибка довольно просто.

Кисломолочный продукт на молочном грибке

Что нужно:

- Молочный грибок – 2 ч. л.
- Молоко – 250 г.

Что делать: Залить грибок молоком комнатной температуры. Посуду закрыть марлей (крышкой ни в коем случае нельзя, так как грибок живое существо и поэтому должен дышать). Содержимое посуды через 24 часа зимой и 18–20 часов летом процедить через ситечко (дуршлаг). Напиток готов. Употреблять лучше всего за 40 минут до сна. Сам грибок промыть под струей холодной воды очень тщательно и снова залить молоком. Этот напиток можно употреблять и два раза в день, тогда в первый раз – за полчаса – час до еды.

Результат: После систематического применения грибка через 20 дней наступит значительное улучшение, а через два месяца избавитесь от многих недугов. После одного года лечения сможете забыть про заболевание желудочно-кишечного тракта, так как нормализуется жизнедеятельность кишечной микрофлоры и гибнут патогенные микробы. Ценность продукта, приготовленного с помощью этого молочного грибка, заключается еще и в том, что он положительно влияет на весь организм человека. В частности, нормализует работу печени, желчного пузыря, почек, вылечивает воспалительные заболевания.

Примечания:

1. Грибок обязательно должен находиться в молочной среде, иначе он погибнет. Если вы по какой-то причине временно не используете грибок для приготовления напитка, то поместите грибок в литровую банку (молоко 0,5 л + воды 0,5 л), закройте марлей, поставьте в укромное место. Так грибок сможет прожить несколько дней. Из полученного продукта можно готовить ванны для ног (по 30 минут), а также протирать лицо, тело (затем смыть теплой водой), то есть использовать его как косметическое средство. Кисломолочный продукт можно использовать как кефир для приготовления творога, теста и др.

2. Перед употреблением грибок следует хорошо промыть. Помещать его в холодильник нельзя.

3. В первые 10–14 дней после начала его применения повышается активность работы желудочно-кишечного тракта и может усилиться газообразование. Иногда становится жидким стул, темнеет моча. Может возникнуть дискомфорт в области печени и почек (если они больны). Не пугайтесь. Через две недели все придет в норму. Однако у многих людей продукт не вызывает даже временных неудобств.

4. Скващенное молоко можно принимать ежедневно, но есть и такие рекомендации. Принимать 20 дней, потом сделать перерыв 10 дней и курс повторить и так далее. Во время перерыва продолжать ухаживать за грибком. Из полученного продукта готовить любые блюда, требующие использования сквашенного молока.

Запоры

Колит сопровождается не только поносами, но и запорами. В этом случае рекомендуется есть сырые овощи и фрукты, сухофрукты (чернослив, курага, изюм) и блюда, приготовленные из них, хлеб из муки грубого помола, мед, варенье, кисломолочные продукты свежие (однодневный кефир, простокваша и др.), морскую капусту и др. Ограничить или исключить из рациона продукты, обладающие щадящим или вяжущим действием (кисели, какао, крепкий чай, черника, черемуха, айва, гранаты, кизил и др.). Утром натощак хорошо выпить напиток из чернослива:

Чернослив на воде

Что нужно:

- Холодная вода комнатной температуры – 1 стакан.
- Чернослив – 20 г.
- Сахар – 3 ч. л.

Что делать: В воду добавить сахар, нарезанный мелко чернослив, размешать до полного растворения сахара. Медленно выпить, завтракать через 30 минут.

Результат: Чернослив и холодная вода с сахаром обеспечивают послабляющий эффект.

Если запоры сопровождаются вздутием живота, то надо ограничить до минимума продукты, богатые пищевыми волокнами, и продукты, вызывающие повышенное газообразование (бобовые, капусту, шпинат). Не пить виноградный и яблочный соки.

Есть при запорах надо не менее 5 раз в день. Такой прием пищи позволит рефлекторно усилить сокращение отделов кишечника, расположенных ниже верхних отделов желудочно-кишечного тракта, что позволит ускорить опорожнение.

При запорах надо выпивать не менее 2 л воды в сутки (если нет противопоказаний в связи с другими заболеваниями). Это связано с тем, что если жидкости не хватает для функционирования жизненно важных органов, то она забирается из менее значимых. В частности, из толстой кишки, содержимое которой обезвоживается и затвердевает.

Кефир с маслом

Что нужно:

- Кефир однодневный – 200 г.
- Подсолнечное масло – 10 г.

Что делать: Кефир и масло размешать и выпить перед сном.

Результат: Получите натуральное слабительное.

Заваренные отруби

Что нужно:

- Отруби – 2 ч. л.
- Кипяток —1 стакан.

Что делать: Отруби залить кипятком, чтобы они набухли. Воду слить. Принимать по 1 ч. л. три раза в день до еды в течение двух недель. Через две недели дозу значительно увеличить до 2 ст. л. отрубей на один прием. Принимать три раза в день в течение двух недель. На пятую и шестую недели норму снизить до одной столовой ложки на один прием. Кипяток для третьей – шестой недель использовать недозированно так как он служит только для процесса набухания отрубей.

Результат: Натуральное слабительное и хорошее очищающее средство от токсинов.

Хороший результат также дает использование соков: морковного, картофельного, свекольного, сельдерейного, смешанного с морковным, а также сока редьки. Свекольный сок следует использовать с осторожностью, не более 40–50 г, лучше вместе с другими соками.

Язвенная болезнь

Что тут объяснять? В самом названии уже все сказано: язва и есть язва. А симптомы ее такие: годами побаливает живот, после еды возникает изжога, тошнота. Боль возникает через полчаса – час после приема пищи, или через 2–3 часа, или даже через 5–8 часов («ночные» или голодные боли). Для язвы, находящейся в верхних отделах желудка, характерны ранние боли, а язва более низких отделов и двенадцатиперстной кишки – позже.

И еще важный признак – рвота. Массы имеют обычно кислый вкус. Отнеситесь, кроме того, внимательней к возникновению изжоги. Иногда

это в течение длительного времени единственное проявление язвенной болезни. Что касается аппетита, то он может быть нормальным или повышенным. При запущенных процессах заболевания язвенной болезни бывают и кровотечения, вызванные прободением в стенке желудка или на поверхности двенадцатиперстной кишки.

Причин возникновения этой коварной (как и любой другой) болезни много, и, к сожалению, нельзя назвать какую-либо одну общую причину. Не последнее место в возникновении язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, а возможно, и там, и там являются врожденные и наследственные особенности организма. Но зачастую систематическое нарушение режима питания, стрессы (переутомление, плохой сон, нервно-психические переживания), злоупотребление алкоголем, курение являются одной из ее главных причин.

А еще есть микроб хилобактер пилори (хеликобактерия), живущий в складках слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки больных язвенной болезнью. Этот микроб открыли сравнительно недавно – в 1983 году. Началась эра применения антибактериальных препаратов, но это сколько-нибудь значительно не повлияло на течение и лечение язвы. Дело в том, что сегодня уже известно около двух десятка хилобактерий и только 2–3 их вида являются патогенными. Откуда взялись эти зловередные бактерии, пока полностью неизвестно. Возможно, они обитают в животных, а животные награждают ими человека. Так что соблюдение гигиены ставится специалистами в один ряд с другими профилактическими мерами. Важно не только мыть руки перед едой и перед приготовлением пищи, но и подвергать этой процедуре и овощи, и фрукты, не забывая про петрушку и укроп.

Профилактика и лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Чтобы избежать любого заболевания, необходимы профилактические меры, которые не допустят возникновения недугов. Для всех, здоровых и больных, а также склонных к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, важно рациональное, регулярное питание. Если состояние удовлетворительное, то не менее 6 месяцев придерживаются диеты № 1 (см. главу о гастрите). Пища, входящая в эту диету, готовится на воде или пару, а затем протирается или размельчается блендером. Делается это для того, чтобы не травмировать слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки.

Пища должна включать продукты с повышенной питательной ценностью, то есть не надо избегать ни белков, ни жиров, ни углеводов. Внимательно следите за витаминной составляющей продуктов. Калорийность пищи – 3000–3200 ккал в сутки. Если их распределить между продуктами, то на белки и жиры придется по 100 г, а на углеводы – 400–450 г.

Важна и температура используемой пищи. Не следует употреблять очень горячую или холодную. Лучше, если пища будет теплой или нормальной комнатной температуры. Прием пищи следует производить через 3–4 часа.

При заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки или склонности к ним придется исключить из своего рациона жирные мясо и рыбу, бараний и говяжий жир, сало, копчености, ржаной хлеб, сдобную выпечку и т. п. Не употреблять в пищу продукты, вызывающие обильное соковыделение. Ограничьте потребление продуктов, богатых пищевыми волокнами, хотя их необходимость для рационального питания неоспорима. В период обострения болезни из диеты № 1 на две недели необходимо полностью исключить овощи и фрукты, а хлеб заменить сухарями.

Рацион питания человека с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки

Рацион питания зависит не только от вида болезни, но и от общего состояния организма, возраста, сопутствующих недугов. Цель питания – восстановление всех процессов, происходящих в желудочно-кишечном тракте.

Прежде чем предпринимать самостоятельные меры по организации питания и использования тех или иных диет, важно проконсультироваться с гастроэнтерологом и врачом-диетологом.

В стандартный перечень продуктов, не возбраняемых к потреблению при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также ее предотвращения относятся – молоко, кисломолочные напитки (кефир, простокваша), сметана, сливки, сыр нежирных сортов, творог. Из хлебобулочных изделий – белый хлеб, сухари, несдобное печенье. Из овощей следует отдавать предпочтение картофелю, моркови, свекле, а особенно кабачкам и тыкве.

Из жиров, наряду со сливочным, а также подсолнечным и оливковым

маслами, обратите особое внимание на кунжутное и масло черного тмина. Их необходимо употреблять нерафинированными и недезодорированными, так как только они сохраняют все полезные элементы. Кунжутное масло содержит витамины, в том числе витамин Е, антиоксиданты, незаменимые кислоты (олеиновую, линолевую, пальмитиновую, стеариновую, арахидоновую, лигноцеринговую). Масло черного тмина вообще уникальный продукт. Семена черного тмина содержат более ста различных компонентов и около пятидесяти катализаторов естественного биосинтеза клеток, ускоряющих биологические реакции. Среди них липаза, способствующая растворению и перевариванию жиров, катехины, сильные антиоксиданты, укрепляющие иммунную систему. Кроме того, в нем много витаминов А, В, Р, Е, минералов, полиненасыщенных жирных кислот Омега 3 и Омега 6.

В рацион питания желательно вводить морепродукты. Например, хорошо употреблять и морскую капусту, а еще лучше – консервы из нее. Но особенно полезным является «морской дуб» – фукус. Эта водоросль содержит нужные организму человека витамины, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, а также фукоидан, обладающий противовирусным, противоопухолевым, иммунорегулирующим свойствами.

Известно более 70 видов съедобных водорослей. Особую ценность представляют бурые морские водоросли, к которым относятся ламинария (морская капуста), фукусы. Они защищают слизистую оболочку от воздействия вредоносных бактерий. В морских водорослях содержится полный сбалансированный набор макро- и микроэлементов и витаминов.

Сейчас в аптеках появился фукус в высушенном виде. Как его употреблять? Одну чайную ложку фукуса размолоть в кофемолке, залить водой и выпить или добавить в пищу. Ламинария и фукусы содержат от 15 до 30 мг % альгиновой кислоты. Набухая в кишечнике, она собирает нежелательные продукты обмена веществ, которые быстро и полно выводятся из организма.

мг % – это количество миллиграммов того или иного вещества в 100 г продукта,
г % того же количества в 100 г продукта.

Не забывайте про крупы, и главное, овсяную, а также манную, рисовую,

гречневую и даже перловую. И хотя последняя переваривается труднее, да и пищевых волокон в ней многовато (1,5 г %), но она, по мнению диетологов, является одним из мощных средств для поднятия иммунитета. Перловая крупа содержит более 10 г % белков. Процентное соотношение основных минеральных веществ в перловой крупе сопоставимо с ними в рисовой и некоторых других крупах, используемых в диетическом питании. В перловой крупе много калия – 172 мг %, тогда как в рисе – 89 мг %. Прежде чем варить перловую кашу, надо вымочить ее в воде не менее 8–12 часов. Ну и конечно, использовать эту крупу следует с учетом восприятия ее организмом. В конце концов, есть и другие продукты, укрепляющие иммунитет, но имеющие более «нежную» консистенцию.

Несколько слов о манной крупе, которая наиболее часто применяется в диетическом питании (диабет – исключение). Она хорошо и быстро разваривается, впитывая молока (воды) в шесть раз больше своего объема. Расщепление углеводов, белков и даже жиров происходит при незначительном напряжении желудочно-кишечного тракта. В манной крупе до 11 г % белков, 73,3 г % углеводов, есть жиры и пищевые волокна, правда последних немного (0,2 г %). Один совет для тех, кто готовит манную кашу. В холодную воду (молоко) всыпать крупу, сахар, соль. Варить на медленном огне, постоянно помешивая, до закипания. После закипания, продолжая помешивать, непрерывно до загустения (1–2 минуты).

Мелатонин и язвенная болезнь

В последнее время появилось много публикаций о гормоне мелатонине, который имеет массу достоинств, одним из которых является его принадлежность к мощным антиоксидантам, играющим большую роль в предотвращении и лечении многих болезней. Положительное действие мелатонина отмечено в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Мелатонин способствует защите слизистой оболочки желудка от воспаления, а значит, и от возникновения язв. Мелатонин образуется в эпифизе при участии незаменимой аминокислоты триптофан. Она содержится в мясе, морепродуктах, твороге и др. Доставкой триптофана занимается инсулин, который для своего создания требует углеводов.

Следовательно, в выработке мелатонина большую роль играют углеводы, достаточное количество которых (450–500 г) надо учитывать при разработке диеты.

Гречневая крупа

Много мелатонина и в гречневой крупе (до 256 мг %). Кроме того, она вообще богата и витаминами, и минералами. Еще одно преимущество гречихи связано с ее произрастанием. Гречишные поля, в отличие, например, от рисовых, практически не обрабатываются химикатами, а значит, по этому показателю она безопасна для здоровья. Для диетического питания используйте гречневую лапшу (соба). В ней, в частности, в 10 раз больше незаменимых аминокислот, чем в пшеничных макаронах.

Гречневая лапша с овощами (2 порции)

Что нужно:

- Гречневая лапша 200 г.
- Морковь 100 г.
- Сельдерей черешковый 30 г.
- Чеснок 1 зубчик.
- Подсолнечное масло 1 ст. л.
- Кунжутное масло 0,25 ч. л.
- Масло черного тмина 0,25 ч. л.
- Соевый соус 1 ст. л.

Что делать:

В кипящей воде отварить гречневую лапшу. В сковороду налить подсолнечное масло и тушить натертую морковь и измельченный чеснок (2 мин.). Добавить мелко нарезанный сельдерей и тушить еще одну минуту. Смешать содержимое сковороды с лапшой. Полить кунжутным маслом, маслом черного тмина, соевым соусом.

Результат:

Получаем полноценное диетическое блюдо, обеспечивающее организм необходимым количеством белков, аминокислот. Кроме того, блюдо высококалорийное для желудка и кишечника.

Грецкие орехи

Бальзам из грецких орехов

Что нужно:

- Грецкие орехи 500 г.
- Сливочное масло 500 г.
- Мед 500 г.
- Морковь 500 г.
- Масло черного тмина 3 ч. л.

Что делать: Орехи очистить от кожуры, размельчить в мясорубке (блендере). Масло растопить, не доводя до кипения. Убрать с плиты. Морковь хе «Морковь» натереть на терке и поместить в горячее масло. Накрыть посуду крышкой и остудить. Ввести мед и орехи.

Одно очень важное, обязательное условие: сливочное масло должно быть натуральным, приготовленным из коровьего молока. Жирность масла 82,5 %, и ни на процент ниже! Без красителей и прочей чепухи. Будьте внимательны! Не наешьтесь маргарина, получив вместо излечения новые проблемы со здоровьем.

Кстати, любой маргарин и кулинарные жиры исключены из любой медицинской диеты.

Использование: Принимать по одной столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Съесть до конца весь бальзам.

Результат: Ускоряет заживление дефекта в слизистой оболочке желудка и двенадцатиперстной кишки. Снабжает организм необходимыми витаминами, жирами, белками, углеводами. Способствует лучшему опорожнению кишечника. Масло черного тмина является высокоэффективным натуральным лекарством при язвенной болезни.

Печень и желчный пузырь

Для чего нужны печень и желчный пузырь?

Печень — самая большая железа человеческого тела (вес 1200–1500), вырабатывает желчь и участвует в многочисленных процессах обмена веществ. Без печени не могут существовать ни животные, ни человек. Желчь участвует в процессах пищеварения и всасывания питательных веществ из кишечника в кровь. В печени осуществляется синтез белков крови из поступающих с кровью аминокислот, синтез гликогена из простых углеводов (глюкозы, фруктозы и др.). Гликоген откладывается «про запас», превращаясь в глюкозу, когда организм нуждается в повышенном расходе энергии, например, при выполнении физических работ. Глюкоза поступает в кровь и обеспечивает нормальное функционирование организма. В печени образуются липоиды, используемые в процессе обмена веществ. Липоиды доставляются кровью в органы и ткани. Печень обеспечивает синтез холестерина, а также синтез протромбина и гепарина, участвующих в процессе свертывания крови.

Печень обезвреживает вредные вещества, поступающие при приеме пищи и находящиеся в продуктах. Вредные вещества появляются в организме при хронических расстройствах пищеварительного процесса, при алкоголизме и нарушении функции печени.

Желчный пузырь — орган, в котором скапливается выделяемая печенью желчь. Желчь поступает в кишечник. Состоит она из желчных кислот, желчных пигментов (билирубин и биливердин), которые образуются в результате распада эритроцитов, холестерина и неорганических солей. Желчь усиливает действие пищеварительных пигментов, выделяемых поджелудочной железой, сохраняя их от разрушения путем нейтрализации кислого желудочного сока; переводит продукты расщепления жиров в вещества, которые растворяются в воде и поэтому могут всасываться; усиливает перистальтику толстых кишок. Желчный пузырь может подвергнуться воспалению вследствие проникновения в него микробов.

Профилактика. Здоровая печень

Для того чтобы избежать возникновения процессов, негативно влияющих на нормальное функционирование печени, необходимо вести здоровый образ жизни, составной частью которого является правильное питание.

Пища должна быть достаточно калорийной, то есть полностью покрывать все энергетические затраты организма. В рацион питания надо включать продукты животного и растительного происхождения, которые ни в коем случае не нарушат работу печени. Даже если у человека нет жалоб на болезненное состояние в области печени, необходимо придерживаться режима питания и не увлекаться пищей, провоцирующей в организме дискомфорт, пусть даже временный.

Поддержанию печени в нормальном состоянии способствует периодическое использование очистительных процедур (голод, разгрузочные дни, употребление продуктов в их естественном виде, употребление пищевых волокон, натуральных соков и др.). Придерживаясь этих нехитрых рекомендаций, человек, не имея от природы богатырского здоровья, будет жить бодро и долго. Ведь человек тысячелетиями ел натуральные продукты, а теперь их жарка, маринование с помощью искусственных средств и др. неестественные технологии сделали пищу затруднительной для переваривания и усвоения.

Состояние нашего организма четко информирует нас о том, как мы живем. А живем мы, как правило, подчиняясь требованиям так называемой цивилизации: торопимся, потребляем неестественную, рафинированную пищу, едим то, что, на наш взгляд, вкусно, а главное быстро, едим и пьем зачастую, что нам хочется, а не то, что нужно нашему организму. Более того, употребляя продукты, содержащие вредные пищевые добавки (глутамат, гуанилат), синтетические жиры (маргарин), молочные продукты с многомесячным сроком годности и др., которые в огромном ассортименте и количестве выпускаются крупными и не очень фирмами, мы не требуем прекратить это, а потребляя такую пищу, мы тем самым поддерживаем ее производителей. Безусловно, далеко не все продукты, подвергаемые переработке с использованием высоких и не очень технологий, вредны. Просто будьте бдительны, смотрите на состав и технологию приготовления.

Не будьте орторексиками

Заботясь о здоровье, нормальном питании, не впадайте в орторексию. Этот термин придумал американский врач Стивен Брэтман.

По С. Брэтману, орторексика – это те люди, которые придерживаются строжайших диет, подчиняют им всю свою жизнь. Иными словами, доводят идею здорового питания до абсурда. Вывод этот он сделал на основании собственного опыта.

Заикнувшись на идее здорового питания, он отказался от мяса, молока, жиров и т. д. и довел себя до глубокого физического и нервного истощения. После этого он изменил полностью свое прежнее представление о здоровом питании.

Более того, он утверждает, что чрезмерный интерес к качеству продуктов свидетельствует об определенном психологическом неблагополучии.

Теперь С. Брэтман следует рекомендациям американских ученых и врачей-диетологов, которые представили основные продукты питания и их количество в виде четырехуровневой пирамиды, в основании которой хлеб, крупы, макаронные изделия, следующий уровень – овощи, фрукты, затем – мясо, рыба, орехи, молоко, сыры, яйца, бобовые. Вершину пирамиды венчают жиры и сладости. По горизонтали уровни равны между собой, но так как площадь пирамиды уменьшается в каждом уровне, то и количественный (но не качественный) состав продуктов уменьшается и на вершине становится совсем небольшим по объему.

Вместе с тем для обеспечения организму нормальных условий для существования применяют как голодание (но не при диабете), так и просто разгрузочные дни. Голод помогает вывести из организма вредные вещества, которые поступают с пищей, а также вырабатываются организмом.

Голодание в профилактических целях не имеет побочных эффектов, которые есть у лекарств и, увы, даже у многих продуктов. Голодания бывают многодневные и односуточные.

О многодневном не рискну писать, так как его проведение требует обязательной консультации с врачом. А вот 24-часовые вполне допустимы.

Начинать его лучше в первой половине дня. В течение суток, естественно, ничего не есть, но обязательно пить чистую, пропущенную через фильтр или бутилированную воду. Выпивать не менее 2 л в течение дня по одному стакану, добавив чуть-чуть лимонного сока и меда. А можно и без всяких добавок.

После истечения суток съешьте салат из овощей, но без масла и сметаны! Через два часа ешьте вареные овощи и зелень (петрушку, сельдерей, укроп и др.). Разгрузочные дни проводятся, используя различные диеты:

творожную, овощную и т. д. Это монодиеты, когда в течение дня употребляется только один продукт и вода. Используют и диеты, включающие соки, проводя так называемую сокотерапию.

Березовый сок – только польза!

Березовый сок – это кладовая полезных веществ для организма. В нем есть и ферменты, и аминокислоты, и растительные гормоны, и фитонциды, и почти полный набор необходимых минеральных веществ, витамины Е, С и др. Вкус березового сока освежающий, как чистая природная вода.

Березовый сок при его употреблении в пищу действует на все органы комплексно. В частности, он очищает не только печень и желчный пузырь, но и почки, бронхи, легкие, улучшает пищеварение. Выпивайте стакан свежего березового сока в течение 2–3 недель, именно столько береза дает сок, и вы почувствуете не только общее улучшение в работе всех органов организма, но и подъем настроения.

И еще. Особую пользу приносит именно свежий березовый сок. Он усиливает свои лечебные свойства, если его использовать вместе с другими ягодами, травами. Вы можете самостоятельно приготовить настои с использованием березового сока на тех растительных продуктах, которые наиболее полезны для вас в целях профилактики или лечения тех недугов, которые могут произойти или уже произошли.

Противопоказан березовый сок аллергикам на пыльцу березы.

Березовый сок с хвоей

Что нужно:

Березовый сок 600 г.

· Молодая хвоя 1 ст. л.

Что делать: Весной собрать молодые побеги сосны, быстро обдать их кипятком и промыть, а затем измельчить. Засыпать в березовый сок. Настаивать напиток 6–8 часов. Выпить его за 3 дня. Во избежание брожения хранить сок в холодильнике. Как только закончится эта порция напитка, готовьте новую и т. д. Для улучшения вкуса можно добавить

сахар (если нет противопоказаний, например при диабете) и половинку дольки лимона. Курс до трех недель.

Результат: Настой из березового сока и молодой хвои способствует нормальной работе печени и желчного пузыря и их мягкому очищению, если уже возникли неполадки в работе этих органов.

Конечно, не все могут воспользоваться этим рецептом, так сказать, в чистом виде. Но вот кто сможет, тот получит истинное удовольствие и большую пользу.

Консервированный березовый сок лишен ряда преимуществ, так как многие ценные компоненты, входящие в свежий березовый сок, увы, будут утеряны. Однако не будем пессимистами, а будем надеяться, что еще много чего полезного осталось в этом великом даре природы.

Болезни печени и желчного пузыря

В результате воздействия инфекции, недоброкачественных продуктов, алкоголизма и др. в печени возникают воспалительные процессы следующего вида:

- Острые, например, гепатит;
- Хронические, например, цирроз;
- Паразитарные, например, эхинококкоз;
- Опухолевые, например, рак.

Гепатит и цирроз

Симптомы острого гепатита весьма разнообразны, но основным из многих является желтуха – при которой кожа и слизистые оболочки глаз, твердого неба окрашиваются в желтый цвет. Происходит это потому, что нарушается образование или выделение желчи и желчные пигменты, накапливаясь в крови, отлагаются в коже и других тканях.

Гепатит развивается постепенно. Вначале возникает общая слабость, потеря аппетита, поносы, иногда боли в правом подреберье. Если человек

не принимает должных мер, то болезнь может принять тяжелое течение. Обычно острый гепатит продолжается 3–6 недель и заканчивается выздоровлением, но иногда болезнь затягивается и может перейти в хроническую форму с развитием цирроза печени.

Цирроз печени – медленно развивающаяся болезнь, сопровождающаяся увеличением печени, многолетней желтухой. Симптомы: слабость, похудание, отрыжка, тошнота, вздутие живота, кожный зуд. Болезнь протекает в течение нескольких лет, периодически обостряясь, и, если не будет проводиться лечение, может окончиться смертью человека.

Профилактика острого и хронического гепатита заключается в тщательном лечении инфекционных болезней, которые явились причиной заболевания, и борьбе с промышленными и бытовыми интоксикациями, особенно алкоголем.

Лечение. Диетическое питание, рекомендованное врачом. В перечень продуктов, оказывающих лечебное действие, входят такие, которые содержат легкоусвояемые углеводы, достаточное количество белков и витаминов и ограниченное – жиров.

В рацион питания включаются сахар, мед, варенье, соки, белый хлеб, каши, фрукты, ягоды, овощи, молочные продукты, особенно творог. Творог содержит вещества, предохраняющие печеночные клетки от распада.

В 1888 году выдающийся российский врач С. П. Боткин доказал, что некоторые желтухи имеют инфекционную природу. В дальнейшем было установлено, что причиной заболеваний могут быть не один, а несколько разных вирусов (А, В, С, Д, Е, G). Сейчас только гепатит А называют болезнью Боткина.

Вирусы гепатита А выделяются из организма с калом и, инфицируя воду и почву и через руки попадая в организм человека (гепатит «грязных рук»), поражают клетки печени. Происходит воспаление и омертвление клеток. Возникает интоксикация, печень увеличивается.

Главным лечением гепатита А является диета – длительная и щадящая. В рационе увеличивается количество углеводов и уменьшается объем жиров. Против гепатита А применяют прививки, и вакцины повышают у привитых выработку антител, обеспечивая защиту на 5–10 лет. При вирусном гепатите В вирус поступает в кровь и может находиться в ней всю жизнь. Вирус не выделяется с калом, а попадает, если кровь больного попадает в кровь здорового человека через поврежденные покровы кожи и слизистой оболочки. Профилактика возникновения болезни заключается в обязательной вакцинации.

Заражение гепатитом С происходит через кровь при посещении стоматолога, при выполнении маникюра, татуажа, когда инструменты плохо продезинфицированы и на них остались вирусы гепатита С, которые жили в крови предыдущего пациента. Гепатит С еще называют гепатитом, связанным с переливанием крови. Болезнь диагностируется случайно, поэтому велик процент перехода в хроническую форму (до 70 %). Симптомы в основном те же, что и при заболеваниях другими формами вирусного гепатита, – слабость, утомляемость, может быть кровоточивость десен, появление на теле синяков даже при незначительных ударах. Результатом любого запущенного гепатита, когда вовремя не принимались меры по лечению, является цирроз печени.

К паразитарным воспалительным процессам в печени относится эхинококкоз. Возбудителем болезни является эхинококк (глисты размером 2–6 мм). При эхинококкозе печени симптомы заболевания схожи с гепатитом: слабость, боли в правом подреберье, увеличение печени, иногда желтуха. Поэтому, прежде чем заниматься самолечением, необходимо обратиться к врачу, который на основании анализов крови и др. определит вид заболевания. Так как заражение происходит при попадании яиц эхинококка, которые выделяются из кишечника собак и диких плотоядных животных, то основой профилактики является мытье овощей, ягод и др. Ведь собаки и эти животные бегают и в лесу, и в огороде, поэтому после охоты, разделки шкур и др. требуется и тщательное мытье рук.

Холецистит

Холецистит – воспаление желчного пузыря, которое возникает при проникновении в него микробов из печени и двенадцатиперстной кишки, а также по кровеносным и лимфатическим сосудам из инфицированных органов. Застой желчи в желчных протоках, желчном пузыре и желчные камни также провоцируют воспалительный процесс. Симптомами болезни являются боли в правом подреберье, которые могут отдаваться в правую лопатку и плечо, тяжесть под ложечкой, отрыжка, тошнота. Острый холецистит может перейти в хронический. Тогда в области печени ощущается небольшая боль. При нарушении диеты хронический холецистит дает обострения. Холецистит очень серьезное заболевание, лечение которого должно проходить по строгим рекомендациям врача.

Желчнокаменная болезнь

При желчнокаменной болезни в желчном пузыре и желчных протоках образуются камни. Основная причина образования желчных камней – это нарушение холестеринового обмена и нормального состава желчи. Застой желчи происходит в силу многих причин, как то: нарушение функций вегетативной нервной системы, при которой изменяется перистальтика гладкой мускулатуры желчного пузыря и желчных протоков; нарушения двигательной функции могут возникнуть при гастрите, колите, проникновении инфекций и др. В результате застоя желчи из нее выпадают кристаллы холестерина и желчных пигментов (билирубина).

Основным признаком желчнокаменной болезни являются приступы резкой боли в правом подреберье с отдачей в правую лопатку. Печень очень болезненна. Приступ может быть от нескольких часов до нескольких дней.

Профилактические меры заключаются прежде всего в устранении причин застоя желчи. Для этого надо сократить объем пищи, содержащей животные жиры, не есть печень, мозги, консервы, пить больше воды (если не противопоказано), а также минеральные воды (Ессентуки, Боржоми), заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе.

Питание при заболеваниях печени и желчного пузыря

Питание должно осуществляться согласно диете № 5, используемой во всех лечебно-профилактических и санаторно-курортных учреждениях РФ. Этот же номер принадлежал и системе диет в СССР.

В рацион прежде всего включаются продукты, которые помогают вывести жир из печени (молочные продукты, в т. ч. обязательно творог, треска, овощи, фрукты, сливочное несоленое, коровье топленое и растительные масла. Ограничиваются блюда из яиц, жирной рыбы. Исключаются жареные блюда, любые маргарины и кулинарные жиры.

Готовить пищу надо в отварном виде или на пару, а также можно запекать. Однако перед запеканием рыбу и мясо следует отварить.

Принимать пищу надо не реже четырех раз в день, а лучше дробить на 6–8 раз.

При обострении заболеваний печени и желчного пузыря из диеты исключаются сырые овощи и фрукты, черный хлеб. Кроме того, исключают процесс запекания любых продуктов и готовят их только на пару и в протертом виде.

Облепиха – печень ее любит

При многих заболеваниях, а также и при болезни печени хорошо использовать облепиху. В ее коре, листьях, ягоде содержится большое количество витаминов, белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Но не это главное. Многие ягоды богаты всем вышеперечисленным.

Ценность облепихи заключается в том, что составляющие облепихи находятся во взаимосоусиливающем друг друга состоянии.

Использование этой ягоды в питании позволит нормализовать углеводный и жировой обмен. Облепиха обладает высокими антибактериальными свойствами и способна уничтожать многие патогенные организмы.

Облепиха помогает связывать токсины, которые поступили с пищей или образовались в организме. А печень, одной из важнейших функций которой является нейтрализация действия токсинов, будет многократно благодарна ей за это.

Биологически активные вещества, содержащиеся в облепихе, способствуют накоплению в печени гликогена (животный крахмал). Сок облепихи оказывает лечебное действие при заболеваниях печени, а также может служить профилактическим средством, позволяющим поддерживать в нормальном состоянии не только печень, но и желудок, а также кровеносные сосуды, сердце, нервную систему.

Облепиха богата и пектинами, которые, как известно, способны адсорбировать попавшие в организм радионуклиды, соли тяжелых металлов, токсины, превращая их в безвредные соединения, которые удаляются из организма обычным путем. Пектин нормализует пищеварительную систему, уровень холестерина в крови.

Сок из облепихи

Что надо:
Облепиха 1 кг.

Что делать: Отжать при помощи соковыжималки сок. Отмерить 100 г. Это дневная доза. Выпить в два приема. Оставшийся сок хранить в холодильнике, периодически пополняя его новой порцией. Курс 4–6 месяцев.

Результат: Оказывает оздоровительное действие на печень при острых и хронических гепатитах и гепатохолециститах.

Совет:

Жмых, оставшийся после отжимания сока, можно высушить и использовать для приготовления чая. В жмыхе содержится большое количество полезных веществ, которые не перешли в сок.

Для профилактики работы и лечения печени готовят кисель из облепихи, при этом используется не только крахмал, но и пектин, находящийся в ягоде.

Кисель из облепихи

Что надо:
Сок облепихи 1 стакан.
· Крахмал 1 ст. л.
· Вода 1 стакан.
· Сахар 1 ст. л.

Что делать: Вскипятить воду, добавить сок, сахар. Крахмал развести в небольшом количестве воды и тонкой струйкой ввести в смесь, непрерывно помешивая. Для киселя можно использовать и размельченные в блендере ягоды облепихи.

Результат: Оздоровляющее влияние на печень и желчный пузырь.

Фенхель

Фенхель проник в средневековую Европу вместе с римлянами. Он занимает почетное место на «лекарственных» грядках. Его семена, как

утверждали древние, использовались в борьбе с любыми ядами, и фенхель выходил победителем.

Фенхель используется в пищу для предотвращения многих болезней, в том числе и печени, и, конечно, благодаря своим неповторимым эфирным маслам, несущим своеобразный анисовый запах и сладковатый вкус, присутствующий в целом ряде вкуснейших блюд, которые едят просто здоровые люди: квашеную капусту, соленые помидоры и огурцы, печенье, пудинги, мясо, рыбные супы.

Фенхель входит в состав пяти специй (корицы, бадьяна, фенхеля, сычуанского перца и гвоздики), олицетворяющих пять основных вкусовых ощущений в Китае: сладкое, кислое, горькое, острое и пряное.

Салат из фенхеля

Что нужно:

Фенхель – 1 большой кочанчик.

- Сельдерей черешковый 100 г.
- Морковь 100 г.
- Лимонный сок 1 ст. л.
- Оливковое масло Extra virgin 1 ст. л.
- Соль.

Что делать: Фенхель и сельдерей тонко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Перемешать. Лимонный сок, оливковое масло, соль растереть и полить заправкой овощи. Дать постоять 30 минут.

Результат: Фенхель оказывает мягкое желчегонное действие, а присутствие сельдерея, моркови и растительного масла с лимонным соком способствует очищению печени.

Настой семян фенхеля

Что нужно:

Семена фенхеля 1 ч. л.

- Имбирь – 0,5 см корня имбиря или щепотка молотого.
- Кипяток 250 г.
- Мед 1 ч. л.

Что делать: Свежий имбирь натереть на мелкой терке или просто размельчить. Семена фенхеля и имбирь залить кипятком и настаивать 20 минут (до температуры не выше 40 градусов). В настой положить мед и медленно-медленно выпить. О температуре 40 градусов. Эта температура важна для того, чтобы не потерять целебные свойства меда, которые при высокой температуре просто-напросто исчезают.

Результат: При хроническом гепатите семена фенхеля и имбирь оказывают мягкое желчегонное действие и не позволяют желчи застаиваться. А мед, кроме вкусовых качеств, несет своим присутствием необходимое количество полезных для печени веществ.

//-- Совет --//

Фенхель обладает очень приятным ароматом, и его использование в классическом наборе специй наряду с базиликом, мятой, душицей, розмарином придает пресным диетическим блюдам неповторимое очарование.

Физалис – и красив и полезен

О красоте. Физалис сказочно декоративен благодаря чашечке цветка, которая после цветения становится изящным пузырем. Так он и называется – физалис (по-гречески – *phusalis* – пузырь). А внутри оболочки находится круглая, глянцевая ягода, как вишенка, только еще более привлекательная.

О пользе. В плодах физалиса содержится до 6 % сахаров, до 2,5 % белков. Он богат лимонной, винной, янтарной органическими кислотами, которые сообщают физалису не только приятный вкус, но вместе с пищевыми волокнами создают здоровую микрофлору в кишечнике, а значит, и положительно влияют на печень. В физалисе много каротиноидов и пектина, а также слизи. Все эти вещества хорошо влияют на работу печени и желчного пузыря, особенно если там образовались камешки.

Ягоды физалиса можно есть каждый день штук по десять. Они хранятся долго – 2–3 месяца при комнатной температуре, а также хорош напиток: 3–4 ягоды настоять в горячей воде в течение 5–7 часов, а потом выпить (ягоды съесть). Приготовленные таким образом ягоды, кроме всего

прочего, при постоянном употреблении повышают иммунитет. Впрок ягоды физалиса можно сушить, а также варить варенье.

Варенье из физалиса

Что нужно:

Физалис 1 кг.

· Сахар 750 г.

· Вода 1,5 стакана.

Что делать: Освободить ягоды физалиса от ядовитых чашечек. Промыть ягоды, удалив горьковатый восковой налет. Из воды и сахара сварить сироп. Поместить ягоды и довести до кипения. Варить на медленном огне 5 минут. Остудить. Повторить процедуру несколько раз (с непременно́м охлаждением). Хранить в холодильнике.

Результат: Полученное варенье обладает почти всеми полезными свойствами, присущими свежим ягодам, и позволяет готовить напиток ежедневно, а лучше утром и вечером, достаточно положить ложечку варенья в чай (лучше зеленый).

Яблочный уксус

Уксус для диетического питания не очень-то применяется, а при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью, при острых и хронических гепатитах, при заболеваниях почек он вообще противопоказан. Это относится и к яблочному уксусу. Однако его можно с успехом применять при гипертонии, энтероколите, холецистите, ожирении и в косметических целях.

Только одно предостережение. Часто, например, гипертония сопровождается еще букетом болезней, поэтому всегда надо быть очень осторожным и, услышав восторженные отзывы о пользе того или иного продукта, хорошенько взвесьте все за и против и, безусловно, прежде чем принять какой-либо, особенно неординарный продукт, посоветуйтесь с лечащим врачом. И это замечание относится ко многим продуктам,

болезням, диетам.

//-- Какой яблочный уксус выбрать --//

При всем уважении к пищевой промышленности, я бы не рекомендовала использовать для лечебных целей яблочный уксус, купленный в магазине. Во-первых, можно приобрести вместо натурального синтетический. Во-вторых, такой яблочный уксус, даже если он натуральный, совсем не предназначен для лечебных целей. Его используют для маринования мяса, дичи, овощей. На этикетке натурального уксуса указывается крепость 4–5 %, а синтетического – 9 %. Кроме того, в составе натурального уксуса указано только одно – «яблочный уксус», а в составе синтетического – уксусная кислота 9 %, ароматизатор, краситель. Его могут разукрасить и другими словами. Так что яблочный уксус лучше приготовить самим.

Яблочный уксус (базовый рецепт)

Пропорции для кислых яблок:

Яблоки 1 кг.

· Сахар 100 г.

Пропорции для сладких яблок

Яблоки 1 кг.

· Сахар 50 г.

Что делать: Итак, яблоки любые (и перезрелые, и падалицу, и самые хорошие) – какие есть, вымыть, нарезать, переложить в кастрюлю, залить водой, добавить сахар. Вода должна покрывать яблоки и быть на 3–4 см выше их уровня. Накрыть кастрюлю марлей и поставить в теплое темное место. Температура в идеале должна быть 26–28 градусов, но не выше 35, так как иначе погибнут важные для производства уксуса бактерии. При низкой температуре жизнедеятельность бактерий замедляется, и они теряют активность.

Содержимое сосуда периодически необходимо помешивать. Через две недели процедить, перелить в большую банку, где брожение будет продолжаться. Заполнять банку (банки или другие сосуды, в зависимости от количества, которое вы готовите) надо, недоливая на 6–7 см. Выдержать еще две недели (до прекращения брожения). Готовый уксус перелить в бутылки, не взбалтывая, а бутылки также не до горлышка (недолейте 4–5

см). Бутылки плотно закрыть и хранить в темном месте, где температура от 5 до 29 градусов. Через месяц уксус готов к употреблению.

Результат: Яблочный уксус активизирует обмен веществ, уменьшает количество токсинов в организме и др. Напиток хорошо систематически применять при холецистите, отравлениях.

Яблочный уксус при холецистите

Что нужно на 1 день:

Яблочный уксус 6 ч. л.

· Вода 600 г.

· Мед 3 ч. л.

Что делать: Две чайных ложки уксуса и 1 чайную ложку меда растворить в 200 г воды. Это на один прием. Принимать 3 раза в день во время еды, каждый раз готовя новую порцию. Это рецепт использования готового уксуса, и вам остается только налить его в чайную ложку, а затем в стакан с водой.

Использование смеси соков для лечения холецистита

Главным условием применения соков в лечебном питании является их натуральность. Для изготовления соков надо брать свежие овощи (фрукты). При помощи соковыжималки, блендера или мясорубки измельчают соответствующий продукт. Все просто. Предпочтение следует отдавать сокам с мякотью, так как в них больше клетчатки и балластных веществ. Иногда, правда, приходится избавляться от пищевых волокон. Происходит это в том случае, когда органы пищеварения надо избавить от грубой пищи.

Прекрасной смесью соков, способствующих очищению желчного пузыря, являются соки, приготовленные из моркови, свеклы и огурцов.

Оздоровительный эффект объясняется тем, что в моркови, свекле, огурцах содержится необходимое количество веществ, обеспечивающих нормальное функционирование всех органов, в том числе печени и желчного пузыря. Кроме того, эти вещества находятся в оптимальном соотношении. Так, эти овощи богаты калием, магнием, железом, цинком,

витаминами, кислотами (фолиевой, пантотеновой и др.).

Почти 90 % усвояемых углеводов моркови составляют моно- и дисахариды, в основном фруктоза. В ней содержится огромное количество провитамина А (9 мг %), из которых организм синтезирует витамин А.

Кстати, суточная потребность в витамине А составляет всего 2 мг %. Поэтому, когда едите морковь или пьете ее сок – не переусердствуйте. Если бы весь провитамин А, находящийся в моркови, усваивался полностью, то съесть ее надо было бы чуть больше 10 г в сутки.

Морковь обладает хорошим желчегонным действием, защищает от разного рода инфекционных заболеваний, поможет избавиться от упадка сил.

Противопоказания: сок моркови может вызвать аллергию, ее не следует применять при обострении гастрита.

Свекла обладает высокими диетическими достоинствами. Прежде всего, свекла – одно из эффективных средств оздоровления кишечника. Свекольный сок и блюда, приготовленные из свеклы, помогают активнее сокращаться желчевыводящим путям. А добавление в сок в очень незначительном количестве оливкового масла увеличивают желчегонные свойства сока.

Огурцы и сок из них укрепляют иммунную систему, выводят токсины из организма. Пектиновые вещества, содержащиеся в огурцах, способствуют оздоровлению кишечника, а тартароновая кислота сдерживает липогенез (преобразование углеводов в жиры)

Сок при холецистите

Что нужно:

Сок моркови 100 г.

· Сок свеклы 30 г.

· Сок огурца 50 г.

· Оливковое масло 1 ч. л.

Что делать: Овощи тщательно вымыть, свеклу освободить от кожуры. Получить сок с помощью соковыжималки. Смешать все вышеперечисленные ингредиенты и выпить за один прием. Курс 3–4 недели.

Результат: Смесь соков положительно влияет на желчевыводящие пути,

заставляя их активнее сокращаться, и тем самым предотвращать застой желчи, очищать желчный пузырь и печень. Добавление оливкового масла в смесь соков способствует лучшему усвоению провитамина А овощей, а желчегонные свойства свеклы существенно возрастают.

Творог. «Пицца, не знающая запретов»

Этому поэтическому названию творог заслуженно обязан наличию большого количества белков (причем творожный белок усваивается почти полностью), сбалансированному содержанию минеральных веществ и микроэлементов, а также незаменимой аминокислоте – метионину, по содержанию которого (495 мг %) творог уступает только сое. Причем сочетание метионина с триптофаном (незаменимая аминокислота) является весьма удачным для функционирования многих систем организма, в том числе печени и желчного пузыря. Ведь метионин, кроме всего прочего, предохраняет печень от жирового перерождения. Творог богат холином (73 мг %), который положительно влияет на работу многих органов и желчного пузыря тоже. Кроме того, без холина мы не смогли бы ни помнить, ни думать.

Творог богат кальцием, который является строительным материалом для костей и зубов. Правда, кальция много и в других продуктах, но тот, что находится в твороге, намного лучше всасывается в кишечнике.

Как бы хорош ни был творог, будьте очень осторожны к диетам разгрузочного толка, когда в рацион питания включают до 0,5 кг творога. Любители такого вида диеты объясняют это тем, что белки мяса, рыбы, яиц и др.????? (незаконченная фраза!) Однако замена казеином этих белков неравнозначна и лишает организм многих веществ, которых нет в твороге.

Творог, предназначенный для питания тяжелобольных, лучше готовить створаживанием свежего молока добавлением к нему 0,1–0,2 % хлористого калия. Можно использовать и 3-процентный уксус. В домашних условиях творог можно приготовить так:

Приготовление творога в домашних условиях

Что нужно:

Пастеризованное молоко 1 л.

· Кефир (сметана) 1 ст. л.

Что делать: В молоко ввести кефир (сметану). Размешать. Поставить в теплое место на 24 часа. Кастриюлю с полученным сгустком поставить в другую кастрюлю, наполненную водой. Нагревать на медленном огне, пока вода в кастрюле не закипит. Вынуть кастрюлю с полуфабрикатом. Взять сито, на дно которого положить полотно из марли. Поставить сито над емкостью, в которую будет стекать жидкость. Вылить в сито сгусток. Салфетку завязать; после того как жидкость стечет, получим нежный мягкий творог. Для того чтобы творог стал более плотным, можно положить дощечку, а на нее – груз. Творог готов к использованию.

//-- Совет --//

Творог – продукт скоропортящийся и является благоприятной средой для размножения бактерий, в том числе болезнетворных. Поэтому при приготовлении соблюдайте санитарно-гигиенические требования и не готовьте творога больше, чем вы можете съесть за один день.

Результат: Творог – надежное подспорье в лечении многих болезней. При заболевании печени и желчного пузыря его употребление является крайне необходимым. Пища, приготовленная на основании творога, является обязательной составляющей диеты, обеспечивающей нормализацию выработки желчи в желчном пузыре.

Кукуруза – «источник жизни»

Кукуруза – она же маис, что означает «источник жизни». Маис использовался индейцами в пищу за несколько тысяч лет до нашей эры. Не сомневайтесь, доказано. А бедняжка Европа узнала об этом продукте только в 1492 году из письма Христофора Колумба, который заодно и Америку открыл.

Калорийность у кукурузы, конечно, высокая (304 ккал), но зато в ней огромное количество полезных веществ, начиная от белков (10,3 г %), жиров (4,9 г %), углеводов (58,5 г %) и пищевых волокон (2,1 г %). Кукуруза богата витаминами, горькими гликозидными веществами, сапонинами. О полезности кукурузного масла не знает только ленивый.

Всем известное кукурузное масло получают из зародышей зерен кукурузы. И вкус этого, как и польза – под стать внешнему виду початков и листьев «королевы полей». Славу кукурузное масло несет заслуженно. Так, в нем много антиокислительных форм токоферолов, ненасыщенных жирных кислот (одноненасыщенных 30 г %, высоконасыщенных 57 г %), фосфатидов, фитостерола и др., хорошо снижающих уровень холестерина в крови. Кукурузное масло полезно для пищеварения, работы печени, желчного пузыря, для профилактики и лечения атеросклероза и др. Кукуруза имеет высокую питательную ценность.

Созревшие зерна кукурузы любит большинство людей, с удовольствием поглощая консервированную кукурузу, используя ее как гарнир, а также в супах, салатах, выпечке. Из кукурузы получено ценнейшее вещество, входящее в состав фолиевой кислоты, – глутаминовая кислота, которая принимает активное участие в нормализации обмена веществ. Лечебными свойствами обладает как сама кукуруза, так и кукурузные столбики с рыльцами.

Чай из кукурузных рылец

Что нужно:

- Кукурузные рыльца 2 ст. л.
- Вода 250 г.
- Укроп (сушеный) 3 ч. л.
- Мята перечная 2 ч. л.

Что делать: Воду вскипятить. Кукурузные рыльца, зелень укропа, листья мяты размельчить. Поместить в термос и залить кипятком. Настаивать 5–6 часов. Использовать как заварку (1 ст. л. чая на 1 стакан горячей воды) 5–6 раз до еды.

Результат: Чай благодаря кукурузным рыльцам и укропу оказывает желчегонное и противовоспалительное действие при заболеваниях желчевыводящих путей, а мята перечная оказывает камнерастворяющее и

успокоительное действие.

Хеномелис и цидомос – это тоже айва

Айва — очень ценный продукт, который полезен для обычного питания и незаменим в лечебном. В каждых 9 г % углеводов содержится 7 г % фруктозы. Даже один этот показатель говорит о полезности айвы для людей, проблемой которых является печень, желчный пузырь, почки, сердце, легкие, зубы и т. д. В айве есть витамины группы В, провитамин А, витамины С, Е, РР. Айва богата калием (144 мг %), железом, органическими кислотами, особенно яблочной (250 мг %). В айве до 20 мг % клетчатки и пектина, которые очищают кишечник, нормализуют отделение желчи из желчного пузыря, выводят из организма ядовитые соединения и др. При болезнях печени вареные плоды айвы используют как противорвотное средство. Из айвы хорошо готовить варенье, повидло, джем. Лечебными свойствами обладают отвар из семян, листьев, веток и корней айвы.

Хеномелис в наших широтах называют японской айвой. Зарубежные публикации о пользе здорового питания говорят о хеномелисе только в превосходнейшей степени. Хеномелис – это кустарник, и, забегаая вперед, скажу, что все его части, как и у айвы, используют в лечебном питании.

Сам плод небольшой, как куриное яйцо, красивой золотистой окраски, иногда с розовым бочком. Хеномелис хранится очень хорошо, а большое количество витамина С, находящееся в плоде, при этом почти не разрушается. Наличие большого количества лимонной и яблочной кислот обеспечивает низкое значение рН, которое микроорганизмы не переносят.

Протертый хеномелис

Что нужно:

- Хеномелис (плоды) 1 кг.
- Сахар 1 кг.

Что делать: Плоды тщательно вымыть, очистить от семян, нарезать тоненькими ломтиками. Засыпать сахаром. Периодически перемешивать до полного растворения сахара. Уложить в стеклянную банку и закрыть

крышкой. Хранить в холодильнике, а можно вообще в холодном месте с минусовой температурой, так как приготовленный таким образом хиномелис не портится и не замерзает. Принимать по 1 ст. л. два-три раза в день.

Результат: Систематическое употребление положительно влияет на функционирование желудка, кишечника, печени и желчного пузыря, нормализует пищеварительный процесс, предотвращает застой желчи и, как следствие, образование камней в желчном пузыре.

Цидолюс – продукт удачного скрещивания яблока с айвой

Цвет цидолюса желтовато-зеленый в красную крапинку. Он унаследовал от яблока вкус, а от айвы – ее утонченный аромат и, главное, способность (в отличие от яблони) всегда плодоносить. А самое ценное – диетические достоинства обоих этих плодов сохранены полностью.

Сушеный цидолюс или айва

Что нужно:

- Цидолюс (айва) 10 штук

Что делать: Цидолюс или айву вымыть, удалить сердцевину, отварить в небольшом количестве воды или с помощью пароварки. Остудить. Нарезать тонкими ломтиками, высушить. Заваривать как чай, только не 3–5, а 10–15 минут и пить как чай. Цидолюс съесть.

Результат: Усиливает желчегонный мочегонный эффект. Хорошо использовать как противорвотное средство при болезнях печени и желчного пузыря.

Продукты, полезные для печени, желчного пузыря, особенно если там уже есть камни

Рябина

При камнях в желчном пузыре хороший лечебный результат дает использование плодов рябины.

Съедайте по одному стакану ягод рябины ежедневно в течение полутора месяцев, запивая чайной ложечкой миндального или оливкового масла, обязательно нерафинированного.

Можно принимать и просто оливковое масло (Extra Virgin), начиная с ½ чайной ложечки и постепенно увеличивая (под контролем врача!) до нескольких чайных ложек в день. Но все же значительно лучший эффект дает совместное применение этого масла с соками рябины, лимона или грейпфрута.

Лимон и грейпфрут не только вкусные, но и полезные продукты, недаром их относят к лекарственным средствам. Они низкокалорийны, богаты клетчаткой, витаминами, микроэлементами, органическими кислотами.

В защиту горечи грейпфрута

Некоторые люди не любят грейпфрут из-за специфически горьковатого вкуса. Дело в том, что грейпфрут содержит гликозиды и хинную кислоту. Им-то он и обязан горьковатым привкусом.

Во многих книгах авторы советуют избавиться от горечи разными способами, в частности, есть грейпфрут с сахаром. Предлагаются и технологии: разрезать плод на две половинки, удалить сердцевину, в образовавшееся углубление насыпать сахарный песок (фруктозу, сорбит) и чайной ложечкой вычерпать и выпить образующийся сок. Некоторые рекомендуют снять с каждой дольки пленку.

Но! Избавляться от горечи грейпфрута не советую. Это полезная горечь, к ней быстро привыкаешь.

Хинная кислота и другие схожие по вкусу компоненты, содержащиеся в грейпфруте, нужны организму. Хинная кислота – активнейший борец с лишними для организма жирами. Кроме того, она активизирует пищеварение. Содержится она также в клюкве, чернике, артишоках, персике, груше, кофе и др.

Почему надо использовать в лечебном питании оливковое масло Extra Virgin?

В магазинах видов оливкового масла, как и их производителей, не счесть. Как же не утонуть в этом изобилии? Это очень просто. Надо только уяснить, что оливковое масло, как и другие растительные масла, бывают рафинированными и нерафинированными. В параграфе о жирах отличительные особенности этих групп приведены. Для лечебного питания надо использовать только нерафинированный продукт, так как только он содержит те полезные вещества, за которые и ценится, ибо они и приносят пользу организму и несут лечебный эффект.

На этикетках рафинированного оливкового масла могут быть следующие надписи: *rafined olive oil*, *light olive oil*, *pure olive oil*, *olive oil* и др. Для их изготовления используются оливки более низкого качества, а полученное масло подвергается многократной очистке и главным его достоинством становится способность вынести более высокую температуру нагрева, чем нерафинированное масло, а значит, возможность использования для жарки продуктов. Так вот, рафинированное масло покупать для диетического питания не надо. И это требование относится ко всем растительным маслам.

В лечебном питании следует использовать оливковое масло Extra Virgin. Extra означает, что для его изготовления были использованы оливки высшего качества, а надпись на этикетке Extra Virgin означает, что оно нерафинированное, полученное методом холодного отжима и только на механическом оборудовании. Холодный отжим также означает, что процесс производства происходит при температуре не выше 27 градусов. Кислотность масла этой категории не более 0,8 г на 100 г веса в пересчете на олеиновую кислоту. Такая технология отжима позволяет сохранить все полезные свойства оливок. Усваивается такое масло на 100 %.

Коктейль из лимона (грейпфрута) с оливковым маслом

Что нужно:

- Лимон (грейпфрут) 1 штука.
- Оливковое масло Extra Virgin 1/2 ч. л.

· Мед 1 ч. л.

Что делать: Отжать сок лимона (грейпфрута), ввести в сок мед (не обязательно). Вылить сок в стакан, долить водой до полного, выпить, «запивая» оливковым маслом.

Кислые соки пьют с медом не только для того, чтобы сделать напиток более полезным, но и приятным.

Результат: «Коктейль» из лимона (грейпфрута) не только помогает ликвидировать застой желчи, но и изгоняет камни и песок. Только учтите, что сок лимона и грейпфрута, даже наполовину разведенный водой, – хорошее сокогонное средство. Поэтому при болезнях желудка с повышенной кислотностью и поджелудочной железы он противопоказан.

Овощной суп трижды в неделю

При многих заболеваниях, в том числе печени и желчного пузыря, а также в целях профилактики настоятельно рекомендую есть суп каждый день, включая праздничные и выходные дни. Лучше всего не использовать мясной бульон, а вот куриный – не возбраняется. Лучшим из супов является овощной, приготовленный из свежих сезонных овощей. Хороши и молочные, и фруктовые супы.

Все умеют варить суп, но у каждого из одних и тех же продуктов получается нечто разное, зато всегда вкусное и полезное. Хорошо в сезон приготовить суп, в котором будут в разных сочетаниях: морковь, кабачок, лук, баклажан, помидоры, черешковый сельдерей, сладкий красный (желтый) перец, цветная капуста, петрушка, укроп, имбирь, гвоздика.

Помидоры мягко и вместе с тем отчетливо стимулируют перистальтику желчевыводящих путей, кишечника и тем самым оздоравливают весь организм. К тому же они низкокалорийны и малоуглеводисты.

Морковь используют в самых строгих диетах. В Средние века морковь считалась лакомством сказочных гномов, которые могли обменять морковку на слиток золота. Да и в XVI веке она считалась деликатесом и лекарственным сырьем. Морковь низкокалорийна (33 ккал), содержит много калия, магния, витамины и др.

Кабачок рано созревает, поэтому незаменим в весеннем рационе, когда многие овощи только начинают цвести. Кабачок единственная культура из тыквенных, имеющая в составе мякоти жир, меньше всего содержит клетчатки. Наличие большого количества калия (238 мг %) способствует выведению жидкости из организма. Рекомендуется при заболевании желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, почек, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии.

Лук, кроме высоких вкусовых качеств, обладает значительными бактерицидными свойствами. Лечебные свойства лука нашли отражение в слогане «лук от семи недуг». Лук способствует лучшему пищеварению, помогает преодолеть аллергические заболевания. С этой целью учеными разработан экстракт, который получается настаиванием лука в 10-процентным этиловом спирте. Естественно, лук не диетический продукт и принимать его следует с учетом состояния организма, но его присутствие во многих блюдах в ограниченном количестве допустимо, а в супах крайне желательно.

Баклажан содержит комплекс веществ, способствующих кроветворению, а отличное соотношение калия и натрия (238:6) выдвигает его в первые ряды пищевых дегидратических средств. Наличие пищевых волокон (1,3 %) способствует оздоровлению кишечника человека, употребляющего баклажаны, наличие в них тартроновой кислоты сдерживает алиментарное ожирение, присутствие пектиновых составляющих способствует устранению застойных явлений в желчевыводящих путях, сорбирование и вывод вредных веществ, снижая тем самым токсическое действие патогенной микрофлоры, солей тяжелых металлов и радионуклидов.

Сельдерей, особенно черешковый и листовой, выгодно отличаются от корневого прежде всего тем, что провитамина А в черешках и листьях в 80 раз больше, чем в корне. Правда, в корневом больше некоторых витаминов. Сельдерей обогащает пищевой рацион целым рядом полезных веществ, в частности микроэлементами. Он улучшает вкус пищи и снижает только этим тягу к соли. Поэтому сельдерей ценный продукт для включения его в бессолевые диеты. Тем не менее приятный привкус и неповторимый запах, которые придают ему эфирные масла и некоторые органические кислоты, не очень приветствуются в строгих диетах. Но это не касается использования черешкового сельдерея в супах.

Цветная капуста – кладезь полезнейших микро-, макро-, ультрамикроэлементов. Еще в Древнем Египте отварная капуста использовалась для улучшения пищеварения. Ею лечили болезни, связанные со сбоем работы печени и желчного пузыря.

Красный, равно как и желтый и зеленый, перцы используются в диетическом питании благодаря своей низкой калорийности (27 ккал) и высоким лечебным свойствам, в частности, для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, почек, сердечно-сосудистой системы и др.

Петрушка в Древней Греции пользовалась таким же почетом, как корова в Индии. Она считалась священным растением и служила только для украшения. Карл Великий изменил отношение и назначение петрушки, и она стала необходимым дополнением ко всем овощным блюдам. Петрушка с входящими в нее фитонцидами способна сдерживать гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. Благодаря своему ненавязчивому вкусу и аромату петрушка является универсальной специей. Однако эфирные масла, содержащиеся в петрушке, ограничивают, а иногда и исключают ее применение при болезнях поджелудочной железы, почек, органов кровообращения. Но в любом случае, два-три грамма петрушки в супе не будет опасным даже в очень строгих диетах.

Гвоздика — это высушенные нераспустившиеся бутоны цветков гвоздичного дерева. Этим много сказано: любые бутоны несут огромную энергию и стимулируют многие положительные процессы, протекающие в организме. Содержащаяся в этой специи эссенция возбуждает аппетит, способствует пищеварению, а высокое содержание эвгенола обеспечивает ее активное антисептическое действие. Ниже приводится рецепт сезонного овощного супа, который я рекомендую всем – и здоровым, и тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Одно пожелание. Выдержите полностью предлагаемый рецепт. Как по ингредиентам очередности закладки продуктов, так и по времени приготовления.

Суп овощной

Что нужно:

- Луковица 1 шт.
- Морковь 2 шт.
- Кабачок 1 шт.
- Баклажан 1 шт.
- Помидоры 3 шт.
- Черешковый сельдерей 1 стебель.
- Перец сладкий красный 1 шт.
- Капуста цветная 4 соцветия.
- Зелень петрушки 2 веточки.

- Гвоздика 1 шт.
- Вода 1 л.
- Оливковое масло Extra Virgin 2 ст. л.

Что делать: Овощи вымыть, очистить, нарезать кубиками размером 1,5 x 1,5 см, кроме цветной капусты, ее аккуратно разделить, и черешкового сельдерея, который надо нарезать тонкими кольцами.

Лучшей посудой является та, у которой толстое многослойное дно. Если есть такая кастрюля, то овощи тушить можно сразу в ней, минуя сковороду. Кроме того, тушение под крышкой в такой кастрюле позволяет получить хороший результат без добавления жидкости.

Итак, разогрейте оливковое масло (но не перегрейте!), положите лук, тушите (не жарить) на очень маленьком огне 4 минуты. Добавьте в кастрюлю (сковороду) по очереди овощи (очередность любая, только помидоры положите в последнюю очередь). Посолите. Прогрейте овощи до кипения (крышка закрыта), убавьте огонь. Тушите на очень маленьком огне 15 минут под плотно закрытой крышкой. Если овощи тушились в сковороде, то положите их в кастрюлю и залейте кипятком, убавьте огонь до минимума и готовьте 3 минуты. Дайте настояться, предварительно положив гвоздику (раньше класть эту специю не следует, так как при длительном нагревании она теряет свой аромат). Разлейте суп по тарелкам, посыпьте петрушкой.

Результат: Систематическое включение в рацион питания овощного супа (ингредиенты могут меняться в зависимости от сезона и наличия продуктов на вашей кухне) несет большой оздоровительный эффект всему организму.

О пользе супов можно написать большой фолиант. В практическом ежедневном питании не забывайте про тыквенные, перловые, картофельные супы. Кто не любит большого разнообразия и хаоса в тарелке – взбейте готовый суп (борщ) блендером, получив суп-пюре. Вкус и внешний вид вас удовлетворит полностью.

Поджелудочная железа

Поджелудочная железа, выделяя поджелудочный сок, который содержит ферменты, участвует в пищеварении, а вырабатываемые гормоны способствуют регуляции углеводного и жирового обмена. При недостаточном образовании или выделении инсулина возможно заболевание диабетом. За сутки у человека выделяется до 1,5 л сока поджелудочной железы. Сок содержит ферменты, расщепляющие белковые вещества, жиры (липаза) и углеводы (амилаза, мальтаза). Больше всего сока выделяется при потреблении хлеба, а меньше всего – молока.

Пока ферменты находятся внутри поджелудочной железы, они не активны. После попадания в кишечник и соединения с пищей начинается их работа. Но иногда ферменты активизируются, находясь еще в поджелудочной железе, и тогда она подвергается их форсированной атаке и начинается ее воспалительный процесс – панкреатит.

Панкреатит

Панкреатит бывает острым и хроническим. Признаком острого панкреатита являются опоясывающие резкие боли в животе, распространяющиеся на спину. Первое, что нужно сделать, – вызвать скорую помощь. Немедля. Хронический панкреатит – это многосистемное заболевание, которое чередуется обострением и относительным спокойствием.

Как при возникновении острого панкреатита, так и в состоянии ремиссии, то есть всегда, надо находиться под наблюдением врача, систематически посещая лечебное учреждение и периодически сдавая анализы крови, мочи и проходя процедуру УЗИ.

Причин возникновения панкреатита много. Прежде всего, нарушение обмена веществ, которое часто происходит от переедания, причем систематического; пищевые отравления, в том числе алкоголем и лекарствами; воспалительные процессы в желудке, двенадцатиперстной кишке; желчнокаменная болезнь; повышение давления в желчевыводящем протоке и др.

Профилактика панкреатита

Любая профилактика, в том числе заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и, конечно, панкреатита, должна начинаться в раннем детстве. Бабушки моих детей и я под их руководством никогда не заставляли их есть через силу, запихивая быстро в рот малышу пищу, уговаривая или сердясь. Еда – это святое. Надо есть с удовольствием, не переедая, независимо от того, шикарен обед или предельно скромнен. В противном случае расплата неминуема и в конечном итоге обернется многочисленными болезнями. Бичом XXI века является курение, то есть страшилки, которые появились или скоро появятся на пачках сигарет, – невинные шалости по сравнению с тем, что ждет курильщика в его будущем. Но, к сожалению, каждый курильщик считает, что все, что изображено на пачках сигарет, к нему не относится, а он, курильщик, как и сейчас, всегда будет молодым, красивым и здоровым. Откажитесь от курения, пока не поздно. Также недопустимо чрезмерное потребление алкоголя, оно ведет не только к потере здоровья, но и уже достигнутого социального статуса, к потере своего «я».

Старайтесь питаться натуральными, сезонными продуктами и сделайте одним из своих увлечений приготовление в домашних условиях доброкачественной, вкусной, полезной пищи. Увлечение будет не только полезным для здоровья, но и для вашего кошелька. Супермаркеты сейчас заполнены красивыми коробочками, пакетиками, бутылочками, но что это за продукт, сразу и не поймешь. В глаза прежде всего бросаются слова: «быстро», «удобно», «без холестерина», «с витаминами» и др. А ведь как правило, в них имеются пищевые добавки, стабилизаторы, загустители, консерванты и др., среди которых основной продукт безвозвратно потерял свой натуральный вкус и какую-либо значимую для организма полезность.

Итак, главное в любой профилактике – культура. По отношению к пище – культура питания. А это значит, что продукты должны быть свежими, хорошо приготовленными. Употребляйте поменьше напитков типа кока-колы, фастфудов, еды быстрого приготовления и др. Избегайте переедания, злоупотребления алкоголем, которые почти всегда сопровождаются поглощением большого количества острой, копченой пищи и консервов.

Питание при воспалении поджелудочной железы

Острый панкреатит — сложное заболевание, и диету может назначить только врач. Лечение острого панкреатита проводится в стационаре, и в первые дни прописывается голод, холод и покой. После 3–4-дневного голодания разрешается начать принимать пищу очень маленькими порциями 5–6 раз в день. В рацион постепенно вводятся вареные или приготовленные на пару блюда, творог, мягкий, неострый сыр. Как лечением, так и питанием занимается только врач, и определить рацион на этой стадии заболевания способен только он.

Хронический панкреатит и диета — две неотъемлемые составляющие. Только при соблюдении диеты можно обрести нормальное функционирование поджелудочной железы. Прежде всего ее надо постоянно щадить, а для этого необходимо ограничить употребление тех или иных продуктов и особенно жиров. Любых жиров, в частности потому, что они долго перевариваются и все это время железа находится в тонусе.

Не забудьте также, что работа желчного пузыря и поджелудочной железы тесно связаны, так как эти органы имеют общий желчный проток, а значит, и возникающие в них проблемы неразделимы. Наряду со стандартными медицинскими анализами важен анализ структуры желчи.

Медицинская диета при хроническом панкреатите

При хроническом панкреатите в период выздоровления и вне обострения применяется специально разработанная медицинская диета пониженной энергетической ценности (1800 ккал). Белки должны составлять 80 г, жиры 40–60 г, углеводы 200 г, свободная жидкость 1,5–2 л, поваренная соль 8–10 г. Согласно диете, еда должна быть простой и натуральной. Здоровый образ жизни и рациональное питание навсегда становится неотъемлемой частью вашей жизни.

Диетой разрешается:

- хлеб белый, но только вчерашней выпечки или сухари, а также несладкое сухое печенье. О печенье мы еще поговорим, так как не следует употреблять печенье, даже сухое, из магазина. В нем все равно, хотя и в небольшом количестве, содержится маргарин. А на этот продукт, как уже отмечалось, во всех медицинских диетах наложен запрет;
- супы овощные, с рисом, лапшой, гречневой, овсяной крупой с добавлением 5 г сливочного масла или 10 г сметаны;
- яйца представлены в основном белковым омлетом (2 белка), через день

разрешается съесть одно яйцо;

- каши полувязкие (гречневая, овсяная, манная, рисовая), сваренные на воде и молоке в пропорции 1:1, отварные макароны;

- суфле, запеканки, пудинги, компоты, желе, муссы с незначительным подслащением. Диетой рекомендуется в качестве заменителя сахара ксилит. Ксилит считается безопасным при употреблении в пищу в небольших количествах. Большие дозы вызывают диарею и скопление газов, а у крыс также возникновение опухолей;

- в качестве жидкой составляющей питания диета предлагает слабый чай с молоком, отвар шиповника, фруктово-ягодные соки без добавления сахара и разбавленные водой не менее чем наполовину.

Кроме того, в диетическое питание входят:

- мясо отварное, нежирное, нежирные сорта рыбы;

- овощи (морковь, тыква, кабачки, картофель, свекла) в отварном и запеченном и размельченном виде;

- фрукты в тушеном и запеченном виде, по возможности без кожуры.

Не рекомендуются:

колбасы (кроме докторской), копчености, консервы, маринады, соленья, финики, инжир, виноград, пряности.

В результате заболевания поджелудочной железы, когда образование и выделение инсулина нарушено, возникает сахарный диабет. А при одновременном диабете рекомендуется резко сократить прием быстрых углеводов, в частности, сахара. «Свято место пусто не бывает», и промышленность выпускает большое количество искусственных подсластителей.

Так вот, в качестве подсластителя не используйте аспартам (E 951), сахарин (E 954), сукралозу (E 955), изомальт (E953).

Аспартам, убажывая сладким вкусом, тем не менее сводит на нет «сладкую жизнь», заменяя ее депрессией, головной болью, агрессивностью, астмой, бессонницей, головокружением и даже слепотой. Вдобавок он может быть и ГМ (генетически модифицирован).

Сукралозу получают систематически из сахара и хлора, и потенциальным эффектом от ее применения может быть рубцовое сморщивание зубной железы и, как показали опыты на животных, увеличение почек и печени.

Сахарин может дать целый пушистый букет неприятностей, к тому же он является мутагеном (вызывает наследственные мутации), канцерогеном

(повышает вероятность заболеть раком) и тератогеном (нарушает эмбриональное развитие и приводит к тяжким порокам и аномалиям у детей).

Изомальт хоть и считается безопасным, но его применение может наградить раздражением желудка со всеми вытекающими из этого состояния последствиями, особенно если поджелудочная железа не в порядке.

В качестве подсластителя используйте мед, сироп, коричневый сахар или даже просто фруктозу. Все зависит от количества.

Не забывайте основной тезис здорового питания: «Все в меру».

При хроническом панкреатите запрещаются:

- кофе, какао, газированные холодные напитки, виноградный сок;
- крупы: перловая, ячневая, кукурузная;
- овощи: сырые непротертые, баклажаны, редька, редис, лук, белокочанная капуста, щавель, шпинат, чеснок;
- специи: уксус, хрен, горчица.

Такая диета, конечно, вас огорчит. Однако в перечисленных ограничениях и даже запретах нет ничего страшного. Просто посмотрите на перечень разрешенных и рекомендуемых продуктов, используйте их для приготовления очень вкусных блюд, и вы не почувствуете, что ранее используемое традиционное меню уж так вам необходимо.

Чтобы не быть голословной, предлагаю несколько блюд, которые вы можете смело претворять в жизнь, не рискуя ею, безусловно, в тот период, когда поджелудочная железа спокойна, и первое из них – привычное, многими любимое, легко приготовляемое, вкусное – «макароны с сыром».

Сыр. 17 % жирности

Проблемы жирного сыра исчезли с появлением голландского сыра 17 % жирности под названием Фрико маасдам лайт, вкус которого не отличить от любимого многими 45 %: то же сладковато-горькое послевкусие и мягкая, присущая только этому сорту сыра, терпкость, да еще и большие круглые дырки! Этот сыр натуральный, без консервантов.

При созревании до кондиции из сыра Фрико маасдам лайт улетучивается влага, а моносодовая соль из натуральной глутаминовой кислоты остается

в концентрированном виде, усиливая и без того прекрасный вкус.

Это вам не глутамат натрия 1– замещенный (Е 621) – широко распространенный усилитель вкуса, который отрицательно влияет не только на ваш организм, но и на потомство (тератогенный).

Макароны с сыром

Что нужно:

- Макароны 100 г.
- Сыр 25 г.
- Оливковое масло Extra Virgin 1 ч. л.
- Соль.

Что делать: Сыр натереть на терке или размельчить в блендере. Вскипятить 1 л воды, подсолить, брызнуть несколько капель растительного масла и бросить макароны, слегка помешивая. Как только вода закипит снова, варить на медленном огне 1–2 минуты. Выключить плиту. Закрывать плотно кастрюлю. Через 5–7, а для некоторых макарон и через 3 минуты проверить готовность, слить воду. Макароны переложить в тарелку, посыпать тертым сыром, добавить масло.

Результат: Все перечисленные продукты допущены к применению диетой, применяемой при хроническом панкреатите в период ремиссии. Да и другие диеты не возбраняют, хотя ограничивают их применение.

Макароны из твердых сортов пшеницы отличаются низким содержанием пищевых волокон и хорошо усваиваются. В них содержится белков – около 12 г %, жиров около 1,5 г %, углеводов около 75 г %. Калорийность высокая – 350 ккал. Поэтому приготовленной порцией макарон с сыром поделитесь с близкими.

Из сваренных макарон усваивается до 87 % белков и до 97 % жиров и углеводов. Калорийность используемого сыра можно регулировать сортом; так, у сыра «Фрико маасдам лайт» менее 180 ккал, то есть в два раза ниже, чем в других сырах.

Сыр не только улучшает вкус блюда, но и восстанавливает силы после болезни. Он содержит много минеральных веществ. Кроме того, сыры типа маасдам, по сравнению с другими твердыми сырами, отличаются пониженной соленостью.

Рисовый пудинг

Что нужно:

- Рис 100 г.
- Молоко 700 г.
- Сахар или мед 2 ст. л.
- Курага 10 шт.
- Орехи грецкие 5 шт.

Что делать: Курагу, орехи порубить, смешать. Рис тщательнейшим образом промыть, меняя воду 5 раз (это еще старинная рекомендация). Промытый рис залить холодной водой на 1 час. Сварить рис в 250 г воды. Влить молоко и варить на медленном огне не менее 1 часа, лучше всего в посуде с толстым дном. Рис периодически помешивать, чтобы каша не пригорала или не прилипла ко дну кастрюли. Мы должны получить желеобразную массу. За несколько минут до готовности ввести сахар (мед).

Влив молоко в рис, довести до кипения. Выключить плиту, кастрюлю плотно закрыть крышкой, оставив на горячей конфорке. Рис в это время будет набухать, впитывать молоко. Через некоторое время вновь включить плиту (нагрев самый маленький), перемешать рис, довести до кипения и снова выключить плиту и повторять эту процедуру до готовности пудинга.

Такая технология сокращает время приготовления, требует меньшего внимания, не допускает прилипания риса ко дну кастрюли.

Преимущество посуды с толстым дном при приготовлении пудинга (да и вообще большинства блюд) заключается в том, что можно изменить технологию приготовления.

Сразу же после готовности риса положить три столовые ложки пудинга на тарелку. Посыпать орехово-фруктовой смесью. Накрыть еще слоем пудинга и посыпать смесью. Для большей эстетичности можно использовать металлическую (пластмассовую) форму, не имеющую дна. Поставить форму на тарелку и укладывать пудинг? как указано выше. Снять форму. Тогда пудинг будет иметь значительно более привлекательный вид. Но и без формы блюдо выглядит хорошо. А главное – вкусно.

Результат: Диетические достоинства риса, богатого крахмально-слизистыми компонентами, быстрая и хорошая усвояемость, баланс минеральных веществ и др., особенно ценны для питания при

воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы. Рисовые блюда сравнительно быстро покидают желудок.

Молоко – высокоэффективное диетическое средство и вообще незаменимый продукт в любом питании. В нем много полезных для пищеварения ферментов, протеазы, липазы, амилазы, каталазы.

В кураге большое содержание калия (1780 мг %), а в диетическом питании при хроническом панкреатите предусмотрена дневная потребность 3800 мг %. Курага мягко, но весьма долго возбуждает железистый аппарат желудка. Большая часть легкоусвояемых углеводов составляет фруктоза.

Грецкие орехи хоть и богаты жирами и белками, но в них много нужных жирных кислот, а соотношение аминокислот в пределах нормы.

Суп-пюре из свеклы с яблоками

Что нужно:

- Свекла 300 г.
- Яблоки 100 г.
- Масло сливочное 82,5 % 25 г.
- Сливки 8 % 200 г.
- Укроп 2 веточки.
- Чеснок 1 зубчик.
- Соль.

Что делать: Свеклу сварить, очистить, нарезать. Чеснок раздавить. Разогреть слегка масло, положить чеснок, через минуту ввести свеклу и яблоки, влить 1,5 л кипятка, соль, довести до кипения и варить на медленном огне 5–7 минут. Суп перелить в блендер, измельчить в пюре. Снова поместить в кастрюлю. Влить сливки. Разлить суп в прозрачную посуду (креманки, широкие бокалы и др.). Сверху украсить листочками от веточки укропа. Медицинской диетой не разрешается использование чеснока, но в этом супе его очень мало, и он присутствует только для придания легкого аромата (на два литра супа 1 зубок).

Результат: Вареная свекла – эффективное средство оздоровления желудочно-кишечного тракта. Блюда из нее положительно влияют на работу поджелудочной железы, а использование свеклы с яблоком усиливает положительные качества этих продуктов. Сливки используются

низкопроцентной жирности. Но они полностью содержат весь набор витаминов, микроэлементов, свободных органических кислот, присущих продукту с нормальной жирностью. Кроме того, такие сливки с успехом заменяют сливочное масло и уменьшают количество его использования в готовом блюде.

Фаршированные патиссоны

Что нужно:

- Патиссоны небольшие 6 шт.
- Фарш из вареного мяса 100 г.
- Масло растительное (сливочное) 20 г.

Что делать: Патиссоны тщательно вымыть. С каждого срезать шляпку, выскрести мякоть, которую добавить в мясной фарш. Наполнить патиссоны фаршем, налив в каждый масла. Закрывать крышечками (шляпками). Запекать в духовке до готовности.

Результат: Патиссоны, как и кабачки – высокодиетический продукт. Мясо снабжает белками, а в целом употребление этого блюда не травмирует поджелудочную железу, обеспечивает питательными веществами организм, способствует нормальной работе всего желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы.

Рыба

Рыба – источник полноценных белков. В диетическом питании лучшими видами являются нежирные сорта пресноводных и морских рыб. Калорий в них мало, а сочетание йода, меди, железа, марганца, фосфора, витаминов D, E, B, кислот радует желудочно-кишечный тракт, печень, поджелудочную железу.

Рулетки из судака (трески)

Что нужно:

- Рыба (судак, треска) 200 г.
- Кабачки (молодые) 1 шт.

- Масло сливочное 1 ст. л.
- Укроп 2 веточки.
- Соль.

Что делать: Филе рыбы свернуть рулетиками, закрепить зубочистками. Немного воды посолить, довести до кипения. В кастрюлю поместить рулетики, довести до кипения. Варить на медленном огне 7–10 минут. Кабачки нарезать кольцами, посолить, выложить в сковороду (горячую), положить сливочное масло и влить 1–2 ст. л. воды. Уложить в один ряд кабачки. Тушить 5 минут под закрытой крышкой. В центр тарелки водрузить рулетик, веточку укропа, вокруг уложить кольца кабачка, полить польским соусом (рецепт приведен ниже)

Результат: Пицца обогащается белками, необходимыми макро-, микро-, ультрамикрорезультатами. Она малокалорийна, содержит мало балластических веществ, легкоусвояема.

Кабачки – единственная из культур тыквенных, которая содержит в мякоти жиры. Клетчатки в них очень, очень мало (0,1 г %), а витаминов РР, В6 много. Кабачки обладают противоаллергическими свойствами, прекрасно действуют на работу желчного пузыря и поджелудочной железы. Калорийность низкая (27 ккал). Их хорошо запекать, фаршировать овощами, мясом, готовить кабачковую икру, используя для соуса только те ингредиенты, которые рекомендованы диетой.

Польский соус

Что нужно:

- Сливочное масло 82,5 % 30 г.
- Яйцо 1 шт.
- Укроп 2–3 стебелька.
- Лимон, несколько капель.

Что делать: Сварить вкрутую яйцо, очистить, мелко порубить. Масло слегка растопить, смешать с яйцом, добавить мелко-мелко порубленные листочки укропа, капнуть чуть-чуть сока лимона.

Результат: Этот соус значительно повысит вкус отварной, запеченной рыбы (нежирной морской, судака, щуки, карпа и др.). Наличие сливочного масла обогатит нежирную пищу жирами, содержащимися в свежем натуральном сливочном масле.

К тугоплавким жирам оно не относится, хотя в нем высоконенасыщенных жирных кислот меньше, чем в растительном масле. В нем содержится в достаточном количестве фосфатидов – веществ, жизненно необходимых организму. Особый аромат и вкус сливочному маслу придают летучие жирные кислоты (масляная, каприловая и др.). Яйцо – высококачественный продукт питания – носитель основных органических и неорганических кислот, микроэлементов и витаминов.

Овощи, фрукты, ягоды

Коктейль «Яблоко и огурец с кефиром»

Что нужно:

- Свежие огурцы 100 г.
- Кефир 100 г.
- Сладкое яблоко 50 г.
- Соль 1 г.

Что делать: У огурцов и яблок удалить кожицу. Из огурцов и яблок выжать сок, добавить кефир, посолить. Взбить венчиком. Перелить в бокал, выпить сразу. Хранению не подлежит. Не допускается охлаждение напитка.

Результат: Составляющие коктейля говорят сами за себя. Огурцы, особенно выращенные в открытом грунте, богаты минеральными веществами, способствуют утилизации съеденной пищи, придают ей необыкновенную свежесть и аромат. Яблоки обладают большими гастрономическими и лечебными достоинствами. Практически не существует заболеваний, при которых противопоказано употребление яблок в пищу. Но, готовя напиток, используйте только сладкие сорта яблок, так как кислые яблоки могут негативно влиять на поджелудочную железу.

Крем из персикового джема

Что нужно:

- Персиковый джем $\frac{1}{4}$ стакана.
- Яичный белок 1 шт.

Что делать: Взбить белок в стойкую пену, ввести джем, нежно перемешать. Заполнить бокал. Не охлаждать (поджелудочная железа не любит холодных вливаний).

Результат: Яичный белок снижает кислотность желудочного сока, содержит много необходимых организму веществ, включается в самые строгие диеты. Он содержит почти все незаменимые аминокислоты, фосфолипиды и хорошо усваивается при небольшом напряжении секреторного аппарата желудочно-кишечного тракта.

Преобладающей частью сахаров персика является фруктоза и глюкоза. Фруктоза усваивается медленнее, чем сахароза, но легче вовлекается в обменные процессы, быстрее покидает кровоток. Это преимущество фруктозы позволяет использовать ее в диетах при диабете, к возникновению которого причастна поджелудочная железа. Белок хорошо принимать перед сном тем, кого беспокоит изжога.

Травы

При хроническом панкреатите хорошо использовать и травы: рыльца кукурузные, корень девясила, лист брусники, донник, багульник, тимьян, листья эвкалипта, зеленый чай. А вот одуванчик, зверобой, окопник, полынь, хмель – употреблять не надо. Весьма полезным при хроническом панкреатите является употребление лакрицы. Она способствует ускорению восстановительного процесса в поджелудочной железе. Так, лакрица содержит вещество трипертен, который нормализует минеральный обмен в организме, флавоноиды, не только укрепляющие кровеносные сосуды, но и способствующие уменьшению воспалительных процессов, протекающих в поджелудочной железе.

Фитотерапия

Большое развитие в настоящее время получила фитотерапия с научно разработанными лекарственными сборами, приготовленными с

использованием передовых технологий, позволяющих извлечь из растений максимум полезных веществ. Однако и травяные сборы, опирающиеся на многовековой опыт народных целителей, очень эффективны. Травы покупайте в аптеках, собирайте сами в относительно экологически чистом месте, а не в городских парках и вдоль автомобильных дорог. Прежде чем становиться травособирателем, ознакомьтесь внимательно с литературой. Ведь даже «нужная» трава должна быть собрана в определенное время суток, сверена с расположением луны и знаков зодиака.

Печенье с манной крупой

Что нужно:

- Манная крупа 0,5 стакана.
- Кефир 0,5 стакана.
- Яйца 2 шт.
- Сахар 0,25 стакана.
- Мука 2 стакана.
- Сливочное масло 100 г.
- Сода 1 ч. л.
- Соль.

Что делать: Манную крупу замочить в кефире на 5 часов. Смешать яйца, сахар, сливочное масло, соду, соль, добавить манную крупу. Замесить тесто. Раскатать пласты в толщину 0,5 см. Вырезать тонкие печенья, используя красивые формочки. Духовку нагреть до 230 градусов. Выпекать 11–14 минут. Печенья получится много. Лакомиться начнете спустя сутки. Это печенье сухое, хранится долго, в нем нет вредоносного для диетического питания маргарина.

Результат: Обеспечение прекрасного настроения во время чаепития и обеспечение организма нужным числом калорий.

Болезни почек

Почки – орган выделения. Их функцией является освобождение организма от ненужных и вредных продуктов, получающихся вследствие обмена веществ, а также поддержание химического состава и физических свойств жидкостей организма – крови, лимфы.

Почки подвержены различным заболеваниям, таким как нефрит, нефроз, почечнокаменная болезнь. Общими причинами возникновения болезней почек являются острые инфекционные заболевания, микробы, переохлаждение тела, сопровождающееся сильным промоканием длительного характера, нарушение обмена веществ.

При нефрите преимущественно поражаются почечные клубочки, а при нефрозе почечные канальцы. Существует несколько форм нефрита. Гломерулонефрит – аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система вырабатывает антитела не только к белкам оболочки стрептококков, но и к элементам клеток внутренней оболочки капилляров почек. Пиелонефрит – воспаление почки и ее лоханки. Почечнокаменная болезнь – заболевание, при котором в почках образуются мочевые камни. Различают острый и хронический нефрит. Болезнь начинается после перенесенного инфекционного заболевания.

Признаками нефрита является разбитость, небольшие боли в области поясницы. Острый нефрит – это заболевание не только почек, но и всей сосудистой системы организма, поэтому еще одним признаком является повышение кровяного давления. Еще одной характеристикой наличия воспалительного процесса в почках является резкое уменьшение количества мочи и, как следствие, отечность. В моче может быть кровь и белок. Если своевременно не проводится лечение, осуществляемое только под строгим наблюдением врача, то острый нефрит может перейти в хронический, который характеризуется периодами обострения и затишья.

Гломерулонефрит – аутоиммунное заболевание. Его причиной могут быть иммунные реакции на продукты жизнедеятельности бактерий, стрептококковая, стафилококковая инфекция. Гломерулонефрит может поразить клубочки почек после перенесенных человеком заболеваний, таких как гепатит, ОРВИ, глистные инвазии и др. Признаками болезни являются боли в пояснице, отеки на лице, прибавление в весе за счет задержки воды в организме, повышение артериального давления. При возникновении любых недомоганий необходимо срочно обратиться к врачу, ибо только данные анализа крови, мочи и др. могут помочь установить точный диагноз.

Нефроз проявляется отеками, выделением большого количества белка с мочой. Вследствие того, что жидкость задерживается в тканях, количество

выделяемой мочи уменьшается. В отличие от нефрита при нефрозе шлаки из организма выделяются, а кровяное давление не повышается.

Пиелонефрит захватывает воспалением и почечную лоханку. Возбудители болезни – микробы и чаще всего кишечная палочка. Факторами риска у женщин могут быть половые инфекции, возникающие при гинекологических заболеваниях, а у мужчин при простатите, диабете, и, как при любых заболеваниях почек, причиной может быть сильное переохлаждение, особенно на фоне общего снижения иммунитета. Пиелонефрит бывает острый и хронический, односторонний и двухсторонний. При остром наблюдаются озноб, рвота, высокая температура, боль в пояснице. В моче появляется белок, много лейкоцитов. В крови – увеличение количества лейкоцитов. Для хронического свойственны обострения и затишье. Часто возникают гипертония и головные боли. Если пиелонефрит односторонний, с закупоркой мочеточника на больной стороне, и анализ мочи может быть нормальным, так как она выделяется только из здоровой почки.

Почечнокаменная болезнь является следствием нарушения обмена веществ в организме и особенно водно-солевого обмена. Этому могут способствовать заболевания печени, желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции (щитовидная железа, гипофиз), регулирующих водно-солевой обмен. Развитию болезни может способствовать и пища, ее однобокий состав в течение длительного времени. Так, растительная пища приводит к ощелачиванию мочи, мясная – к окислению. Не последнюю роль играет и недостаток в пище витаминов, особенно А и D. В зависимости от химического состава камней их делят на ураты (из мочевой кислоты), оксалаты (из щавелевой извести), фосфаты (из фосфорнокислого кальция) и карбонаты (из углекислого кальция). Но чаще всего камни состоят из различных солей. Бессимптомно почечнокаменная болезнь протекает редко. Боли в пояснице, отдающие в пах и половые органы, – основной признак этой болезни.

Профилактика при заболеваниях почек

Основными мерами профилактики являются борьба с инфекционными заболеваниями, укрепление, закаливание организма, сбалансированное питание, позволяющее полностью обеспечить организм всем необходимым, исключив те продукты, которые вызывают возникновение и обострение болезни. Иными словами, при организации питания нельзя

пренебрегать теми рекомендациями, которые дает врач, а именно – соблюдение диеты.

Лучшей профилактикой хронических заболеваний почек является своевременное и квалифицированное лечение острого нефрита, пиелонефрита, нефроза, почечнокаменной болезни.

Питание при заболеваниях почек

Питание в острой и хронических фазах нефрита должно проходить под наблюдением врача. В первые два дня заболевания острым нефритом назначается строгая диета – почти полное голодание. Разрешено съесть 100 г сахара и 2 стакана воды. Далее – ограничение соли до 5 г, жидкости до 1–1,5 л, уменьшение белковой пищи за счет ограничения мяса, рыбы и яиц. Из белков предпочтительны молочные белки. После молочной диеты возможно включение в рацион питания сухарей, овощей, фруктов, опять же без употребления соли.

В случае облегчения состояния больного в диету включается нежирное мясо, курица – все в вареном виде или приготовленное на пару. Исключается жареная, копченая, соленая пища, маринады и соленья. Противопоказана редька, горох. Хороший результат дает проведение разгрузочных дней в виде комплексной овощной или фруктовой диеты: 1 л компота или 1–1,5 кг фруктов, или 1–1,2 кг бессолевого овощного салата со сметаной (50 г). За один день.

При гломерулонефрите прежде всего необходимо строго придерживаться бессолевой диеты и ограничить потребление воды, сахара, сливочного масла (до 40 % от общего количества жиров). Ни в коем случае не использовать маргарин, а значит, обязательно отказаться от готового печенья и любых промышленно изготовленных изделий, содержащих жиры. Жирами-то здесь всегда является маргарин. Чтобы много не рассуждать и не поучать, приведу следующую рекомендацию медицинской диеты, которой пользуются все лечебно-профилактические учреждения РФ: во всех номерах (а их 15) диеты запрещено использовать любые маргарины и кулинарные жиры. Важно ограничить прием белковых продуктов до 60 г в сутки, а животные белки заменить растительными.

Хороший лечебный результат при поражении почечных клубочков, по

мнению специалистов, дают такие разгрузочные дни, когда в течение дня пища является моно. То есть или картофельной, или рисовой, или тыквенной. Все перечисленные продукты употребляют только в вареном виде. Про жареное можно на некоторое время вообще забыть. А вот о соблюдении диеты и режима питания ни в коем случае не следует забывать.

Чтобы организм не испытывал потребности в белках, употребляйте чечевицу, которая по своим диетическим свойствам ближе к фасоли и сое. К тому же в ней меньше фосфора, который не очень-то приветствуется почками, когда у них возникают проблемы.

Из множества сортов (и цветов) фасоли наибольшее количество белка содержит черная фасоль. Есть ее лучше в отварном виде, предварительно замочив не менее чем на 8 часов. Эта процедура не только сокращает время приготовления, но также растворяет полисахариды, вызывающие у человека повышенное газообразование. Приготовление салата, содержащего тыкву, картофель, яблоки, фасоль, арахисовое масло, облегчит соблюдение бессолевой диеты и обеспечит организм нужными веществами.

Про лечебные свойства тыквы писал еще в I веке до н. э. врач Диоскорид. Тыква – низкокалорийный (29 ккал) продукт, но питательных веществ в ней содержится большое количество. Это объясняется тем, что она содержит до 16 % сухого вещества, а есть группа сортов тыквы, у которых это вещество составляет 30 %. Малое содержание клетчатки (1 г %) при богатом наборе питательных веществ позволяет включить тыкву в рацион питания при многих воспалительных заболеваниях, в том числе и различных поражениях почек.

Тыква используется как сильное мочегонное и желчегонное средство при остром и хроническом нефрите, гломерулонефрите, гепатите, запоре и др. Кстати, о запорах. При гломерулонефрите допускать возникновение запора нельзя (так же, как и при других заболеваниях почек). При задержке стула вредные продукты азотистого распада не выводятся из кишечника, а всасываются обратно, увеличивая нагрузку на почки.

Вообще в тыкве полезно все и есть ее надо по крайней мере в течение 6–7 месяцев в году ежедневно, не только при болезнях почек. Просто надо знать, что и мякоть, и корка, и семена – ценные лечебные продукты. Так, семена тыквы содержат до 50 % масла, глицериды линоленовой, олеиновой, пальмитиновой и стеариновой кислот и очень полезны для

нормализации сахара в крови, при простатитах, кашле и др. Семена тыквы являются безвредным противоглистным средством. А ведь часто причиной возникновения заболеваний почек, а особенно гломерулонефрита, являются глистные инвазии. Семена тыквы готовят следующим образом: кожуру семян отделяют, оставляя пленку семени. В ней-то и содержится большинство антигельминтных веществ.

Картофель – удивительный продукт, который вызывает только восхищение. Он никогда не приедается и обеспечивает организм нужным количеством веществ, начиная от белков, жиров и углеводов, микроэлементов (калий, магний, кальций и др.), свободных органических кислот, витаминов. Грубых пищевых волокон в картофеле меньше (1 г %), чем в других корнеплодах, а пектина – больше. Поэтому картофель не отягощает двигательную функцию желудка и он быстро покидает его, устремляясь в кишечник. Есть в картофеле и метионин (до 10 мг %) и холин (до 28 мг %). В картофеле калия (568 мг %) значительно больше, чем натрия (23 мг %), поэтому он обладает высоким противоотечным свойством.

Яблоки издавна заслуженно относят как к ценнейшим продуктам питания, так и к лекарству от многих, многих недугов. Они, так же как тыква и картофель являются активным диуретиком, в частности, потому что процентное соотношение калия (248 мг %) к натрию (16 мг %) почти такое же, как у тыквы и картофеля. Зрелое яблоко до употребления его в пищу должно «отлежаться». Тогда оно становится мягким и вкусным. Это происходит потому, что нерастворимые в воде во время созревания протопектины под воздействием ферментов превращаются в растворимые пектины. Кислоты, присутствующие в яблоке (яблочная, винная, лимонная), в комплексе с пектинами и дубильными веществами препятствуют процессам гниения и брожения в кишечнике. Наличие тартроновой кислоты сдерживает превращение глюкозы в жир и его отложение в организме человека.

Арахисовое масло отличается высоким содержанием биологически активных жирных кислот и липотропных веществ (лецитина, фосфатида). Оно является эффективным желчегонным средством. Почти 30-кратное преобладание калия (658 мг %) над натрием (26 мг %) обеспечивает арахисовому маслу высокие противоотечные свойства. Приведу рецепт овощного салата, в который включены вышеперечисленные продукты.

Салат для здоровья почек

Что нужно:

- Фасоль черная (можно и других сортов) 100 г.
- Тыква 200 г.
- Картофель 200 г.
- Яблоки 200 г.
- Масло арахисовое 2 ст. л.

Что делать: Фасоль замочить на 8 часов. Отварить. Тыкву, яблоки очистить от кожуры. Картофель тщательно вымыть. Отварить. Тыкву и картофель мелко нарезать. Яблоки нарезать кубиками, а затем, налив в маленькую кастрюлю 1 ст. л. воды, потушить в течение 1–2 минут. Остудить. Все ингредиенты соединить, перемешать. Полить маслом.

Результат: Этот салат позволит нормализовать процесс питания при заболеваниях почек, а также выступит профилактическим средством. Он обеспечивает организм основными питательными веществами, оказывая лечебное действие тем, что способствует уменьшению воспалительных процессов, протекающих во всем организме, в т. ч. в почках. Длительное употребление салата или других блюд, куда входят тыква, картофель, фасоль, яблоки, способствует уменьшению отечности.

Однако надо не забывать, что диета – это не панацея, а вспомогательное средство, хотя и очень сильное. Не устаю повторять, что любое заболевание требует консультации у специалиста и тщательного соблюдения его рекомендаций.

Человеку, имеющему проблемы с почками, очень важно, чтобы состояние кишечника было в норме, так как кишечник тоже участвует в нормализации выделительной системы. Чем активнее будет работать кишечник, тем легче почкам. Причем снимать нагрузку с почек очищением кишечника необременительно в течение всего года.

Времена года (весна, лето, осень, зима) только подскажут, какие продукты в данный период самые полезные. То есть употребляйте те продукты, которые созрели именно в данный сезон.

Весна

Весной не забывайте вводить в свой рацион травы, листья и цветы деревьев, кустарников, которые обладают высокими лечебными свойствами. Все это великолепие можно использовать как добавление к салатам, супам, тушеным и вареным овощам, крупяным и макаронным изделиям.

Из предварительно настоянных на воде трав, листьев и цветов рекомендую готовить чай, в которые можно добавлять как обычный чайный лист, так и такие добавки, как почечные чаи, мед, варенье и др. – все, что душе угодно. Ведь душе, как правило, угодно только то, что полезно.

Чем можно помочь почкам весной? Первые листочки многих знакомых нам растений – замечательные целители для почек.

Береза бородавчатая

Как только на березе бородавчатой появятся первые листочки, соберите и высушите их. Использовать их можно в течение года, а предельный срок – 2 года. В этих листьях содержится каротин, аскорбиновая кислота, фруктоза (левулеза) и др.

Чай с листьями березы

Что нужно:

- Листья березы бородавчатой 20 г.
- Вода 200 г.
- Мед, варенье (по желанию) 2–4 ч. л.

Что делать: Листья заварить в одном стакане кипятка в течение 20 минут. Процедить. Использовать как заварку чая, по 1/2 стакана настоя на стакан слабозаваренного листового чая или просто горячей воды. Выпить в течение дня весь приготовленный настой. Если диета показывает ограничение в воде, то выпивать по 1/2 стакана, то есть за 2 раза, разбавляя стаканом воды (чая).

Результат: Чай обладает мочегонным, противовоспалительным действием, оказывает влияние на водно-солевой обмен, препятствуя образованию отеков и способствуя их ликвидации. Настой из листочков березы бородавчатой не раздражает почек, чего не скажешь о почках березы. В них содержатся смолистые вещества, которые могут раздражать этот нежный орган, тем более если он находится не в лучшем состоянии.

Брусника

Еще раньше, чем весенние листья, можно собирать листья брусники. Они лежат, спрятавшись под снегом. Когда весна полностью войдет в свои права, кустарничек (20 см высотой) будет покрыт листьями, и до самого цветения брусники их можно тоже собирать.

Брусника, ее листья, цветы и ягоды – кладезь полезнейших веществ, и их лечебные свойства неоспоримо высоки, но пока мы поговорим только о листьях. В них содержатся основные гликозиды: арбутин (до 7 мг %), флаванол (до 0,6 мг %), гидрохинон, эрцинол, галловая, эллаговая, хинная, виннокаменная кислоты, витамин С (15 мг %), умеренное количество калия, кальция, магния, железа.

Листья брусники обладают мочегонным, антисептическим и вяжущим свойствами. Для профилактики и при почечнокаменной болезни, а также камнях в желчном пузыре, болезнях печени, гастритах с пониженной кислотностью листьям брусники отводится почетное место.

Кроме основных пищевых и лечебных достоинств, брусника обладает одним из редчайших – она растет в хвойных и лиственных лесах, а также на торфяных болотах и, значит, меньше подвержена экологическим проблемам, которые сопровождают выращивание многих других ягод.

Настой из листьев брусники

Что нужно:

- Листья весенней брусники 20 г.
- Вода 3 стакана.
- Сок тыквы 1 стакан.

Что делать: Воду вскипятить, листья положить в термос и залить кипятком. Настоять в термосе около часа. Процедить. Настой снова поместить в термос. Выпить в 3 приема в течение одного дня. По 1/3 стакана сока тыквы добавлять в стакан с настоем листьев брусники. Сок должен быть свежеприготовленным, поэтому его готовить на 1 раз по 1/3 стакана (надо тоже с мякотью).

Результат: Мочегонные вещества, присутствующие в листьях брусники, усиливают выведение из организма воды и соли. Дегидратический эффект настоя возрастает вдвое, если его соединить с тыквенным соком.

Постарайтесь любую пищу (настои, соки и др.) употреблять с удовольствием, если даже их вкус, скажем так, не совсем привычен. Пища – это дар Природы, а мы и природа – единое целое. Кроме того, пища только тогда приносит пользу, когда к ней относятся с уважением и радостью.

Бузина черная

В мае начинает цвести бузина черная. В ее соцветиях содержатся слизистые вещества, яблочная, валериановая кислоты, глюкозид, обладающий потогонным действием, есть и рутин. Соцветия бузины входят в состав потогонных, слабительных и мочегонных сборов. Бузина черная красива и полезна как своими цветами, так и ягодами. Одно предостережение: незрелые плоды и листья бузины содержат ядовитый гликозид самбунигрид, который распадается на синильную кислоту и бензальдегид. Лечебным сырьем служат высушенные цветы, цветочные почки и спелые ягоды. Настой готовится в пропорции 1: 10.

Чай из соцветий бузины черной

Что нужно:

- Соцветия бузины черной 1 ст. л.
- Вода 1 стакан.
- Мед (варенье) 3 ст. л.

Что делать: Соцветия бузины положить в термос и залить кипятком. Настоять в течение 20 минут. Процедить. Это будет заварка для вашего чая. Ее используют следующим образом. В стакан горячей кипяченой воды или зеленого чая добавляют 1/2 часть настоя и выпивают за 15 минут до еды, добавив мед или варенье.

Результат: Этот чай помогает пережить или, по крайней мере, облегчить тяготы, связанные с заболеваниями почек и мочевого пузыря. Чай хорошо принимать также в качестве профилактики обострения почечных заболеваний, а также как противовоспалительное средство при полоскании рта, для предупреждения ОРЗ и другой гриппозной нечисти.

На одном чае ни весной, ни в какое другое время года не проживешь, поэтому при хронических заболеваниях почек, при отсутствии почечной недостаточности пользуйтесь диетами, приведенными выше, обеспечив общую калорийность 2500–2600 ккал в день.

Лето

Лето богато и травами, и овощами, и ягодами, это сезон овощей и фруктов, обеспечивающих полноценное питание при заболевании почек.

Овощи и фрукты можно есть как в свежем, так и в вареном виде. Теперь, готовя крупяные супы, не увлекайтесь рисом, пшеном и др., а побольше, не жалея, вводите при их приготовлении сезонные овощи.

Сезонные овощи

Ранним летом, когда еще не созрели морковь, свекла, с успехом можно использовать и в салатах, и супах листья. А холодный суп из молодой свеклы с ботвой (ботвинья), если ее приготовить на овсяном бульоне и добавить одно вареное яйцо и лишь 1 ч. л. 20 % сметаны, не только вкусное, но и полезное лечебное блюдо.

Вообще, ботва многих овощей (но не картофеля) иногда превосходит по своим лечебным достоинствам их корнеплоды.

Высушенная морковная ботва прекрасно заменяет заварку морковного чая (зеленого и черного), да кроме того, способствует повышению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, которые часто бывают провокаторами многих болезней, в том числе и почек.

Летом царствуют не только овощи, но и травы. Поэтому в рацион включайте травы, зелень, кроме редиса, сельдерея и шпината.

Компоты

Варите компоты. В овощах, зелени, ягодах и фруктах, которые уже появились (абрикосы, персики и др.), много жидкости, причем это не просто вода, а структурированная, обладающая сама по себе неповторимым положительным эффектом. Ограничение в диете воды будет для вас менее заметным.

Использование самых свежих, самых лучших овощей, зелени и фруктов обеспечит здоровое питание, что обязательно скажется на работе всего организма и почек.

Белки и жиры

Конечно, в зависимости от заболевания и его тяжести надо ограничить белковую пищу, но без нее нельзя. Поэтому белков в пище должно быть 25–150 г, причем 70 и более процентов отводится на животные белки, а растительные надо плавно сокращать, особенно ограничить бобовые культуры, а также белки круп, хлеба, макарон и др. Они менее ценны, чем животные и только перегружают организм, которому и так нелегко. Если все-таки развивается уремия, то количество белков сокращается до 20–25 г.

К жирам при патологии в почках отнесемся с осторожностью, но сливочное масло (30 г в день) исключать нельзя.

Из растительных масел используем подсолнечное, кунжутное, оливковое нерафинированное, холодного отжима. Об их пользе уже упоминалось. Нерафинированные масла холодного отжима содержат весь букет полезных веществ, которые безжалостно выхолащиваются при рафинировании, а холодный отжим не предусматривает нагревание полуфабриката, а значит, и воздействия всякого рода кислот, которые потом тоже надо удалять. Так, Extra Virgin – это стопроцентный обезвоженный сок исходного продукта (оливок, тмина, подсолнечника,

кунжута и др.). Никаких добавок, консервантов, дезодорирования. Extra Virgin в буквальном переводе означает «сверхдевственное».

Оливковое масло воспел Пабло Неруда, сказав: «Отмечу, оливковое масло, твой нескончаемый покой, твое земное сердце». Ощутите настоящую музыку слов и сравнений.

В нашей стране ценового разброса в принадлежности масла к рафинированному или нерафинированному нет, включая romace olive oil, сырьем для которого служит жмых, оставшийся после отжима. Так вот. При покупке масла отнесемся внимательно к этикетке и той информации, которую она несет. Читать-то мы умеем, а теперь чуть-чуть знаем, что нам надо, и выбираем только Extra Virgin.

Итак, салаты, каши, особенно те, в которых наряду с крупами есть овощи, фрукты или ягоды, будем заправлять нерафинированным маслом. Общее количество жиров при болезни почек доведем до 70 г, полностью исключив тугоплавкие (бараний, говяжий, свиной) и любые маргарины.

Молоко и молочные продукты

Нельзя не сказать о пользе летнего молока, будем его пить свежим, заквашивать или покупать готовые кисломолочные продукты с жирностью не менее 2,5 %, но обязательно ограниченным сроком годности. Добавим в них фрукты и ягоды, какие нам нравятся и какие на сегодняшний день по состоянию нашего здоровья есть не возбраняется.

Если не убедила вас в пользе именно таких молочных продуктов, то займитесь изучением красивых этикеток на не менее красивых бутылочках и баночках. И подумайте, предварительно проанализировав все Е и другие эмульгаторы и стабилизаторы.

А вот сметану и сливки ограничим.

И еще. Летом уже откачан майский мед, повсеместно работают ярмарки и 2–3 столовые ложки в день этого нектара несут большой оздоровительный эффект организму. Только не будем ограничивать себя. Эта норма меда каждодневная, независимо от времени года, конечно, если нет противопоказаний (например, диабет).

Количество потребляемых калорий должно, как и всегда в течение года, не превышать 2600, которые поставляются организму целым рядом продуктов (мясо, рыба, птица и др.).

Осень

Осень – пора фруктов и поздно созревающих овощей. Осень – самая благодатная пора, когда на вашем столе могут появиться и яблоки, и тыква, и арбузы.

Тыква

Тыква при болезни почек – незаменимый продукт, вы можете даже испечь бессолевой тыквенный хлеб. Это совсем не сложно, зато не только полезно, но и очень вкусно!

Тыквенный хлеб

Что нужно:

- Мякоть тыквы 300 г.
- Мука 320–350 г.
- Яйца 2 шт.
- Сахар 1 ст. л.
- Мед 1 ч. л.
- Сливочное масло 50 г.
- Яблочный сок 2 ст. л.
- Тмин 1/2 ч. л.
- Сода 1 ч. л.

Что делать: Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками. В разогретую сковороду положить 1 ст. л. сливочного масла, тыкву, 2–3 ст. л. воды, тушить 4–5 минут на маленьком огне. Остудить, взбить в блендере или размять до кашеобразного состояния. В муку насыпать соду и полить яблочным соком. Ввести в оставшееся сливочное масло, предварительно чуть его растопив, сахар, мед, яйца, тмин, тыкву. Замесить тесто до консистенции густой сметаны. Форму смазать, налить в нее тесто.

Выпекать в течение 50 минут при 180 градусах. Остудить.

Результат: Тыквенный хлеб – уникальный продукт. Во-первых, готовим мы его без добавления соли; во-вторых, введение в хлеб тыквы, тмина, яблочного сока придадут ему дегидратические, желчегонные свойства; в-третьих, обогащают протопектинами, минеральными веществами и удивительно сбалансированными жирами. Этот хлеб могут есть все – и здоровые, и те, у кого возникли проблемы, будем надеяться, временные.

Исключить из питания придется соленья, консервы, копчености, бобовые, хотя столовая ложка темной фасоли на 500 г овощного салата не принесет вреда. Только учтите, что любые бобовые, а также большинство круп выигрывают многократно, если их предварительно замочить. Они, а особенно фасоль, теряют свои газообразующие свойства, а значит, не грозят определенными неудобствами и отрицательным воздействием на организм.

Мясо кролика, птицы, рыба и др. – все это в самом лучшем виде представлено на рынке. Не пропустите. Осень – не время для вегетарианства, организм должен хорошо подготовиться к зиме и холодам.

Конечно, осенью мы никогда не забываем про арбуз. Возьмите себе за правило каждый день в течение месяца включать его в свой рацион. Арбуз приведет организм в порядок. Его давно включили во многие диеты, в частности, при заболеваниях мочеполовой системы, мочекаменной болезни, ожирении и др. Опыт показывает, что даже при сахарном диабете второго типа его можно употреблять. Все зависит от количества. Обычно говорят, что главная ценность арбуза – его дегидратическое действие. Смею заметить – не только. Благоприятное сочетание в арбузе магния, железа, фолиевой кислоты делает его ценнейшим продуктом в любом питании – и обычном, и лечебном. Правда, при хронических заболеваниях желудка он может вызвать вздутие кишечника, но в то же время наличие большого количества пектиновых веществ облегчает течение энтероколитов.

Арбузная чистка почек

Народные целители предлагают такой рецепт чистки почек арбузом. Купите арбузов и черного хлеба и ешьте их в течение недели. Можно питание начать с арбуза, а когда захочется есть – добавлять к арбузу хлеб.

Больше ничего есть и пить и не захочется.

Эта диета позволяет вывести камни. Но прежде чем приступать к ней, проконсультируйтесь с врачом. Арбуз хорошо выводит камни из почек. Однако при фосфатитных камнях арбуз не рекомендуется.

Наш помощник – морозильник

Осенью продолжаем замораживать свежие овощи, ягоды. Идеально – со своего садового участка. Кстати, это даже полезнее, чем покупать зимой «свежие» импортные продукты – для того, чтобы они сохраняли «товарный вид», их специально обрабатывают, в результате полезные витамины и микроэлементы из них практически исчезают, вам остается разве что красивый вид. Разрежьте яблоко – если через минуту оно не «заржавело», значит, в нем уже нет ни железа, ни других полезных веществ – есть его можно разве что в качестве клетчатки.

Технология заморозки в домашних условиях проста. Например, чтобы заморозить малину, мы ее моем, сушим, раскладываем в один слой на противень, замораживаем при температуре -18°C , ссыпаем в заранее подготовленную тару (целлофановые мешочки, коробки для заморозки и др.). Количество ягод в одной емкости должно быть небольшим, так как повторное замораживание недопустимо. Таким образом, любой продукт, подвергаемый заморозке, вначале надо заморозить, уложив в один слой (как пельмени) и только после этого, разделив на части в тару, поместить в морозильник. Такая нехитрая технология позволит получить красивые, одна к одной, ягоды, а не бесформенный комок, который будет долго размораживаться, а ягоды иметь далеко не привлекательный вид. Хорошо замораживать вишню, клюкву, бруснику, смородину, облепиху. Кстати, облепиху в Сибири собирают после того, как нагрянули морозы, – ягоды сбивают с кустов и собирают.

Не забывайте правило: замораживать надо быстро, а размораживать медленно!

Не стоит замораживать сразу большой объем продуктов. Тонким слоем в морозильной камере овощи и фрукты замерзнут за 10–15 минут. После этого их можно упаковать и выложить следующую порцию.

Размораживать лучше, переложив нужный объем продуктов в холодильник. Идеально – если вы после заморозки упакуете продукты в небольшие пакеты или контейнеры – размораживать нужно прямо в них, не открывая: чем меньше овощи, фрукты, ягоды будут соприкасаться с

воздухом при разморозке, тем лучше. Через несколько часов можно вынуть их из холодильника и подать на стол.

Не стоит «размораживать впрок», да еще и открыв упаковку – в продуктах могут начать быстро развиваться болезнетворные бактерии.

Подвергать заморозке можно и сладкий перец, и баклажаны, и кабачки, и капусту, и морковь, только предварительно овощи режутся. Можно замораживать не только свежие овощи, но и уже припущенные или полностью готовые к употреблению. Главное – не забываем технологию: вначале укладываем в один слой, после заморозки быстро помещаем в тару и отправляем в морозильник на хранение.

Несколько слов о таре. Емкости, мешочки должны быть обязательно специального назначения, то есть предназначенные для заморозки и хранения пищевых продуктов. Сейчас такую тару выпускают крупные фирмы, используя нанотехнологии. Эта тара не дает тех отрицательных воздействий на продукт, которыми грешат пластиковые пакеты, неизвестно кем и из чего произведенные. На пакете, баночках, коробочках, в которые вы помещаете замороженный продукт, укажите дату и наименование содержимого.

Овощи, ягоды, фрукты, замороженные самостоятельно или купленные в супермаркете, используйте следующим образом. Если они должны подвергнуться тепловой обработке, то не ждите их разморозки, а сразу же приступайте к приготовлению пищи.

Когда вы покупаете замороженные овощи (ягоды), обратите внимание на пакет, в котором находится продукт. В нем не должно быть кусков льда, так как их наличие свидетельствует о том, что продукт вторично или многократно замораживался, а значит, негоден для употребления при любом, даже прекраснейшем состоянии здоровья.

Безусловно, все эти «заморозки» следует употреблять в пищу только в период, когда нет обострений (это относится к любым заболеваниям). А в период, когда состояние организма находится на пике несбалансированности, нужна строжайшая диета, которую может рекомендовать только врач.

Зима

Зима богата всем тем, что выросло и заготовлено в течение трех предыдущих сезонов. Сушите ягоды, травы, овощи, фрукты. Запаситесь

«заморскими» сухофруктами, обзаведитесь морозильником и загрузите его самыми лучшими травами, овощами, ягодами, которые вы смогли приобрести или вырастить в течение года.

Замороженные овощи, ягоды намного лучше, чем парниковые, что бы о них ни говорили и как бы их ни восхваляли. Конечно, отказаться от парниковой продукции совсем не приходится, но ограничить можно.

Морковь, капуста, свекла, тыква, картофель хранятся хорошо почти до весны, хотя и теряют определенные, но далеко не все полезные свойства. Большие города имеют теперь прекрасно оборудованные хранилища, где продукты чувствуют себя вольготно и их внешний и внутренний вид привлекательны. В маленьких городах, селах и поселках есть свои преимущества. Там люди обстоятельные, умеют выращивать и хранить все, что получено своим трудом. У каждого есть свои секреты, позволяющие сохранить собранный урожай овощей и фруктов, даже не прибегая к консервированию.

А вот тыкву может сохранить каждый. Купить, положить в обычной квартире, и все. Только тыква не должна иметь изъянов, в противном случае она через некоторое время испортится. Хорошо солить капусту, баклажаны и хранить эти соленья на балконе. Конечно, соленья не приветствуются диетическим питанием, а иногда они просто противопоказаны, но, к счастью, не всем и не всегда. Консервировать и употреблять консервированную пищу медицина не советует. Согласимся. Ей виднее.

Выдерживать диету зимой, конечно, труднее, чем летом и осенью. Все растительное изобилие со своим присущим только им процентным соотношением витаминов, минералов, кислот и др. собраны с веток деревьев, кустарников и кустов. Многие из них переработаны, законсервированы и поэтому никакой ценности для лечебного питания не представляют. Разве только замороженные по всем правилам и помещенные в тару, предназначенную для заморозки, включая и пакеты.

Однако природа гениальна во всем. Поэтому многие продукты, которые она подарила нам, могут храниться долгое время, особенно не теряя своих полезных и вкусовых качеств. Перечислять не буду: вы их знаете и каждодневно пользуетесь ими.

Зимой, как никогда, особой популярностью пользуются супы. Как мы договорились ранее, речь мы будем вести только об овощных супах, хотя в некоторых диетах возможно готовить куриный бульон, а при проблемах с о*sensored*-двигательной системой (переломы и др.) не избежать супов, содержащих в мясе много азотосодержащих и желирующих веществ и

после их охлаждения скорее похожих на холодец, чем на суп. Но это не для почек. Почкам такой суп не нравится. Ведь избыток желирующих веществ в пище повышает, хотя и не очень, свертываемость крови, кроме того, желатин, как и шоколад, салат, щавель, относят к оксалогенам и их употребление нежелательно при нарушении водно-солевого обмена, когда в моче выпадает осадок щавелевокислой соли.

Итак, вегетарианские супы. Рецептов приводить не буду, их все знают. Только несколько советов. Из готового бульона удалите отваренную капусту, а свеклу, морковь, картофель размельчите блендером. Причем лук, свеклу и морковь надо припустить в небольшом количестве воды и только после этого ввести в суп. Вареный лук улучшает вкусовые качества в бессолевых диетах.

Для нормального питания необходимо вводить в рацион мясо. Вначале его надо отварить, а потом использовать для приготовления вкусных запеканок из картофеля, моркови, тыквы, макарон.

Можно готовить и паровые котлеты. В этом случае в фарш вместо сырого лука добавьте специи (тмин, кунжут и др.) и травы (укроп), овощи (морковь, тыква), а вот вместо хлеба кладите сухари из бессолевого белого хлеба.

Профилактика почечнокаменной болезни

Прежде чем говорить об уже случившемся негативе, поговорим о его предупреждении. А вот чтобы не допустить образования песка, камешков и камней в почках, надо предупреждать возникновение любых инфекций, в частности быть внимательным к любым простудным заболеваниям.

Суточное потребление воды должно быть не менее 2 литров (но и не более 3). Такая профилактическая мера будет способствовать вымыванию солей и микробов. Кроме того, надо не избегать рекомендаций врачей о полезности систематического употребления слабых травяных чаев.

Вид травы определяется потребностью в ней организма или какого-либо органа. Кроме травяных чаев, хороши и морсы. В общем, простора для фантазии предостаточно, главное, чтобы эта фантазия не увлекла вас куда не надо. А для этого, чтобы все было как надо, – внимательно изучайте свойства трав и других продуктов. «Дорогу осилит идущий».

Ограничения, запреты и рекомендации

При почечной недостаточности задерживается белок, который синтезируется в печени и выводится с мочой. Причиной заболевания в половине случаев может быть пиелонефрит, который, кстати, многие годы на фоне других заболеваний (аденомы предстательной железы, цистита, мочекаменной болезни и др.) не дает о себе знать. Вот и еще почему, при любых, может быть вначале и не очень тревожных, сигналах, поступающих в сознание из почек, нужна немедленная консультация нефролога или терапевта.

Если содержание остаточного азота и других веществ, о которых грамотно может судить только специалист, повышено, то нужно строго следить за тем, сколько белковой пищи вы принимаете в день, ограничив ее вначале до 100 г, а иногда и до 25.

Из рациона исключите хлеб, вегетарианские супы, вареное мясо без жира, сырые овощи, яйца, сливочное и растительное масло, молочные продукты и обязательно отвар шиповника.

Потребление жидкости ограничьте до 1,5 л в день, если есть отеки. Если же их нет, то чай, особенно с травами, поможет вывести вредные вещества с мочой, одновременно оказывая лечебное действие на почки и весь организм. Поэтому потребление жидкости можно увеличить.

При образовании оксалатов в почках и мочевыводящих путях следует ограничить употребление цитрусовых, облепихи, помидоров и сосредоточиться на продуктах, содержащих витамины В, нормализующих щавелевокислый обмен.

Наличие фосфатных камней в почках требует другой диеты, но, прежде всего, увеличения подвижности любимого организма (зарядка, ходьба и др.). А диета должна включать мясные продукты, мучные изделия, квашеную капусту, кисломолочные продукты, бруснику, красную смородину, облепиху, виноград, травы (петрушку, кинзу) и близкие к ним по содержанию продукты.

Необходимо исключить употребление острых закусок, молока, ввести ограничение в употреблении картофеля, бобов, зеленых овощей, творога, сыра.

Однако в почках (мочевом пузыре) образуются не только однородные (уратные, фосфатные, оксалатные), но и смешанные камни. Этот факт затрудняет выработку диеты. Специалисты в этом случае советуют

употреблять клюкву, бруснику, рябину, огурцы, баклажаны, бобовые, морковь, свеклу, хрен.

Как бороться с камнями

Ясно, что нужна физкультура, прогулки на свежем воздухе и другие формы движения. Хотя мы прекрасно знаем, что и в предупреждении, и в лечении любой болезни нужен комплекс мер – движение движением, а о правильном питании тоже надо помнить.

Диета определяется составом камней, и знание о том, какие камни завелись и беспокоят вас, может дать биохимический анализ крови, мочи и др. Однако есть и общие требования.

1. Прежде всего, значительное ограничение общего объема принимаемой пищи. Это надо сделать путем сокращения или исключения камнеобразующей пищи на фоне обеспечения ее разнообразности и полезности.

2. Знание уровня pH в моче (ее оптимальный уровень 7,5–8,0). Регулировать этот показатель способна пища. Пища животного происхождения подкисляет, а молочно-растительная подщелачивает мочу.

3. Соблюдение здорового образа жизни и диеты.

Медицинская диета под № 6 при почечнокаменной болезни с отхождением камней (в основном уратных) предусматривает в рацион питания вводить овощные и фруктовые супы, молочные продукты, овощи (морковь, огурцы, салат и др.), все сладкие фрукты. Из приправ – лимон, уксус (лучше всего бальзамический), лавровый лист, травы (шиповник, укроп, тмин, базилик и др.), горох, чечевицу. Одной из причин возникновения уратных камней в почках является нарушение пуринового обмена. Поэтому надо ограничить в пищевом рационе потребление мяса, печени, шоколада.

Для того чтобы пища приносила не только пользу, но была бы вкусной, в качестве соуса (заправки) к рыбе, овощам, мясу используйте лимонное песто.

Лимонное песто

Что нужно:

- Укроп свежий 1 пучок.
- Чеснок 1 зубчик.
- Сыр твердый 70 г.
- Грецкие орехи 2 шт.
- Сок лимона из 1/2 части лимона.
- Растительное нерафинированное масло 50 г.

Что делать: Из лимона выдавить сок. Листочки укропа, чеснок, грецкие орехи, лимонный сок, сыр смолоть в блендере. Выложить содержимое в большую пиалу (маленькую салатницу). Растительное масло вливать в пиалу маленькими порциями. Как только первая порция (1 ст. л.) целиком размешается с ингредиентами, добавить вторую порцию (1 ст. л.) и так далее. В конечном итоге должно получиться ароматное песто ровной, красивой консистенции.

Результат: Употребление соуса с витаминами и целым рядом полезных веществ при наличии уратных камней сделает даже пресноватую и суховатую пищу (мясо, макароны, рыбу, овощи и др.) вкусной, сочной.

Хрен

У него много достоинств, но один из главнейших – благоприятное сочетание аскорбиновой кислоты, солей калия, фосфора, кальция, железа.

В травниках приводятся рецепты, в которых используется водный раствор тертого хрена для изгнания камней из мочевыводящих путей и почек.

Настой хрена на молоке

Что нужно:

- Хрен 2 ст. л.
- Молоко 250 г.

Что делать: В кастрюлю положить натертый свежий хрен, налить молоко, нагреть, но не кипятить. Настоять, процедить, отжать из густой части весь сок. Пить в течение дня понемногу. Это дневная норма. Курс 10 дней.

Результат: Мягкое воздействие на камни в почках и мочевом пузыре и их

растворение. Перед приготовлением нужна консультация врача. Этот настой противопоказан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатите, нефрите.

Целебные чаи

При мочекаменной болезни, а также в профилактических целях хорошо готовить чай из сбора трав (золотник, одуванчик, лопух, листья брусники, цветки ромашки и календулы) или одной из перечисленных. Причем лучше заваривать слабонасыщенные чаи, то есть на 1л воды использовать не более 1 ст. л. сбора трав или одной из них. Только не надо сдабривать чай сахаром, лимоном или медом. Пейте и думайте, что вся целебная сила растения вливается в вас, оздоравливая и освежая.

Семена моркови

При любых заболеваниях почек не забудьте запастись семенами моркови. Использовать их очень легко, а польза будет несомненна.

Настой семян моркови

Что нужно:

- Семена моркови 1 ч. л.
- Вода 1 стакан (250 г).

Что делать: Семена засыпьте в термос и залейте кипятком. Выдержите 8 часов. Выпейте за день в три приема за 15 минут до еды. Курс – две недели.

Результат: Настой способствует мягкому очищению почек. Не применять в период обострения. Во время употребления настоя строго придерживаться диеты.

Шиповник

Говоря о полезных продуктах, нельзя не сказать о применении шиповника. Он полезен при очень многих заболеваниях, в том числе и при болезнях почек. Причем в целебных целях используются не только ягоды, но даже корни.

Отвар корней шиповника

Что нужно:

- Корни шиповника измельченные 4 ст. л.
- Вода 500 г.

Что делать: Корни шиповника залить кипятком и варить на медленном огне 15 минут. Настоять, укутав сосуд полотенцем. Остудить, процедить. Пить по половине стакана 4 раза в день в течение двух недель.

Результат: Помогает мягко растворять камни в почках и желчном пузыре.

Мягкое выведение камней

Для постепенного вывода камней из почек есть еще один хороший рецепт, используемый в народной медицине.

Петрушка с медом

Что нужно:

- Петрушка свежая 400 г.
- Мед 250 г.
- Лимон 1 штука.

Что делать: Размельчить петрушку и лимон в блендере (мясорубке и др.), предварительно нарезав ножом. Добавить мед. Размешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс – 8 недель.

Результат: Камни постепенно будут дробиться и выходить.

ВНИМАНИЕ! Применение любых продуктов для очищения организма, и особенно почек, требуют предварительной консультации с врачом. Так, петрушка хороша при одном виде камней и не рекомендуется при других. Берегите себя.

Еще раз о соли

О соли сказано и написано много. Ее остерегаются врачи, ограничивая употребление во всех медицинских диетах. Особенно при патологии сердечно-сосудистой системы и почек.

Соленость пищи – одно из четырех ощущений человека. И что бы там ни говорили о соли, она необходима для составления нормального рациона питания. Прежде всего, соль является основным источником натрия. Ее недостаток сказывается, прежде всего, на снижении работоспособности. Но во всем нужна мера. Избыток потребления соли в обязательном порядке вызовет рано или поздно сбой в работе организма и приведет к различным заболеваниям.

Соль есть в продуктах питания, и если в рационе преобладают мясные, рыбные, молочные продукты, то можно обойтись очень маленьким ее количеством.

Выбирая соль, остановите свое внимание на каменной, которая не подвергнута вывариванию. Сейчас в продаже появилась соль пищевая с пониженным содержанием натрия и добавлением калия и магния, обогащенная йодом. И конечно, не забудьте морскую соль, богатую большим количеством микроэлементов.

Некоторые специалисты рекомендуют недосаливать пищу, а «недосол» восполнять уже из солонки за столом. То, что недосаливать, это хорошо, а вот насчет остального – позвольте не согласиться или, по крайней мере, посомневаться. Добавляя соль в готовую пищу, мы руководствуемся только своим вкусом, а не потребностью. И меры этой добавки тоже нет.

Употребляя дополнительно соль и зачастую перебирая дозволенную норму, оправдываемся, что добавили только щепотку. А щепотки-то бывают разными.

Знаменитый итальянский повар Давиде Скабина изобрел пастилки прессованной соли – Scabin Salt System (SSS). Употребление их количества в блюде рассчитано не только по весу продукта, но и времени приготовления. Разработал он и специальную таблицу.

Когда Скабина на одном международном форуме поваров спросил, сколько граммов в щепотке, в ответ он услышал только молчание. Ни один

из поваров не смог ответить на этот вопрос.

Приложения

Приложение 1. Основные составляющие питания

Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода, грубые волокна – вот основа любого питания и его необходимая составляющая.

Белки

Белки – это полимеры, состоящие из аминокислот, соединенных в определенной последовательности. Двенадцать аминокислот могут синтезироваться организмом человека, а восемь поступать только с пищей. Белки, равно как жиры и углеводы, основа тканей любого организма и его жизнедеятельности. По питательности белки делятся на полноценные и неполноценные. Полноценные белки содержат все аминокислоты, необходимые организму, а у неполноценных некоторые из аминокислот отсутствуют. В природе нет белков, которые бы идеально усваивались организмом. Однако организм может использовать почти 100 % белков куриного яйца, до 90 % белков кисломолочных продуктов, до 75 % белков говядины и творога, 52 % белков хлеба.

Наиболее ценны в питании белки животного происхождения (яиц, молока, мяса). В них аминокислоты представлены в наилучшем для организма соотношении. В растительных белках (крупах, овощах и др.) одни аминокислоты представлены в недостаточном количестве и отсутствуют, а другие содержатся в избытке. В этом-то и кроется рекомендуемое диетологами правило: пища должна содержать разнообразные продукты питания.

Термическая обработка некоторых белков прямо влияет на качество пищи. Например, при высоких температурах нагрева молока, творога и т.

п. разрушаются, в частности, такие аминокислоты, как лизин и метионин. В результате снижается усвояемость молочного белка – казеина. Это же относится и к растительным белкам. А вот белкам куриного яйца все нипочем – после термической обработки они, наоборот, расщепляются быстрее и полнее.

На вопрос о необходимости полноценного белкового питания один ответ – да! А если белков в избытке? Есть сведения, что их избыток вызывает снижение иммунитета и, как следствие, приводит к инфекционным заболеваниям. Так что лучше следовать правилу – «все в меру».

Жиры

Жиры – это сложные органические соединения. Они являются источником энергии основных обменных процессов и многого еще чего полезного. И не очень. Считается, что около трети энергозатрат должны восполняться жирами. Жиры могут синтезироваться из продуктов расщепления углеводов и белков. В состав жиров входят жирные кислоты насыщенные и ненасыщенные. Насыщенные по своей консистенции твердые при обыкновенной температуре, например стеариновая, пальмитиновая, а ненасыщенные кислоты – жидкие, например олеиновая. Жиры бывают животного происхождения, например соевые, подсолнечные. В животных жирах больше насыщенных жирных кислот, а в растительных – ненасыщенных.

Растительные жиры имеют твердую консистенцию (масло какао, кокосовое, пальмовое) и жидкую (подсолнечное, кукурузное, соевое, льняное, хлопковое, оливковое, миндальное, арахисовое, конопляное, рисовое). Растительные жиры полезны и необходимы для организма в силу того, что они содержат много нужных организму веществ. Но они не панацея и при их употреблении не стоит забывать, что растительные масла самые жирные. Например, калорийность масла сливочного 748 калорий, а растительного – 899. Так что при расчете потребляемых калорий не заблуждайтесь. Кроме того, их потребление может вызывать образование в желчевыводящих путях камней.

Научная, а особенно популярная литература зачастую пугает людей тем, что страшнее животных жиров и особенно сливочного масла зверя нет. Одно слово «холестерин» приводит человечество в ужас. Считалось, что он

виновник всех болезней, а особенно сердечно-сосудистых. Теперь, слава богу, частично реабилитировали холестерин, правда не забывая приговаривать, что все так сложно, так неоднозначно...

В пределах нормы холестерин жизненно необходим, а причиной инфарктов, инсультов, атеросклероза является не столько холестерин, а его чрезмерное количество. Главное – нарушение в организме обменных процессов. Вот несколько примеров. Большое распространение получила средиземноморская диета. А ведь жители теплых морей готовят рыбу и мясо в сливках, знают толк в жирных сырах. А вот американцы, следуя низкожировой диете, толстеют.

Ученые в Англии установили, что когда человек придерживается долгое время маложирной диеты, он становится агрессивным. Злым становится.

Кроме того, используя растительные масла, не забывайте, что они бывают неочищенными и рафинированными. Так вот, последние содержат до 25 % токсичных трансжиров, «заработанных» в результате многократной обработки, позволяющей вывести из них и запах, и осадки, и остатки белков, а также слизистых веществ. И рафинированное масло становится прозрачным и безвкусным. Зато на нем хорошо жарить, чего не скажешь о неочищенных маслах: они имеют сильный аромат и вкус, свойственный данному виду масла. Кроме того, в осадке содержатся фосфолипиды – ценные биологически активные вещества. Используя такое масло, надо взбалтывать его, а не выбрасывать его мутную, более густую часть.

Маргарин

Говоря о жирах, нельзя обойти маргарин. Ведь что и как ни говори, а он широко используется как при приготовлении домашней пищи, так и пищевыми предприятиями. Но если вы вольны выбирать жиры по своему разумению, а значит, не забывать о пользе и вреде, то воздействовать в этом вопросе на гигантскую промышленную кулинарию нет никакой возможности.

Твердый дешевый жир был получен в 1869 году. Для этого водород пропустили через нагретое до высокой температуры растительное масло. Есть его было нельзя, и только в 1902 году Норман создал то, что сейчас

выпускает пищевая промышленность, добавив щедро красители, антиоксиданты, консерванты, эмульгаторы и назвав это маргарином, заменителем сливочного масла.

Чем же не угодил маргарин? При гидрогенизации происходит ломка и перекручивание жирных кислот. В результате образуются совсем нехорошие молекулы – трансжиры. По большому счету маргарин не натуральный жир. Потерял он право так называться. Так считают ученые, но не все. В некоторых публикациях утверждается (возможно, что и правомерно), что в нем сохраняются полезные ненасыщенные кислоты. Но вернемся к настоящим жирам. Рациональная норма потребления при стандартных условиях работы и быта для взрослого человека равна 90 г. Из них 30 % отдайте растительным жирам.

Углеводы

Углеводы – большая группа органических соединений, необходимая, как белки и жиры, для жизнедеятельности человека. Они – важный источник энергии, которая образуется в результате обмена веществ. Углеводами их назвали потому, что многие из них состоят из углерода, водорода и кислорода, причем водород и кислород содержатся в углеводах в тех же соотношениях, что и в воде. Углеводы подразделяются на простые и сложные. Простые – на моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) и дисахариды (сахароза, мальтоза, лактоза). Сложные – на перевариваемые полисахариды (крахмал, гликоген) и неперевариваемые (пищевые волокна).

Дисахариды и перевариваемые полисахариды, расщепляясь в организме человека, образуют глюкозу и фруктозу. Часть энергии глюкозы используется организмом, когда человек бодрствует, а другая часть образует гликоген и усваивается печенью, обеспечивая стабильный уровень глюкозы в крови. Иногда часть глюкозы превращается в жир.

Для рационального питания большое значение имеют неусваиваемые углеводы или пищевые волокна (клетчатка, целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин и пектин). Пищевые волокна, набухая в кишечнике, собирают и выводят из организма избыток холестерина, а также нежелательные для организма вещества (аммиак, желчные пигменты и др.), а значит, предотвращают многие заболевания. Пищевые волокна уменьшают

калорийность овощей. Хотя энергетическая ценность большинства овощей невелика, они тем не менее способствуют стойкому чувству насыщения.

Одним словом, съел салат из капусты (27 ккал), моркови (20 ккал), лука (33 ккал), сладкого перца (25 ккал) даже без масла или сметаны и сыт. А если еще и с маслом!

Минеральные вещества

Без них – никуда. Их делят на три группы:

Макроэлементы (железо, магний, калий, кальций, натрий, фосфор и др.) – их суточная доза в питании человека должна составлять не менее 200 мг. Кстати, существуют и другие макроэлементы, которые мы получаем во время дыхания (кислород, углерод, водород и т. д.), и они тоже являются важными составляющими нашего здоровья (вот почему так важно дышать свежим, незагазованным воздухом), но в этой книге мы рассмотрим только те, что потребляем в процессе питания, например:

- Железо необходимо для внутриклеточного обмена и кроветворения. Так, например, 55 % железа входит в состав гемоглобина.
- Калий играет большую роль в поддержании автоматизма сокращения сердечной мышцы. Кальций участвует в процессе свертывания крови, поддержании нормального кислотно-щелочного равновесия внутренних сред организма.
- Магний, в частности, обладает сосудорасширяющим, успокаивающим и мочегонным действием, поддерживает в норме тонус стенок кровеносных сосудов.
- Натрий участвует в образовании желудочного сока, регулирует выделение почками продуктов обмена.
- Сера – необходимая составная часть клеток, ферментов, гормонов.
- Фосфор важен для костной ткани, в ней его содержится до 80 %.

Микроэлементы (йод, фтор, марганец, алюминий, бром, цинк, никель, мышьяк, кобальт, кремний) – ежедневная доза в нашем рационе гораздо меньше, но для нашего организма они значат не меньше, чем макроэлементы, например:

- Йод играет большую роль в нормальном функционировании щитовидной железы.
- Кобальт способен в 2–4 раза интенсифицировать противомикробные свойства пенициллина, положительно влиять при нарушениях функций центральной нервной системы.

- Марганец важен для нормального обмена белков. Он усиливает действие инсулина и поддерживает уровень холестерина в крови.
- Медь важна для образования гемоглобина в крови и регулирования процессов снабжения клеток кислородом.
- Никель в сочетании с другими веществами (кобальтом, железом, медью) участвует в процессах кроветворения.
- Цинк содержится в составе многих ферментов, обеспечивающих окислительно-восстановительные процессы и тканевое дыхание.

Ультрамикроэлементы (золото, свинец, ртуть, серебро, радий, рубидий) – нужны нам в микроскопических дозах – в нашем организме их менее 0,0000001 %. Золото и серебро могут оказывать, например, бактерицидное действие, селен препятствует развитию онкологических заболеваний, а в целом смертельно опасная в больших дозах ртуть в микродозах позволяет нормально работать почкам. Однако функции, выполняемые большинством ультрамикроэлементов в нашем организме, ученые до конца еще не выяснили.

Минеральные вещества распределены в растениях неравномерно:

- В зеленых частях и семенах их больше, чем в клубнях.
- Сушеные овощи богаче этими веществами, чем свежие.
- Минеральных веществ больше в мясе молодых животных.

Вода

Человек не может жить без воды. Вода составляет 60–65 %, а у новорожденных – 77 % от общей массы тела. В крови ее 95 %, в слюне почти 100 % (99,5 %). Есть она и в твердых тканях (костных, эмали). В организме человека постоянно циркулирует до 47 л жидкости, а именно 5 л крови, 2 – лимфы, остальное внутриклеточная и межклеточная жидкость. Вода есть во всех продуктах питания, разница только в ее количестве. Есть продукты, где воды много (суп, вино, компот), а есть, где ее мало (сухофрукты, крупы). А главная вода – чистая вода, и ее надо выпивать, как считают ученые, и литр, и три в зависимости от целого ряда факторов (температуры окружающей среды, характера выполняемой работы, состояния здоровья, возраста).

По разным подсчетам при температуре окружающей среды в 32 градуса потребность в воде составляет 3 литра, 21 градусе – 1,5 литра, 4 градусах – 1,2 литра. Но вместе с тем, чем ниже температура окружающей среды, тем больше воды надо человеку. Так, при температуре минус 30 градусов человеку необходимы те же 3 литра, как и при жаркой погоде. Дело в том, что в холодную погоду люди одеваются гораздо теплее и потоотделение у них находится на высоком уровне.

Водопроводная вода

С ней больше всего знаком городской житель. Ее он и потребляет. И хотя в городах вода подвергается контролю и очистке – лучше не пить воду из-под крана. Открыв кран, процедите некоторое ее количество и только после этого налейте в емкость. Там она должна отстояться не менее двух часов, а хлор, используемый для дезинфекции, испариться. Сейчас производится много фильтров. Покупая фильтр, старайтесь пользоваться услугами известных фирм. Вода, пропускаемая через фильтр, подвергается обработке – очистке. В некоторых фильтрах вода подвергается и воздействию кремния (кремниевая вода), серебра (серебряная вода), шунгита (шунгитовая вода). Воздействие этих веществ обогащает воду, делает ее еще более полезной для организма и человека, и животных, и растений.

Талая вода

Считается, что для нормального функционирования организма надо прежде всего восстановить внутреннюю гидродинамику, т. е. ускорить движение жидкости в теле и тем самым создать условия и для очищения организма. Для этой цели больше всего подходит структурированная, т. е. жидкая вода, имеющая свою структуру – группу молекул, объединенных по типу кристаллов. К ней относится природная талая вода. Как ее получить в домашних условиях?

Есть много хороших технологий, за которые мы должны быть много благодарны умельцам и энтузиастам здорового питания. Смысл технологии получения талой воды состоит в том, что после отстаивания обычной воды ее замораживают. Нижнюю незамерзшую часть выбрасывают, как и первый рыхлый слой льда. Остальное – в пищу.

Только не увлекайтесь.

В основном готовьте и пейте обычную чистую воду. Весьма полезна вода, настоянная на кремнии, цеолитах, серебре, шунгите.

Используя минералы, не забывайте, что надо соблюдать время нахождения их в воде. Так, шунгит для приготовления питьевой воды держите в ней не более двух часов. Если настаивали больше – используйте наружно как высокоэффективное бактерицидное средство.

Родниковая вода

Родниковая вода чистая, ее можно пить сырой. Если родник находится далеко за городской, густо населенной чертой.

Колодезная вода

Колодезная вода прекрасна, но опять-таки, если колодец глубокий, а водоносные слои находятся как можно дальше от влияния на них человеческой деятельности, в том числе промышленного производства.

Кипяченая вода

Кипяченая вода, кроме ее прямого назначения, обеспечивает организму защиту от вредоносных микробов и тем самым уберегает его от инфекционных заболеваний.

Минеральная вода

Говоря о воде, нельзя избежать разговора и о столовых, и лечебно-столовых, и лечебных минеральных водах. Так их делят в зависимости от содержащегося в них количества солей. Так, в группе воды, относящейся к столовой, солей не более 1 г/л, лечебно-столовой – до 8, в лечебных – 8–12 г/л и более.

Такая вода, как, например, «Боржоми», «Дилижан», применяется для снижения кислотности желудочного сока, а также когда в крови появляется избыток кислых продуктов обмена веществ (диабет, подагра). У «Смирновской», «Славянской» – желчегонные и слабительные свойства. «Ессентуки» № 4 и № 17 хороши при нарушении функций печени. Видов

минеральных вод много – главное, употреблять их в соответствии с их назначением, а не просто, чтобы утолить жажду.

Газированные напитки

Любят люди и фанту, и кока-колу, и тархун, и «Буратино»... Для чего их пьют? Большинство ответит – чтобы утолить жажду. А утолить-то вы ее и не сможете, а наоборот – еще больше захотите пить. Почему? Все предельно просто. Во всех этих напитках много сахара, в некоторых есть кофеин (чтобы «взбодриться»).

Кроме того, напитки типа колы совсем небезопасны, так как содержат ортофосфорную кислоту (Е 338), что повышает концентрацию фосфора в крови, а это, в свою очередь, требует увеличения концентрации кальция, который в этом случае «забирается» из костей. Кроме того, избыток этой кислоты может вызвать мочекаменную болезнь. Высока и калорийность этих напитков. Так, в обычном лимонаде содержится 31 ккал, а в кока-коле – 42. Кстати, кока-коле можно найти и другое применение. Она может растворить накипь в чайнике и налет в унитазе, помогает выводить пятна на одежде, улучшает качество стирки при добавлении этого напитка в стиральный порошок.

Не увлекайтесь безалкогольными газированными напитками. Для утоления жажды лучше пить чай, квас, морс, соки, можно и кофе, только во всем надо знать меру и учитывать состояние своего организма, ибо что можно употреблять без вреда одному человеку, другому – в силу состояния здоровья, возраста и др. может быть противопоказано.

Витамины

Витамины (лат. *vita* – жизнь) – необходимые для питания человека и животных органические соединения, находящиеся в пище. Без них организм человека не может нормально функционировать. Вот краткая характеристика некоторых из них и их роль в нормальном питании.

Зрение человека очень нуждается в витамине А. Кроме того, при его недостатке снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Наиболее богата витамином А печень трески, желток, яйца, сливочное масло, рыбий жир. В растениях содержится провитамин А, из

которого организм человека синтезирует витамин А. Каротина много в моркови, сладком перце, облепихе, зеленом луке, абрикосах и др. Суточная потребность витамина А 1,5–2,5 мг, причем две трети за счет б-каротина (витаминная активность каротина в продуктах, содержащих каротин, в 3 раза меньше, чем активность витамина А).

Витамин С – аскорбиновая кислота, которая не синтезируется организмом, а значит, должна поставляться организму с пищевыми продуктами, таблетками, биодобавками (БАДы). Витамин С помогает сохранить в нормальном состоянии кровеносные сосуды, способствует образованию коллагена в соединительных тканях, а также гемоглобина и красных кровяных телец, предупреждает тромбоз, замедляет процессы старения. При этом, например, врачи утверждают, что выкуривание одной сигареты разрушает от 25 до 100 мг витамина С. Получаемый организмом из пищевых продуктов витамин С и синтезированная аскорбиновая кислота по химической структуре одинаковы. Но лучше принимать препараты витамина С, запивая их компотом, киселем или водой с вареньем. Аскорбиновой кислоты много в овощах и фруктах. Суточный рацион потребления витамина С 70–100 мг.

Витамин В (тиамин). Он поддерживает в нормальном состоянии слизистые оболочки, функционирование нервной системы, повышает иммунитет, избавляет от депрессии. Содержится витамин В во многих продуктах, но больше всего в дрожжах, хлебе грубого помола, мясе, яичном желтке. Норма потребления от 1,5 до 2 мг. Она резко возрастает для людей, живущих в холодном климате. Поэтому жители Крайнего Севера, да и все другие, когда температура стремительно опускается ниже минус 20 градусов, причем на значительное время, должны потреблять больше витамина В на 30 %, а в некоторых случаях и на 50 % и более.

Витамин В (рибофлавин). Название происходит от углевода – рибозы, служащей сырьем для производства заводским путем витамина В2. При недостатке В2 у человека возникает слабость, резь в глазах, болезненные ощущения в углах рта, на губах и языке. При стоматите не забывайте, что этот витамин крайне необходим. Больше всего его в мясе, яйцах, молочных продуктах. Много рибофлавина и в бобовых, а также зародышах и муке грубого помола.

Витамин В (пиридоксин). Недостаток его ощущается, когда в пище длительное время отсутствуют молочные продукты, особенно у людей, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, при токсикозах беременности, атеросклерозе и т. д. Витамин В6 участвует в обмене белка и жира и больше всего содержится в молочных продуктах,

гречневой, овсяной крупах, а также в мясе, субпродуктах, рыбе, яйце. Суточная потребность 2,0–3,0 мг.

Витамин (цианкобаламин). Содержит наряду с другими компонентами кобальт. При нарушении всасывания витамина В у человека может развиваться тяжелая форма малокровия – пернициозная анемия, заболевание печени, лучевая болезнь и др. Потребление согласно норме молока, творога, сыра, мяса, печени животных обеспечивает суточную потребность в витамине В, которая составляет 0,02 мг для взрослого человека и 0,03 мг для беременных. В по рекомендации врача может вводиться внутримышечно.

Витамин D способствует задержанию фосфора и кальция в организме. При его недостатке ребенок может заболеть рахитом (кости ребенка размягчаются, т. к. теряют известь), а у взрослых недостаток витамина D проявляется вялостью мускулатуры. Витамин D способен синтезироваться в коже человека при облучении ее солнцем или ультрафиолетовым облучением (кварцевым). Последнее, по мнению ряда специалистов, чревато и негативными последствиями. Витамином D богат яичный желток, сливочное масло, печень животных. Суточный рацион взрослых и детей этого витамина от 0,0025 до 0,01 мг.

Витамин E (токоферол – способствующий деторождению) обладает высоким противоокислительным действием, и его недостаток проявляется угнетением половых желез, мышечной дистрофией. Содержится в некоторых растительных маслах, в том числе в подсолнечном. Его нет в оливковом. Богаты витамином E зеленые части овощей, зародыши злаковых культур, мясо, сливочное масло. Суточный рацион – от 2 до 6 мг.

Витамин F (от слова fat – жир). Незаменимые полиненасыщенные кислоты. Основные из них – линоленовая (группа Омега 3), линолевая (группа Омега 6), арахидоновая.

Витамин F в большом количестве содержится в оливковом, кукурузном, подсолнечном масле, имеется он и в животных жирах, рыбе, орехах, овсяных хлопьях. Лучше всего витамин F усваивается с витаминами E и B6. Суточный рацион потребления витамина F не установлен, но обычно берется равным 1 % от суточной потребности в калориях, то есть 1 % от общего числа калорий, потребляемого человеком, должны включать незаменимые ненасыщенные кислоты. А вообще-то суточная доза витамина F содержится в двух столовых ложках растительного масла, одной столовой ложке рыбьего жира.

Итак, витамина F больше всего в жирах, так что ешьте (но в меру) пищу, содержащую натуральные жиры, в противном случае будете добывать этот

витамин из лекарств и кремов. Витамин F разрушается при тепловой обработке и от воздействия прямых солнечных лучей. Поэтому растительное масло лучше употреблять для заправки салатов, а хранить его в темном, прохладном месте в стеклянной посуде. Купленное в магазине масло следует перелить из пластмассовой бутылки в стеклянную или керамическую посуду.

Одной из функций витамина F является регулирование жирового обмена. Омега 3 и Омега 6 не синтезируются организмом и поступают с пищей. Эти кислоты снижают уровень «плохого» холестерина в крови, а значит, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему; участвуют в процессах клеточного обмена; необходимы для улучшения состояния кожи и волос; используются для лечения ран и язв.

Витамин PP (никотиновая кислота) участвует в образовании гемоглобина эритроцитов. Недостаток витамина PP может стать причиной заболеваний нервной системы, а также привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, кожи. Им богаты мясо, пекарские и пивные дрожжи, гречневая крупа, грибы. Суточный рацион – от 15 до 25 мг.

Витамин P (рутин, цитрин) вместе с витамином C участвует в окислительно-восстановительных процессах, протекающих в организме. При его недостатке возникает нежелательное повышение проницаемости кровеносных сосудов. При нормальном питании его потребность покрывается чаем, цитрусовыми, отваром шиповника. Много его в рябине, грецких орехах. Препараты витамина P: рутин изготавливается из листьев гречихи; цитрин выделяется из лимонного сока; катехины – из листьев чая и плодов цитрусовых растений. Суточный рацион – 25 мг.

Органические кислоты

Органические кислоты (лимонная, молочная, винная, салициловая и др.) придают плодам, овощам, кислому молоку специфически приятный вкус и обеспечивают здоровую микрофлору кишечника, то есть сдерживают в нем бродильные и гнилостные процессы, поддерживают должное кислотно-щелочное равновесие. Недостаток свободных органических кислот является причиной многих болезней и преждевременного старения.

Приятным вкусом обладает лимонная кислота, которая содержится в цитрусовых, клюкве, бруснике, смородине, лимоне. Кроме того, в клюкве и бруснике есть свободные бензойные кислоты, которые обладают высокими противомикробными свойствами, а наличие в малине салициловой кислоты снижает температуру тела, обеспечивает потогонное действие и разжижает

кровь, что способствует снижению кровяного давления при гипертонии.

В современных условиях жизни, когда увеличивается количество тучных людей, большое значение для сбалансированного питания имеет тартроновая кислота. Она сдерживает превращение углеводов в жиры при избыточном потреблении углеводов. Тартроновой кислоты содержится много в капусте, яблоках, грушах, моркови, помидорах, огурцах, редисе. Суточный рацион свободных органических кислот равен 2 г.

Приложение 2. Пищевые добавки

Пищевые добавки начинаются с индекса Е, указывающей, что система кодификации разработана в Европе. Введена она была для удобства (каждая пищевая добавка имеет длинное название, и его просто не уместить на этикетке продукта). В Таблице 1 вы найдете перечень и характеристику всех групп пищевых добавок.

Большинство из нас боится этой «Е». И в какой-то мере не напрасно. Дело в том, что промышленность все чаще и чаще, а иногда и всегда, использует вместо натуральных синтетические добавки, некоторые из которых не безопасны или даже противопоказаны определенной категории людей (гипертония, астма, аллергия и др.). Так есть или не есть продукты с пищевыми добавками? Истина, как всегда, лежит посредине.

Таблица 1.
Классификация пищевых добавок

Название	Назначение	Цель использования
Е 100 — Е 182	красители	Добавляются для восстановления и усиления цвета
Е 200 — Е 280	консерванты	Обеспечивают длительную сохранность
Е 300 — Е 391	антиокислители, регуляторы кислотности	Защищают жиры от прогоркания, овощи и фрукты от потемнения, замедляют окисление вина, пива, безалкогольных напитков
Е 400 — Е 481	загустители, стабилизаторы, эмульгаторы	Позволяют получить нужную консистенцию, улучшают и сохраняют структуру, а эмульгаторы отвечают за пластические свойства, вязкость. (Например, не дают хлебобулочным изделиям черстветь)
Е 600 — Е 650	усилители вкуса	Свежие продукты имеют ярко выраженный вкус и аромат благодаря нуклеотидам — веществам, усиливающим вкусовое восприятие. В процессе хранения их количество уменьшается, поэтому добавляют искусственные заменители
Е 900 — Е 967	противопенные, глазирователи, улучшители муки, подсластители	Противопенные вещества добавляются в продукт, чтобы уменьшить пенообразование, глазирователи — для придания продукту блеска
Е 1100 — Е 1105	ферментные препараты	Получают путем ферментации продукта, например дрожжей (возможно ГМ)
Е 1200 — Е 1505	увлажнители, стабилизаторы, загустители, осветлители	Увлажнители — вещества, используемые для удержания и сохранения влаги (предотвращает высыхание пищевых продуктов)
Е 1518 — Е 1520	растворители	Покрывание для овощей и фруктов. Добавляется в продукты для растворения других компонентов

Как утверждают специалисты, токсикология построена на количестве: даже обычное вещество в большом количестве может быть ядом. Однако не все так просто. Есть пищевые добавки, которые наконец-то запрещены во всех странах. Но есть и такие, которые в одной стране запрещены, а в другой – разрешены.

В РФ запрещены более сотни пищевых добавок. Например, из красителей – тартразин (делают из угольного дегтя), придающий продукту красивый цвет (от лимонно-желтого до оранжевого). Эта добавка вызывает дерматит, опухлость губ и языка, бессонницу, агрессию и др. Кроме того, E102 – канцероген (вещество, вызывающее рак). Таков же и E107 – эритрозин, только цвет он придает голубовато-розовый бисквиту, вишне, оболочке сосисок, сухому печенью.

Из консервантов запрещено более 30 пищевых добавок. Например, E213–E219 употребляются в солодовых безалкогольных напитках, фруктовых соках, маргарине. E230–E233 используются для окуривания фруктов, бумаги, в которую упаковывают продукты, для обработки кожуры фруктов в мармеладе и продуктах, содержащих кожуру фруктов.

Из антиокислителей, регуляторов кислотности, запрещены около 30. Например, E431–E436, применяемые в замороженных десертах, кремах, майонезе, взбитых сливках, мороженом, маринованных огурцах, глазури для тортов, кексов.

Из усилителей вкуса E622–E625 (глутаматы натрия, калия замещенные). Используются для придания продукту всяческой вкусоности. Они используются в супах, лапше быстрого приготовления, текстурированном соевом белке, мясе с запахом дыма и др.

Из противопенных, подсластителей запрещено более 20 пищевых добавок. Это, например, E908–E 911, E942–E 946. К счастью, они запрещены и в других странах.

Из ферментных препаратов запрещена E1105, используемая при изготовлении сыра.

Если перечисленные пищевые добавки не разрешены в РФ, то в некоторых других странах они с успехом используются, и даже утверждается, что они безопасны, правда при употреблении в небольшом количестве. Например, E523 – стабилизатор, регулятор кислотности, используемый как разрыхлитель для теста. Это даже смешно. Никто у нас соду (E 500) для приготовления теста из 1 кг муки столовыми ложками не использует. И в промышленности пропорция между мукой и разрыхлителем тоже соблюдается. А все дело в том, что получают этот E523 из сульфата аммония и сульфата алюминия, вызывающих при приеме

внутри жжение во рту, горле, тошноту и диарею. Спасибо Минюсту РФ, утвердившему, что E523 не следует принимать. Так что при покупке заморской продукции будьте бдительны! Наряду с высоким качеством может встретиться продукт не очень и даже не очень.

В РФ разработаны и утверждены гигиенические требования по применению пищевых добавок и указаны нормы их применения. В этих требованиях, в частности, указано, что синтетические консерванты не разрешается вводить в продукты массового потребления – молоко, муку, хлеб, свежее мясо, продукты детского питания и в продукты с обозначением «натуральные» и «свежие». И красить их тоже нельзя. Так что выбирайте. Используйте натуральные продукты. Но конечно, совсем уж без E не обойтись.