

кладовая  здоровья

# Здоровое сердце

программа защиты сосудов



МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ

кладовая  здоровья

# Здоровое сердце

программа защиты сосудов

Ф | амфора Санкт-Петербург | 2012

УДК 613.2  
ББК 51.230  
Л 64

**ВНИМАНИЕ!** Информация, предлагаемая в книге, не может заменить рекомендации специалистов и профессиональное лечение. Беременным женщинам, кормящим матерям и всем, кому необходимо придерживаться особой диеты, перед применением рецептов желательно проконсультироваться с врачом.

*Защиту интеллектуальной собственности и прав издательской группы «Амфора»  
осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»*



**Лифляндский В.**

Л 64 Здоровое сердце: Программа защиты сосудов / Владислав Лифляндский. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2012. — 47 с. : ил. — (Серия «Кладовая здоровья»).

ISBN 978-5-367-02191-2

Автор книги объясняет принципы здорового питания для сердца и рекомендует пополнить ваш рацион продуктами, от которых зависит долговечность работы и других систем организма.

УДК 613.2  
ББК 51.230

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4		
<b>СЕРДЦЕ КАК ОНО ЕСТЬ</b>	5		
<b>ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА</b>	7		
<b>ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ — ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b>	8		
Полезные для сердца продукты	8		
Вредные для сердца продукты	8		
Главная задача здорового питания для сердца	9		
Основной враг сердца — жир	9		
Другой непростой враг сердца — холестерин	11		
<b>ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА</b>	13		
Контрастно-разгрузочная неделя	14		
Средиземноморская диета — образец здорового питания для сердца	15		
<b>БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА</b>	17		
Блюда из белковых продуктов	18		
<b>УГЛЕВОДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА</b>	20		
Блюда из углеводных продуктов	21		
<b>ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА</b>	24		
Блюда, богатые витамином B <sub>6</sub>	25		
Блюда, богатые фолиевой кислотой	26		
Блюда, богатые витамином B <sub>12</sub>	28		
Блюда, богатые витамином B <sub>1</sub>	29		
Блюда, богатые витамином B <sub>2</sub>	30		
Блюда, богатые витамином A	31		
Блюда, богатые витамином PP	32		
Блюда, богатые витамином C	33		
Блюда, богатые флавоноидами	34		
Блюда, богатые витамином E	35		
<b>ПРОДУКТЫ С МИНЕРАЛАМИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА</b>	36		
Натрий	36		
Блюда, богатые калием	37		
Калиевый разгрузочный день	38		
Блюда, богатые магнием	39		
Магниевый разгрузочный день	40		
Блюда, богатые кальцием	41		
Блюда, богатые фосфором	43		
Блюда, богатые железом	44		
Блюда, богатые селеном	46		
Блюда, богатые цинком	47		

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Сердце — главный орган нашего тела. Остановилось сердце — кончилась жизнь. Сердце, будучи своего рода мотором организма, нуждается в качественном топливе так же, как и двигатель автомобиля в отменном бензине. От того, какое питание мы предоставляем своему сердцу, зависит не только качество его работы и долговечность, но и состояние всех других органов и систем организма. Тем не менее сердцу не хватает одного лишь здорового питания: его нужно тренировать движением, иначе ожиреет; его следует закалять против стрессов, а то собьется с ритма.

Слабое сердце не может в полной мере обеспечивать кровью мозг, печень, почки и другие органы, которые, недополучая кислорода и питательных веществ, начинают сперва просто немного хуже работать, а потом заболевают. Мозг перестает

быстро перерабатывать поступающую информацию. Нарушения в работе печени и почек приводят к перебоям в выполнении их основных функций по обезвреживанию образующихся в процессе обмена вредных веществ и их удалению из организма. Усиливается интоксикация, что еще больше ухудшает работу сердца. Формируется порочный круг, когда нарушения в одном органе провоцируют изменения в других, а те усугубляют нарушения в первом.

Как же обеспечить сердце полноценным питанием, чтобы оно могло достучаться как минимум до 120 лет, отпущенных каждому из нас природой? У современной науки о питании есть ответы на эти вопросы. Понять и принять на вооружение основные принципы здорового питания для сердца можно, сделав небольшой экскурс в анатомию, физиологию и биохимию работы сердца.



## СЕРДЦЕ КАК ОНО ЕСТЬ

Сердце — это мышца, пронизанная густой сетью кровеносных сосудов, снабжающих ее всем необходимым. От состояния этих сосудов, чистоты, эластичности и прочности, как раз и зависит работа сердца. Для поддержания сосудов в здоровом состоянии огромное значение имеет качество крови. Она не должна содержать большого количества веществ, портящих сосудистую стенку, сгущающих кровь, «плохого» холестерина, гомоцистеина, перекисных соединений и многого другого. Надо стремиться к тому, чтобы в кровь поступали в достаточном количестве «хороший» холестерин, вещества, разжижающие кровь, предупреждающие повышенную свертываемость, очищающие кровь от окисленных компонентов и других вредных веществ.

Мышца сердца, как и все мышцы, состоит из мышечных клеток (кардиомиоцитов), образующих мышечные волокна, большая часть которых представлена миофибриллами, состоящими в основном из белков актина и миозина. Также в мышечных клетках сердца сосредоточен миоглобин — железосодержащий белок, похожий на гемоглобин эритроцитов крови, который обеспечивает транспорт кислорода к мышце сердца. Следовательно, требуется достаточное количество железа и полноценного белка для работы сердца, поэтому недопустимо прибегать к длительным низкобелковым диетам и голоданию, вызывающим истощение мышцы сердца. Кстати, недавними крупномасштабными исследованиями доказано, что низкое содержание белка в рационе питания увеличивает риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Для того чтобы сердечная мышца работала ритмично, направляя отработанную кровь в легкие (правая часть сердца), а также принимая насыщенную кислородом кровь от легких и выбрасывая ее в аорту (левая часть сердца), откуда она растекается по всему организму, существует довольно сложная автономная система нервной регуляции сокращений сердца. Мышца сердца пронизана нервными волокнами и имеет центры, которые с высокой точностью подают сигналы в эти волокна. В их работе принимают активное участие такие минеральные вещества, как натрий, калий, кальций, магний, витамин B<sub>1</sub> и некоторые другие. Сами нервные волокна содержат довольно много жировых компонентов (фосфолипидов, холестерина), что указывает на необходимость обеспечения организма этими компонентами.

Для работы сердца необходимо также достаточное количество энергии, обра-

зование которой происходит в митохондриях кардиомиоцитов в виде аденозинтрифосфата (АТФ) при кислородном окислении жирных кислот (в основном олеиновой и пальмитиновой). В ходе этого процесса образуется 140 молекул АТФ. Поступление энергии может происходить и за счет окисления глюкозы, но это энергетически менее выгодно, так как при разложении одной молекулы глюкозы образуется 30–35 молекул АТФ. Поэтому сердце нуждается и в фосфоре (основной компонент АТФ), и в жирных кислотах, то есть жирах, оптимальным из которых является оливковое масло, состоящее в основном из олеиновой кислоты.

Для здоровья сердца очень опасны различные инфекции, способные вызвать воспаление мышцы сердца (миокардит) или клапанов сердца (эндокардит). В связи с этим огромное значение приобретает поддержание иммунитета на высоком уровне. А хороший иммунитет — это в первую очередь достаточное обеспечение организма полноценными белками и многими витаминами.

На самом деле все не так просто, но для понимания основ питания этого достаточно. Наряду с питанием существенное влияние на здоровье сердца и его сосудов оказывает детренированность сердца в результате гиподинамии, стресса и вредные привычки — курение и алкоголь.



## ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Здоровое питание начинает оказывать положительное влияние на сердце уже через 3–4 недели от начала применения, однако стабильный эффект может быть достигнут только к концу первого года. Придерживаться здорового питания следует всю жизнь, так как даже несколько недель нарушения могут привести к неблагоприятным последствиям, например образованию атеросклеротических бляшек, которые очень трудно убрать.

**Первый шаг.** Оцените массу своего тела (см. раздел «Энергия для здорового сердца») и, если она в пределах нормы, питайтесь в соответствии с приведенными рекомендациями. При ожирении III степени необходимы консультация врача, обследование и лечение в амбулаторно-поликлинических условиях. Как при ожирении I–II степени, так и существенном избытке массы тела (ИМТ = 28–29,9) лучше всего начать с контрастно-разгрузочной недели. Затем добиваться постепенного снижения массы тела и укрепления сердца как с помощью любых из приведенных в книге разгрузочных дней 2 раза в неделю, так и преимущественного употребления полезных продуктов, ограничив высококалорийные в другие дни недели.

Незначительные превышения массы тела (ИМТ = 25–27,9) уйдут сами собой при выполнении данной программы для здоровья сердца и регулярном контроле за собственным весом.

**Второй шаг.** Перейдите на 5–6-разовое питание, равномерно распределяя пищу по приемам. Обильная еда ведет к подъему диафрагмы, сдавливанию сердца и осложнению в его работе.

**Третий шаг.** Используйте кулинарные способы уменьшения количества жира, холестерина и соли в питании, пользуясь посудой с антипригарным покрытием и нержавеющей,

срезая жир с мяса, удаляя кожу с птицы, туша овощи в бульоне, заменяя цельное молоко на обезжиренное, а соль — на сухую морскую капусту и зелень.

**Четвертый шаг.** Постепенно расширяйте круг полезных для сердца продуктов, уменьшая долю продуктов, оказывающих вредное влияние на сердце.

**Пятый шаг.** Используйте калиевые и магниевые разгрузочные дни, сначала один раз в неделю, а затем два, лучше в середине и конце рабочей недели.

**Шестой шаг.** В течение первых двух месяцев программы доведите ежедневную физическую нагрузку до 1,5–2 часов — ходьба 2–3 раза в день по 45 минут, езда на велосипеде, плавание.

**Седьмой шаг.** Бросьте курить как можно скорее.

**Восьмой шаг.** Ограничьте употребление алкоголя сначала до 100 г сухого красного вина в день, а затем постепенно перейдите на соки. Другие виды алкоголя вообще исключите.

**Девятый шаг.** Переведите на здоровое питание для сердца своих родных; причем чем раньше вы это сделаете, тем лучше для них, особенно для детей, так как привычки в питании формируются с детства, а здоровые и чистые сосуды и сердце никогда не доставят им хлопот в будущем.



## ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ — ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

### ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА ПРОДУКТЫ

- молочные продукты
- фрукты, ягоды и овощи, цельнозерновые продукты из злаков, пищевые волокна этих продуктов
- жиры морской рыбы, линолевая жирная кислота (растительные масла, мягкие маргарины), линоленовая и олеиновая жирные кислоты растительных масел, орехов, семян, а также сами орехи
- калий, кальций, магний, селен
- фолиевая кислота
- флавоноиды фруктов, ягод, овощей, чая, шоколада, красного вина
- продукты из сои
- небольшое употребление алкоголя, оптимально не более 100 мл натурального красного вина в день

Употребление полезных пищевых компонентов надо обязательно дополнить салицилатами таких плодов, как малина, ежевика, виноград, вишня, клубника, слива, красная и черная смородина, яблоки, снижающие свертываемость крови, а также кумаринами цветных (но не черной) смородины, вишни, черешни, гранатов, инжира, ирги, крыжовника, облепихи, черники, которые кровь разжижают.

### ВРЕДНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА ПРОДУКТЫ

- насыщенные жирными кислотами животные (мясные, молочные) жиры, твердые маргарины и кулинарные жиры, а также трансизомеры жирных кислот
- натрий (поваренная соль) и богатые солью продукты

Список следует дополнить избыточным потреблением энергии (ожирение) и любого алкоголя, а также нитритами колбасных изделий, которые связывают кислород крови, нарушая обеспечение им сердца.

Следует предостеречь также и от чрезмерного употребления некоторых дикорастущих и лекарственных растений: в частности, крапива и зверобой существенно повышают свертываемость крови.



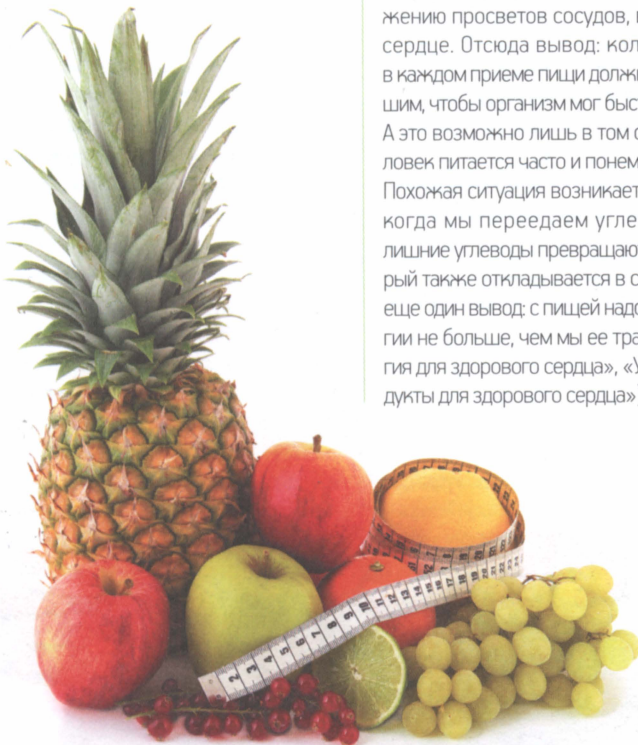
## ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СЕРДЦА

В основе большинства заболеваний сердца и его сосудов лежат атеросклеротические изменения артерий, выражающиеся в нарушении их целостности, отложении на стенках сначала жировых масс и холестерина с последующим развитием соединительной ткани. Это, в свою очередь, приводит к сужению (ишемическая болезнь) или закрытию (инфаркт) просвета сосудов. Поэтому основная задача здорового питания для сердца — не допустить атеросклероза его сосудов, причем не только сосудов сердца, но и всего организма, так как сужение на любом участке движения крови усиливает нагрузку на сердце, приводя к его болезням.

## ОСНОВНОЙ ВРАГ СЕРДЦА — ЖИР

При обильном приеме жирной пищи в кровь попадает большое количество мелких жировых частиц и через 3–6 часов развивается так называемая послепищевая липемия (жирная кровь). Несмотря на то что липемия является временной, величина и продолжительность ее находятся в прямой зависимости от количества съеденного жира. Послепищевая липемия в той или иной степени развивается у всех людей, но у мужчин она выражена больше. В связи с тем, что жирная кровь более густая и вязкая, сердцу труднее перегонять ее по сосудам и оно, работая с перегрузкой, делает это медленнее. Кроме того, такая кровь легче оседает на стенках кровеносных сосудов, образуя тромбы, что приводит к сужению просветов сосудов, в том числе и в сердце. Отсюда вывод: количество жира в каждом приеме пищи должно быть небольшим, чтобы организм мог быстро его усвоить. А это возможно лишь в том случае, если человек питается часто и понемногу.

Похожая ситуация возникает и в том случае, когда мы перееедаем углеводной пищи: лишние углеводы превращаются в жир, который также откладывается в сосудах. Поэтому еще один вывод: с пищей надо получать энергии не больше, чем мы ее тратим (см. «Энергия для здорового сердца», «Углеводные продукты для здорового сердца»).



Для того чтобы сердце было здоровым, содержание жиров не должно превышать 25–30% от общей энергоценности рациона питания — где-то 60–90 г в сутки в зависимости от пола, возраста, физической активности. Однако еще большее значение имеет соотношение в питании различных жиров. При этом надо существенно ограничить жиры с насыщенными жирными кислотами (НЖК) за счет снижения употребления мяса, мясных продуктов, жирных молочных продуктов, гидрогенизированных жиров (кулинарные жиры, гидрожир, твердые маргарины), кокосового и пальмового масла. НЖК этих жиров способствуют гораздо большему увеличению концентрации «плохого» холестерина в крови, чем холестерин пищи. Кроме того, НЖК усиливают свертываемость крови. Следует иметь в виду, что в мясе НЖК меньше, чем в мясных продуктах, из него приготовленных. Например, в нежирной говядине около 10% жира по сравнению с 23% жира в молочной колбасе, 20% жира в говяжьих сосисках и 40–45% жира в сырокопченых колбасах. Разумеется, если говядину жарить на большом количестве жира, то ее жирность увеличится. Вместе с тем нельзя полностью исключать из своего меню сливочное масло, сыр или сметану, которые содержат множество полезных

веществ (витамины А и D, кальций, фосфолипиды), просто надо использовать молочные продукты пониженной жирности.

Особо опасны для сердца трансизомерные жирные кислоты (ТИЖК), которые образуются в процессе промышленной гидрогенизации растительных жиров. Гидрогенизация заключается в насыщении водородом ненасыщенных жирных кислот жидких растительных масел при высокой температуре, в результате чего они превращаются в твердые жиры. И если в натуральных молочных и мясных жирах, а также в мягких маргаринах ТИЖК составляют не более 3%, то в вырабатываемых промышленностью кулинарных и кондитерских жирах и твердых маргаринах содержание ТИЖК достигает 16% и более. Эти жиры применяют для приготовления печенья (особенно крекеров), для прослойки вафель, конфет, а также при производстве картофельных чипсов, шоколадных паст, кремов и других продуктов. Используют их и при жарении в супермаркетах, в ресторанах и кафе. В большинстве европейских стран использование жиров с высоким содержанием ТИЖК запрещено. А мы сами должны запретить себе есть



подобные продукты, ничего, кроме лишних жировых складок на теле, не дающих.

Из жировых наиболее полезны для сердца продукты, являющиеся источниками мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК) семейства омега-9 и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) семейств омега-3 и омега-6. ПНЖК омега-3 снижают количество жира и свертываемость крови, а ПНЖК омега-6 уменьшают концентрацию «плохого» холестерина в крови. Кроме того, недавними исследованиями доказано регуляторное влияние ПНЖК омега-3 на проникновение кальция в клетки сердца, избыток которого опасен развитием сердечной аритмии. МНЖК омега-9, одним из основных представителей которых в питании человека является олеиновая кислота оливкового масла, оказывают благоприятное влияние на обмен холестерина. Следует отметить, что изрядная доля оздоравливающего влияния средиземноморской диеты приписывается именно оливковому маслу. Предшественником омега-3 жирных кислот в организме является альфа-линоленовая кислота, которая содержится в таких растительных маслах, как соевое, рапсовое, льняное, сафлоровое и из грецких орехов. Непосредственно омега-3 жирные кислоты — эйкозопентаеновая и докозагексаеновая — содержатся в жирной рыбе: лосось, угорь, карп, сельдь, скумбрия, мойва. Омега-6 жирные кислоты (гамма-линоленовая, линолевая, арахидоновая) находятся в основном в кукурузном и подсолнечном маслах.

Избыточное потребление любых ПНЖК отрицательно влияет на обменные процессы в организме с накоплением в нем недоокисленных вредных веществ.

Таким образом, для поддержания здоровья сердца необходимо использовать в питании морскую рыбу 2–4 раза в неделю по 100–150 г в день; орехи, семечки 2–3 раза в не-

делю по 20–30 г, а также масла растительные в качестве источников МНЖК (оливковое), ПНЖК омега-3 (соевое) и ПНЖК омега-6 (подсолнечное). Желательно не употреблять в сутки более 15 г МНЖК, 8–10 г ПНЖК омега-6 и 0,8–1,6 г ПНЖК омега-3, то есть среди различных растительных масел должны преобладать оливковое и подсолнечное (20–25 г), а доля соевого, рапсового, льняного или сафлорового масла должна быть очень небольшой (в среднем 2–3 г). Примерно 10 г жира может поступать с 12–15 г сливочного масла, а остальной жир — с мясопродуктами, зерновыми и молочными продуктами, которые мы употребляем ежедневно.

## ДРУГОЙ НЕПРОСТОЙ ВРАГ СЕРДЦА — ХОЛЕСТЕРИН

Кроме непосредственно жира есть еще несколько жировых компонентов, имеющих разнонаправленное влияние на сердце и сосуды. Во-первых, холестерин — «плохой» и «хороший», во-вторых, фосфолипиды и, в-третьих, растительные стерины (фитостерины).

Холестерин входит в состав только животных продуктов. Он необходим для синтеза витамина D, желчных кислот, гормонов половых желез и коры надпочечников, а также для регуляции проницаемости мембран клеток и прочности сосудистой стенки.

В крови холестерин находится в связанном с липопротеинами состоянии. Липопротеины — белково-жировые комплексы, транспортирующие холестерин. Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) участвуют в процессах удаления холестерина из организма, а низкой плотности (ЛПНП), наоборот, способствуют его задержке и откладыванию в сосудах. Поэтому чем большая часть холестерина крови находится в ЛПВП («хороший»

холестерин), тем лучше сосуды сердца защищены от атеросклероза. И если норма содержания общего холестерина в крови 200 мг% (5 ммоль/л), то нижшим пределом холестерина высокой плотности для женщин считается 45 мг%, а для мужчин — 35 мг%.

Снижать общий холестерин более чем на 20%, то есть до величин ниже 160 мг%, не рекомендуется, особенно людям старше 60–65 лет. В первую очередь, у пожилых людей чаще могут случаться кровоизлияния в мозг из-за разрыва мелких сосудов и инфаркты; во-вторых, повысится число раковых заболеваний; в-третьих, увеличится количество заболевших болезнью Альцгеймера — мозг и его нейроны очень чувствительны к недостатку холестерина. Потребность организма в холестерине составляет около 1200 мг, при этом около 800 мг синтезируется в самом организме, а 300–400 мг должно поступать с пищей. Содержание холестерина в миллиграммах на 100 г съедобной части продуктов следующее: мозги — 2300, яичный желток — 1480, цельное яйцо — 515; почки — 375, икра зернистая — более 300, печень — 300, сливочное масло — 240, мясо животных и домашней птицы — около 70, рыба — 55, сыр — 90, творог жирный и сливки — 75, молоко — 14. При варке мяса и рыбы теряется до 20% холестерина.

### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Снизить уровень холестерина в крови можно не только за счет уменьшения его количества в питании, но и путем сокращения интервалов между приемами пищи. При обследовании на содержание холестерина и опросе 14 тысяч человек в возрасте от 45 до 75 лет было установлено, что у людей, принимающих пищу 6 раз в день, уровень холестерина на 5% ниже, чем у тех, кто ест реже.

### ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Для удобства ориентировочной оценки рациона питания на содержание холестерина следует знать, что 300 мг холестерина (норма) содержится в:

- 3 л молока
- 675 г вареной колбасы
- 0,5 кг жирного творога или 0,75 кг нежирного
- 380 г говядины I категории, телятины или кур I категории
- 230 г 30%-ной сметаны или 375 г 20%-ной
- 160–170 г сливочного масла
- 110 г говяжьей печени или 230 г свинной
- 100 г говяжьих почек или 150 г свиных
- 70 г зубана, 130 г камбалы, 150 г тихоокеанской сельди, 270 г минтая
- 1 крупном курином яйце или 50 г перепелиных яиц
- 20 г «Костромского» сыра, 26 г «Российского» или 60 г «Голландского»
- 15 г свиных мозгов

Следует отметить, что, хотя яйца и содержат довольно много холестерина, в них также большое количество фосфолипида лецитина, являющегося антагонистом холестерина и нивелирующего его негативный эффект. Следовательно, можно совершенно безбоязненно употреблять 4–5 яиц в неделю.

Кроме животного холестерина — холестерина, есть еще стерин растительный — фитостерин (ситостерин), содержащийся в жире растительных продуктов питания. Наиболее активным из них считается β-ситостерин. Он является антагонистом холестерина, задерживает его всасывание в кишечнике.

## ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Сердце, как один из наиболее активных органов нашего тела, никогда не отдыхает, поэтому нуждается в повышенном притоке энергии и питательных веществ. По некоторым данным, до 20% всей энергии, вырабатываемой организмом за сутки, идет на обеспечение работы сердца. Избыток энергии приводит сначала к лишнему весу, а потом и к ожирению, причем не только тела, но и сердца. Переесть нельзя!

Для контроля за получаемой с пищей энергией достаточно раз в неделю взвешиваться натощак после опорожнения кишечника: если вес не изменился, вы питаетесь правильно, если повысился — ненамного уменьшите количество высококалорийных продуктов, если понизился — увеличьте потребление полезных продуктов.

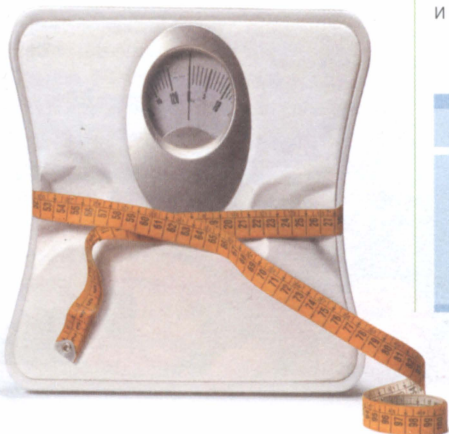
Что касается оценки веса тела, то в настоящее время во всем мире наиболее информативным является показатель индекса массы тела (ИМТ), который вычисляется по формуле: масса тела (в кг), деленная на рост (в м), возведенный в квадрат.

### Характеристика показателей индекса массы

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Характеристика
Менее 20	Недостаточная масса тела
20,0–24,9	Нормальная масса тела
25–29,9	Избыточная масса тела
30–34,9	Ожирение I степени (легкое)
35–39,9	Ожирение II степени (умеренное)
40 и более	Ожирение III степени (тяжелое)

Например, женщина имеет массу тела 78 кг, рост 160 см. Рост при возведении в квадрат — 2,56 м<sup>2</sup>, отсюда ИМТ = 78 : 2,56 = 30,5 кг/м<sup>2</sup>. По таблице это соответствует ожирению I степени.

Однако и чрезмерная худоба не полезна для сердца: широкомасштабные исследования показали, что недостаточная масса тела является фактором риска повышенной смертности от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.



### ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- скорость снижения массы тела (при ожирении) не должна превышать 1 кг в неделю
- ожирение III степени надо лечить в амбулаторно-поликлинических условиях

## КОНТРАСТНО-РАЗГРУЗОЧНАЯ НЕДЕЛЯ

Как при ожирении I–II степени, так и существенном избытке массы тела лучше всего начать с контрастно-разгрузочной недели, многократно апробированной на больных ожирением и показавшей высокую эффек-

тивность. Хотя вся неделя отличается довольно низкой калорийностью, содержание полноценного белка в четырех из шести дней близко к норме, что очень важно для сердца. Калорийность же снижается за счет рафинированных углеводов и животных жиров. Питание пятиразовое.

	<b>МЯСНОЙ ДЕНЬ</b>	<b>ОВОЩНОЙ ДЕНЬ</b>	<b>РЫБНЫЙ ДЕНЬ</b>
<b>На весь день</b>	хлеб ржаной (с отрубями или цельнозерновой) — 50 г	хлеб ржаной (с отрубями или цельнозерновой) — 50 г	хлеб ржаной (с отрубями или цельнозерновой) — 50 г
<b>1-й завтрак</b>	мясо отварное — 100 г салат из свежей капусты — 100 г кофе из цикория с молоком без сахара — 200 мл	овощи тушеные — 250 г чай с молоком без сахара — 200 мл	рыба отварная — 100 г свекла отварная тертая — 100 г чай без сахара — 200 мл
<b>2-й завтрак</b>	салат из свежих овощей — 150 г	салат из свежих овощей — 200 г отвар из шиповника — 200 мл	сок томатный — 200 мл морковный салат — 100 г
<b>Обед</b>	суп из соевых бобов — 250 мл мясо отварное — 100 г напиток из сухофруктов — 200 мл	салат из капусты с зеленью — 50 г суп гороховый вегетарианский — 250 г котлеты морковные с яблоками — 200 г напиток из кураги — 200 мл	ботвинья с рыбой — 300 г рыба жареная с зеленым горошком — 75/50 г напиток из чернослива — 200 мл
<b>Ужин</b>	пудинг мясной — 100 г овощи тушеные — 150 г	винегрет — 150 г отвар шиповника с соком лимона без сахара — 200 г	котлета из рыбы или рыба отварная — 100 г винегрет — 200 г чай без сахара — 200 мл
<b>На ночь</b>	кефир нежирный — 200 мл	простокваша — 200 мл	кефир нежирный — 200 мл



	<b>ЯИЧНО-ТВОРОЖНЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>МОЛОЧНЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>ФРУКТОВЫЙ ДЕНЬ</b>
<b>На весь день</b>	хлеб ржаной (с отрубями или цельнозерновой) — 50 г	хлеб ржаной — 50 г	
<b>1-й завтрак</b>	яйцо вареное — 1 шт. кофе с молоком без сахара — 200 мл	творог нежирный — 200 г молоко — 200 мл	яблоки печеные — 400 г отвар из чернослива — 200 г
<b>2-й завтрак</b>	творожная запеканка — 200 г чай без сахара — 200 мл	молочное желе — 100 г молоко — 200 мл	сок томатный — 200 мл морковный салат — 100 г
<b>Обед</b>	грибной бульон с яичными хлопьями — 250 мл омлет паровой — 100 г компот из сухофруктов без сахара — 200 мл	суп молочный гречневый — 300 мл творожный пудинг — 100 г кисель молочный — 200 мл	суп фруктовый — 300 мл блюдо из пропаренных кураги, изюма и чернослива — 150 г
<b>Ужин</b>	творог обезжиренный — 200 г	творог нежирный — 100 г молоко — 200 мл	цитрусовые плоды — 300 г
<b>На ночь</b>	кефир обезжиренный — 200 мл	кефир нежирный — 200 мл	фруктовый сок — 200 мл

## СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА — ОБРАЗЕЦ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СЕРДЦА

Все о питании для здоровья сердца удивительным образом сконцентрировалось в средиземноморской диете или, правильнее сказать, в средиземноморском типе питания. В настоящее время проведено много крупномасштабных исследований с большим количеством участников, которые показали преимущества средиземноморского типа питания по сравнению с традиционным американским или северо-европейским типом. Причем ученым не удалось выделить какие-либо отдельные составляющие диеты, дающие столь выраженный профилактический эффект: за-

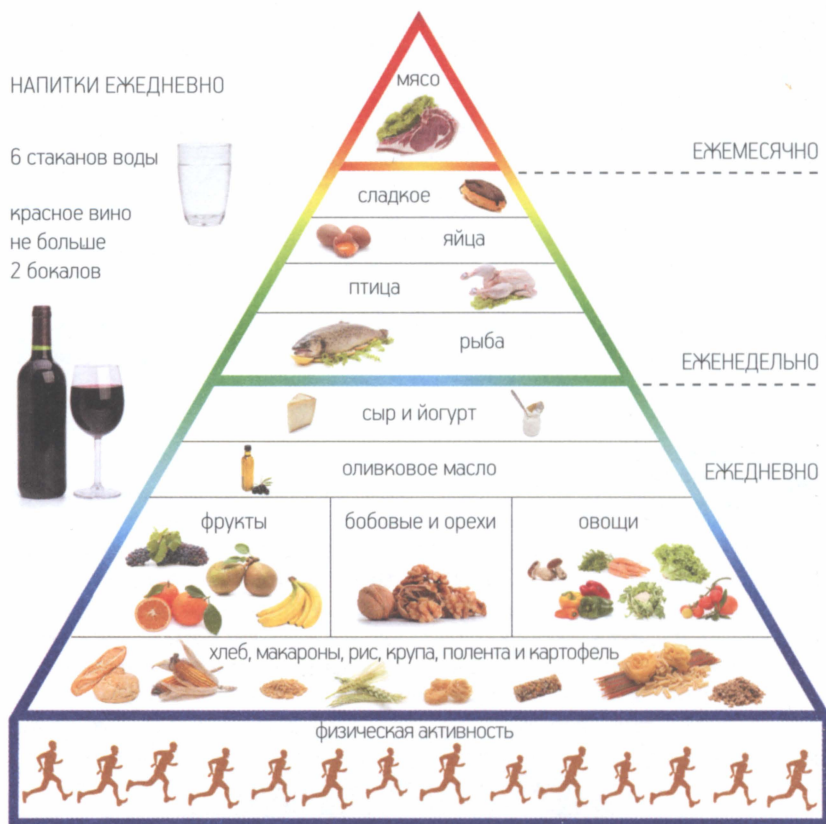
щитное действие оказывает именно весь комплекс особенностей питания средиземноморцев.

Во-первых, для этого типа питания характерна чрезвычайно высокая доля плодов, овощей, картофеля, бобовых, орехов, семян, хлеба и других хлебных злаков наряду с постоянным использованием оливкового масла как для жарки, так и для заправки готовых блюд (в этом случае часто используется масло холодного отжима). И все это на фоне очень высокого потребления свежих местных сезонных овощей, фруктов и зелени. Во-вторых, широко и постоянно используются молочные продукты (йогурты из снятого молока и сыры с низким процентом жирности типа моцареллы, феты,



халуми, цфатского). Несколько реже используется рыба в умеренных количествах. И если мясо птицы (курятина, гусятина, страусятина) и яйца употребляются почти каждый день, то свинина, говядина и баранина не более нескольких раз в месяц. Для взрослых характерно умеренное по-

требление натурального красного вина с пищей. Наряду с активным образом жизни, характерным для средиземноморцев, все вместе как раз и является основой гораздо меньшей сердечно-сосудистой заболеваемости и более высокой продолжительности их жизни.



Средиземноморская пищевая пирамида

## БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Потребление белка должно быть на уровне 1–1,2 г на 1 кг нормальной массы тела человека. Причем оптимальным является одинаковое соотношение белка растительных и животных продуктов. Из последних в первую очередь надо использовать нежирные молочные продукты, рыбу и морепродукты, в меньшей степени нежирное мясо животных и птицы, а также яйца. Что касается растительных источни-

ков белка, то наиболее полноценными являются белки гречневой и овсяной круп, бобовых (фасоль, горох и особенно соя), а также орехов. В сое и орехах очень много жира, поэтому злоупотреблять ими не стоит. Существенную долю растительного белка приносят хлебобулочные изделия, из которых следует отдавать предпочтение сортам зерновым, с отрубями и из ржаной муки.



## блюда из белковых продуктов

### СУП НА СОЕВОМ МОЛОКЕ ГРЕЧНЕВЫЙ

7 стаканов соевого молока  
½ стакана гречневой крупы  
1 ч. л. сахарного песка  
1 ст. л. сливочного масла  
селезаменитель  
по минимуму

Гречку сварить до полуготовности, постепенно влить вскипевшее молоко и хорошо перемешать, чтобы не было комков. Варить 15 мин. Перед подачей добавить сахарный песок, селезаменитель и масло. Подать с гренками из ржаного хлеба.

### САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

500 г креветок, отваренных  
и очищенных  
3 огурца, мелко нарезанных  
3–4 помидора, нарезанных  
кольцами  
50 г зеленого лука,  
измельченного  
сок ½ лимона, разведенный  
с водой 1:1  
1 ст. л. растительного масла  
5 г селезаменителя

Все овощи перемешать, заправить разведенным соком, маслом и селезаменителем. Выложить на середину салатницы креветки, вокруг приготовленный салат из овощей.

### ГРИБНОЙ БУЛЬОН С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

200 г белых грибов или шампиньонов  
1,5 л воды  
500 мл молока  
1 яйцо  
1 ст. л. 10%-ной сметаны  
специи по вкусу, соль по минимуму

Грибы отварить и использовать для вторых блюд, бульон процедить. В остывший бульон влить молоко, поставить кастрюлю на огонь и, когда закипит, положить специи и посолить. Затем медленно, помешивая, влить в кастрюлю взбитое со сметаной яйцо и выключить огонь.

### БИТОЧКИ С ОТРУБЯМИ ПАРОВЫЕ

150 г говядины  
40 мл молока  
30 г пшеничных отрубей  
10 г сливочного масла

*Подготовка отрубей:* Пшеничные отруби замочить в кипятке в соотношении воды и отрубей 1:4–1:5, выдержать с закрытой крышкой на водяной бане в течение 20–40 мин. Мясо проверить через мясорубку, добавить молоко, отруби, масло, тщательно перемешать, сформировать биточки и отварить на пару в течение 20–25 мин.



**ПУДИНГ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА И ОВОЩЕЙ**

150 г отварной говядины  
1 желток  
взбитый белок  
5 г сливочного масла  
5 г манной крупы  
небольшой пучок зелени укропа, измельченный

Говядину дважды пропустить через мясорубку, добавить предварительно замоченную и набухшую манную крупу, желток, осторожно вмешать взбитый белок. Форму смазать маслом, выложить приготовленную массу, верх загладить и запечь в духовке, разогретой до 180 °С. Перед подачей вынуть из формы и посыпать укропом.

**ПЮРЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ**

500 г чечевицы  
3 луковицы, измельченные  
2 ст. л. растительного масла

Чечевицу замочить на 5–6 ч, затем сварить на небольшом огне. Когда чечевица будет готова, положить солезаменитель, перемешать и пропустить через мясорубку. Добавить поджаренный на масле лук и снова все хорошо перемешать. Использовать как самостоятельное блюдо, так и в качестве гарнира к мясу.

**РАГУ ИЗ ТОФУ И РЫБЫ**

300 г соевого тофу  
800 г рыбного филе  
1 луковица  
2 ст. л. растительного масла  
2 ст. л. муки  
2 ст. л. горчицы  
700 мл воды  
солезаменитель по вкусу

Тофу, филе и лук мелко нарезать, обжарить вместе с мукой на растительном масле, посолить, добавить горчицу и воду и тушить до готовности филе.

**ОМЛЕТ ПАРОВОЙ**

2 яйца  
80 мл молока  
5 г сливочного масла

Яйца смешать с молоком, вылить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане.



## УГЛЕВОДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

В состав продуктов входят 3 группы углеводов: моносахариды (глюкоза, фруктоза, рибоза), дисахариды (сахароза, мальтоза, лактоза) и полисахариды (гликоген, крахмал, инулин, клетчатка, пектиновые вещества, гемицеллюлоза, целлюлоза, лигнины и камеди). Все они необходимы для организма, поскольку прямо или косвенно влияют на работу сердца. Моно- и дисахариды, а также крахмал выполняют в организме в основном энергетическую функцию, давая до 60 % легко утилизируемой организмом энергии. Они же, кстати, при избыточном потреблении превращаются в жиры, откладываясь в организме про запас. Полностью от них отказаться нельзя, так как углеводы имеют и определенное пластическое значение, входя в состав мембран клеток, а также в комплексе с белками образуют гормоны, ферменты и секреты слизистых желез. Пищевые волокна, придавая объемность принимаемой пище, способствуют возникновению чувства сытости, хотя сами энергии организму практически не дают. Эти свойства, наряду со способностью связывать холестерин и помогать снижению уровня ЛПНП, делают их очень полезными для сердца. Однако надо помнить, что пищевые волокна могут также связывать и снижать усвоение многих ценных для сердца минеральных веществ (кальция, магния, цинка, меди, железа), что сопровождается уменьшением их содержания в крови и тканях.

К продуктам с наиболее высоким содержанием пищевых волокон относятся отруби пшеничные и ржаные, морковь, перец, свекла, помидоры, сухофрукты (особенно сушеные абрикосы и чернослив), слива, черная смородина, яблоки.

Потребность в углеводах для не занятых физическим трудом здоровых мужчин и женщин в возрасте 18–30 лет составляет около 5 г в сутки на 1 кг нормальной массы тела. У пожилых и старых людей потребность снижается до 4 г на 1 кг массы тела. Причем соотношение моно- и дисахаров к крахмалу и пищевым волокнам должно быть 15:75:10. Следует также иметь в виду, что при интенсивных физических нагрузках долю углеводов вообще и рафинированных углеводов в частности надо несколько увеличивать, иначе вы не сможете длительно двигаться, а движение для здоровья сердца не менее важно, чем разумное питание.

Для поддержания сердца в здоровом состоянии доля сахара и содержащих его продуктов — меда и сладких фруктов и ягод — должна быть небольшой.



## блюда из углеводных продуктов

### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

500 г белокочанной капусты, нашинкованной  
1 стебель сельдерея (салатного или корневого), нарезанный соломкой длиной 4–5 см  
1 яблоко, нарезанное ломтиками  
сок  $\frac{1}{2}$  лимона, разведенный пополам с водой  
 $\frac{1}{2}$  ст. л. сахарного песка

Все ингредиенты хорошо перемешать. Салат можно подавать не только как самостоятельное блюдо, но и в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ

500 г свеклы, отваренной и нашинкованной соломкой  
60 г грецких орехов  
100 г сметаны  
30 г клюквы  
30 г зелени петрушки, измельченной  
5 г солезаменителя

Орехи залить горячей водой на 10–15 мин, затем слить воду, удалить с ядер светло-коричневую оболочку, подсушить в духовке в течение 5–10 мин и измельчить. Свеклу соединить с орехами и заправить солезаменителем. Выложить в салатницу, полить сметаной, украсить клюквой и зеленой петрушкой.

### ВИНЕГРЕТ ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

1 яблоко, нарезанное тонкими ломтиками  
1 груша, нарезанная тонкими ломтиками  
3–4 вареные картофелины, нарезанные соломкой  
1 морковь, натертая на крупной терке  
1 огурец, нарезанный тонкими ломтиками  
50 г сельдерея, измельченного  
50 г зелени петрушки  
50 г горошка  
30 г домашнего майонеза  
сок  $\frac{1}{4}$  лимона  
дольки 1 мандарина  
дольки 1 апельсина  
пучок зеленого салата

Измельченные ингредиенты с горошком и петрушкой смешать с майонезом и лимонным соком. Винегрет переложить в салатницу, украсить дольками апельсина и мандарина и зеленым салатом.



**СУП ГОРОХОВЫЙ  
ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

- 1,5 стакана гороха,  
замоченного
- 1 корень петрушки или  
сельдерея, измельченный
- 1 луковица, измельченная
- 2 ст. л. томатного сока
- 1 ст. л. растительного масла
- 2–3 лавровых листа
- солезаменитель по вкусу
- 30 г зелени петрушки или  
укропа, измельченной

Горох поставить вариться. Коренья и лук поджарить на масле, добавив томатный сок. Через 20–30 мин варки гороха добавить поджаренные коренья, лавровый лист и солезаменитель, варить до готовности гороха. При подаче суп посыпать зеленью петрушки или укропа.

**ХОЛОДНЫЙ СУП  
ИЗ ОВОЩЕЙ И ЛИСТЬЕВ  
ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ**

- 6 свежих огурцов,  
нарезанных соломкой
- 3 ст. л. мелко нарезанного  
зеленого лука
- 3 ст. л. листьев черной  
смородины, измельченных
- 3 моркови, натертые на терке
- 2 л кефира
- солезаменитель по вкусу

Овощи смешать, залить кефиром, посолить. При подаче посыпать листьями черной смородины и зеленым луком.

**ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ  
БЕЗ КАРТОФЕЛЯ**

- 20 г моркови, тертой
- 10 г корня петрушки, тертого
- 20 г лука, измельченного
- 10 мл растительного масла
- 500 мл воды
- 150 г капусты, нарезанной  
квадратиками
- 20 г репы, измельченной
- 40 г помидоров, нарезанных  
дольками
- 15 г сметаны
- 20 г укропа и петрушки
- солезаменитель по минимуму

Морковь, корень петрушки и лук пассеровать на масле. Капусту и репу с горчинкой надо ошпарить кипятком и откинуть на дуршлаг. В кипящую воду заложить капусту и репу и варить 7–10 мин, добавить пассерованные овощи и варить еще 5 мин. Положить стебли укропа, петрушки, солезаменитель, помидоры и дать настояться 20–25 мин. Капуста должна размягчиться, но сохранить упругость. Подать щи со сметаной и зеленью.

**ФРУКТОВЫЙ СУП**

- 300 мл воды
- 20 г дыни
- 20 г груш
- 20 г персиков
- 20 г яблок
- 5 г сахарного песка
- 6 г отварного риса
- 10 г сливок или сметаны

Фрукты и дыню очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кусочками. Кожуру яблока, груши и персика залить горячей водой, прокипятить в течение 10 мин и дать настояться 15–20 мин, затем процедить. В отвар положить нарезанные яблоко и грушу, варить 5 мин, добавить персик и дыню, сахарный песок, довести до кипения и снять с огня. При подаче в тарелку добавить рис, сметану или сливки.



**СУП МОЛОЧНЫЙ  
ГРЕЧНЕВЫЙ**

100 мл воды  
40 г гречневой крупы  
500 мл молока  
5 г сахарного песка  
5 г сливочного масла

Крупы отварить в течение 20 мин. Затем влить кипящее молоко и варить еще 25–35 мин. В готовый суп добавить сахарный песок и подать с кусочком сливочного масла.

**ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ**

5 мл растительного масла  
40 г моркови, тертой  
20 г белых кореньев,  
измельченных  
20 г репчатого лука,  
измельченного  
50 г белокачанной капусты,  
нарезанной кубиками  
40 г кабачков, нарезанных  
50 г помидоров, нарезанных,  
или 15 мл томатной пасты  
40 г баклажанов, нарезанных  
5 г сахара  
5 г зелени петрушки или  
укропа, измельченной  
небольшая щепотка  
лимонной кислоты

Сварить капусту. Лук, морковь и белые коренья слегка обжарить на масле. Затем обжарить кабачки, баклажаны, помидоры, а также капусту. Овощи перемешать, влить 2–3 ст. л. капустного отвара и тушить до готовности. Заправить сахарным песком, лимонной кислотой и охладить. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

**РАГУ ИЗ БАКЛАЖАНОВ,  
ПОМИДОРОВ  
И ТОПИНАМБУРА**

$\frac{3}{4}$  стакана воды  
3 луковицы, измельченные  
250 г баклажанов,  
нарезанных кружочками  
без кожуры  
250 г топинамбура,  
нарезанного толстыми  
ломтиками  
200 г помидоров,  
измельченных  
50 г петрушки, измельченной  
50 г зеленого лука,  
измельченного

Налить в толстостенную кастрюлю воды, отварить лук и баклажаны в течение 3 мин, затем добавить топинамбур и варить еще 2 мин. Кастрюлю снять с огня, положить помидоры, дать блюду настояться и густо посыпать зеленью петрушки и лука.

**МЮСЛИ С ПАХТОЙ**

2 средних яблока  
250 мл апельсинового сока  
100 г абрикосов  
150 г овсяных хлопьев  
2 ст. л. пшеничных отрубей  
40 г изюма  
800 мл пахты  
4 ч. л. меда  
Яблоки очистить от кожуры, нарезать дольками и залить апельсиновым соком. Абрикосы нарезать дольками. Смешать фрукты, добавить овсяные хлопья, пшеничные отруби, изюм и пахту. Мюсли приправить медом.

**КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ  
С ЯБЛОКАМИ**

130 г моркови, измельченной  
20 мл молока  
5 г сливочного масла  
50 г яблок, измельченных  
15 г манной крупы  
 $\frac{1}{4}$  яйца  
10 г пшеничной муки

Морковь потушить с добавлением масла и молока. Потушить яблоко. Морковную массу перемешать с яблочной. Массу охладить, добавить крупу и яйцо, сформировать котлеты, запанировать в муке и обжарить на масле либо запечь.





## ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Многолетние исследования по принципам доказательной медицины на многих десятках и сотнях тысяч людей в разных странах не выявили влияния дополнительного приема витаминов С, Е, бета-каротина и других на здоровье сердца и сосудов. Сердцу не надо лишнего — оно ему вредит. Напротив, семилетнее использование питания средиземноморского типа, богатого теми же самыми антиоксидантами, но содержащимися в продуктах питания в разумных пределах, способствовало существенному укреплению сердца и сосудов.

Выявлен новый фактор, нарушающий работу сосудов сердца, — повышение содержания в крови гомоцистеина, аминокислоты, синтезируемой в небольших количествах в организме человека. Обмен гомоцистеина связан с фолиевой кислотой, витаминами В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub>, дефицит которых может привести к накоплению в организме гомоцистеина, нарушающего целостность артерий сердца. Однако не было доказано, что прием высоких доз этих витаминов снижает частоту возникновения нарушений со стороны сосудов сердца. Поэтому не должно быть ни дефицита, ни избытка указанных витаминов.



## блюда, богатые витамином В<sub>6</sub>

Витамин В<sub>6</sub> улучшает использование организмом ненасыщенных жирных кислот, благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение. Витамин В<sub>6</sub> богаты цельные крупы, в особенности гречневая, мясо, рыба, субпродукты (печень, почки, сердце), яичные желтки, дрожжи, орехи и семечковые, бобовые, картофель.



### ЯЧНЕВАЯ КАША НА МОЛОКЕ

**½ стакана ячневой крупы**  
**3 стакана молока**  
**1 ст. л. сливочного масла**  
**2 ч. л. сахарного песка**

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и варить, помешивая, 10–15 мин до загустения. В готовую кашу положить масло и сахарный песок и размешать.

### СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

**300 г брюссельской капусты**  
**1 ст. л. сливочного масла**  
**2,5–3,5 стакана горячей воды**  
**2 картофелины, нарезанные тонкими ломтиками**  
**соль по вкусу**  
**50 г сметаны**

Очищенную капусту опустить на 2 мин в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить капусту в суповую кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить. Залить капусту водой, добавить картофель, посолить и варить на слабом огне 20–30 мин. При подаче в суп положить сметану.

## блюда, богатые фолиевой кислотой

### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ

200 г капусты  
пучок зелени петрушки  
2 ст. л. растительного  
масла или сметаны,  
или домашнего майонеза  
соль по вкусу

Капусту нашинковать и размять до появления сока, зелень мелко нарезать. Тщательно перемешать, заправить растительным маслом.

Фолиевая кислота необходима для деятельности кровеносной системы, удаления избытка жира из печени, снижения образования вредного продукта обмена аминокислот гомоцистеина, участвующего в развитии атеросклеротических бляшек в сосудах. Фолиевой кислоты много в арбузе, баклажанах, винограде, грушах, дыне, зелени петрушки, зеленом горошке, землянике и клубнике, капусте, картофеле, луке зеленом и репчатом, моркови, огурцах, орехах, пастернаке, персиках, болгарском перце, помидорах, редисе, редьке, репе, салате, свекле, сельдерее, тыкве, укропе, хлебе, хрене, цветной капусте, цитрусовых, шпинате, яблоках. Среди продуктов животного происхождения высоким уровнем фолиевой кислоты отличаются печень, почки, а также творог, сыр, икра и яичный желток.



### СУП-ПЮРЕ ИЗ КОЛЬРАБИ

200 г кольраби  
1 картофелина, нарезанная  
кубиками  
1 репа, нарезанная кубиками  
1 морковь, тертая  
1 корень петрушки, тертый  
1 луковица, измельченная  
1 ст. л. муки  
1 ст. л. растительного масла

Вскипятить воду и добавить картофель, репу и петрушку. Обжарить лук и морковь и отправить в суп. Кольраби натереть на мелкой терке и отварить в супе. Получившуюся массу, напоминающую суп-пюре, заправить мукой. Для этого в чашку с теплой водой ввести ложку муки, размешать и тонкой струйкой влить в суп. Когда мука заварится, снять с огня и прибавить пряности по вкусу.

**ШПИНАТ С ГРЕНКАМИ**

1 кг шпината

*Для соуса:*

1–2 ст. л. масла

1 ст. л. муки

1 стакан молока

соль, сахарный песок, тертый мускатный орех по вкусу

*Для гренок:*

1–2 ст. л. масла

1 яйцо

½ стакана молока

сахарный песок по вкусу

Листики шпината сложить в кастрюлю, подлить немного воды и сварить на сильном огне под крышкой. Сваренный шпинат протереть до состояния пюре. Приготовить соус, смешав обжаренную на масле муку с горячим молоком, солью, сахарным песком и мускатным орехом, добавить шпинат и хорошо прогреть, не доводя до кипения.

Для гренок белый хлеб нарезать небольшими ломтиками, обмакнуть в молоко, смешанное с яйцом и сахаром, и обжарить на масле до образования румяной корочки.

При подаче готовый шпинат выложить на круглое блюдо и по краям в качестве гарнира разложить гренки.

**САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ**

100 г кочанного салата,  
крупно нарезанного

2 огурца, нарезанных  
ломтиками

1 помидор, нарезанный  
полукольцами

1–2 моркови, натертые  
на крупной терке

1 яблоко, натертое на крупной  
терке

2–3 ст. л. сметаны

Все перемешать и добавить  
сметану.

Для обогащения рациона питания фолиевой кислотой можно использовать также приведенные в книге блюда из печени и почек.



## блюда, богатые витамином В<sub>12</sub>

### ТУШЕНАЯ ПЕЧЕНЬ

300 г печени

1 луковица, нарезанная  
полукольцами

2 моркови, натертые  
на крупной терке

растительное масло

для жарки

2 ст. л. сметаны

соль по вкусу

Лук с морковью обжарить на растительном масле. Печень нарезать на кусочки, добавить к луку с морковью и слегка обжарить. Положить сметану, посолить и тушить под крышкой до готовности.

На стол подать с гречневой кашей или картофелем.

Витамин В<sub>12</sub> необходим для нормального кроветворения. Вместе с фолиевой кислотой и витамином В<sub>6</sub> он снижает образование гомоцистеина, участвующего в развитии атеросклероза сосудов сердца, благоприятно влияет на жировой обмен в печени, состояние нервной системы. Основным источником витамина В<sub>12</sub> служат продукты животного происхождения — печень, почки, мясо, некоторые виды рыб, яичный желток, сыр, морепродукты.



## блюда, богатые витамином В<sub>1</sub>

Витамин В<sub>1</sub> играет важную роль в обмене углеводов, способствуя окислению продуктов их распада. Он необходим для нормальной деятельности нервной системы, сердечно-сосудистой и эндокринной систем; нужен для обмена ацетилхолина — химического передатчика нервного возбуждения, в том числе в сердце. Наиболее богаты витамином В<sub>1</sub> хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, крупы (в особенности гречневая, овсяная, пшеничная), зернобобовые (горох, фасоль, соя), орехи, печень и другие субпродукты. Высоким его содержанием отличаются свинина и телятина.

### ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С РИСОМ

160 г тыквы, нарезанной вместе с кожурой соломкой  
30 г риса, замоченного на 1–2 ч  
соль по вкусу  
450 мл воды  
20 г подготовленных отрубей  
60 мл молока  
1 яйцо

*Подготовка отрубей:* Пшеничные отруби замочить в кипятке в соотношении воды и отрубей 1:4–1:5, выдержать в посуде с закрытой крышкой на водяной бане в течение 20–40 мин. К тыкве добавить рис, немного посолить, влить воду, подготовленные отруби и тщательно перемешать. Полученную массу выложить на сухой противень и запекать в течение 25–30 мин в духовке, разогретой до 190 °С. Взбить молоко с яйцом, вылить на поверхность запеканки и запекать еще 10–15 мин.

### КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОТРУБЯМИ

100 г гречневой крупы  
30 г лука, нарезанного  
50 г пшеничных отрубей  
15 г сливочного масла

Сварить гречневую кашу. Слегка обжарить лук и пшеничные отруби до красноватого цвета. Перемешать с кашей перед подачей.

### СУП ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

1 стакан фасоли, замоченной на ночь  
3–4 картофелины, нарезанные соломкой  
1–2 луковицы, измельченные  
1 ст. л. топленого масла  
1 ст. л. томатной пасты  
2 лавровых листа

Фасоль проварить в течение 1–1,5 ч. Лук обжарить на масле. За 20 мин до готовности в фасоль добавить картофель, лук, томатную пасту и лавровый лист.



## блюда, богатые витамином В<sub>2</sub>

Витамин В<sub>2</sub> участвует в окислительно-восстановительных процессах и синтезе АТФ, вместе с витамином А поддерживает нормальное зрение, положительно влияет на состояние нервной системы, функцию печени, стимулирует кроветворение. Важнейшие пищевые источники рибофлавина: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, гречневая и овсяная крупы, хлеб.

Кроме указанных, используйте также приведенные в этой книге блюда с печенью, почками, сердцем, молоком и гречей.

### ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ ИЗ КИВИ

**5 плодов киви**  
**200 г нежирного творога**  
**2 яйца**  
**3 ч. л. сахарного песка**  
**1 ст. л. манной крупы**  
**1 ст. л. топленого сливочного масла**  
**1 ст. л. панировочных сухарей**  
**солезаменитель по вкусу**

Отделить желтки от белков в разные емкости. Творог протереть через сито и, добавив желтки, сахарный песок, манную крупу и солезаменитель, тщательно перемешать и хорошо взбить. Киви очистить от кожуры и нарезать кружочками. Белок взбить до образования густой пены. В творожную массу влить получившийся белок, добавить киви и аккуратно перемешать. Форму для пудинга смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями и выложить готовую смесь. Запекать в духовке при температуре 190–200 °С до образования румяной корочки. Перед подачей украсить, полив сверху жидким вареньем.



## блюда, богатые витамином А

Витамин А присутствует в пищевых продуктах в виде эфиров (животные продукты), а также в виде провитаминов (растительные продукты), принадлежащих к группе каротиноидов. Наибольшей витаминной активностью обладают бета-каротин и ликопин. Печень служит «депо» для витамина А и содержит значительные его количества.

Витамин А участвует в процессах зрения, повышает иммунитет и сопротивляемость организма к инфекциям. Оказывает антиоксидантное и противоатеросклеротическое действие. Витамин А содержится в животных продуктах — печень морских животных и рыб, рыбий жир, сливки, сливочное масло, сыр, яичный желток; каротин главным образом в растительных — абрикосы, артишок, ежевика, зеленый лук, крыжовник, морковь, облепиха, петрушка, салат, тыква, болгарский перец, спаржа, томаты, шиповник, шпинат, щавель.

### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

**4 моркови, натертые**  
**сок 1 лимона**  
**2 ст. л. сметаны**  
**соль и сахарный песок по вкусу**

Морковь залить соком и дать пропитаться, затем добавить сметану с солью и сахарным песком по вкусу.

### ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

**1 кг печени без пленок**  
**2 средние луковицы, измельченные**  
**200 г моркови, тертой**  
**150 г сливочного масла**  
**перец и соль по вкусу**

Печень протушить вместе с луком и морковью, предварительно обжаренными, в небольшом количестве воды до мягкости. После остывания пропустить через мясорубку вместе с морковью и луком, посолить и поперчить. В полученную массу влить оставшуюся от тушения жидкость, довести все до кипения, регулярно помешивая, и добавить сливочное масло, перемешать. Переложить на блюдо, придать желаемую форму и подать в холодном виде.

### САЛАТ ИЗ ТРЕСКОВОЙ ПЕЧЕНИ

**1 банка тресковой печени**  
**5 отварных яиц, измельченных**  
**1 луковица, измельченная**  
**пучок зеленого лука, нарезанный**

Лук, яйца и печень трески вместе с жидкостью перемешать, придать форму и посыпать сверху зеленым луком.





## блюда, богатые витамином РР

### ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА

**500 г говяжьего сердца**  
**перец и соль по вкусу**  
**1 ст. л. масла**  
**1 луковица, измельченная**  
**1 ст. л. муки**  
**1 ст. л. томата-пюре**  
**2–3 лавровых листа**

Сердце нарезать небольшими кубиками, промыть, посыпать перцем и солью и обжарить на сковороде в разогретом масле с луком. Затем обсыпать мукой и жарить еще несколько минут. Кусочки сложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы покрыть их, положить томат-пюре и лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 1–1,5 ч. На гарнир подать жареный или отварной картофель.

Основными представителями являются никотиновая кислота и никотинамид, близкие по своему влиянию на организм, хотя для никотиновой кислоты характерно значительно более выраженное сосудорасширяющее действие, чем для никотинамида.

Витамин РР входит в состав окислительно-восстановительных ферментов, осуществляющих процессы клеточного дыхания, выделение энергии из углеводов и жиров, обмен белков, а также снижает уровень холестерина в крови. Важнейшими пищевыми источниками ниацина служат хлеб из муки грубого помола, бобовые, печень, почки, сердце, мясо, рыба, а также овощи, в особенности картофель, зеленый горошек, помидоры, красный болгарский перец. Очень высоко содержание ниацина в дрожжах, сушеных грибах, арахисе и кофе.

### ИКРА ГРИБНАЯ

**50 г сухих грибов**  
**1 луковица, измельченная**  
**1–2 ст. л. растительного масла**  
**перец по вкусу**

Сухие грибы сварить и мелко нарезать. Лук слегка поджарить на растительном масле, охладить и смешать с грибами, все поперчить. Для более острого вкуса можно добавить лимонный сок или посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



## блюда, богатые витамином С

Витамин С участвует в окислительно-восстановительных процессах, тканевом дыхании, улучшает усвоение углеводов, стимулирует деятельность нервной системы и эндокринных желез, улучшает работу печени, способствует усвоению железа и кроветворению, повышает сопротивляемость организма инфекциям, интоксикациям, кислородному голоданию. Особенно высоко содержание аскорбиновой кислоты в актинидии, капусте брюссельской, облепихе, перце болгарском зеленом и красном, черной смородине, шиповнике — природных концентраторах витамина. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты характеризуются также апельсины, другие сорта капусты, в том числе и белокочанная, клубника, рябина, шпинат, щавель кислый.

### САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ

5 сладких перцев, нарезанных соломкой  
3 помидора, нарезанных дольками  
2–3 зубчика чеснока, толченые  
пучок зелени укропа и сельдерея, нарезанный  
2 ст. л. растительного масла  
1 ст. л. яблочного уксуса

Перец перемешать с помидорами, чесноком, зеленью, заправить растительным маслом и яблочным уксусом.

### КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

800 г черной смородины  
 $\frac{3}{4}$  стакана сахарного песка  
4 стакана воды

Ягоды опустить в кипящую воду, слегка отварить с добавлением сахарного песка и охладить. Подавать с кондитерскими изделиями.

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

200 г капусты, нашинкованной  
2 болгарских перца, нарезанных соломкой  
1 луковица, нарезанная кольцами  
пучок пряной зелени, измельченный  
2 ст. л. растительного масла

Капусту размять и перемешать с луком, перцем и зеленью. Заправить маслом.



## блюда, богатые флавоноидами

### ЧАЙ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ И ШИПОВНИКА

1 ст. л. плодов рябины  
1 ст. л. плодов черноплодной рябины  
1 ст. л. плодов шиповника  
1 стакан воды  
сахарный песок по вкусу

Смесь плодов залить кипятком, прокипятить 5–10 мин, дать настояться 4 ч в прохладном месте, добавив сахарный песок.

### СУП ИЗ ВИШЕН С ВАРЕНИКАМИ

600 г вишен  
4–5 стаканов горячей воды  
½ стакана сахарного песка  
1 стакан пшеничной муки  
2 яйца

Вишни поделить пополам. Одну часть очистить от косточек, вторую размять, добавить косточки первой части, залить водой, всыпать сахарный песок, довести до кипения и процедить. Приготовить тесто как для пельменей, тонко раскатать и вырезать кружочки; на каждый положить 1–2 очищенные вишни и защепить края теста. Перед подачей вареники положить в кипящий вишневый отвар и варить в течение 5–10 мин.

Флавоноиды стимулируют тканевое дыхание и оказывают антиоксидантное действие, способствуют накоплению в тканях витамина С, во взаимодействии с витамином С уменьшают проницаемость и повышают прочность капилляров. Действие флавоноидов на сердце и сосуды выражается в улучшении кровообращения и тонуса сердца, предупреждении атеросклероза, снижении тонуса периферических сосудов, стимуляции функции лимфоперитонеальной сосудистой системы. В связи с этим регулярный их прием снижает риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, внезапной смерти, гипертонической болезни. В последнее время появились данные о снижении риска развития некоторых видов рака при достаточном употреблении отдельных флавоноидов. Флавоноидов много в айве, кожуре баклажана, темном винограде и особенно в изюме из него, вишне, клубнике, красном репчатом луке, чае, петрушке, сое, цитрусовых, черной смородине, черноплодной рябине, шиповнике, шоколаде, яблоках.

### НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

4 ст. л. раздробленных сухих плодов шиповника  
4 стакана кипятка

Шиповник засыпать в термос и залить кипятком. Настоять 12 ч и процедить через двойной слой марли, отжав плоды. В получившийся приятный кисловатый напиток для улучшения вкуса можно добавить вишневое варенье.



## блюда, богатые витамином E

Витамину E принадлежит важная роль в поддержании стабильности мембран клеток, обусловленная его антиоксидантными свойствами. Витамин E повышает устойчивость эритроцитов к распаду. Он улучшает использование белка организмом, способствует усвоению жиров и витаминов A и D. Основными пищевыми источниками витамина E служат растительные масла, а самым богатым источником витамина E среди всех растительных масел является облепиховое (от 100 до 200 мг%). Семена косточковых плодов, орехи и семечки также богаты витамином E. Кроме того, его довольно много в зерновых и бобовых.

### ЧЕРНОСЛИВ С ОРЕХАМИ

20 грецких орехов

400 г размоченного чернослива без косточек

Грецкие орехи аккуратно разделить ножом на половинки и извлечь ядра. Ядра слегка поджарить на сковороде, чтобы они стали чуть более хрустящими и приобрели аромат. Теперь осторожно разделить ядра на четвертинки и каждую вложить вместо косточки в чернослив.

### СОЕВЫЙ ПАШТЕТ С ОРЕХАМИ

1 кг сою

200 г грецких орехов,

измельченных до крошки

½ стакана соевого масла

щепотка порошка мускатного ореха

щепотка порошка имбиря

красный молотый перец

по вкусу

Сою замочить за двое суток до приготовления, воду менять 3 раза в день. Соевые бобы варить около 1,5 ч, после чего воду заменить и сою вновь варить примерно 2 ч. Второй бульон от сои можно использовать в супы. Сою протереть через дуршлаг или перемолоть в мясорубке. Паштет размешать, добавить масло и специи по вкусу, затем сдобрить орехами.



## ПРОДУКТЫ С МИНЕРАЛАМИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Так же, как и в отношении витаминов, отсутствуют научно обоснованные сведения о необходимости повышенного потребления тех или иных минеральных веществ для здоровья сердца, за исключением случаев их интенсивной потери, например в результате избыточного потоотделения.

Подход к обеспечению организма минеральными веществами близок к уже описанному подходу к потреблению витаминов. Наиболее разумным следует считать прием малых доз поливитамино-минеральных препаратов, тем более что в организме обмен многих витаминов и минеральных веществ взаимосвязан.



### натрий

Натрий задерживает воду в организме, ощелачивает его, помогает регулировать перенос веществ, например глюкозы из кишечника в кровь, а также внутрь клеток, генерировать нормальные электрические сигналы; участвует в мышечном сокращении, в том числе миокарда. При его недостатке наблюдается потеря аппетита, вкуса, тошнота и рвота, повышенная утомляемость, мышечная слабость и множество других нарушений. Натрий, притягивая воду в кровеносное русло и увеличивая объем крови, повышает давление, давая дополнительную нагрузку на сердце. Поэтому в отношении натрия опасен как его дефицит, так и избыток.

Уменьшение в питании содержания поваренной соли осуществляется как за счет приготовления менее соленой пищи, так и ограничения богатых солью продуктов — сыров, брынзы, колбас вареных и копченых, рыбы соленой и копченой, капусты квашеной, консервов.

Для улучшения вкуса малосоленой пищи используют сухую морскую капусту, зелень, лук, чеснок, пряности и бессолевые приправы — домашнего приготовления кетчуп, горчицу, майонез, хрен, томатный сок, а также лимонную кислоту, уксус, различные солезаменители.

## блюда, богатые калием

Калий участвует в регуляции сердечного ритма и сокращения мускулатуры, а также нервной проводимости. Во многих физиологических процессах калий выступает как антагонист натрия. Он не только усиливает выведение из организма натрия и жидкости, но и улучшает деятельность мышц сердца, уменьшает опасность возникновения нарушений ритма сердца. Калием богаты сухофрукты, фасоль, орехи, морская капуста, горох, картофель, фрукты, ягоды и, соответственно, блюда из них.

### КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, ИЗЮМА И КУРАГИ

30 г сахарного песка  
3 стакана горячей воды  
100 г чернослива  
50 г кураги  
50 г изюма

В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить водой, положить чернослив и варить 15 мин при слабом кипении. Затем положить курагу, изюм и варить еще 5 мин.

### ФАСОЛЬ С ОВОЩАМИ

20 г измельченного репчатого лука  
растительное масло для жарки  
50 г вареной белой фасоли  
50 г вареной красной фасоли  
20 г моркови, тертой  
20 г цуккини, измельченных  
20 г шампиньонов  
10 г томатного соуса  
2 г чеснока, измельченного  
хмели-сунели, соль по вкусу

На сковороде обжарить лук до золотистого оттенка. Добавить грибы и обжарить в течение 1 мин. Положить морковь и цуккини и жарить в течение 3–4 мин, засыпать фасоль и перемешать. Добавить томатный соус, чеснок и специи. Готовить, пока овощи не станут мягкими.



## калиевый разгрузочный день

### КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

10 картофелин

70 г репчатого лука,  
измельченного

1 ст. л. сливочного масла

2 яйца

3 ст. л. муки

горсть панировочных сухарей

растительное масло

для жарки

соль по вкусу

Картофель сварить в подсоленной воде, остудить, пропустить через мясорубку. Добавить лук, обжаренный в сливочном масле, соль, яйца и муку. Сделать котлеты, панировать в сухарях и пожарить на растительном масле. Подать с грибным или сметанным соусом.

На весь день равномерно 200 г зернового хлеба и 30 г сахарного песка в блюда.

#### 1-й завтрак

салат из свежих овощей — 150 г  
каша гречневая молочная —  
200 г  
чай крепкий с лимоном — 180 г

#### 2-й завтрак

изюм (курага) размоченный — 100 г  
сок виноградный, персиковый —  
100 г

#### Обед

суп картофельный  
вегетарианский — 400 г  
отварное мясо с картофельным  
 пюре — 55/180 г  
компот из сухофруктов — 180 г

#### Полдник

яблоки печеные — 100 г

#### Ужин

мясо отварное — 55 г  
котлеты картофельные — 200 г  
кофе-суррогат с молоком — 180 г

#### На ночь

сок абрикосовый — 100 г

Вместо указанных блюд можно использовать блюда из продуктов, богатых калием, приведенные в других разделах книги (фасоль зеленая с орехами из раздела «Блюда, богатые магнием», морская капуста, тушенная со свинойной, из раздела «Блюда, богатые железом»).



## блюда, богатые магнием

Магний снижает содержание холестерина в крови и тканях, понижает возбудимость нервной системы, нормализует деятельность мышц, регулируя процессы нервно-мышечной возбудимости, в том числе сократительной функции миокарда. Больше всего магния содержится в какао и орехах, но главным источником магния в питании человека являются крупы (особенно гречневая и овсяная), бобовые (особенно соя), а также хлебобулочные изделия и морская капуста.

### КОТЛЕТЫ ГОРОХОВЫЕ

400 г гороха, замоченного  
200 г копченой колбасы, мелко нарезанной  
200 г отварного картофеля  
2 яйца  
120 г сухарей в котлеты, тертых  
200 г панировочных сухарей  
растительное масло для жарки  
перец и соль по вкусу

Горох сварить и растереть. Добавить растертый картофель, соль, яйцо, перец, сухари и колбасу. Хорошо перемешать. Сформировать котлеты, обмакнуть в яйцо, обвалить в сухарях и обжарить с каждой стороны в течение 3–4 мин.

### ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЗЕЛЕНЬЮ И ОРЕХАМИ

2 стакана гречневой крупы  
4 стакана воды  
3 ст. л. зелени укропа и петрушки, измельченной  
4 ст. л. грецких орехов, измельченных  
соевый соус по вкусу

Крупку замочить в воде на 4 ч. В этой же воде ее прокипятить в течение 1–2 мин. Затем добавить зелень и орехи. Снять с огня и укрыть на 15–20 мин. Подать соевый соус.

### ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ

1 кг зеленой фасоли, сваренной  
1 стакан очищенных грецких орехов  
небольшой пучок кинзы  
4 зубчика чеснока  
специи, соль и лимонный сок по вкусу

Все ингредиенты, кроме фасоли, пропустить через мясорубку, добавить специи, соль и лимонный сок. Фасоль смешать с полученной массой и украсить гранатовыми зернышками.





## магниевый разгрузочный день

### СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

1,5 стакана красной фасоли  
2 л воды  
1–2 луковицы, измельченные  
½ ст. л. муки  
50 г грецких орехов,  
измельченных  
2 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. солезаменителя

Фасоль залить водой, добавить часть солезаменителя, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену и варить фасоль на небольшом огне 1–1,5 ч. Поджарить лук, добавив к концу жарения муку, перемешать и жарить еще в течение 1–2 мин. Затем лук переложить в сваренную фасоль, добавить грецкие орехи и вторую часть солезаменителя. Варить в течение 15–20 мин.  
При подаче положить в суп измельченную зелень петрушки.

На весь день равномерно 200 г зернового хлеба и 30 г сахарного песка в блюда.

#### 1-й завтрак

яйцо всмятку — 1 шт.  
каша овсяная молочная — 200 г  
какао с молоком — 200 г

#### 2-й завтрак

печенье яблоки с сахаром — 150 г

#### Обед

суп из красной фасоли — 250 г  
отварное мясо с морковным пюре — 55/180 г  
компот из сухофруктов — 180 г

#### Полдник

отвар шиповника — 180 г

#### Ужин

гречневая каша с зеленью и орехами — 200 г  
молоко кипяченое — 180 г

#### На ночь

кефир или другие кисломолочные напитки — 200 г

Вместо указанных можно использовать блюда из продуктов, богатых магнием, приведенные в других разделах книги (суп-пюре из соевых бобов из раздела «Блюда, богатые фосфором», суп из соевых бобов из раздела «Блюда, богатые кальцием»).



## блюда, богатые кальцием

Кальций играет важнейшую роль в формировании костей, является постоянной составной частью крови, клеточных и тканевых жидкостей. Влияет на процессы сократимости мышц, в том числе сердца, участвует в свертывании крови, оказывает противовоспалительное действие, снижает проявления аллергии, повышает защитные силы организма. Необходим для поддержания стабильной сердечной деятельности, передачи нервных импульсов. Больше всего кальция содержится в молоке и молочных продуктах, сое и других бобовых, зелени.

### ОМЛЕТ С СЫРОМ

50 г белого хлеба  
3 ст. л. молока  
3 яйца  
50 г сыра, тертого  
соль по вкусу  
1 ст. л. сливочного масла

Мякоть белого хлеба замочить в молоке, размять, добавить яйца, хорошо взбить ложкой, всыпать сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковороду с маслом и обжарить, как омлет. Можно также запечь в духовом шкафу. Омлет будет пышнее, если белки отделить, взбить и перед запеканием аккуратно вмешать в приготовленную массу.

### САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ТВОРОГОМ

150 г зеленого лука, измельченного  
150 г творога  
1 стакан кефира  
4 редиса, натертых на терке

Размять творог и добавить кефир и лук. Выложить в салатницу и украсить редисом.

### СУП ИЗ СОЕВЫХ БОБОВ

100 г соевых бобов, замоченных на ночь  
1 л воды  
1 луковица, измельченная  
2–3 зубчика чеснока, измельченных  
1 ст. л. растительного масла  
1 ст. л. пшеничной муки  
3–5 г солезаменителя

Воду из замоченной сои слить, залить новой водой и варить на слабом огне. Муку поджарить на растительном масле до золотистого цвета и за 5 мин до готовности супа добавить в кастрюлю вместе с луком, чесноком и солью.



**МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ**

180 мл молока  
20 г сахарного песка  
15 г кукурузного крахмала,  
разведенного молоком  
и процеженного  
ванилин по вкусу

Молоко вскипятить и всыпать сахарный песок. Уменьшить огонь, влить крахмал и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 3–4 мин. Добавить ванилин. Креманки смочить холодной кипяченой водой, посыпать сахарным песком во избежание подсыхания. Кисель разлить по креманкам и охладить. Подать, полив сиропом из свежих ягод или от варенья.

**МОЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ**

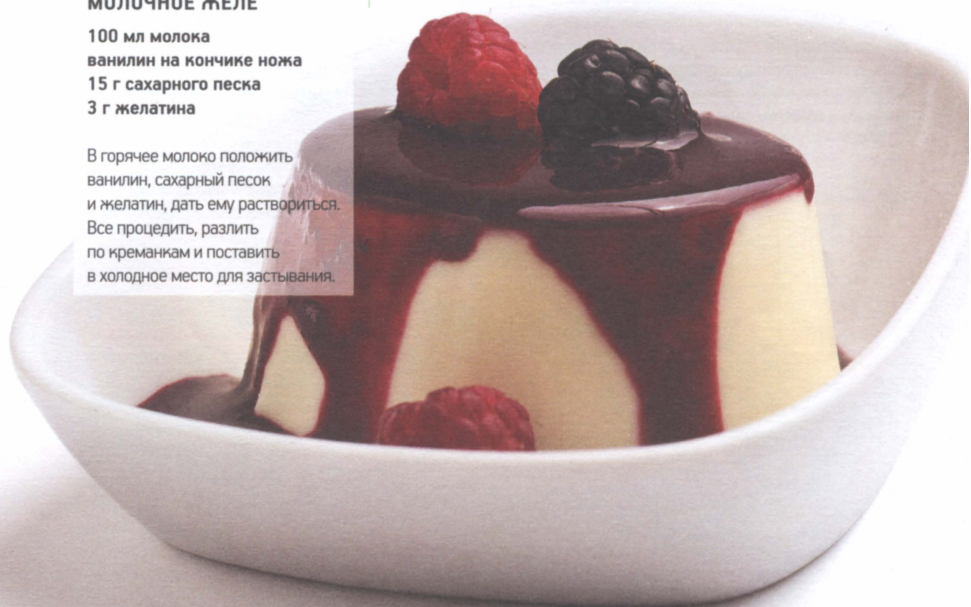
100 мл молока  
ванилин на кончике ножа  
15 г сахарного песка  
3 г желатина

В горячее молоко положить ванилин, сахарный песок и желатин, дать ему раствориться. Все процедить, разлить по креманкам и поставить в холодное место для застывания.

**ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА**

500 г творога  
2 ст. л. растопленного  
сливочного масла  
1 яйцо  
3 ст. л. сахарного песка  
2 ст. л. манной крупы  
½ ч. л. соли  
¼ упаковки порошка  
ванилина  
100 г изюма  
1 ст. л. масла для запекания  
горсть толченых сухарей  
3 ст. л. сметаны

В пропущенный через мясорубку творог положить масло, взбитое с сахарным песком яйцо, манную крупу, соль, ванилин и изюм. Все тщательно перемешать деревянной лопаточкой. Творожную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, выровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 25–30 мин. Запеканку подать горячей с ягодным сиропом или со сметаной.



## блюда, богатые фосфором

Фосфор оказывает влияние на мышечную и умственную деятельность, принимая участие в продуцировании и переносе энергии, в том числе в мышце сердца. Наибольшее количество фосфора находится в рыбе и икре, рыбных консервах, орехах, семечках, мясе, молочных продуктах, особенно в сырах и твороге, а также в яйцах. Высоким содержанием фосфора отличаются орехи, косточки плодов и семена подсолнечника, бобовые, особенно соя, фасоль, чечевица, крупы, кукуруза.

### ПЕЛЬМЕНИ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЕ

*Для фарша:*

1 яйцо  
250 г мякоти нежирной свинины  
300 г рыбного филе (горбуша, кета)  
2 луковицы  
¼ стакана воды  
солезаменитель по вкусу

*Для теста:*

2 стакана муки  
1 яйцо  
½ стакана воды  
солезаменитель по вкусу

Рыбу, свинину и лук дважды пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, солезаменитель, воду и хорошо перемешать. Тесто приготовить обычным способом. Слепить пельмени, опустить их в кипящую подсоленную воду и варить в течение 10–12 мин. Подать, заправив лимонным соком.

### КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ

2 стакана фасоли, замоченной  
50 г белого хлеба,  
замоченного в молоке  
100 мл молока  
2 яйца  
соль по вкусу  
30 мл растительного масла

Фасоль отварить, добавить размятый белый хлеб, вбить яйца, посолить и хорошо перемешать. Сформировать котлеты, обвалить в сухарях и обжарить на масле. Подать со сметаной или соусом.

### БОТВИНЯ С РЫБОЙ

250 г шпината  
250 г щавеля  
1 л кваса  
1 ч. л. сахарного песка  
соль и горчица по вкусу  
2 огурца, нарезанных кубиками  
75 г зеленого лука, измельченного  
небольшой пучок укропа, измельченный  
50 г хрена  
250 г вареной рыбы (осетрина, судак)

Шпинат сварить, а щавель потушить в кастрюле под крышкой. Затем шпинат и щавель протереть сквозь сито. Получившееся пюре переложить в кастрюлю, засыпать сахарный песок, соль, горчицу, влить хлебный квас и добавить огурцы, лук и укроп. Подать хрен и кусочки вареной рыбы. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.



## блюда, богатые железом

### ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

100 г говяжьей печени  
(свиной), нарезанной  
небольшими кусочками  
20 г моркови, нашинкованной  
соломкой  
10 г лука, измельченного  
20 г капусты, измельченной  
сливочное масло для тушения  
соль и молоко по вкусу

Форму для запекания смазать маслом и сначала уложить кусочки печени, поверх слой овощей, посыпать солью, влить молоко. Тушить в духовке 30–35 мин при температуре 170 °С.

Большая часть железа (75–80%) приходится на железо гемоглобина эритроцитов, 5–10% входит в состав миоглобина, около 1% содержится в дыхательных ферментах, катализирующих процессы клеточного дыхания, остальное — резервное. Железо участвует в обеспечении организма кислородом в составе гемоглобина и миоглобина, синтезе гормонов щитовидной железы, иммунных защитных клеток, обезвреживании чужеродных веществ, поступающих в организм человека. Очень высоко содержание железа в печени животных и птиц, а также сое, морской капусте и спарже, немного меньше — в желтке яиц, икре рыб, крупах гречневой и овсяной, шиповнике, чернике и кизиле. Еще меньше, но тоже довольно много железа в субпродуктах и мясе животных, а также в айве, арбузах, яблоках, вишне и черешне, черной смородине, землянике и малине, некоторых овощах — брюкве, болгарском перце, редисе, свекле, помидорах.



**ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ**

110 г говяжьей печени (свиной)  
 40 г отварной моркови, тертой  
 1 яйцо, желток и взбитый белок  
 10 г сливочного масла  
 горсть панировочных сухарей  
 20 г сухого молока  
 соль по вкусу  
 10 г зелени петрушки или укропа, измельченной

Печень пропустить через мясорубку, добавить морковь, сливочное масло, желток, сухое молоко, посолить и взбивать 3–4 мин. В массу осторожно вмешать взбитый белок, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, и варить на пару 40 мин. Посыпать укропом или петрушкой.

**МОРСКАЯ КАПУСТА, ТУШЕННАЯ СО СВИНИНОЙ**

100 г сушеной морской капусты  
 350 г свиной вырезки, нарезанной ломтиками  
 50 г растительного масла  
 2 луковицы, измельченные  
 1 ст. л. соевого соуса

Морскую капусту варить до мягкости приблизительно 4–5 ч, снять с огня и вместе с отваром выставить в прохладное место. На следующий день слить отвар, промыть капусту и измельчить. На сковороде с разогретым растительным маслом обжарить свинину и лук, добавить капусту, влить несколько ложек воды и соевый соус и протушить.

**САЛАТ ИЗ СЕРДЦА С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ**

500 г говяжьего сердца  
 лавровый лист, перец  
 и соль по вкусу  
 5 луковиц, нарезанных  
 полукольцами  
 масло для пассеровки лука  
 250 г домашнего майонеза  
 5 отварных яиц,  
 нарезанных

С сердца снять лишнее сало, разрезать вдоль, удалить сгустки крови, промыть холодной водой и отварить до готовности в течение 2,5 ч, добавив в воду лавровый лист, перец и соль. Пассеровать лук. Охлажденное сердце нарезать тонкой соломкой, добавить яйца и лук. Готовые продукты смешать и заправить майонезом.



## блюда, богатые селеном

### САЛАТ ИЗ КРАБОВ

- 1 банка крабов, жидкость не сливать
- 1 вареная репа, нарезанная небольшими кубиками
- 1 вареная морковь, нарезанная небольшими кубиками
- 2–3 вареные картофелины, нарезанные небольшими кубиками
- 1 огурец, нарезанный небольшими кубиками
- 1 помидор, нарезанный кольцами
- 100 г зеленого горошка или стручьев фасоли
- 100 г салата, измельченного
- ½ стакана майонеза

*Для заправки:*

- 1 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. уксуса

Зеленый салат сложить горкой в салатницу, оставив немного для украшения. В центре горки разместить кусочки крабов, залить майонезом и украсить салатом. Вокруг расположить овощи отдельными секторами, слегка посолить. Приготовить заправку из масла, уксуса и жидкости из-под крабов и заправить овощи.

Селен оказывает выраженное антиоксидантное действие, уменьшая, в частности, количество чрезвычайно агрессивных продуктов перекисного окисления жиров в организме. Дрожжи, особенно пивные, считаются наилучшим источником селена не только потому, что в них его много, но и потому, что он находится в легкоусвояемой и биологически активной форме. Богаты селеном рыба, крабы, омары и другие морепродукты. Много его в молоке, субпродуктах и желтке яиц. Из растительных продуктов он содержится в пшеничных отрубях, проросших зернах пшеницы, зернах кукурузы, а также в помидорах, грибах и чесноке.

### ФИЛЕ ТРЕСКИ В СОУСЕ

- 600 г филе трески
- 3 ст. л. муки
- 150 мл сметаны
- 100 г тертого хрена
- сок 1 лимона
- 1 ч. л. сахарного песка
- соль по вкусу

Кусочки филе посолить, обвалить в муке и обжарить. Сметану смешать с оставшейся мукой и хреном, посолить, добавить сахарный песок и сок. Залить этим соусом рыбу и тушить около 5 мин.

### ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА С ОРЕХАМИ

- 1 стакан пшеницы
- ½ стакана морковного сока
- небольшой пучок зелени петрушки или укропа, измельченный
- 2 ореха, измельченных

Пшеницу замочить на сутки. Когда появятся проростки, пропустить зерна через мясорубку, добавить сок, петрушку и насыпать орехи.



## блюда, богатые ЦИНКОМ

Цинк входит в состав более 200 ферментов, участвующих в самых различных обменных реакциях, включая синтез и распад углеводов, жиров и белков. Цинку свойственна немалая антиоксидантная активность (как и селену, витамину С и Е) за счет того, что он входит (наряду с медью) в состав фермента супероксиддисмутазы, препятствующего образованию агрессивных активных форм кислорода. Цинком богаты в основном мясо животных и птиц, а также субпродукты, устрицы и креветки, сыры твердые, рыба, яйца. Из растительных продуктов довольно много цинка в бобовых, овсяных хлопьях и толокне, орехах и семечках, особенно тыквенных, кукурузе, пшеничных отрубях и соответственно хлебе из цельного зерна.

### ГОЛУБЦЫ СОЕВЫЕ ЛЕНИВЫЕ

**300 г соевого фарша, размяченного**

**1 луковица, измельченная**

**1 ст. л. растительного масла**

**2 ст. л. отваренного**

**до полуготовности риса**

**500 г белокочанной капусты, нашинкованной**

**4 ст. л. муки**

**2 стакана сметаны**

**½ стакана кетчупа**

**перец и соль по вкусу**

Соевый фарш обжарить с луком и смешать с рисом и капустой. Посолить, поперчить, перемешать и сформировать котлеты. Запанировать их в муке и обжарить. Переложить котлеты в емкость для тушения, залить сметаной, смешанной с кетчупом, и тушить в течение 15 мин.

### ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ГРИБАМИ

**150 г филе говядины**

**20 г сливочного масла**

**20 г лука, измельченного**

**5 г томатной пасты**

**½ стакана воды**

**1 лавровый лист**

**100 г свежих грибов, измельченных**

**100 г болгарского перца, измельченного**

**100 г баклажанов, нарезанных кружочками**

**75 г помидоров, нарезанных кружочками**

**горсть зелени петрушки, измельченной**

Мясо обжарить до образования румяной корочки, добавить томатную пасту, воду, лавровый лист и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Лук пассеровать. Разрезать мясо на 3 кусочка, добавить лук, грибы, перец и потушить в течение 5–8 мин. Баклажаны и помидоры обжарить на масле и подать в качестве гарнира. Готовое мясо выложить на блюдо, залить оставшимся соусом и посыпать зеленью.





Лифляндский Владислав Геннадьевич

## **ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ**

**Программа защиты сосудов**

Ответственный редактор *Е. Целовальникова*

Художественный редактор *Ю. Колесникова*

Технический редактор *Е. Траскевич*

Корректор *Е. Волкова*

Верстка *Ю. Колесниковой*

Подписано в печать 16.04.2012. Формат издания 60×90 1/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 6600 экз.

Изд. № 12085. Заказ №2614/12

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».  
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.  
[www.amphora.ru](http://www.amphora.ru), e-mail: [secret@amphora.ru](mailto:secret@amphora.ru)

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. [www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)

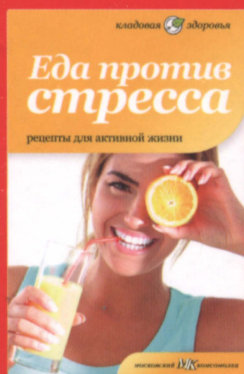
## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ И КУЛИНАРИИ!

Никого, наверное, не потребуется убеждать в том, что сердце — самый главный орган любого живого существа. От того, какую пищу мы даем своему сердцу, зависит и долговечность работы всех других систем организма. Что же делать? Как обеспечить сердце полноценным и качественным питанием, чтобы оно могло без сбоев прослужить как можно дольше? Из этой книги вы узнаете, на чем основываются принципы здорового питания для сердца и как пополнить свой рацион продуктами, обладающими исключительной целительной силой.

**Будьте всегда здоровы и красивы!**

Благодаря книгам серии «Кладовая здоровья», написанным профессиональными диетологами, вы узнаете, как с помощью повседневного питания исцелить себя от всевозможных заболеваний, а также вернуть молодость, красоту и радость жизни.

## В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ:



ISBN 978-5-367-02191-2

Sean: Genetik



амфора  
amphora.ru

МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ