

# ЖИВАЯ еда

ОТ 1000 болезней

Отказаться от медикаментов? Это реально! Избавиться от многих заболеваний? Легко! Ведь в состав приведенных здесь рецептов входят только доступные продукты, которые помогут излечить подагру и диабет, заболевания сердца и сосудов, суставов и позвоночника, печени, почек, щитовидной и поджелудочной железы: вкусные супы, аппетитные холодные и горячие блюда из мяса, рыбы, грибов, овощей, яиц, круп, молочных продуктов, напитков... Готовьте с нашей книгой — избавьтесь от болезней!

- Основные принципы лечебного питания
- Рецепты вкусных блюд, помогающих бороться с недугами
- Советы по выбору лечебных продуктов

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-3614-6



9 785991 103614 6

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-1020-2



9 786171 121020 2

ЖИВАЯ еда

ОТ 1000

болезней

# ЖИВАЯ еда

ОТ 1000 болезней

РЕЦЕПТЫ,  
КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

- ПОЗВОНОЧНИК
- суставы
- сердце
- сосуды
- диабет



КНИЖКА  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



# ЖИВАЯ еда



ОТ  
**1000** болезней



ХАРЬКОВ  КЛУБ  
БЕЛГОРОД  СЕМЕЙНОГО  
2016  ДОСУГА



УДК 641/642  
ББК 36.991  
Ж66



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена  
в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия  
выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить  
консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Севастьянова Ирина*

Популярне видання

Популярное издание

**Жива їжа від 1000 хвороб.  
Рецепти, які лікують хребет,  
суглоби, серце, судини, діабет**

(російською мовою)

*Укладач ПЕРНАТЬЄВ Юрій Сергійович*

Координатор проекту *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *Ю. А. Сорудейкіна*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Л. Г. Фадєєва*

Підписано до друку 21.04.2016.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 12,6.  
Наклад 40 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61 140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів  
у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

**Живая еда от 1000 болезней.  
Рецепты, которые лечат позвоночник,  
суставы, сердце, сосуды, диабет**

*Составитель ПЕРНАТЬЄВ Юрий Сергеевич*

Координатор проекта *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *Ю. А. Сорудейкина*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Подписано в печать 21.04.2016.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Myriad Pro». Усл. печ. л. 12,6.  
Тираж 40000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61 140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-1020-2 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3614-6 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Belchonock, Natalya, studioM, robynmac, обложка, 2016
- © Sutterstock.com / vgstudio, обложка, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2016



## ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

---

Лечебное питание является одним из важнейших факторов оздоровления организма. Его назначение состоит в частичном или полном восстановлении нарушенного природного равновесия благодаря подбору и правильному сочетанию продуктов, способу кулинарной обработки с учетом особенностей обмена веществ, состояния органов и систем пациента. При длительном применении лечебного питания учитываются этиология, патогенез заболевания, клинические данные, особенно влияния компонентов пищи, отдельных блюд и пищевых рационов.

Специалисты выделяют три основные функции питания. Первая заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предусматривает примерный баланс энергии, поступающей в организм, и энергии, расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым относятся прежде всего белки, в меньшей степени — минеральные вещества, жиры, в еще меньшей степени — углеводы. Потребность в пластических веществах пищи варьирует в зависимости от возраста: у детей такая потребность повышена (ведь у них эти вещества используются не только для замены разрушенных клеток и внутриклеточных структур, но и для осуществления процессов роста), а у пожилых людей понижена.

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов — регуляторы химических процессов, протекающих в организме, — синтезируются самим организмом. Однако некоторые коферменты (необходимая составная часть ферментов), без которых ферменты не могут проявлять свою активность, а также некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются главным образом витамины.

Для того чтобы получить пользу от лечебного питания (диеты), то есть режима питания и состава пищи при лечении заболеваний, необходимо иметь в виду несколько простых и доступных правил.

Лечебное питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать

обострение многих заболеваний. Так, при ожирении назначается низкокалорийная диета, при которой ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей), что способствует снижению массы тела. В рационе больных сахарным диабетом снижают применение прежде всего легкоусвояемых углеводов, избыток которых способствует повышению уровня сахара в крови.

Необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы. В таком случае вырабатывается условный рефлекс: в установленное время наиболее активно выделяется желудочный сок и возникают наиболее благоприятные условия для переваривания пищи. Организму человека, особенно при интенсивном физическом или умственном труде, совсем не безразлично, получать пищу через 3—4 часа или через 10 часов. Нам слишком дорого обходится такое питание, когда систематически, на протяжении месяцев или даже лет, завтрак — это чай или кофе с бутербродом, обед — опять бутерброды или пирожки, а ужин — обильная трапеза. Подобное нерегулярное питание приводит к увеличению заболеваемости гастритом, холециститом, способствует нарастанию избыточной массы тела.

Распространено мнение, будто тучный человек, если он хочет похудеть, должен есть поменьше и пореже, скажем, два раза в день. Это неверно. Редкие приемы пищи вызывают ощущение сильного голода, и такой режим в конце концов приводит только к перееданию. Человек в два приема съедает больше, чем при четырех-, пятиразовом питании, потому что при сильном ощущении голода трудно контролировать аппетит. При наличии избыточной массы тела необходимо частое, дробное питание. В любом случае есть надо не реже трех-четырёх раз в день. Ужинать рекомендуется не позднее чем за полтора часа до сна: обильная пища перед сном способствует тучности и делает сон беспокойным. Но не надо впадать в крайности и ложиться спать голодным.

Необходимо разнообразить рацион. Если пища разнообразна, включает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйца, молоко, творог), и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то можно быть уверенным в том, что организм получит все необходимое для жизнедеятельности.

Можно выделить основные группы пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании.

Первая группа — молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

Вторая группа — овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свекла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

Третья группа — мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа — хлебобулочные и макаронные изделия, крупы.

Пятая группа — жиры (сливочное и растительное масло).

Шестая группа — сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

Следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного. Опытный врач учтет форму и стадию заболевания, особенности обмена веществ, массу тела, сопутствующие заболевания, а также, и не в последнюю очередь, привычки и вкусы больного, если они разумны и не наносят ущерба здоровью. Так, прежде чем запретить кофе больному, страдающему язвенной болезнью в стадии ремиссии, надо взвесить все «за» и «против» такого запрета. Если кофе, употребляемый на протяжении десятков лет, не вызывает обострения, то вряд ли стоит его запрещать, лишив больного одной из составляющих душевного комфорта; достаточно дать совет пить кофе пореже и не слишком крепким.

Говоря об индивидуализации лечебного питания, необходимо принимать во внимание непереносимость тех или иных продуктов питания и пищевую аллергию. Не следует включать в рацион даже весьма полезные по химическому составу блюда, если больной в силу различных обстоятельств плохо переносит их.

При составлении лечебной диеты необходимо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд.

Старинные своды народной медицины, различные руководства содержат сведения о том, как применялись в лечении болезней многие продукты питания. И в наши дни специалисты по вопросам питания признают лечебные свойства меда, кумыса, кефира, свеклы, моркови, растительных масел, овощных и фруктовых соков и т. п. Однако, чтобы правильно использовать конкретные продукты в лечебных диетах, необходимо знать особенности их химического состава и воздействия на организм. Так, растительное масло — подсолнечное, хлопковое, кукурузное, оливковое — славится хорошей усвояемостью, кроме того, оно содержит полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е — целебные средства при атеросклерозе. Полиненасыщенные кислоты стимулируют защитные механизмы, повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, наряду с витамином С препятствуют прогрессированию атеросклероза. Растительные масла имеют выраженное желчегонное действие, препятствующее развитию холецистита. Термическая обработка ослабляет эти многообразные полезные свойства, поэтому надо чаще использовать растительные масла не для жаренья, а для заправки салатов, винегретов, первых и вторых блюд.

Плоды шиповника являются рекордсменами по содержанию витамина С. Настой шиповника полезен при повышенной утомляемости на почве гиповитаминоза С, а также применяется как желчегонное и противосклеротическое средство.

Плоды черники благодаря значительному содержанию дубильных веществ оказывают вяжущее и противовоспалительное действие, снижают перистальтику кишечника.

Пшеничные и ржаные отруби, содержащие много витаминов группы В, минеральных солей и, что, пожалуй, самое важное — пищевых волокон, нередко применяются для профилактики и лечения разнообразных заболеваний кишечника, сопровождающихся запорами; для этой цели хороши также овощи, содержащие много пищевых волокон, — свекла, морковь, капуста.

Калорийность и химический состав диеты имеют первостепенное значение при многих недугах, но прежде всего при ожирении и сахарном диабете, часто протекающем в сочетании со многими заболеваниями. Правильно подобранные по составу продукты могут играть роль лечебного средства. При легких формах диабета зачастую можно обходиться вовсе без лекарств, достаточно лишь подобрать соответствующую диету.

Необходимыми компонентами пищи служат не только белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, но и балластные вещества — пищевые волокна. Они играют важную роль в нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, влияют на его перистальтику, скорость всасывания пищевых веществ в тонкой кишке, на среду обитания бактерий в кишечнике и являются для них одним из важных источников питания.

Говорят, что кулинария — ключ к здоровью. Поэтому нужно знать принципы наиболее целесообразной кулинарной обработки продуктов. Врач должен знать сам и уметь объяснить пациенту, что, например, при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающемся повышением секреции желудочного сока, из рациона исключают наваристые мясные бульоны: в них слишком много экстрактивных веществ, которые служат химическими раздражителями слизистой оболочки желудка. Больным назначают диету, максимально щадящую желудок: продукты советуют либо варить, либо готовить на пару, рекомендуют яйца всмятку или в виде парового омлета, кашу манную, рисовую или приготовленную из овсяных хлопьев «Геркулес».

Казалось бы, ничего особенного. Но очень часто у больного заметно улучшается самочувствие, исчезают изжога и боли в подложечной области благодаря единственной корректировке в питании — исключению бульонов и жареных блюд. В диетическом питании при забо-

леваниях пищеварительной системы исключают жаренье с использованием различных кулинарных жиров. Из способов термической кулинарной обработки отдают предпочтение варке и запеканию.

При составлении диеты следует непременно учитывать сопутствующие заболевания. У большинства пациентов, особенно тех, кому более 40 лет, довольно часто имеется не одно заболевание, а несколько. Поэтому, например, при хроническом холецистите, сочетающемся с тучностью, ограничивают употребление жареных блюд, наваристых бульонов, исключают значительное количество жира в чистом виде — сало, жирное мясо, большой кусок сливочного масла и т. д., снижая в то же время калорийность рациона, сводя к минимуму употребление сахара, сладостей, кондитерских изделий. Периодически назначают разгрузочные дни (овощные, творожные и др.) при условии хорошей переносимости.

Лечебное питание в одних случаях может быть основным и единственным методом лечебного воздействия, в других — общим фоном, усиливающим действие прочих факторов и благоприятствующим медикаментозному лечению. Так, при некоторых формах дискинезии толстого кишечника, сопровождающихся запорами, для достижения лечебного эффекта достаточно включения в рацион салатов, винегретов из различных овощей — свеклы, моркови, капусты, огурцов, заправленных растительным маслом, хлеба с отрубями.

Лечебное питание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если оно применяется в сочетании с такими лечебными факторами и процедурами, как лекарственные растения, минеральные воды, лечебная физкультура, массаж и т. д.

В данной книге представлены рецепты различных блюд, которые, несомненно, будут полезны при различных заболеваниях. Однако есть и предостережение. Ни в коем случае не используйте эти рецепты взамен лечения. Помните, что лечить должен врач. Именно он поставит диагноз и при необходимости назначит медикаменты, а также даст рекомендации по питанию. И когда такие рекомендации будут получены, можно подобрать множество рецептов блюд, которые помогут сделать питание вкусным, разнообразным, а главное — оздоравливающим.



## ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Сахарный диабет — группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной (нарушение взаимодействия с клетками-мишенями) недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия — стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Различают 2 основных типа диабета: тип I — инсулинозависимый, тип II — инсулинонезависимый диабет.

Можно сказать, что диабет является результатом неправильного питания и нездорового образа жизни, который приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Пожалуй, никакое другое заболевание так не зависит от диеты, как диабет. Более того, питание — по сути, единственный лечебный фактор при легкой форме болезни. Такой фактор является определяющим при диабете средней тяжести, а в тяжелых случаях — это строго необходимая мера при лечебных и профилактических действиях. Практика показывает, что при некоторых формах диабета вполне можно обходиться без лекарств, достаточно лишь строго соблюдать назначенную врачом диету. А некоторые ученые даже считают, что состояние более трети всех больных может быть улучшено исключительно с помощью диеты.

Основными правилами диетотерапии являются ограничение количества углеводов, в первую очередь легкоусвояемых, уменьшение калорийности рациона, особенно при избыточной массе тела, достаточная витаминизация пищи, соблюдение режима питания. В целом диета должна быть сбалансирована по содержанию углеводов, белков и жиров. Желательно стремиться к тому, чтобы ежедневно принимать пищу в одни и те же часы, 5—6 раз в сутки, не допуская переедания.

Важно сразу сказать: только лечащий врач может назначить больному диету. В каждом конкретном случае он должен учитывать массу тела больного, наличие или отсутствие ожирения, сопутствующие заболевания и, конечно, уровень сахара в крови. Кроме того, следует учитывать характер производственной деятельности, то есть энергозатраты пациента, особенности течения его болезни. Принимается во внимание и переносимость некоторых продуктов и диетических блюд.

Какие блюда и продукты необходимо ограничить при сахарном диабете в первую очередь? Прежде всего те, которые в избытке содержат легкоусвояемые и быстро всасывающиеся углеводы: сахар, конфеты, варенье, кондитерские изделия, а также изюм, виноград, инжир. Дело в том, что имеющаяся в них в больших количествах глюкоза подобно сахарозе быстро всасывается из кишечника в кровь, что приводит к резкому повышению уровня сахара в крови.

Перечень продуктов и блюд, рекомендуемых для питания большим сахарным диабетом:

- ❖ хлеб и хлебные изделия — преимущественно из цельного зерна или с добавлением отрубей;
- ❖ супы вегетарианские;
- ❖ блюда из нежирных сортов мяса и птицы: баранины, свинины, курицы, индейки, кролика — в отварном, заливном, запеченном виде (1 раз в неделю допускается в жареном виде);
- ❖ блюда из разнообразных сортов морской и речной рыбы;
- ❖ разнообразные овощи: все сорта капусты, кабачки, баклажаны, бобовые, болгарский перец, свекла, морковь, огурцы, помидоры, зеленый горошек, репа, топинамбур, лук, петрушка, укроп, эстрагон, кинза и др.; ограничивается картофель;
- ❖ несладкие сорта ягод и фруктов: яблоки, груши, айва, апельсины, грейпфруты, гранат, вишня, слива, персики, смородина, брусника, малина, земляника, клюква, рябина — в сыром виде, в виде компотов, желе, киселей без добавления сахара, с использованием сахарозаменителей;
- ❖ блюда из круп, макаронных изделий с добавлением отрубей;
- ❖ блюда из яиц (1 яйцо в день) — всмятку или в виде белкового омлета, яичницы, для добавления в блюда;
- ❖ молочные продукты: преимущественно обезжиренный или нежирный творог в свежем виде или в виде сырников, пудингов, творожников (без добавления сахара), кефир, простокваша, молоко, сыр, сливки, сливочное масло пониженной жирности;
- ❖ кондитерские изделия — только диетические с сахарозаменителями (галеты, печенье, вафли на ксилите, мармелад, конфеты с сахарозаменителями);
- ❖ жиры: сливочное масло низкой жирности, растительное, оливковое, кукурузное масло — в натуральном виде;
- ❖ напитки: чай, кофейный напиток, натуральные фруктовые соки без сахара, отвар шиповника, минеральная вода.

При сахарном диабете рекомендуется широко использовать отруби. Их польза очевидна: этот продукт способствует нормализации

работы кишечника, уменьшению холестерина в крови, повышению иммунитета и выводу солей тяжелых металлов.

Если говорить о мясных продуктах, то их предпочтительно употреблять в отварном, тушеном или запеченном виде. Лучше всего готовить мясо на пару или в духовке. Для приготовления рекомендуется также использовать пароварку или мультиварку. Благодаря своей конструкции они позволяют излишкам жира стекать в поддон, в итоге блюдо получается низкокалорийным и диетическим.

Ассортимент рекомендуемых первых блюд — как холодных, так и горячих — необычайно разнообразен. Особенно полезны при сахарном диабете молочные супы, приготовленные на цельном или разведенном молоке. При этом предпочтение следует отдавать гречневому и овсяному супам, а макаронные и крупяные рекомендуется употреблять ограниченно. Популярны и холодные супы, которые готовят весной и летом.

Бульон лучше всего готовить из курицы, индейки или говядины, предварительно очистив мясо от кожи и жира. В процессе варки надо непременно удалять пену и лишний жир; мясо варить с луком и морковью, добавляя при желании чеснок, перец, зелень и лавровый лист. Все специи, а также соль необходимо добавлять за 30—40 минут до готовности мяса.

Есть немало рецептов десертов для диабетиков, полностью соответствующих требованиям диеты, к тому же вкусных, полезных и весьма оригинальных. Для их приготовления используются только разрешенные продукты с минимальным содержанием углеводов.

Для придания сладкого вкуса в десертах для диабетиков можно использовать заменитель сахара природного происхождения: ксилит, сорбит или фруктозу. Их калорийность практически равна калорийности сахара, но расход в несколько раз меньше. К тому же ксилит и сорбит почти не повышают уровень сахара в крови и благотворно влияют на пищеварительную систему.

Для соков, напитков, смузи лучше всего подбирать ягоды и фрукты несладких сортов, йогурт, кефир или сметану низкой жирности.

Таким образом, правильное питание — непростая, но, с другой стороны, достаточно эффективная часть лечения сахарного диабета. Больные диабетом должны тщательно планировать свое питание при помощи специалиста. После того как больной вместе с врачом определит все параметры своей диеты, из данного раздела можно будет подобрать рецепты, которые помогут разнообразить питание и сделать его вкусным. При этом не следует забывать, что не существует универсальной диеты, единой для всех больных.

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

### САЛАТ ИЗ РЕПЫ И КАПУСТЫ

**2 репы, 1 небольшой кочан капусты, 1 стакан резаной зелени, 1 огурец, 1 помидор,  $\frac{3}{4}$  стакана нежирной сметаны или майонеза, 1 ст. л. уксуса, молотый черный перец, соль**

Отварную капусту и репу, а также огурец и помидор нарезать ломтиками. Перемешать овощи с мелко нарезанной зеленью, заправить сметаной, солью, перцем, уксусом.

### САЛАТ ИЗ РЕПЫ И БРЮКВЫ

**1 репа, 1 брюква, 2 моркови, 2 соленых огурца, зелень петрушки,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, молотый черный перец, соль**

Отварные репу, брюкву, морковь нарезать кубиками, добавить ломтики соленых огурцов. Овощи посолить, поперчить, заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной петрушкой и аккуратно перемешать.

### ЯБЛОКИ С ПОМИДОРАМИ

**3—4 яблока, 2 помидора, 1 луковица,  $\frac{1}{3}$  стакана воды,  $\frac{1}{3}$  стакана томатного сока,  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли, лимонный сок**

Мелко нарезать помидоры, лук, очищенные от кожуры яблоки. Развести в воде соль и лимонный сок, смешать с томатным соком. Залить этой смесью салат и аккуратно перемешать.

### ОГУРЦЫ С МОРКОВЬЮ

**2 огурца, 1 морковь, 3 ст. л. молодых листьев малины, клена, мать-и-мачехи, 2 ст. л. растительного масла, соль**

Огурцы и морковь нарезать соломкой. Добавить мелко нарубленные листья, соль, растительное масло, аккуратно перемешать.

### ЛУК С МОРКОВЬЮ И БРЮКВОЙ

**3 луковицы, 1 морковь, 1 ломтик брюквы, 1—2 ст. л. нежирной сметаны, зелень петрушки, соль**

Лук и морковь натереть на мелкой терке. Брюкву нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Все овощи смешать со сметаной, посолить, уложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.





### ЯБЛОКИ СО СВЕКЛОЙ И РЕДЬКОЙ

**2 свеклы, 1 редька, 4 яблока, 2 ст. л. растительного масла, соль**

Свеклу, редьку и яблоки очистить, натереть на мелкой терке, посолить, заправить растительным маслом.



### САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

**150 г кольраби, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль, лимонный сок**

Капусту нарезать соломкой, репчатый лук — полукольцами. Болгарский перец очистить, нарезать мелкой соломкой. Смешать все овощи, посолить по вкусу, добавить лимонный сок и свежую зелень. Салат заправить растительным маслом и подать на стол.



### САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ И СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛИ

**75 г лука-порея, 50 г спаржевой фасоли, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль**

Спаржевую фасоль отварить до готовности в подсоленной воде, охладить. Листья молодого лука-порея мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными стручками фасоли. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло, соль.



### САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ С МАСЛОМ

**100 г свежей крапивы, 30 г сушеной крапивы, 10 г сливочного масла, соль**

Свежую крапиву перебрать, промыть в проточной воде и залить кипятком. Сушеную крапиву выдержать в воде 30—40 минут. Затем все вместе пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить растопленное сливочное масло, соль, перемешать.



### САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ СО ЩАВЕЛЕМ

**100 г ранней крапивы, 30 г щавеля, 20 г моркови, 10 г грецких орехов, 1 яйцо, 25 г 15%-й сметаны, лимонный сок, свежая зелень, соль**

Листья крапивы и щавеля промыть, ошпарить крутым кипятком. Морковь натереть на крупной терке. Яйцо отварить вкрутую, нарезать кубиками. Истолочь ядра грецких орехов. Все перемешать, посолить по вкусу, полить лимонным соком, заправить сметаной. Салат посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки.



### ВИНЕГРЕТ

**1 крупная свекла, 3 картофелины, 1 морковь, 2 соленых огурца, 200 г квашеной капусты, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль**

Отваренные свеклу, картофель и морковь, а также огурцы нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Лук мелко нарезать. Все продукты соединить, посолить, добавить растительное масло и перемешать.



### ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

**1 крупная свекла, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 100 г квашеной капусты, 200 г морской капусты, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль**

Отваренные свеклу и картофель, а также соленый огурец нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Лук мелко нарезать. Все продукты соединить, добавить морскую капусту, зеленый горошек, соль, растительное масло и перемешать.



### ОМЛЕТ НА ПАРУ

**2 куриных яйца (или 4 перепелиных), 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, соль, зелень, сыр**

Яйца вместе с молоком и солью взбить миксером до образования достаточно густой пены. Сливочным маслом смазать форму для омлета и вылить взбитую яичную смесь. Поставить форму в кастрюлю с кипятком, проверить, чтобы кипящая вода не заливала омлет. Готовить омлет на пару около 7—8 минут при закрытой крышке. Выложить готовый омлет на тарелку, посыпать зеленью или тертым сыром.



### ЗАКУСКА ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

**200 г краснокочанной капусты, 3 ст. л. яблочного (или виноградного) уксуса, 1 ст. л. растительного масла, ½ стакана воды, 4—5 звездочек гвоздики, молотая корица на кончике ножа, соль**

Краснокочанную капусту нашинковать, посолить и слегка перетереть руками, после чего выложить в стеклянную емкость. Гвоздику и корицу залить водой, добавить соль и варить в небольшой емкости, накрыв крышкой, в течение 15 минут, затем процедить. Полученный отвар смешать с уксусом и растительным маслом, полить капусту и поместить

в холодильник на 3—4 часа. Перед подачей на стол аккуратно слить лишнюю жидкость.



### **САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА С ЗЕЛЕНЬЮ**

**Топинамбур, зелень, зеленый и репчатый лук, обезжиренная сметана или растительное масло, соль**

Клубни топинамбура очистить, натереть на крупной терке. Добавить мелко нарубленную зелень, зеленый и репчатый лук, посолить по вкусу. В качестве заправки можно использовать обезжиренную сметану или растительное масло.



### **САЛАТ ИЗ ЯИЦ И СЫРА**

**4 отварных яйца, 100—150 г острого сыра, сметана**

Яйца отварить, нарезать или натереть на крупной терке. Добавить сыр, натертый на крупной терке, заправить сметаной или майонезом, перемешать. Салат можно не солить.



### **ПАШТЕТ ИЗ ТВОРОГА С СЫРОМ**

**250 г нежирного творога, 250 г острого сыра, ½ стакана молока, соль**

Творог тщательно растереть, постепенно вливая молоко. Добавить натертый на мелкой терке сыр, посолить, перемешать.



### **САЛАТ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ С ОРЕХАМИ**

**400 г саvoyской капусты, 50 г грецких орехов, сок 1 лимона, 3—4 зубка чеснока, 50 мл растительного масла, молотый черный перец, соль**

Капусту тонко нашинковать и тушить в собственном соку 10 минут. Ядра орехов залить кипятком, через 5 минут воду слить, очистить орехи от пленок и истолочь. Для соуса чеснок натереть на мелкой терке, смешать с орехами. Добавить соль, перец, лимонный сок, перемешать, влить горячее растительное масло и взбить полученную смесь. Соус охладить и полить им капусту.



### **ПАШТЕТ ИЗ СЕЛЬДИ**

**2 средние сельди, 2 отварных яйца, 30 г масла**

Соленую сельдь очистить, удалить кости. Филе сельди, отварные яйца и сливочное масло дважды пропустить через мясорубку и тщательно перемешать.

## СУПЫ

### **ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ**

**100 г шпината, 50 г щавеля, 15 г репчатого лука, 5 г муки, 1 яйцо, 20 г сметаны, 10 г зеленого лука и зелени петрушки**

Шпинат тушить в кастрюле в небольшом количестве воды под крышкой до мягкости, затем измельчить. Нарезать щавель и репчатый лук. В кастрюлю с кипящей водой выложить шпинат, щавель и лук, добавить муку. Варить щи 15—20 минут. В готовые щи добавить нарубленное яйцо, сваренное вкрутую, сметану и мелко нарезанную зелень.

### **Суп с ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ**

**200 г цветной капусты, 20 г муки, 5 г сливочного масла, 200 мл молока, 400 мл воды, зелень, соль**

Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в слегка подсоленной воде. Отвар процедить. Муку обжарить на сливочном масле, развести полученным отваром. Добавить цветную капусту, молоко, немного соли, довести до кипения. В конце приготовления добавить зелень.

### **Суп с МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ**

**1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 2 небольшие молодые картофелины, 10 г репчатого лука, 5 г зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), сливочное масло, соль**

Морковь и корень петрушки очистить, нарезать, приготовить овощной отвар. Полученный отвар процедить. Молодой картофель очистить, крупно нарезать, положить в кипящий отвар. Лук мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве сливочного масла, добавить в отвар, посолить. Варить суп на медленном огне до готовности картофеля. В конце приготовления добавить мелко нарезанную зелень.

### **Суп из ПОМИДОРОВ С ЧЕСНОКОМ**

**3 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 40 г риса, 3 зубка чеснока, зелень петрушки, мясной бульон или овощной отвар, растительное масло, соль, специи**

Репчатый лук нарезать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанные помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры



станут мягкими, добавить к ним обжаренную морковь, петрушку, рис. Залить предварительно приготовленным мясным бульоном или овощным отваром, посолить, варить до готовности риса (35—40 минут). Затем суп протереть через сито, добавить измельченный чеснок, соль, специи и еще раз прокипятить, непрерывно помешивая.



### СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

**1 небольшая картофелина, 50 г свежей капусты, 1 небольшой свежий помидор, 50 г кабачков, ½ небольшой моркови, 10 г репчатого лука, 5 г свежей зелени (укроп, петрушка, зеленый лук), 500 мл овощного отвара, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. нежирной сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, соль**

Овощи перебрать, очистить, промыть, некрупно нарезать и тушить на сливочном масле с небольшим количеством воды. Затем поместить их в кастрюлю с кипящим овощным отваром, приготовленным заранее, посолить. Варить суп на медленном огне до готовности овощей. В конце приготовления добавить мелко нарезанную зелень. Перед подачей на стол в каждую порцию добавить нежирную сметану.



### СУП С БАКЛАЖАНАМИ

**1 л бульона, 2 баклажана средней величины, 1 луковица, 1 морковь, 2 болгарских перца, 4 картофелины, 2 ст. л. оливкового масла, мука, зелень, соль, специи**

Баклажаны нарезать ломтиками, обвалить в муке и обжарить в 1 ст. л. оливкового масла. Отдельно пассеровать мелко нарезанные лук, морковь и болгарский перец. В кипящий бульон положить картофель, варить до готовности. Добавить обжаренные овощи, соль, специи, довести до кипения и снять с огня. Дать супу немного настояться. Подавать, посыпав зеленью.



### СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЛИСТЬЯМИ ОДУВАНЧИКА

**2 луковицы, 6 зубков чеснока, 300 г свежих листьев одуванчиков, 3 репы, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль**

Листья одуванчиков залить холодной подсоленной водой на 1 час, чтобы вышла горечь. Лук и чеснок нарезать, выложить в сотейник, добавить 2 ст. л. растительного масла и тушить 5—7 минут на медленном огне. Влить кипящую воду, положить вымытые и мелко нарезанные листья одуванчиков и репу. Посолить, поперчить и варить на медленном огне 20 минут.

Затем измельчить суп блендером, добавить оставшееся растительное масло. Перед подачей на стол разогреть.

### Суп овощной со спаржей

**100 г лука-порей, 1 морковь, 1 корень петрушки, 200 г спаржи, 200 г цветной капусты, 100 г листьев салата, 100 г щавеля, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль, специи**

Лук-порей, морковь, корень петрушки нарезать, обжарить в масле, затем положить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить нарезанную спаржу, соцветия капусты, варить до готовности. В конце приготовления положить нашинкованные листья салата, щавель, зелень, соль и специи по вкусу.

### Холодный суп с овощами

**1,5 л обезжиренного кефира, 2 луковицы, 2 моркови, 1 зеленый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 2 зубка чеснока, зелень укропа, молотый черный перец, соль**

Овощи очистить. Болгарский перец и морковь нарезать мелкими кубиками, лук мелко нашинковать. Овощи положить в тарелки. Охлажденный кефир посолить, поперчить, приправить толченым чесноком, залить овощи и посыпать мелко нарезанным укропом.

### Свекольник холодный

**2 свеклы с листьями, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 2 ст. л. рубленых листьев малины, 1 л воды, 2 ст. л. простокваши, соль**

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Добавить измельченные листья свеклы, листья малины и зеленый лук, залить кипящей подсоленной водой, быстро довести до кипения и сразу снять с огня, пока свекла не потеряла свой цвет. Подавать свекольник холодным, приправив простоквашей.

### Суп молочный с яблоками

**3 небольших яблока, 2—3 ст. л. воды, 2 стакана нежирного молока, 1 ч. л. крахмала, желток 1 яйца, сметана**

Свежие яблоки вымыть, очистить, некрупно нарезать. Выложить в кастрюлю, влить немного воды, прокипятить под крышкой до мягкости яблок. Яичный желток взбить с крахмалом и небольшим количеством

нежирного молока. Затем в эту массу, постепенно перемешивая, влить оставшееся молоко, предварительно доведенное до кипения. Смесь влить в кастрюлю с тушеными яблоками, довести до кипения и сразу снять с огня. Перед подачей на стол в тарелки можно добавить по 1 ч. л. сметаны.



### **Суп молочный с рисом**

**50 г риса, 2 стакана нежирного молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль**

Рис промыть, выложить в кастрюлю с кипящей водой, варить 5 минут. Затем влить кипящее молоко и варить на медленном огне 15 минут. Суп заправить сливочным маслом и добавить соль по вкусу.



### **Суп молочный с рисом и морковью**

**50 г риса, 2 небольшие моркови, 2 стакана нежирного молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль**

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать, положить в кастрюлю. Залить небольшим количеством воды, добавить немного сливочного масла и тушить на медленном огне 3 минуты. Затем добавить промытый рис, оставшуюся воду и молоко, варить 30 минут. Посолить по вкусу.



### **Суп молочный с цветной капустой**

**200 г цветной капусты, 1 стакан нежирного молока, 2 стакана воды, 1 дес. л. манной крупы, 1 ч. л. сливочного масла, соль**

Цветную капусту разделить на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде 3 минуты. Капусту вынуть из отвара, а в отвар всыпать манную крупу, варить, помешивая, 20 минут. Затем добавить нежирное молоко, капусту и прокипятить в течение 3—5 минут. В готовый суп добавить сливочное масло.

## **БЛЮДА ИЗ МЯСА**



### **Пудинг куриный паровой**

**500 г отварного мяса курицы, 2 ломтика черствого белого хлеба, ¼ стакана молока, 4 яйца, 4 ст. л. сливочного масла, мускатный орех или другая приправа для курицы, соль**

**Для соуса: 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 500 мл бульона, 2 яичных желтка, 3 ст. л. нежирной сметаны, лимонный сок, зелень, соль**

Отварное мясо курицы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом, добавить яичные желтки, соль, специи и взбитые белки. Выложить массу в смазанную маслом форму и готовить пудинг на пару в течение 1 часа. Для соуса сливочное масло растереть с мукой, прогреть, влить куриный бульон, довести до кипения. Сметану взбить с желтками. Непрерывно помешивая соус, влить сметану с желтками, лимонный сок, заправить по вкусу солью, посыпать мелко нарезанной зеленью и снять с огня. Перед подачей на стол пудинг разрезать на порции и полить соусом.



### **ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ**

**500 г нежирной говядины, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль**

Мясо очистить от пленок, разрезать на порции, положить в сотейник, влить 1 стакан воды и растительное масло. Добавить предварительно вымытые, очищенные и мелко нарезанные овощи, лавровый лист, соль. Мясо с овощами тушить на медленном огне до готовности. В конце приготовления посыпать свежей зеленью — укропом, петрушкой, зеленым луком.



### **ТЕЛЯТИНА С ПОМИДОРАМИ**

**600 г телятины, 1 луковица, 6 помидоров, ¼ стакана растительного масла, соль, зелень петрушки**

Мясо вымыть, нарезать кусочками, положить в сотейник. Влить столько воды, чтобы она слегка прикрывала мясо, довести до кипения и варить, снимая пену, 20—30 минут. Затем влить растительное масло, добавить нарезанный лук, посолить, готовить 5 минут. Положить крупно нарезанные помидоры, перемешать, готовить 10 минут. Посыпать нарезанной зеленью петрушки и снять с огня.



### **ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ**

**500 г нежирной говядины, ½ средней моркови, ½ луковицы, ½ корня петрушки, ½ корня сельдерея, соль**

Мясо тщательно промыть, нарезать и положить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить морковь, лук, корень петрушки и сельдерея.



Довести до кипения, посолить и варить на медленном огне до готовности мяса.



### **ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ**

**500 г куриного филе, 8 картофелин, 1 свекла, 4 моркови, 5 яиц, 1 луковица, 150 г сыра, зелень, растительное масло, соль**

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать полосками. Картофель, свеклу, морковь и яйца отварить, остудить, натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты выложить слоями в смазанную растительным маслом форму в таком порядке: 1-й слой — половина картофеля, 2-й — мелко нарезанный лук, 3-й — морковь, 4-й — куриное филе, 5-й — оставшийся картофель, 6-й — тертые яйца, 7-й слой — свекла. Запеканку посыпать натертым на крупной терке сыром и мелко нарезанной зеленью. Запекать в духовке 10—15 минут.



### **КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ В СМЕТАНЕ**

**500 г куриных сердечек, 500 г нежирной сметаны, 1 луковица, чеснок, перец горошком, лавровый лист, соль**

Сердечки залить холодной водой, довести до кипения. Добавить соль, перец и лавровый лист, варить 30—40 минут. Затем лишний бульон слить, чтобы в кастрюле осталось небольшое его количество. Добавить мелко нарезанный лук, тушить 10 минут. Влить сметану, добавить измельченный чеснок, перемешать, прогреть и снять с огня.



### **МЯСО С ОВОЩАМИ НА ПАРУ**

**500 г нежирной телятины, 2—3 картофелины, 200 г цветной капусты, 200 г кольраби, 200 г спаржи, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/3 корня сельдерея, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль**

Мясо вымыть и целиком куском положить в кастрюлю, смазанную сливочным маслом. Сверху выложить нарезанные картофель, цветную капусту, кольраби, спаржу, морковь, корень петрушки, корень сельдерея, лук. Добавить соль, перец, лавровый лист. Плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее в кастрюлю большего размера с кипящей водой. Готовить на пару около 4 часов. Вода в большой кастрюле постоянно должна кипеть, ее надо доливать по мере выкипания. Важно, чтобы кусок мяса оставался целым. При подаче мясо разрезать



## СОДЕРЖАНИЕ

---

Основы лечебного питания.....	3
<b>Лечебное питание при сахарном диабете.....</b>	<b>8</b>
Салаты и закуски.....	11
Супы.....	15
Блюда из мяса .....	18
Блюда из рыбы.....	22
Блюда из круп.....	24
Выпечка.....	26
Десерты.....	29
<b>Лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях.....</b>	<b>31</b>
Салаты и закуски.....	35
Супы.....	41
Блюда из мяса .....	45
Блюда из рыбы и морепродуктов.....	49
Блюда из овощей.....	51
Блюда из круп.....	54
Выпечка.....	57
Десерты.....	58
Напитки.....	62
<b>Лечебное питание при заболеваниях печени.....</b>	<b>64</b>
Салаты.....	68
Супы.....	69
Блюда из мяса .....	71
Блюда из рыбы.....	73
Блюда из овощей.....	74
Блюда из круп.....	76
Выпечка.....	79
Десерты.....	80
Напитки.....	82
<b>Лечебное питание при заболеваниях почек.....</b>	<b>84</b>
Салаты и закуски.....	85
Супы.....	87
Блюда из мяса .....	88
Блюда из рыбы.....	89

Блюда из овощей.....	90
Блюда из круп.....	96
Изделия из муки и выпечка.....	99
Десерты.....	101
Напитки.....	103
<b>Лечебное питание при нарушениях опорно-двигательного аппарата.....</b>	<b>105</b>
Салаты и закуски.....	107
Супы.....	116
Блюда из мяса.....	121
Блюда из рыбы.....	125
Блюда из овощей.....	130
Блюда из круп.....	133
Изделия из муки и выпечка.....	134
Десерты.....	135
<b>Лечебное питание при подагре.....</b>	<b>138</b>
Салаты и закуски.....	139
Супы.....	141
Блюда из овощей.....	142
Блюда из круп.....	145
Десерты.....	145
Напитки.....	146
<b>Лечебное питание при ожирении.....</b>	<b>148</b>
Салаты и закуски.....	149
Супы.....	152
Блюда из мяса.....	156
Блюда из рыбы и морепродуктов.....	158
Блюда из овощей.....	160
Блюда из круп.....	163
Десерты.....	163
Напитки.....	164
<b>Лечебное питание при заболеваниях щитовидной железы.....</b>	<b>165</b>
Салаты и закуски.....	170
Супы.....	178
Блюда из мяса.....	180
Блюда из рыбы и морепродуктов.....	181
Блюда из овощей.....	184
Выпечка.....	187
Десерты.....	187
Напитки.....	189

<b>Лечебное питание при анемии.....</b>	<b>190</b>
Салаты и закуски.....	192
Супы.....	194
Блюда из мяса и субпродуктов .....	197
Блюда из рыбы.....	201
Блюда из овощей.....	203
Блюда из круп.....	204
Соусы.....	206
Выпечка.....	207
Десерты.....	207
<b>Лечебное питание для хорошего зрения.....</b>	<b>210</b>
Салаты и закуски.....	212
Супы.....	216
Блюда из овощей.....	217
Блюда из круп.....	218
Выпечка.....	218
Десерты.....	219
Напитки.....	222
<b>Лечебное питание для повышения иммунитета.....</b>	<b>223</b>
Салаты и закуски.....	226
Супы.....	230
Блюда из мяса.....	231
Блюда из рыбы и морепродуктов.....	231
Блюда из круп.....	231
Выпечка.....	232
Десерты.....	233
Напитки.....	235