

600
рецептов блюд,
которые помогут вам
выздороветь

ЕДА, которая лечит суставы, позвоночник, сердце, сосуды, диабет

Лучшее лекарство от всех болезней — правильное питание! В этой книге собрано более 600 рецептов, которые позволят составить индивидуальное меню для каждого, кто хочет избавиться от того или иного недуга. Все рецепты соответствуют рекомендациям специалистов и опробованы на практике. И если вы стремитесь сохранить здоровье и излечить сердце, суставы, сосуды, готовьте ароматные супы и легкие салаты, блюда из рыбы и морепродуктов, мяса и птицы, овощей и творога... Питайтесь вкусно и разнообразно — и вы позаботитесь о своем здоровье!

- 🍏 Основы лечебного питания
- 🍏 Витамины и микроэлементы для костной и соединительной ткани
- 🍏 Правила питания при сахарном диабете
- 🍏 Рекомендуемые и запрещенные продукты при различных заболеваниях



СУСТАВЫ, ПОЗВОНОЧНИК,
СЕРДЦЕ, СОСУДЫ, ДИАБЕТ

ЕДА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ



ЕДА, которая лечит суставы, позвоночник, сердце, сосуды, диабет

600
рецептов блюд,
которые помогут вам
выздороветь

- Для тех, кто любит вкусно поесть!
- Еда для очищения и восстановления организма
- Самые важные микроэлементы и витамины







ЕДА,
которая лечит
суставы,
позвоночник,
сердце,
сосуды,
диабет

600
рецептов блюд,
которые помогут вам
выздороветь

УДК 641/642
ББК 36.991
Е32



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 *Наталья Роенко*

ISBN 978-966-14-7281-4 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2904-9 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Subbotina, alexraths, rakim-, Andrey_Kuzmin, обложка, 2014
- © Shutterstock.com / M. Unal Ozmen, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2014



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Во всем цикле человеческого существования питание представляет собой акт исключительно естественный и наиболее важный для поддержания жизни. Об этой простой составляющей нашего бытия написаны сотни томов, исследований и научных трудов, что вполне понятно, поскольку пища — основа энергии любого существа. Истина вроде бы простая, однако в жизни все несколько сложнее, ибо следующий важный момент касается качества этой самой пищи. К сожалению, об этом мы задумываемся лишь тогда, когда приходит время в чем-то себя ограничивать. Причины могут быть разными — возраст, серьезные заболевания, склонность к ожирению, очистительные процедуры и т. д. В любом случае приходится пересматривать рацион питания, корректировать нормы и ассортимент продуктов, следовать врачебным предписаниям, что требует уже несколько иного образа и ритма жизни.

В таких ситуациях очень важно определить, как разгрузить организм, исключив нежелательные продукты, но при этом сохранив энергетическую ценность рациона. Ком-



плексный подход к рациональному питанию учитывает возраст человека, пол, характер труда, климатические условия того или иного региона, среду обитания. Такое питание, несомненно, способствует улучшению здоровья, сопротивляемости организма негативным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию. В соответствии с этим специалисты сформулировали три основных принципа рационального питания. Их желательно придерживаться независимо от того, болен человек или здоров.

Первый принцип и, возможно, самый важный касается энергетической сбалансированности питания. Нередко человек переедает из-за того, что забывает простое правило: организму необходим не определенный объем пищи, а прежде всего ее энергетическая ценность. Бывает так, что мы едим вроде бы достаточно, но при этом не получаем необходимого количества калорий. И напротив, отведав несколько кусочков торта, сразу же можем «набрать» суточную норму калорий, при этом совершенно не насытиться.

К сожалению, традиции нашей кухни таковы, что мы ежедневно съедаем неумеренно много хлеба, картофеля, сахара, животных жиров, тем самым создавая в организме определенный дисбаланс: потребляем в энергетическом плане больше, чем можем израсходовать. Такой режим питания ведет к ожирению, которое, в свою очередь, не только не добавляет настроения, но и способствует возникновению опасных заболеваний — от болезней желудочно-кишечного тракта до сахарного диабета — и в итоге приводит к депрессии. Таким образом, для сохранения здоровья и постоянной жизненной активности все же необходимо считать калории, а если нужно, то от чего-то и отказаться.

Есть и объективные факторы, влияющие на наше питание. Так, женщины нуждаются в меньшем количестве



калорий, чем мужчины; пожилым людям требуется меньшее количество энергии, получаемой от пищи; людям с высокой физической активностью необходимо больше энергии и т. д.

Второй принцип касается разнообразия и сбалансированности питания и связан с тем, чтобы обеспечить потребности организма в жизненно необходимых и незаменимых питательных ингредиентах. При таком балансе создаются оптимальные условия для правильного обмена веществ.

Известно, чтобы быть здоровыми, мы должны получать вместе с пищей до 70 жизненно необходимых веществ, и все они должны присутствовать в ежедневном рационе. Среди них, как мы знаем, белки, жиры и углеводы. Естественно, эти вещества необходимы в разном количестве — к примеру, углеводов, из которых наш организм вырабатывает энергию, должно быть больше, чем белков или жиров, — но полностью исключать какое-то из этих веществ крайне нежелательно. Также невозможно, вопреки мнению вегетарианцев, полностью заменить животные белки растительными, поскольку без мяса рацион человека не будет полноценным, особенно рацион детей.

Известно также, что, кроме жиров, белков и углеводов, организму необходимы витамины и минеральные вещества, которые содержатся в овощах и фруктах. Остается добавить к этой истине, что некоторые витамины хорошо усваиваются только в сочетании с другими продуктами. Например, морковь полезна для зрения именно тогда, когда ее едят со сметаной.

Третий принцип рационального питания — строгое соблюдение режима. Чтобы не подвергать организм стрессу от нерегулярного питания, желательно составить четкий график приема пищи. Лучше всего есть 3—4 раза в день — именно такое количество приемов пищи считается опти-



мальным. Конечно, каждый человек составляет собственный режим питания в зависимости от рабочего графика, занятий и других обстоятельств. И все же специалисты рекомендуют принимать пищу в наиболее подходящие для этого промежутки времени: с 8:00 до 9:00, с 13:00 до 14:00 и с 17:00 до 18:00. Как раз в это время пищевые железы вырабатывают наибольшее количество пищевых ферментов. Разумеется, каждый организм индивидуален, поэтому лучше всего каждому прислушаться к его «желаниям» (конечно, если речь идет не о 2—3 бутербродах на сон грядущий — перед ночным отдыхом есть действительно вредно).

Еще один важный момент — количество пищи за один прием. Все мы помним поговорку «ужин нам не нужен», и это верно — именно на ужин лучше съесть меньше, зато завтрак в начале трудового дня — это как раз время плотно поесть, даже несколько плотнее, чем в обед.

Есть еще несколько советов, которые помогут оптимизировать питание:

- ☞ фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 мин до еды или через 1—2 ч после еды, можно сочетать с орехами;
- ☞ зерновые и бобовые нельзя смешивать между собой. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами;
- ☞ овощи не рекомендуется употреблять вместе с фруктами. Исключение составляют случаи, когда они «встретились» в одном соке;
- ☞ для желудка крайне нежелательны блюда, в которых тесто совмещено с мясом, — чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени;
- ☞ цельное молоко не стоит совмещать с другой пищей; нужно помнить, что взрослый организм может вообще не воспринимать его;



- ☞ жидкость лучше употреблять перед едой;
- ☞ прием пищи лучше начинать с сырых овощей, это способствует очищению желудка;
- ☞ нежелательно есть блюда с хлебом.

Рациональное питание — это не диеты и не особая строгость к своему организму, это норма, освоив которую, можно почувствовать себя гораздо лучше.

ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Знаменитые врачи древности, в том числе Гиппократ и Авиценна, хорошо знали о лечебных свойствах пищи. Они обращали внимание своих пациентов на то, что с помощью правильно подобранной диеты можно не только осуществлять профилактику заболеваний, но и добиться значительного улучшения состояния больного при недуге.


С чем это связано? Правильное питание является мощнейшим фактором, который действует на организм и, несомненно, оказывает лечебное влияние. В течение длительного времени многие ученые в лабораториях проводили эксперименты на животных и собрали убедительные доказательства целебного действия правильно подобранной пищи. Оказалось, что рациональное питание помогает организму сопротивляться инфекциям, бороться с хроническими заболеваниями различных органов, вырабатывать защитные антитела. Вполне естественно, что в последние годы интерес к проблемам питания резко возрос не только со стороны врачей, но и со стороны обычных людей.

На основе принципов рационального питания врачами-диетологами была разработана концепция лечебного воздействия на организм, в которой учитываются особенности того или иного заболевания, механизмы его возникновения,




ные ингредиенты пропустить через соковыжималку. Готовый напиток подать на стол в охлажденном виде.

Напиток из пшеничных отрубей

 200 г отрубей, 1 л воды, 5 г дрожжей, 4 таблетки сахарозаменителя


Отруби опустить в кипящую воду, варить в течение 1 ч на медленном огне, процедить через марлю или сито, затем добавить дрожжи, сахарозаменитель. Напиток из отрубей можно добавлять в соусы, супы, а можно пить сам по себе.

Коктейль «Вишенка»

 50 г вишни, 100 г вишневого сока, 50 мл нежирного молока, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа

Вишню вымыть и очистить от косточек, выложить на дно стакана. Белок взбить, добавить, постоянно помешивая, молоко, ванилин и вишневый сок. Вылить получившуюся массу в стакан. Подавать охлажденным, украсив сверху вишенкой.


Молочный коктейль со смородиной

 ¼ стакана сока черной смородины, ½ стакана обезжиренного молока, заменитель сахара

Сок черной смородины смешать с холодным молоком, взбить с помощью миксера до образования однородной массы, понемногу добавляя заменитель сахара. Готовый коктейль охладить и подать на стол.




Малиновый коктейль

 1 стакан нежирного молока, 1 ст. л. малинового сиропа (без сахара)

Смешать молоко с малиновым сиропом и взбить с помощью миксера до образования однородной массы. Готовый коктейль охладить и подать на стол.

Кисломолочный коктейль с клюквой

 ½ стакана ягод клюквы, 1 неполный стакан кефира (или простокваши)

Клюкву протереть через сито или измельчить с помощью блендера, добавить кефир и взбить миксером. Готовый напиток подать на стол в широких бокалах.





СОДЕРЖАНИЕ

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ	5	Блюда из мяса	168
Принципы рационального питания	5	Блюда из рыбы и морепродуктов	176
Основы лечебного питания	9	Блюда из овощей и круп	185
ПИТАНИЕ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	17	Соусы	202
Микроэлементы и витамины для костной и соединительной ткани	20	Выпечка	203
Салаты	28	Десерты	206
Супы	46	Напитки.	216
Блюда из мяса	61	ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.	219
Блюда из рыбы и морепродуктов	72	Виды диабета	219
Блюда из овощей	90	Режим и структура питания	221
Блюда из творога	105	Овощи, фрукты и ягоды в рационе диабетика	227
Выпечка	121	Салаты	231
Десерты	122	Супы	243
Напитки.	126	Блюда из мяса	254
ПИТАНИЕ ПРИ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	129	Блюда из рыбы.	265
Салаты	140	Блюда из овощей и грибов	271
Супы	153	Блюда из круп	289
		Блюда из творога, сыра и яиц.	294
		Соусы	297
		Выпечка	304
		Десерты	312
		Напитки.	315

Популярне видання

**Їжа, яка лікує суглоби, хребет, серце, судини, діабет.
600 рецептів страв, які допоможуть вам одужати**

(російською мовою)

Укладач *ПЕРНАТЬЄВ Юрій Сергійович*

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художній редактор *С. В. Мисяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Г. С. Тетельман*

Підписано до друку 14.04.2014. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 16,8. Наклад 60 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано у державному видавництві «Преса України»
03047, м. Київ, просп. Перемоги, 50
Свідчення про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру ДК №310 від 11.01.2001 р.

Популярное издание

**Еда, которая лечит суставы, позвоночник, сердце, сосуды, диабет.
600 рецептов блюд, которые помогут вам выздороветь**

Составитель *ПЕРНАТЬЄВ Юрій Сергеевич*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *А. С. Тетельман*

Подписано в печать 14.04.2014. Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 16,8. Тираж 60 000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб
«Клуб семейного досуга»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано в государственном издательстве «Пресса Украины»
03047, г. Киев, пр. Победы, 50
Свидетельство о внесении субъекта издательского дела
в Государственный реестр ДК №310 от 11.01.2001 г.

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2

Тел./факс +7 (495) 984-35-23

e-mail: office@bmm.ru

www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

«Клуб Семейного Досуга»»

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А

тел/факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: trade@bookclub.ua

www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,

тел. +38 (067) 575-27-55

e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: info@ksdbook.ru

Интернет-магазин: www.ksdbook.ru

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

У книзі представлено 600 рецептів страв для дієтичного раціону при захворюваннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, а також при цукровому діабеті. Автор докладно описує основні принципи раціонального харчування при різних захворюваннях, наводить корисні для здоров'я продукти й ті, від яких необхідно відмовитися.

Е32 **Еда**, которая лечит суставы, позвоночник, сердце, сосуды, диабет. 600 рецептов блюд, которые помогут вам выздороветь / сост. Ю. С. Пернатъев. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2014. — 320 с.

ISBN 978-966-14-7281-4 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2904-9 (Россия)

В книге представлено 600 рецептов блюд для диетического рациона при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также при сахарном диабете. Автор подробно описывает основные принципы рационального питания при различных заболеваниях, указывает полезные для здоровья продукты и те, от которых необходимо отказаться.

УДК 641/642

ББК 36.991