

АННА НЕГАНОВА, МАКСИМ КАБКОВ

**1001 РЕЦЕПТ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ПРИ РАЗЛИЧНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

УДК 615.874
ББК 36.991
Н41

Неганова А.Ю., Кабков М. В.

Н41 1001 рецепт правильного питания при различных заболеваниях / Неганова А.Ю., Кабков М. В. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 320 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75806-7

В предложенной книге рассматриваются вопросы лечебного питания при заболеваниях, которые широко распространены в настоящее время. Изложены основные принципы диетотерапии. Показана роль продуктов питания в процессе лечения и профилактики заболевания. Приводятся основные сведения о технологии приготовления наиболее употребляемых диетических блюд. Книга предназначена для широкого круга читателей, советы и рекомендации, данные в ней, сделают жизнь людей легче, а путь к исцелению короче.

BIC WB
BISAC СКВ000000

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Очень важно питаться правильно! Правильное питание подразумевает под собой не только сбалансированность и рациональность, но и режим питания. Кроме того, очень важным моментом в питании является соотношение пищи, принимаемой на завтрак, обед и ужин.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Абсолютное большинство людей начинают свой день не с зарядки и утренней гимнастики, а с довольно плотного завтрака. Затем люди идут на работу, где зачастую нет благоприятных условий и времени для полноценного обеда. Вечером, придя домой уставшими, съедают сытный ужин, которым стараются компенсировать недостаточный обед. И так изо дня в день. Какой ужас!

И в самом деле, если так будет продолжаться в течение нескольких лет, то заболевания желудочно-кишечного тракта нам обеспечены. Очень важно питаться правильно! Правильное питание подразумевает под собой не только сбалансированность и рациональность, но и режим питания, т. е. прием пищи в одни и те же



часы, что очень даже желательно. Рекомендуется принимать пищу с 8.00 до 9.00, с 13.00 до 14.00 и с 17.00 до 18.00. И это не пустые слова. Такой распорядок объясняется работой пищеварительных желез, которые выделяют максимальное количество пищеварительных ферментов именно в указанные временные промежутки, что подготавливает организм к приему пищи самым оптимальным способом. Если же питаться в другие временные промежутки, то происходит излишняя нагрузка на желудочно-кишечный тракт, что неблагоприятно сказывается на всем организме.

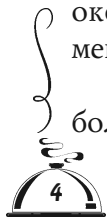
Кроме того, очень важным моментом в питании является соотношение пищи, принимаемой на завтрак, обед и ужин. На завтрак должно приходиться 30 %, на обед — 45 %, на ужин — 25 % от суточного объема пищи в калориях. Не следует наедаться на ночь. Последний прием пищи должен быть не ранее чем за 2 ч до сна.

Желательно в течение суток выпивать не менее 2 л жидкости и потреблять не менее 400 г свежих овощей или фруктов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Традиционно утро начинается с чашки ароматного свежесваренного чая. Зеленый чай намного полезнее черного, так как зеленый чай богат витаминами, антиоксидантами, улучшает пищеварение. Поэтому рекомендуется начинать утро с чашки зеленого чая.

Также нельзя пропускать завтрак, так как он имеет большое значение в активации пищеварения после сна!





Кроме этого, завтрак избавит вас от желания перекусить до обеда продуктами, далеко не полезными для желудка, и поможет нормализовать обмен веществ.

Следует не злоупотреблять сахаром и при возможности заменять его медом. Можно пользоваться заменителями сахара, изготовленными известными производителями. Это связано с тем, что некоторые заменители сахара неблагоприятно влияют на печень.

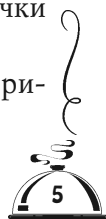
Лучше не употреблять жирные продукты, например молоко и молочные продукты с большой жирностью, а заменить их на аналогичные, но с меньшим содержанием жира. Это поможет вам избавиться от лишнего веса (до 0,5 кг в месяц).

Старайтесь есть больше свежих овощей и фруктов, а также салатов из них. Это поможет вам справиться с проблемами пищеварения. Овощные салаты лучше заправлять не сметаной и майонезом, а растительным рафинированным маслом.

Следует помнить о том, что оливковое, кукурузное, и другие виды растительных масел намного полезнее подсолнечного масла. Отдавайте именно им предпочтение, ведь стоят они ненамного дороже.

Жарить лучше всего без жира, а если и на жире, то, прежде чем готовить на нем, его необходимо нагреть. Это необходимо для того, чтобы достичь минимального его впитывания в приготавливаемые продукты. С жареных продуктов старайтесь удалять корочку, поджарки. Не рекомендуется употреблять поджаренные корочки хлеба.

Желательно свести к минимуму потребление приправ, так как они достаточно калорийны.





Если вы привыкли часто кушать и набрали лишний вес, который вас не устраивает, то научитесь обманывать свой желудок. Утолить чувство голода без вреда для организма помогут свежие фрукты, вода или сок.

Старайтесь вести подвижный образ жизни. Это поможет вам не только избавиться от лишнего веса, но и с интересом проводить время. Отдавайте предпочтение пешим прогулкам. Полезно регулярно посещать в тренажерный зал или бассейн.

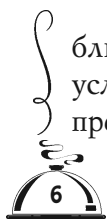
Если вы употребляете алкоголь, например вино, не забывайте о том, что оно не только содержит большое количество калорий, но и способствует превращению в жир продуктов, употребляемых во время приема алкоголя.

Перед тем как сесть на очередную диету, необходимо убедиться в том, действительно ли у вас есть лишний вес. Для этого необходимо вычислить индекс массы вашего тела, который представляет собой отношение вашего веса в килограммах к вашему росту в сантиметрах. Если этот показатель меньше 25, то ваш вес идеален, если — от 25,1 до 29,9, то у вас избыточный вес, а показатель 30,0 и более свидетельствует об ожирении.

И помните, сев на диету, вы должны терять не более 1 кг в неделю, так как именно такое похудание является физиологичным и не принесет вреда организму!

Рецепты на каждый день

Рецепты на каждый день включают в себя рецепты блюд, которые можно употреблять каждый день при условии, что у вас отсутствуют какие-либо заболевания, препятствующие потреблению определенных блюд.





Закуски (горячие и холодные)

Баклажаны по-таджикски

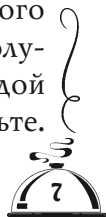
500 г молодых баклажанов, 2 головки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г майонеза, по 10 г петрушки, укропа и салата, соль и перец по вкусу.

Баклажаны тщательно вымойте под проточной водой, нарежьте кружочками толщиной 3 мм, посолите и поперчите по вкусу. Оставьте в таком состоянии на 15 мин. После этого баклажаны обваляйте в муке и выложите в сковороду с подогретым растительным маслом. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. После того как баклажаны поджарятся, украсьте зеленью и чесноком. К столу подавайте в холодном виде, полив майонезом.

Баклажаны по-русски

500 г молодых баклажанов, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г сметаны, по 10 г петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Баклажаны тщательно вымойте под проточной водой, нарежьте тонкими ломтиками вдоль, не удаляя кожицы. Посолите и поперчите по вкусу. После этого поджарьте баклажаны на растительном масле до готовности. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. Чеснок очистите и мелко нарежьте.





После того как баклажаны поджарятся, посыпьте с обеих сторон полученной смесью и поставьте на противне в духовку на 15 мин. Перед подачей на стол украсьте баклажаны тонко нарезанными дольками помидоров.

Баклажаны по-деревенски

6 молодых баклажанов, 400 г подберезовиков, 3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 400 г сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Баклажаны нарежьте небольшими кубиками и положите в теплую подсоленную воду на 15 мин, после чего дайте рассолу стечь через дуршлаг. Как только вода стечет, баклажаны посыпьте со всех сторон мукой. Грибы крупно нарежьте и немного обжарьте на сливочном масле.

После этого грибы и баклажаны смешайте, посолите и поперчите по вкусу и выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом, залейте сметаной. Закройте крышкой и тушите 30 мин. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью. Подайте к блюду томатный сок.

Баклажаны по-царски

6 молодых баклажанов, 4 спелых томата, 250 г острого сыра твердого сорта, 3 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка чеснока, по 75 г майонеза и нежирной сметаны, перец и соль по вкусу.





Баклажаны нарежьте вдоль небольшими ломтиками, опустите в кипящую воду на 20 с, обваляйте в муке и поджарьте с обеих сторон на растительном масле. Томаты нарежьте тонкими дольками. Сыр натрите на средней терке и смешайте с мелко нарезанным чесноком. Майонез смешайте со сметаной. Баклажаны смажьте с одной стороны полученным соусом, поперчите, затем выложите слой помидоров и посолите. Поверх томатов нанесите небольшой слой соуса и положите натертый сыр. Залейте сверху остатками соуса и поставьте тушиться на медленный огонь на 5 мин. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Грибное ассорти

По 200 г белых грибов, шампиньонов и опят, 20 г укропа, 300 г сметаны, 5 ст. ложек растительного масла, соль и перец по вкусу.

Грибы промойте под проточной водой и нарежьте небольшими дольками. После этого грибы поджарьте в сковороде на растительном масле до полуготовности, в конце жарки посолите, поперчите. После этого грибы залейте сметаной и поставьте в духовку на 5–10 мин. После того как грибы будут готовы, посыпьте их нарезанной зеленью.

Грибы пикантные

По 300 г шампиньонов и подберезовиков, 30 г лука репчатого, 3 томата средних размеров, 1 морковь,





1 головка чеснока, 10 г специй для грибов, 200 г сметаны, 100 г майонеза, по 10 г кудрявой петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Грибы промойте под проточной водой и нарежьте небольшими кусочками. Томаты нарежьте тонкими кружочками. Лук и морковь нарежьте небольшими брусочками. Грибы, томаты, лук и морковь выложите на сковороду, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Сметану смешайте с майонезом, добавьте специи, нарезанную зелень и чеснок, тщательно перемешайте. Полученной смесью залейте приготовленные остывшие грибы и поставьте в прохладное место на 1 ч.

Маринованные грибочки

1,2 кг свежих грибов, 1,5 л воды, 1 ст. ложка 40%-ной уксусной эссенции, 500 г поваренной соли, лавровый лист, перец и специи для маринада по вкусу.

Грибы промойте, если грибы больших размеров, нарежьте их средними кусочками. Для приготовления маринада вылейте воду в кастрюлю, всыпьте туда соль и доведите до кипения, чтобы соль полностью растворилась. После этого остудите до комнатной температуры и добавьте уксус и специи, нагрейте на медленном огне, но не доводите до кипения. Полученным маринадом залейте грибы и закройте герметичной крышкой, поставьте в прохладное место на 3 суток.

