

М. Н. Дёмкина

КУЛИНАРНАЯ КНИГА-ДОКТОР

УДК 641.55
ББК 92я2
Д30

Дёмкина М.Н.

Д30 Кулинарная книга-доктор / Дёмкина М.Н. — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 288 с. —
(Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75242-3

Правильное питание — основа крепкого здоровья каждого из нас. Благодаря сбалансированному рациону пищи можно не только вылечить многие болезни, но и предупредить их развитие на начальных этапах. Правильно подобранные продукты, режим питания и основное меню помогут организму восстановиться и поддержать здоровье.

В этой книге описаны основные принципы питания при различных заболеваниях, а также для беременных женщин, детей и пожилых людей. Вы найдёте специальные диеты и рецепты приготовления лечебных блюд, которые с лёгкостью сможете приготовить в домашних условиях.

Будьте здоровы и счастливы!

BIC WBX
BISAC CKB019000



ВВЕДЕНИЕ

Люди с незапамятных времен пытались открыть секрет вечной жизни и долголетия. Сколько было предпринято попыток изобрести эликсир молодости, глоток которого навсегда избавил бы от всех болезней, позволил бы забыть о старости и смерти! До нас дошло немало легенд и преданий о целительных свойствах и невероятном чудодейственном эффекте подобного снадобья. Но, увы, легенды легендами, а в жизни все иначе. Действительно, на сегодняшний день еще не изобретено средство, которое могло бы значительно продлить человеческую жизнь, в аптеках эликсир вечной молодости также пока приобрести невозможно. Но все-таки наука и медицина не стоят на месте. Сегодня миру уже известно довольно много способов борьбы с различными болезнями. Одним из таких способов, который мы рассмотрим более подробно, является оздоровительное питание.

Известно, что без еды человеческий организм не сможет полноценно функционировать. Нам постоянно требуются питательные вещества, большинство из кото-

рых содержатся в пище. Но, как ни странно, несмотря на то что пища так важна для человека, она также способствует возникновению многих болезней. В науке можно найти немало подтверждений тому, что источником большинства недугов (даже таких, как нервные и психические заболевания) является именно неправильное, несбалансированное питание, в итоге организм испытывает недостаток в питательных веществах.

В книге вы сможете познакомиться с несложными и доступными рецептами блюд, которые можно легко приготовить в домашних условиях.

Лечебное питание — питание, приносящее пользу человеческому организму. Оно предполагает употребление определенных продуктов, оказывающих благотворное влияние на самочувствие человека при тех или иных заболеваниях.

Мы предлагаем вам познакомиться с книгой, которая научит вас правильно питаться и обеспечивать организм всеми необходимыми ему веществами и витаминами. Другими словами, книга подскажет, как помочь самому себе справиться с недугом.

Глава 1

Принципы лечебного питания





Как мы все давно знаем, человеческая жизнь имеет свои законы и правила, течет с определенной продолжительностью. И аналогично любому физическому событию жизненный процесс во времени может совершаться по-разному: жизнь может бежать быстро или наоборот — медленно. И, конечно, только от нас самих зависит, какой жизненный путь мы пройдем, будет ли наша жизнь продлена или укорочена, повстречаем ли мы на своем пути преграды и препятствия или же, наоборот, будем попадать исключительно в благоприятные условия.

Прекрасно известно, что люди по собственной воле создают себе проблемы, сами провоцируют возникновение бед и несчастий в своей жизни, из которых, безусловно, не на последнем месте находятся различные заболевания. Они появляются и набирают силу вследствие неблагоприятного действия вредных токсичных веществ, которые в большинстве своем поступают вместе с пищей. Если человек будет постоянно злоупотреблять одними продуктами и не включать в свой рацион другие, то это нарушит сбалансированности и, соответственно, приведет к истощению запасов питательных веществ, витаминов в организме и, в свою очередь, неизбежно приведет к сбоям и неправильному функционированию внутренних органов и их систем.

Медицина в нашем мире играет очень важную роль. Она помогает нам продлевать свою жизнь, с ее помощью мы можем определять причины заболеваний и изыскивать способы их устранения. И, конечно, стоит задуматься, неужели не проще постараться избежать этих болезней, чем потом тратить силы и время на лечение? Может, все-таки имеет смысл использовать это время на другие радости жизни? Но современная медицина имеет, к сожалению, две стороны: не раз доказано, что способствуя восстановлению какой-либо одной поврежденной функции организма, лечение может привести к дисбалансу других.

Существует определенный способ, который может помочь избежать очень многих болезней благодаря предупреждению их развития. Даже в древности люди делали заключения, что профилактика является практически одним-единственным способом избежания большинства заболеваний.

Мы очень редко задумываемся над тем, что человек одарен изначально невероятно ценным благом — жизнью и здоровьем, но мы пока никак не научимся ценить и беречь этот дар.

Вместо этого мы специально почему-то ведем себя так, чтобы как можно быстрее потратить свою жизненную энергию, постоянно изводя себя обильной нездоровой пищей, курением, алкоголем и регулярными многочасовыми просмотрами телевизионных программ, долгой работой за компьютером. И такие пагубные привычки свойственны практически каждому из нас (но, естествен-

но, для каждого в определенных количествах и сочетаниях). Сразу же возникает вопрос: как же быть? Ответ на него крайне прост: для того чтобы избежать всех этих проблем, необходимо следить за собой и придерживаться правильного образа жизни. А правильное, здоровое питание является одним из его важнейших составляющих.

Во все времена люди хотели хорошо выглядеть и привлекать внимание. Мода диктует нам, что необходимо иметь стройную, подтянутую фигуру, исключая лишний вес, следует быть спортивным и здоровым.

Особое влияние на моду сегодняшнего дня, безусловно, оказывает современная массовая культура, которая очень эффективно воздействует на наше подсознание, оказывает давление на психику. Но также мы прекрасно осознаем, что абсолютно в наших силах добиться совершенства как своего тела, так и духа.

Правда, очень часто нам не хватает решительности, силы воли, стремления для того, чтобы сделать твердый шаг на пути к самосовершенствованию. Люди всегда смогут найти причину того, что не позволяет им в корне изменить жизнь. Конечно, не все они серьезны, хотя некоторые действительно достаточно существенны (например, такие, как постоянная нехватка времени и отсутствие достаточного количества денег).

Стоит только представить себе обычный день большинства из нас: утром мы торопливо собираемся на работу, не завтракаем или перекусываем на скорую руку, а вечером мчимся быстрее домой, чтобы окунуться

в заботы о своих домочадцах. Это знакомо в основном женской половине населения. Любая женщина с удовольствием потратила бы это время на себя, на свое здоровье, но в наше время ей просто некогда этим заниматься! И в итоге ее не минуют главный враг века — стресс, а за ним и все остальные проблемы. Вечные головные боли, периодические депрессии, недомогания, плохое настроение. И на все это необходимо тратить уйму денег и свое и без того ограниченное свободное время. И поэтому женщина, скрепя сердце, продолжает жить дальше, занимаясь другими проблемами.

Но, к счастью, существуют такие методы, которые могли бы справиться с сумасшедшим ритмом нашей жизни и попытаться как-то ослабить лишенную смысла гонку за материальными благами.

Люди прекрасно понимают, каким образом необходимо заботиться о своем здоровье, что наш привычный, часто неправильный, образ жизни рано или поздно может привести к неблагоприятным последствиям. Поэтому нужно предусмотреть и заранее позаботиться о том, чтобы избежать лишних проблем, ведь их в нашей жизни и так предостаточно. Вспомните, что мы и называемся «человек разумный», значит, должны воспользоваться разумом, чтобы сделать что-то для своего здоровья и благополучия.

Сейчас науке известно достаточно большое количество всевозможных методов, оздоравливающих организм. На сегодняшний день такие имена, как Поль Брегг, Герберт Шелтон, Г. С. Шаталова, общеизвест-