



1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

при
заболеваниях
дёсен

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при заболеваниях
десен. Вкусно, полезно,
душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2017

УДК 616.31
ББК 56.6

Вечерская И.

100 рецептов при заболеваниях десен. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2017 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-07085-2

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях десен: гингивите, пародонтите, пародонтозе... Регулярная правильная гигиена полости рта на 85–90 % обеспечивает здоровье зубов и десен, но не менее важен для их здоровья рацион питания. Налет – липкая пленка бактерий, которая собирается на зубах, использует пищевой сахар, чтобы образовать кислоты, которые разрушают тонкий твердый внешний слой зубной ткани, эмаль. Зубная эрозия – распад структуры зуба из-за кислотных атак на зубы. Налет раздражает десны, делая их красными, чувствительными и подверженными кровотечению... Это может привести к болезни десен – главной причине потери зубов у взрослых. Если десны не лечить, кость вокруг зубов разрушается, и зубы могут расшататься, или потребуются удаление. Чтобы этого не случилось, питайтесь правильно, а как это сделать, расскажет наша книга.

УДК 616.31

ББК 56.6

ISBN 978-5-227-07085-2

© Вечерская И., 2017

© Центрполиграф, 2017

Содержание

Предисловие	6
Гингивит	7
Сущность заболевания	7
Продукты, полезные при гингивите	7
Продукты, вредные при гингивите	8
Блюда при гингивите	10
Ананас	10
Ананасный коктейль	10
Мусс из ананасов	10
Йогурт с ананасом	10
Ананасный щербет	10
Айс-крим «Дня»	10
Зефир сливочный ананас	10
Яблочный коктейль с ананасом	11
Крюшон с ананасами	11
Чай по-кубински	11
Салат из куриных сердечек	11
Салат с копченой курицей	11
Бутерброды с ананасом и сыром	12
Куриные отбивные с ананасом	12
Ананас с креветками	12
Мясо с ананасом	12
Салат «Ананас»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ирина Вечерская
100 рецептов при заболеваниях десен.
Вкусно, полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Регулярная правильная гигиена полости рта на 85–90 % обеспечивает здоровье зубов. Правильная гигиена полости рта включает:

- тщательную чистку зубов с помощью зубной щетки и паст;
- очищение полости рта после каждого приема пищи;
- уход за межзубными промежутками.

Предпочтительно после каждого приема пищи почистить зубы, но в современных условиях зубная щетка не всегда доступна. Поэтому можно использовать полоскание рта водой, а лучше специальным ополаскивателем для полости рта, если нет и этой возможности нужно воспользоваться жевательной резинкой.

Под рукой всегда должна быть зубная нить – это важный компонент гигиены полости рта. Зубная нить вычищает межзубные промежутки от гнилостных остатков пищи, предотвращая развитие кариеса межзубных поверхностей зубов. Зубной нитью пользуются после каждого приема пищи. Правильная гигиена полости рта необходима.

Не менее важен для здоровья полости рта и зубов рацион питания. Самое распространенное влияние питания на полость рта – это развитие кариеса и эрозии эмали. Налет, липкая пленка бактерий, которая собирается на зубах, процветает с помощью сахара, который присутствует в нашей повседневной еде. Бактерии налета используют пищевой сахар, чтобы образовывать кислоты, которые разрушают тонкий, твердый внешний слой зубной ткани, эмаль. Зубная эрозия – распад структуры зуба из-за кислотных атак на зубы. Налет также производит субстанции, которые раздражают десны, делая их красными, чувствительными и подверженными кровотечению. Это может привести к болезни десны, главной причине потери зубов у взрослых, когда ткани десны отходят от зубов, образуя полости, которые заполняются бактериями и гноем. Если десны не лечить, кость вокруг зубов разрушается, и зубы могут расшататься или потребовать удаления.

Следует придерживаться умеренности, когда вы употребляете следующие продукты.

– Углеводы. Рафинированная насыщенная углеводами пища (чипсы, хлеб, паста, крекеры и пр.) может так же плохо повлиять на зубы, как конфета. Бактерии питаются остатками частичек еды во рту и производят кислоту, которая является причиной кариеса.

– Тягучая, липкая еда. Изюм, батончики мюсли, мармелад горошек, карамель, мед и сироп прилипают к зубам, из-за чего слюне тяжело смыть их сахар, который является причиной кариеса.

– Сладкие закуски. Такие закуски, как печенье, торты и другие сладости содержат большое количество влияющего на образование дупел сахара.

– Конфета и жвачка. Употребление конфет и регулярное жевание сладкой жвачки вредно для ваших зубов. Во время еды сахар прилипает к зубам, из-за чего могут появиться дупла.

– Газированные напитки. Обычная содовая вода или газировка содержат большое количество сахара. И обычная, и диетическая содовая вода содержат фосфористые элементы и газирование, которые снашивают зубную эмаль.

– Фруктовые и овощные соки. Фруктовые и овощные соки обыкновенно содержат много сахара и могут повредить зубной эмали и привести к кариесу.

– Кислотная еда и напитки. Кислоты, которые могут быть причиной эрозии зубов, содержатся во многих продуктах и напитках.

Таким образом, режим питания имеет большое значение для здоровья полости рта.

Гингивит

Сущность заболевания

Для этого заболевания характерно течение воспалительного процесса в слизистой оболочке десен. Гингивит – единственное заболевание в стоматологии, при котором устранить воспалительный процесс можно до появления серьезных проблем с зубами. Как правило, воспалительный процесс в деснах возникает в результате гиповитаминоза.

Катаральный гингивит хронического течения развивается на фоне недостаточных гигиенических мер, из-за травмирования десен или их ожогов.

Гипертрофический гингивит возникает из-за неправильно установленных коронок, пломб или из-за скученности зубов. Кроме того, этот вид болезни могут вызвать гормональные сбои во время беременности или в подростковом возрасте.

Язвенно-некротический гингивит (Венсана) провоцируется инфекционным процессом, а точнее из-за активности веретенообразной палочки и спирохеты Венсана. Эти микроорганизмы активизируются при пониженном иммунитете, неправильном питании, частых переохлаждениях и стрессовых ситуациях.

Гингивит может быть острым, хроническим, обострившимся и в стадии ремиссии. Гингивит острого течения – воспалительный процесс возникает неожиданно, симптомы быстро прогрессируют. Хронический гингивит – все симптомы развиваются вяло с медленным нарастанием. Гингивит в стадии обострения – проявление симптомов хронического вида этой болезни по нарастанию. Иначе этот тип называют «рецидивирующим типом хронического течения». Ремиссионный гингивит – процесс полного прекращения всех признаков болезни.

Продукты, полезные при гингивите

Невозможно содержать зубы в здоровом состоянии, если десны имеют заболевания. Примечательно то, что для хорошего состояния десен достаточно просто употреблять продукты, которые для них полезны. Ничего особенного в этих продуктах нет. Больной гингивитом должен употреблять в пищу продукты питания, богатые витаминами и микроэлементами. При лечении гингивита больному необходимо проводить витаминотерапию с помощью фруктов, ягод и овощей. Их нужно употреблять в полужидком (соки и муссы) и жидком состоянии. Выздоровлению способствуют витамины группы А, В, С, D.

Чтобы укрепить десны, бороться с микроорганизмами и устранить болевые ощущения, необходимо есть больше растительной пищи. Она помогает увеличить естественное слюноотделение, которое помогает природному очищению зубов и десен.

После каждого приема пищи необходимо тщательно полоскать рот водой, специальными отварами или ополаскивателями.

Полезно употреблять:

– **ананасы** – помогают поддерживать на нужном уровне кислотную среду, способствуют очищению зубов от налета и проводят своеобразную антимикробную терапию (в этом помогает фермент бромелайн и витамин С);

– **лук (репчатый), петрушка, укроп, листья салата** – содержат серные соединения, которые борются с микробами на слизистой оболочке десен, улучшают кровоснабжение (из-за чего кровоточивые десна быстро восстанавливаются);

– **киви, все цитрусовые и С-содержащие овощи и фрукты** – при недостатке этого витамина, у десен идет разрушение коллагена, из-за чего ткани десен становятся мягкими и сверхчувствительными;

– **лимон** не просто богат витамином С, но и является натуральным отбеливающим средством для зубной эмали, благодаря лимонному соку, щелочной баланс во рту будет всегда в нормальном состоянии;

– **клубника** – маленькие зернышки, которые есть на поверхности этой ягоды, массируют десны и мягко очищают ротовую полость, кроме того, клетчатка клубники очень полезна для пародонта (совокупность тканей, которые окружают зуб);

– **груши и яблоки** – наличие пектина и большого количества микроэлементов способствуют ускорению процессов заживления;

– **капуста** – содержит клетчатку и витамины из группы антиоксидантов, усиливает обменные процессы в организме, ускоряет регенерацию тканей;

– **брокколи** – создает на зубах, деснах и полости рта пленку, которая защищает рот от кислоты, присутствующей в слюне, кроме этого, она защищает эмаль зубов от преждевременного разрушения;

– **топинамбур** – великолепно чистит слизистую оболочку рта и зубы;

– **морковь, кабачки** – помогают тренировать десны и очищают ротовую полость, ускоряют восстановление тканей;

– **сельдерей, имбирь** – помогают в образовании слюны, массируют десны;

– **базилик** – природный антибиотик, который борется с большинством бактерий ротовой полости;

– **васаби** – предотвращает патогенное развитие микробов во рту;

– **морская соль** – питает десны минералами, тем самым их укрепляя;

– **кунжутные семечки** – природный скраб для десен и зубов, для зубов кунжутное семя бесценно, ведь в нем много кальция, еще выравнивает кислотно-щелочной баланс в ротовой полости;

– **рыба** – богата витамином D (он помогает укрепить десны и устранить болезни десен);

– **сыр** – решает любые проблемы с зубами и деснами благодаря кальцию, который в нем содержится, замедляет образование зубного налета;

– **мед и его субпродукты** – можно использовать и для лечения, и для профилактики, обладает антибактериальными и антисептическими способностями;

– **зеленый чай** – антиоксидант природного происхождения, хорошо оmyвает десны и зубы, снимает воспаление (за эти функции отвечает катехин, содержащийся в составе зеленого чая);

– **ежевика** – помогает в восстановлении слизистых оболочек десен;

– **малина, клюква, крыжовник, черная смородина, брусника** – повышают резистентность организма;

– **орехи** – замедляют образование зубного налета.

Продукты, вредные при гингивите

На время лечения из потребления следует полностью исключить:

– сладкие блюда, и вообще постараться свести употребление сахара к минимуму,

– кислое,

– холодное,

– горячее. Воздействие слишком низкой или слишком высокой температуры приведет к обострению болевых ощущений,

– исключить раз и навсегда любые вредные продукты для здоровья всего организма: продукты с ГМО, красителями, усилителями вкуса и запаха, фаст-фуд и так далее.

Блюда при гингивите

Ананас

Ананасный коктейль

Состав: молоко – 350 мл, ананасовый сок – 100 мл, сахарный песок – 25 г, ананасный компот 25 г, измельченный лед – 2 ст. ложки.

Ананасы, сахарный песок, лед смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты.

Мусс из ананасов

Состав: консервированный ананас с сиропом – 350 г, сахарный песок – 150 г, желатин – 25 г; *для сиропа:* сахарный песок – 100 г, вино – 50 г.

Приготовить сироп. Затем развести в нем замоченный желатин и варить 15–20 минут. Массу охладить до 35–40 °С и взбить венчиком или в миксере до увеличения в объеме в 1,5–2 раза.

После взбивания мусс разлить в формочки

Йогурт с ананасом

Состав: йогурт – 2 стакана, ананасный сок 0,5 банки.

Перемешать все компоненты и охладить.

Ананасный щербет

Состав: мороженое – 50 г, ананасный сок – 0,25 стакана, лимонный морс – 0,5 стакана.

В стакан или бокал положить шарик мороженого, а затем влить смешанные в миксере ананасный сок и лимонный сок или морс.

Айс-крим «Дня»

Состав: ананасный сок – 1 ст. ложка, мороженое – 50 г, ананас – 50 г, лимонад – 0,5 стакана.

В высокий бокал или стакан положить мороженое, добавить ананасный сок, нарезанный небольшими кубиками ананас и все залить лимонадом. Айс-крим не размешивать.

Зефир сливочный ананас

Состав: ананас – 0,3 шт., густые сливки 2,5 стакана, сахар – 0,7 стакана, соль – 4 стакана.

Очистить ананас, сварить его в одном стакане воды с 50 г сахара, выкипятить так, чтобы осталось не более двух ложек воды, протереть сквозь сито, смешать со взбитыми густыми сливками, постепенно подсыпая мелкий сахар, сложить в форму, засыпать льдом и солью. Подавая, выложить на блюдо, загарнировать пирожным.

Яблочный коктейль с ананасом

Состав: молоко – 350 мл, большое кислое яблоко – 1 шт., сахарный песок – 50 г, ананас из компота – 1 ломтик, измельченный лед – 2 ст. ложки.

Очищенное, нарезанное кусочками яблоко размельчить в миксере, затем добавить сок, молоко, сахарный песок и корицу, лимонный сок и смешать за 1 минуту. Ломтики ананаса добавить в уже готовый коктейль.

Крюшон с ананасами

Состав: ананас – 1 шт. (600–700 г), сахарный песок – 400 г, шампанское – 2–3 бутылки, коньяк – 1 бутылка.

Ананас очистить от кожи, нарезать поперек на тонкие кружки, а затем каждый кружок – еще на 4–6 частей (в зависимости от величины ананаса), чтобы получились кружочки в виде маленьких веерочков. Сложить порезанные ананасы в крюшонницу, засыпать рядами сахарным песком, залить бутылкой очень хорошего коньяка и поставить настаиваться на холод на одни сутки. Перед подачей залить шампанским.

Чай по-кубински

Состав: чай – 20 г, гвоздика – 0,5 г, вода 300 г, сок грейпфрута – 100 г, сок апельсина – 100 г, ананас – 120 г, сахарный песок – 50 г.

Листики сухого чая смешать с гвоздикой, засыпать в фарфоровый чайник и залить кипятком, дать настояться 5 минут. В отдельно приготовленную керамическую или эмалированную посуду процедить настоявшийся чай, добавить апельсиновый сок и сок грейпфрута, ананас, нарезанный мелкими кубиками, и сахарный песок. Все это поставить на плиту и прогреть, не доводя до кипения.

Салат из куриных сердечек

Состав: отварные куриные сердечки – 200 г, консервированные ананасы кусочками – 100 г, морковь по-корейски – 100 г, свежий огурец – 1 шт., маринованная луковица – 1 шт., петрушка, майонез, соль.

Отваренные до готовности куриные сердечки нарезать на кружки поперек. Нарезать кубиками огурец и ананас. Мелко порубить петрушку. Лук очистить, нарезать мелким кубиком и замариновать: пересыпать сахаром и солью, сбрызнуть уксусом, помять и оставить на 10–15 минут. Выложить в салатник подготовленные продукты: ананас, сердечки, огурец, маринованный лук, петрушку, заправить майонезом, перемешать. По краям салата выложить корейскую морковь и подать его к столу.

Салат с копченой курицей

Состав: консервированные ананасы – 1 банка, копченая куриная грудка – 1 шт., твердый сыр – 100–150 г, майонез – 100 г, чеснок – 1–2 зубчика.

Нарезать копченую грудку, сняв филе с костей, некрупными кубиками, выложить на плоскую тарелку первым слоем, слегка утрамбовать и смазать майонезом. Нарезать примерно такими же кубиками как курицу ананасы, откинуть на дуршлаг, после чего перемешать в миске с майонезом и пропущенным через пресс чесноком, выложить вторым слоем на курицу. Посыпать салат с копченой курицей третьим сыром, дать постоять в холодильнике 1–2 часа перед подачей.

Бутерброды с ананасом и сыром

Состав: твердый сыр – 300 г, сливочное масло – 70 г, ананасы кольцами – 1 банка, батон белый, зерна граната.

Нарезать хлеб кусочками по 1–1,5 см, смазать с одной стороны сливочным маслом и этой стороной выложить на раскаленную сковороду. Выложить на кусочки хлеба по кружку ананаса. На ананас выложить по пластине сыра. Накрыть сковороду крышкой, жарить бутерброды до расплавления сыра. Когда сыр после расплавления провалится в углубления в кружках ананаса, выключить огонь, а в центр выложить зерна граната. Подавать бутерброды можно как теплыми, так и охлажденными.

Куриные отбивные с ананасом

Состав: куриное филе – 1 кг, консервированный ананас кольцами – 1 банка, твердый сыр – 200 г, яйца – 2 шт., черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе помыть, нарезать на тонкие пластины, слегка отбить, посолить, посыпать черным молотым перцем. Немного взбить яйца. Отбивные обмакивать в яйцо, жарить на растительном масле с двух сторон до готовности. После переворачивания на вторую сторону – накрыть крышкой. На отбивные выложить по кольцу ананаса или его половинку – в зависимости от размера отбивной. Сверху посыпать натертым на крупной терке сыром. Поставить в хорошо разогретую духовку до расплавления сыра.

Ананас с креветками

Состав: ананас – 1 кг, креветки – 300 г, консервированная кукуруза – 1 банка, пучок зелени, оливковое масло – 4 ст. ложки, лимонный и апельсиновый соки – по 2 ст. ложки, сахар, перец, соль.

Обмыть ананас, обсушить, разрезать вдоль пополам, ножом вырезать мякоть плода так, чтобы остались две красивые лодочки с нетолстыми стенками. Нарезать мелко мякоть ананаса. Очищенные креветки промыть, откинуть на дуршлаг, затем выложить в сковороду с нагретым маслом, обжаривать, помешивая, 2 минуты. Перемешать соки лимона и апельсина, добавить оливковое масло, сахар, соль, измельченную зелень, черный перец, перемешать. Открыть кукурузу и слить с нее жидкость, выложить кукурузу в салатник, добавить ананас, креветки, приготовленный соус. Выложить приготовленный салат в половинки ананаса и подать на стол.

Мясо с ананасом

Состав: стейк стриплоин – 4 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, перец черный (горошек) 4 щепотки, соль морская – 4 щепотки, руккола (или шпинат) – 2 горсти, крем бальзамический 4 ст. ложки, ананас крупный – шт.; **для перечного соуса:** перец болгарский красный – 4 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, соль морская – 3 щепотки, уксус белый винный – 1 ст. ложка; **для горчичного песто:** соус песто – 8 ст. ложек, горчица баварская сладкая – 2 ст. ложки, орехи кедровые – 1 горсть.

Стейки вынуть из холодильника за 40 минут до жарки. Смазать растительным маслом и обжарить на гриле по 2 раза с каждой стороны, до образования характерного рисунка и необходимой степени прожарки, в зависимости от размера мяса – 8–12 минут. Посолить, поперчить, дать отдохнуть 2–3 минуты. Ананас зачистить, обжарить на сильно разогретом гриле, переложить к мясу.

Перечный соус: перцы смазать растительным маслом, поставить в предварительно сильно разогретую до 220 °С духовку на 7–10 минут до появления черных подпалин, извлечь из духовки, переложить в миску, накрыть пищевой пленкой и дать постоять и отпариться 3 минуты. С перцев снять кожицу и удалить сердцевину, выложить в глубокую чашу и измельчить погружным блендером, добавив морскую соль и винный уксус.

Горчичный песто: сладкую горчицу смешать с соусом песто, добавить кедровые орешки, перемешать ингредиенты не взбивая блендером.

Стейки выложить на тарелку с рисунком из бальзамического крема, рядом выложить рукколу (или шпинат) и дуэт из соусов.

Салат «Ананас»

Состав: грецкий орех – 150 г, сыр – 150 г, яйца вареные – 4 шт., грудка куриная – 1 шт., банка ананасов консервированных – 1 шт., луковица 1 шт., зеленый лук, майонез, соль.

Отварить куриную грудку до готовности (можно добавить при варке коренья и специи для аромата), охладить в бульоне, затем нарезать мелким кубиком. Выложить половину куриного филе на плоское блюдо в виде овала, промазать майонезом, подсолить, если курица варилась без соли. Измельчить лук, залить крутым кипятком, спустя 5 минут промыть холодной водой, остудить и отжать, выложить половину на курицу. Измельчить сваренные вкрутую яйца, половину выложить следующим слоем на салат, смазать майонезом. Мелко нарезать консервированные ананасы, выложить половину следующим слоем, слегка смазать майонезом. Далее выложить на салат тертый сыр. Затем повторить все слои салата, последним выложив сыр. Выложить на салат обжаренные на сухой сковороде половинки грецкого ореха, сделать хвостик ананаса из зеленого лука. Дать салату пропитаться в холодильнике перед подачей в течение нескольких часов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.