



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

РЕЦЕПТЫ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД, РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРИ **ХОЛЕЦИСТИТЕ**



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Марина Смирнова

**Лечебное питание. Рецепты
диетических блюд,
рекомендованных при холецистите**

«РИПОЛ Классик»

2013

Смирнова М. А.

Лечебное питание. Рецепты диетических блюд, рекомендованных при холецистите / М. А. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Если вы страдаете холециститом, то вам необходимо знать, не только от каких продуктов вам следует отказаться, но и наоборот – какие продукты полезно употреблять в пищу, а также какие блюда можно из этих продуктов приготовить. Книга поможет выбрать рецепт, который будет не только полезным, но и вкусным, и мы надеемся, что это блюдо станет для вас целебным.

© Смирнова М. А., 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

Содержание

Питание при холецистите	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Смирнова Марина Александровна

Лечебное питание. Рецепты диетических блюд, рекомендованных при холецистите

Питание при холецистите

Одним из важнейших терапевтических средств при воспалении желчного пузыря является диета. Рациональное питание поможет справиться с неприятными симптомами, восстановить нормальное функционирование органов желудочно-кишечного тракта и предотвратить осложнения.

Питание должно быть рациональным, то есть содержать необходимые организму ингредиенты в достаточном количестве. При этом особое внимание следует обращать на качество блюд – способ приготовления, свежесть продуктов и т. п. По мнению диетологов, ежедневный рацион человека должен полностью обеспечивать выработку энергии, которая требуется для выполнения физического и умственного труда, а также для нормального функционирования всех органов и систем. Сбалансированное питание подразумевает оптимальное соотношение «энергосителей» и биологически активных химических соединений. Например, при отсутствии противопоказаний в дневном меню должно присутствовать 10 % белковых веществ, 20 % жиров и 70 % углеводов. Не следует забывать также о витаминах, микроэлементах и минеральных веществах. Для обеспечения стабильного обмена веществ нашему организму необходимо достаточное количество воды – не менее 2,5 л в день.

Белковые соединения необходимы нам в качестве строительного материала для роста клеток и их обновления. Кроме того, белки входят в состав разнообразных ферментов, гормонов, антител. В среднем суточная потребность нашего организма в этих соединениях составляет около 80 г в сутки.

Больше всего белковых веществ присутствует в хлебе и хлебобулочных изделиях, мясе, молочных и кисломолочных продуктах, куриных и перепелиных яйцах, грецких орехах, бобовых (сое, фасоли, горохе), овсяных хлопьях, гречневой крупе.

Жиры необходимы для получения энергии, построения клеточных стенок и обеспечения нормального обмена веществ. Кроме того, жировые вещества помогают организму усваивать жирорастворимые витамины (А, D, К, Е). Ученые подсчитали, что при переработке 1 г жира выделяется 9,3 ккал энергии.

Животные и растительные жиры неодинаковы по своему составу и производимому эффекту (более подробно об этом будет сказано ниже). Дефицит жировых веществ в ежедневном рационе приводит к неполадкам в работе нервной системы, пищеварительным сбоям. Избыток жира способствует нарушению обмена холестерина, повышению свертываемости крови. При этом может возникнуть ожирение (организм не перерабатывает накопленные в жировой ткани липиды, а, напротив, начинает интенсивно откладывать жировые вещества, поступающие с пищей). Соответственно, на фоне повышения массы тела нередко развиваются заболевания органов пищеварительной системы, в частности холецистит и желчнокаменная болезнь. Именно поэтому основой любой рациональной диеты является ограничение количества жиров. По мнению специалистов, в день допустимо потреблять до 40 г жиров животного происхождения и до 30 г растительных масел. По возможности следует заменить животные жиры растительными, поскольку последние лучше усваиваются и не содержат вредных для человека разновидностей холестерина.

Углеводы представляют собой источник быстрого поступления энергии, необходимой для жизнедеятельности человеческого организма. При «стандартном» смешанном питании они дают около 60 % суточной энергии (остальные 40 % вырабатываются в процессе расщепления белковых и жировых соединений). Упомянутые вещества содержатся в сахаре, меде, фруктах и ягодах, хлебе и хлебобулочных изделиях, овощах, орехах и т. п.

Сахар жизненно необходим нашему организму для обеспечения полноценного функционирования центральной нервной системы, стабилизации углеводного обмена. Глюкоза является одной из важнейших составных частей крови (в норме уровень сахара в крови не должен превышать 6,1 ммоль/л). Поэтому даже самая строгая диета не предполагает полного отказа от легкоусвояемых углеводов. Но ограничивать количество поступающей в организм сахарозы (и других сахаров) необходимо, иначе есть риск развития ожирения, нарушения состава естественной микрофлоры кишечника. По мнению специалистов, взрослому человеку требуется до 600 г углеводов в день. Это условная норма, которая может пересматриваться в зависимости от условий труда, образа жизни, наличия некоторых заболеваний и индивидуальных особенностей организма.

Витамины необходимы нам ежедневно. Эти вещества входят в состав гормонов и ферментов, регулируют обмен веществ и работу внутренних органов. По своим химическим свойствам витамины могут быть жирорастворимыми (А, Е, К, D) и водорастворимыми (С, Р, РР, группа В и другие). Некоторые биологически активные соединения синтезируются в нашем организме из поступающей в него пищи, другие же необходимо принимать отдельно. Дефицит витаминов обычно обусловлен низким содержанием этих веществ в ежедневно потребляемых продуктах. При этом нередко развиваются различные соматические заболевания, в том числе патологии органов желудочно-кишечного тракта. Следует помнить о том, что биологически активные соединения особенно важны при беременности и лактации, в период роста и развития организма, во время стресса, при тяжелой физической работе и умственном напряжении. Больше всего витаминов содержится в свежих овощах и фруктах, рыбьем жире, меде, хлебе из муки грубого помола, крупяных блюдах, зелени.

Минеральные вещества, как и витамины, необходимы для осуществления обменных процессов в организме. Самыми важными являются соединения калия, натрия, кальция, фосфора, железа, магния. В частности, натрий принимает участие во внутриклеточном и межклеточном обмене веществ, входит в состав биологических жидкостей. Избыток натрия не менее вреден, чем его недостаток: данный химический элемент может повышать артериальное давление. Суточная потребность нашего организма в этом веществе – 4 г (именно столько натрия содержится в 10 г обыкновенной поваренной соли).

Калий также задействован во внутриклеточном и межклеточном обмене веществ. Иногда он участвует в обменных процессах как антагонист натрия. При полноценном рационе в организм поступает достаточное количество калия (до 6 г в сутки). Он содержится в кураге, некоторых молочных продуктах, фруктах.

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.