



Здоровый Образ Жизни
и долголетие

Лечебное питание

**ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ БЛЮД
ПРОТИВ
ПРОСТАТИТА
И ДРУГИХ МУЖСКИХ
БОЛЕЗНЕЙ**



рипол классик

Сергей Павлович Кашин
Лечебное питание.
Лучшие рецепты блюд
против простатита и
других мужских болезней
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6700235
Лечебное питание. Лучшие рецепты блюд против простатита и других
мужских болезней: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07142-4

Аннотация

Простатит – одна из самых распространенных болезней современного мира. Чтобы наверняка победить эту болезнь, необходимо придерживаться специальной диеты. В книге вы найдете самые действенные рецепты для лечения и профилактики простатита и других мужских болезней.

Содержание

Лечебное питание	4
Диета при остром простатите	6
1-й день	6
2-й день	7
3-й день	7
4-й день	8
5-й день	8
6-й день	9
7-й день	10
Диета при хроническом простатите (в период обострения)	11
1-й день	11
2-й день	12
3-й день	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

С. П. Кашин

Лечебное питание.

Лучшие рецепты блюд

против простатита и

других мужских болезней

Лечебное питание

При остром простатите, а также при обострении хронического с общеинфекционными явлениями в первые 1–2 дня целесообразно использование в пищу только спелых фруктов и ягод. Рацион должен состоять из легкоусвояемых продуктов.

Противопоказаны продукты, которые раздражают мочеполовые пути: лук, чеснок, хрен, редька, пряности и приправы, а также богатые щавелевой кислотой продукты. Нельзя есть пищу, способную усилить газообразование в кишечнике и вызвать вздутие живота и, как следствие, усилить застой крови в малом тазу: бобовые, белокочанную капусту, цельное молоко.

При

маловыраженных

явлениях

общеинфекционного процесса ограничения в отношении экстрактивных веществ мяса, рыбы, грибов, пряных овощей, пряностей, приправ, щавелевой кислоты сохраняют свою силу, но в остальном рацион может соответствовать принципам рационального питания.

В целом питание при остром или обострении хронического простатита должно быть преимущественно молочно-растительным, хотя это не исключает использования блюд из отварного мяса и рыбы.

Диета при остром простатите

Диета рассчитана на 7 дней. Между приемами пищи можно без ограничений пить минеральную или кипяченую воду. Диету следует соблюдать строго, не меняя последовательности, так как только в этом случае происходит изменение обмена веществ.

1-й день

Завтрак:

- 200 мл чая зеленого;
- 200 г фруктов;
- 50 г меда.

Обед:

- 100 г мяса отварного соевого;
- 100 г салата из отварной капусты с растительным маслом;
- 200 мл сока томатного.

Ужин:

- 150 г рыбы отварной;
- 100 г картофеля отварного;
- 200 мл молока.

2-й день

Завтрак:

- 200 мл чая каркаде;
- 2 тоста с красной икрой;
- 100 г несладкого йогурта.

Обед:

- 150 г рыбы отварной;
- 100 г салата овощного с растительным маслом;
- 200 мл чая зеленого.

Ужин:

- 100 г говядины отварной;
- 100 г риса отварного;
- 200 мл кефира.

3-й день

Завтрак:

- 200 мл какао горячего без сахара;
- 2 тоста из хлеба пшеничного.

Обед:

- 150 г кабачков, тушеных с растительным маслом;
- 100 г салата из капусты белокочанной с мидиями отварными;
- 200 мл компота из изюма без сахара.

Ужин:

- 200 г говядины отварной;
- 100 г салата из свежей капусты с растительным маслом;
- 200 мл кефира.

4-й день

Завтрак:

- 200 мл бульона куриного;
- 3 крекера;
- 200 мл чая зеленого; *Обед:*

- 200 г риса отварного на пару;
- 100 г салата из моркови отварной с растительным маслом;
- 20 г сыра твердого.

Ужин:

- 100 г творога обезжиренного;
- 2 банана;
- 200 мл кефира.

5-й день

Завтрак:

- 100 г салата из моркови сырой;
- 200 мл йогурта несладкого питьевого.

Обед:

- 150 г рыбы отварной;
- 200 г картофеля отварного;
- 200 мл сока томатного.

Ужин:

- 2 яблока;
- 200 мл кефира.

6-й день

Завтрак:

- 100 г картофеля в мундире;
- 20 г сыра твердого;
- 50 г сухариков ржаных;
- 200 мл чая зеленого.

Обед:

- 200 г курицы отварной;
- 100 г салата из моркови свежей с орехами;
- 200 мл йогурта питьевого несладкого.

Ужин:

- 2 яйца, сваренных вкрутую;
- 100 г салата из свежей капусты с растительным маслом;
- 50 г спаржи отварной;
- 200 мл чая из ромашки.

7-й день

Завтрак:

- 200 мл чая с лимоном без сахара;
- 100 г творога обезжиренного;
- 1 ломтик хлеба ржаного.

Обед:

- 200 г говядины отварной;
- 100 г помидоров;
- 1 яблоко;
- 1 банан;
- 200 мл компота из кураги.

Ужин:

- 150 г креветок отварных;
- 20 г сыра слабосоленого;
- 1 яблоко;
- 200 мл кефира.

Диета при хроническом простатите (в период обострения)

Диету следует применять в период обострений. Она является механически и химически щадящей.

1-й день

1-й завтрак:

- 2 яйца всмятку – 2 шт.;
- 200 г каши манной на молоке;
- 200 мл чая с молоком.

2-й завтрак:

- 1 котлета паровая (фарш говяжий, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г пюре картофельного с растительным маслом;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 200 мл молока.

Обед:

- 250 мл супа овсяного молочного протертого;
- 200 г фрикаделек мясных (любое нежирное мясо, хлеб белый, молоко, масло растительное);
- 200 г пюре тыквенного с растительным маслом;
- 1 ломтик хлеба белого;
- 100 г желе фруктового;

– 200 мл киселя.

Ужин:

– 150 г котлет паровых рыбных (фарш рыбный, хлеб белый, молоко, масло растительное);

– 150 г пюре овощного (картофель, кабачок, масло растительное);

– 200 г каши перловой на молоке;

– 1 ломтик хлеба белого;

– 200 мл отвара шиповника.

Перед сном: 200 мл молока.

2-й день

1-й завтрак:

– 200 г омлета парового;

– 200 г каши рисовой на молоке;

– 200 мл чая с молоком.

2-й завтрак:

– 150 г котлет рыбных (фарш рыбный, хлеб белый, молоко, масло растительное);

– 200 г пюре кабачкового с растительным маслом;

– 1 ломтик хлеба белого;

– 200 мл молока.

Обед:

– 250 мл супа молочного с вермишелью;

– 200 г фрикаделек мясных (любое нежирное мясо, хлеб

белый, молоко, масло растительное);

– 200 г пюре овощного (картофель, морковь, молоко, масло сливочное);

– 1 ломтик хлеба белого;

– 100 г желе фруктового;

– 200 мл отвара шиповника.

Ужин:

– 200 г рыбы отварной;

– 150 г пюре овощного (кабачок, морковь, масло растительное);

– 200 г каши овсяной на молоке протертой;

– 1 ломтик хлеба белого;

– 200 мл отвара шиповника.

Перед сном: 200 мл молока.

3-й день

1-й завтрак:

– 100 г творога;

– 30 г сметаны;

– 200 г каши овсяной на молоке;

– 200 мл чая с молоком.

2-й завтрак:

– 50 г тефтелей (фарш куриный, хлеб белый, молоко, масло растительное);

– 200 г пюре овощного (картофель, морковь, масло рас-

тительное);

- 1 ломтик хлеба белого;

- 200 мл молока.

Обед:

- 250 мл супа рисового молочного;

- 200 г фрикаделек мясных (любое нежирное мясо, хлеб белый, молоко, масло растительное);

- 200 г пюре овощного (свекла, картофель, масло растительное);

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.