

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

при
авитаминозе

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при авитаминозе.
Вкусно, полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2013

Вечерская И.

100 рецептов при авитаминозе. Вкусно, полезно, душевно, целебно
/ И. Вечерская — «Центрполиграф», 2013 — (Душевная
кулинария)

При разных заболеваниях назначается разная диета. Данная книга расскажет о том, как питаться при авитаминозе. Без витаминов никуда! Лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, ведь, в отличие от разрекламированных капсул, они лучше усваиваются! Читайте книгу, и вы узнаете, как насытить тело этими полезными веществами, не используя готовых аптечных препаратов. Травяные витаминные составы и чаи, полезные соки, «золотая» вода и рецепты самых вкусных и полезных блюд, нашпигованных свежими витаминами, предложены вашему вниманию на ее страницах.

© Вечерская И., 2013

© Центрполиграф, 2013

Содержание

Предисловие	5
Авитаминоз от неправильного питания	7
Причины развития	8
Признаки различных гиповитаминозов	9
Содержание витаминов в продуктах	11
Микроэлементы в организме	13
Взаимодействие витаминов и микроэлементов	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ирина Вечерская

100 рецептов при авитаминозе.

Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Авитаминоз – полное отсутствие в организме какого-либо витамина. Авитаминозы в наши дни встречаются достаточно редко. Авитаминоз является следствием неполноценного питания.

Витамины – необходимые организму вещества, обеспечивающие его нормальную жизнедеятельность. Таких веществ насчитывается более 30, и все они жизненно необходимы человеческому организму, входя в состав всех тканей и клеток, активизируя и определяя ход многих процессов. Витамины повышают стойкость организма при инфекционных заболеваниях, препятствуют процессам старения, атеросклероза, регулируют нормальный гомеостаз, определяют активность ферментов, участвуют в метаболизме аминокислот, жирных кислот, медиаторов, гормонов, фосфорных соединений, микроэлементов.

Человеческому организму необходимы витамины: волосам – А, В₂, В₆, F, H, глазам – А и В, зубам – Е и D, ногтям – А, D и С.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В₁₂, Е и F.

Большая часть витаминов поступает в организм человека из растений и незначительная часть – из продуктов животного происхождения. Более 20 витаминных веществ не могут быть синтезированы в организме человека, а другие синтезируются во внутренних органах, причем доминирующее значение в таких процессах имеет печень.

Потребность в витаминах варьируется в зависимости от возрастного периода жизни человека, заболевания, погодных условий. Повышается потребность в витаминах во время беременности, при физической и умственной нагрузках, при гиперфункции щитовидной железы, надпочечной недостаточности, стрессовых ситуациях.

Некоторые растения или их отдельные органы являются естественными концентратами одного или нескольких витаминов одновременно. Овощные и плодовые растения накапливают повышенные количества аскорбиновой кислоты, каротина, фолиевой кислоты.

Учеными доказано, что лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, в то время как таблетки зачастую выводятся, так и не успев хорошо перевариться и доставить организму необходимые вещества.

В последние десятилетия энергозатраты человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Сейчас все больше в питании даже сельских жителей рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к потере витаминов.

При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов существенно снижается.

В среднем 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С. При комнатной температуре этот показатель составляет около 50 %.

При термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90—100 % витаминов.

На свету витамины разрушаются (витамин В₂ очень активно), витамин А боится ультрафиолета.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Отклонения возникают при следующих явлениях.

– Нарушение поступления витаминов с пищей при неправильном питании, недостаточном или некачественном питании.

– Нарушение процессов пищеварения или нарушение работы органов, связанных непосредственно с пищеварением.

– Поступление в организм антивитаминов, например лекарственных препаратов синкумар, дикумарол, применяющихся при лечении повышенной свертываемости крови.

– Особенности детского обмена веществ.

– Особенности обмена веществ у пожилых людей.

Авитаминоз от неправильного питания

Авитаминоз (полное отсутствие витаминов в организме) в современном обществе встречается довольно редко, чаще наблюдаются гиповитаминозы. Гиповитаминозы – это заболевания, возникающие из-за снижения в организме количества того или иного витамина. Гиповитаминозы встречаются достаточно часто, чему способствует рацион питания современного человека.

Причины развития

– гиповитаминоза А: преимущественное употребление растительных масел; резкий дефицит в питании животных продуктов, богатых витамином А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы;

– гиповитаминоза В₁: однообразное питание продуктами переработки зерна тонкого помола; избыток углеводов и белков в пище; хронический алкоголизм и злоупотребление пивом; значительное и длительное употребление сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелая физическая работа и нервное напряжение; пребывание в условиях высокой температуры или холода; хронические заболевания кишечника, сахарный диабет, тиреотоксикоз;

– гиповитаминоза В₂: бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы;

– гиповитаминоза В₆: длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта;

– гиповитаминоза В₉ (фолиевой кислоты): разрушение при тепловой обработке продуктов; хронический алкоголизм; заболевания кишечника (хронический энтероколит); нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами;

– гиповитаминоза В₁₂: полное исключение из пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианством); наличие глистов (широкий лентец); хронический алкоголизм; заболевания желудка и кишечника;

– гиповитаминоза С: когда в питании мало свежих овощей, фруктов и ягод; когда при неправильном хранении или неправильной кулинарной обработке витамин вымывается из овощей и фруктов; преимущественно мучное питание, недостаточное содержание белков в пище, большая физическая и нервная нагрузка;

– гиповитаминоза D: недостаточное образование витамина D в коже при длительном отсутствии солнца; длительное употребление продуктов с преобладанием углеводов;

– гиповитаминоза К: исключение жиров из питания; заболевания печени, желчевыводительной системы, кишечника; нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами, антикоагулянтами;

– гиповитаминоза РР (никотиновой кислоты): одностороннее питание с использованием в качестве основного продукта кукурузы; низкое содержание белков в пище; солнечная радиация; длительное лечение противотуберкулезными препаратами; хронические энтероколиты.

Признаки различных гиповитаминозов

– гиповитаминоза А: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. У грудных детей наблюдаются опрелости, молочница, стоматит. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. У человека возникают куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях – вплоть до полной слепоты;

– гиповитаминоза В₁: снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты, тахикардия, одышка, боль в области сердца, мышечная слабость;

– гиповитаминоза В₂: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения, у детей замедление роста и развития;

– гиповитаминоза В₃: у детей задержка роста и прибавки массы тела, у взрослых и детей депрессия, апатия, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника, инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления;

– гиповитаминоза В₆: раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит, стоматит, конъюнктивит;

– гиповитаминоза В₉ (фолиевой кислоты): у детей задержка физического и психического развития, роста, у взрослых и детей макроцитарная гиперхромная анемия, тромбоцитопения, нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык;

– гиповитаминоза В₁₂: поносы, снижение аппетита, мегалоцитарная гиперхромная анемия, покалывание, жжение языка, покраснение его кончика, снижение кислотности желудочного сока, нарушения походки и чувствительности кожи и мышц конечностей, полиневриты;

– гиповитаминоза С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отечность дёсен, их кровоточивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях;

– гиповитаминоза D: у детей рахит (нарушение у ребенка дневного и ночного сна, чрезмерная потливость, необоснованное беспокойство, снижение тонуса мышц. Позже появляются деформации костей черепа и грудной клетки (уплощение затылка, утолщение реберных хрящей в местах их соединения с костными частями рёбер); у взрослых остеопороз (истончение костной ткани);

– гиповитаминоза Е: мышечная слабость, ранняя мышечная дистрофия;

– гиповитаминоза РР (никотиновой кислоты): пеллагра в России не встречается. Но на всякий случай: характерны красные пятна с явлениями отека и воспаления на коже кистей рук, шероховатая, темно-коричневого цвета кожа, которая шелушится, увеличенный отечный язык малинового цвета; поносы; поражения нервной системы.

Нередко встречается одновременно дефицит нескольких витаминов. Но ведущей является недостаточность одного витамина с соответствующими симптомами. В нашей стране чаще возникают гиповитаминозы С, В₁ и В₆; причем гиповитаминоз С обычно встречается зимой и весной.

При весеннем гиповитаминозе организм особенно нуждается в витаминах А, С, D, Е и всей группы В.

Витамин А решит проблемы с кожей, С – спасет от частых простуд, D – облегчит усвоение кальция (улучшая состояние костей, волос и ногтей), Е – придаст энергии и нейтрализует

действие токсических веществ, витамины группы В снимут повышенную утомляемость, насытят ткани кислородом, улучшат белковый обмен в клетках, укрепят нервную систему.

Содержание витаминов в продуктах

Витамин А (ретинол): морковь, петрушка, шпинат, капуста, репчатый и зеленый лук, помидоры, салат, горох, смородина, вишня, крыжовник, абрикосы, гречиха, клевер, крапива двудомная, щавель, чистотел обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, календула.

Витамин В₁ (тиамин): пшеница, подсолнечные семечки, фасоль, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, апельсины, сливы, сушеный чернослив, изюм, люцерна, корень лопуха, кошачья мята, перец стручковый, ромашка, очанка, семена фенхеля, петрушка, мята перечная, листья калины, красный клевер, плоды шиповника, шалфей, тысячелистник, зеленый горошек, горох, бобы, зародыши пшеницы, пшеничные отруби, картофель, хлеб из ржаной муки, рис бурый, орехи.

Витамин В₂ (рибофлавин): бобовые, шпинат, цельные зерна, аспарагус авокадо, брокколи, брюссельская капуста, смородина, зелень одуванчика, красная водоросль, зелень, грибы, орехи, водяной кресс, люцерна, корень лопуха, кошачья мята, перец стручковый, ромашка, песчанка, очанка, семена фенхеля, пажитник, женьшень, хмель, хвощ, коровяк, крапива, овсяная солома, петрушка, мята перечная, листья калины, красный клевер, плоды шиповника, шалфей.

Витамин В₃ (никотиновая кислота): горох, бобы, сухофрукты, рис, семена кунжута и подсолнуха, соя, арахис, белые грибы, картофель, морковь, томаты, продукты из зародышей пшеницы, люцерна, корень лопуха, кошачья мята, перец стручковый, ромашка, очанка, семена фенхеля, хмель, солодка, коровяк, крапива, петрушка, мята перечная, листья малины, красный клевер, плоды шиповника, в очень незначительных количествах – в овощах и ягодах.

Витамин В₄ (холин): бобовые, капуста, шпинат.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота): свежие овощи, зерновые, бобовые, грибы, орехи, ма-точкино молочко, цельная ржаная мука и цельная пшеница.

Витамин В₆ (пиродоксин): авокадо, арбуз, бананы, изюм, инжир, капуста, витаминизированные хлопья злаков, зародыши пшеницы, нешлифованный рис, овес, семена подсолнечника, соя, чечевица, фундук (лесной орех), арахис, грецкие орехи, яйца, картофель, морковь.

Витамин В₈ (инозитол): соя, грейпфрут, рыба икра.

Витамин В₉ (фолатин или фолиевая кислота): морковь, шпинат, белокочанная и цветная капуста, щавель, салат, петрушка, зеленый горошек, свежие грибы.

Витамин В₁₂: бурые и красные водоросли, ламинария, люцерна.

Витамин В₁₅ (пангамовая кислота): бобовые.

Витамин Д (кальциферол): зелень одуванчика, сладкий картофель, люцерна, хвощ, крапива и петрушка.

Витамин С: кориандр, душица (орегано), базилик, зелёный лук, кресс-салат, петрушка, шпинат, семена лопуха, мята, плоды шиповника.

Витамин Е: листья одуванчика, бурые водоросли, кунжут, кресс-салат, люцерна, зародыши пшеницы, семена льна, сурепка полевая.

Витамин К: люцерна, листья каштана, кукурузные рыльца, салат, белокочанная и цветная капуста, морковь, помидоры, ягоды рябины, водяной перец, пастушья сумка, тысячелистник, крапива.

Витамин Р – (рутин): щавель, мята, зелёный чай, шпинат, петрушка, салат.

Ниацин (витамин РР): листья люцерны, листья черники, семена лопуха, пажитник, базилик, петрушка.

Витамин U (S-метилметионин): листья капусты и зеленые орехи, картофель, сырые овощи, сельдерей, зеленый чай, помидоры, репа, петрушка и свекла.

Витамин Н (биотин): пшеница, картофель, соя, фрукты.

Микроэлементы в организме

Помимо витаминов в состав современных препаратов обязательно входят различные микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности клеток. Чаще всего это калий, кальций, железо, магний и селен.

Цинк – неотъемлемая часть клеток иммунной системы, также он участвует в заживлении ран. Ежедневное употребление 15 мг цинка ускорит темп выздоровления от простудных заболеваний. Содержится он в семечках (тыквенных, подсолнечника, кунжутных, кедровых), говядине, какао-порошке, яичном желтке.

Йод необходим для поднятия иммунитета, для синтеза гормона щитовидной железы – тирозина; участвует в создании фагоцитов – патрульных клеток, оберегающих наш организм от вторжения враждебных вирусов в кровь. Ученые выяснили, что в сое, льняном семени и сырых крестоцветных овощах (брокколи, брюссельской капусте, цветной капусте и белокочанной капусте) содержатся компоненты, которые нейтрализуют йод. Таким образом, большие количества сои (которую сейчас добавляют как заменитель мяса в самые разные продукты) могут усилить недостаток йода. Организму требуется 2–4 мкг йода на 1 кг массы тела. Молодым людям в период полового созревания, беременным и кормящим женщинам требуется особенно большое количество йода – более 400 мкг. При этом следует помнить, что часть йода не выводится и повторно используется организмом.

В 1 кг овощей содержится 20–30 мкг йода, в 1 кг зерна – около 50 мкг, в 1 л молока – около 35 мкг, в 1 кг сыров, яиц, животных жиров – 35 мкг, в 1 кг рыбы – от 100 до 200 мкг йода (это максимум).

Селен активно участвует в создании неспецифической защиты организма. Он повышает сопротивляемость неблагоприятным условиям окружающей среды, вирусам, а также необходим для работы сердечной мышцы и кровеносных сосудов. Сейчас очень много говорят о пользе селена, но надо знать, что избыток селена вреден. От повышенного его содержания люди теряют волосы и ногти, могут начаться судороги в конечностях. Кроме того, избыток селена ведет к недостатку кальция, который нужен костям. Самый опасный «враг» селена – углеводы. А это значит, что пирожные, сладкие пироги, торты и печенье, все сладкие мучные продукты, все газированные напитки могут полностью или частично уничтожить селен, поскольку в присутствии углеводов этот микроэлемент не усваивается.

Человеку нужны буквально «следы» селена, и эти дозы легко получить при правильном питании. Селен содержится в морской и каменной солях, в субпродуктах, в яйцах (к тому же в желтке еще есть и витамин Е). Богаты селеном продукты морей: рыба, особенно сельдь, крабы, омары, лангусты, креветки и кальмары. Селена нет в обработанных продуктах – консервах и концентратах, а во всех вареных, рафинированных продуктах его наполовину меньше, чем в свежих.

Из продуктов растительного происхождения богаты селеном пшеничные отруби, проросшие зерна пшеницы, зерна кукурузы, помидоры, пивные дрожжи, грибы и чеснок, а также черный хлеб и другие продукты из муки грубого, помола.

Каротин – натуральный пигмент, который придает желтый, оранжевый или красный цвет фруктам или овощам. Он является сильным антиоксидантом. Бета-каротин в организме превращается в витамин А. Каротин содержат морковь, красный и желтый перец, сладкий картофель (батат), помидоры и апельсины.

Взаимодействие витаминов и микроэлементов

Витамин А позволяет организму использовать запас железа, находящийся в печени.

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.