

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

при
анемии

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

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

«Центрполиграф»

2014

Вечерская И.

100 рецептов при анемии. Вкусно, полезно, душевно, целебно
/ И. Вечерская — «Центрполиграф», 2014 — (Душевная
кулинария)

Данная книга расскажет о том, как питаться при анемии, или, как еще иногда говорят, малокровии. Кровь – удивительная субстанция, несущая жизнь. Если она нездорова, страдает весь организм. При анемии человека преследуют апатия, слабость, тошнота, головная боль, запоры, одышка, сонливость, головокружение, шум в ушах, бледность кожи, сухость во рту, ломкость волос и ногтей, кариес, гастрит, субфебрильная температура... С анемией можно и нужно бороться, а сделать это можно при помощи правильной диеты. Из нашей книги вы узнаете, что можно и нужно есть при анемии, а от чего лучше отказаться, каковы причины возникновения и какие виды анемии бывают и многое другое.

© Вечерская И., 2014

© Центрполиграф, 2014

Содержание

Предисловие	6
Виды анемии	7
Принципы питания при анемии	8
Можно	10
С осторожностью	11
Нельзя	12
Меню для больных анемией	13
Блюда при анемии	14
Закуски	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ирина Вечерская
100 рецептов при анемии
Вкусно, полезно, душевно, целебно

Оформление художника Янны Танеевой

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Предисловие

Анемия, или еще называют малокровие, – это такое состояние, при котором в крови имеется низкое содержание функционально полноценных красных клеток (эритроцитов). Она выражается степенью снижения концентрации гемоглобина – железосодержащего пигмента эритроцитов, придающего крови красный цвет. Чаще всего анемия – это симптом другого заболевания.

Симптомы: апатия, повышенная утомляемость, слабость, тошнота, головная боль, запоры, одышка, сонливость, головокружение, шум в ушах, бледность кожи, сухость во рту, ломкость волос и ногтей, кариес, гастрит, субфебрильная температура (длительная температура 37, 5–38 °С), изменение вкусовых пристрастий, обоняния.

Причин анемии множество, но есть и основные:

– нарушение продукции эритроцитов костным мозгом. Этот факт, как правило, лежит в основе анемии, которой сопутствуют болезни почек, эндокринной недостаточности, белковому истощению, онкологическим заболеваниям, хроническим инфекциям. Причиной анемии может стать недостаточное количество в организме железа, витамина В₁₂ и фолиевой кислоты, а в редких случаях, в основном у детей, – недостаточность витамина С и пиридоксина. Эти вещества необходимы для образования в организме эритроцитов;

– гемолиз (разрушение) или укорочение продолжительности жизни эритроцитов в крови, в норме составляющей 4 месяца. Основной причиной данного заболевания можно считать неправильность работы эритроцитов, или попросту их дефект. При анемии эритроциты начинают разрушаться в крови, это может произойти из-за нарушения гемоглобина либо изменения внутренних гормонов. Случается так, что причиной гемолиза становится заболевание селезенки;

– острое или же хроническое кровотечение. Данный факт становится причиной анемии, только если кровотечение было длительным. Восстанавливаются все основные части эритроцитов, кроме железа. Таким образом, хроническая кровопотеря в силу истощения запасов железа в организме вызывает анемию, которая может развиваться даже при достаточном количестве железа в употребляемых пищевых продуктах. Как правило, кровотечения возникают в матке и желудочно-кишечном тракте.

Виды анемии

Железодефицитная анемия. Возникает при дефиците в организме железа. Чаще такой вид анемии встречается у женщин в детородном возрасте из-за потерь крови во время менструации, а еще во время беременности, когда в организме не хватает железа.

Пернициозная анемия. Если вы ею заболели, то это значит, что у вас не хватает витамина класса В₁₂. Этот витамин в особенности нужен нашему мозгу и нервной системе, его отсутствие может привести к развитию анемии и дегенерации нервов. Ученые провели несколько экспериментов, и ими была выявлена причина нехватки такого витамина у человека. Дело в том, что болеют только те люди, у которых организм не в состоянии воспроизвести в желудке особые ферменты, которые бы могли всосать этот витамин.

Апластическая анемия. Это значит, что в мозге существует недостаток или полное отсутствие ткани, которая воспроизводит кровяные клетки. Болеют только те люди, которые подвергались определенному воздействию: излучению либо какому-то другому.

Серповидноклеточная анемия. Это достаточно тяжелое заболевание, которое передается наследственным путем. Эритроциты при таком заболевании имеют аномальную серповидную форму. Это и обуславливает анемию и, как следствие, возникновение желтухи и замедление кровотока.

Врожденная сфероцитарная анемия. Еще один вид наследственной анемии. Вместо нормальных двояковогнутых дисковидных эритроцитов образуются клетки округлой формы, которые быстро разрушаются селезенкой. Как следствие, развивается желтуха, увеличивается селезенка и могут образоваться камни в желчном пузыре.

Лекарственная анемия. У некоторых чувствительных людей такую реакцию могут вызвать противомаларийное средство, некоторые сульфаниламиды и даже аспирин.

Лечебное питание при анемии должно обеспечивать организму вещества, необходимые для кроветворения.

Принципы питания при анемии

Питание при анемии направлено сразу на две цели – с одной стороны, человеку нужно насытить страдающий организм кислородом, с другой – устранить связанный с этим дефицит железа. Нужно обязательно соблюдать пятиразовый режим приема пищи. При анемии, кроме лекарственных препаратов, важно придерживаться сбалансированной диеты, богатой железом (не менее 20 мг в сутки), витаминами, белками, аминокислотами. Такая диета стимулирует процесс кроветворения.

Общая ценность и объем веществ, которые должны поступать в организм, должны быть не менее 110 г – белки, 110 г – жиры, 450 г – углеводы. Суммарная энергетическая ценность диеты при анемии должна составлять около 3000 ккал. Она должна быть достаточной, не превышать и не уменьшать норму.

Если в организме **недостаток железа**, тогда питание при анемии у взрослых должно быть обогащено этим микроэлементом и аскорбиновой кислотой. Самыми лучшими источниками железа являются мясо, птица, почки и печень.

В лечебную диету необходимо включать как можно больше **белков**, около 135 г. Третья часть из них должна быть с полноценным содержанием белков. Белок является незаменимым компонентом для формирования в крови эритроцитов, а также синтеза гемоглобина. Помимо этого, он помогает образованию составов железа с легкой усваиваемостью. В ежедневный рацион нужно включать такие продукты, как яичный белок, мясо, рыба, домашний творог, субпродукты. Мясо, сливки, масло – содержат аминокислоты, белки.

Лечебная диета не должна содержать большого количества **жиров**. Они угнетают кроветворение, что приводит к ухудшению состояния больного. Количество употребляемых жиров должно быть не более 80 г. Но это касается только жирных сортов птицы, мяса, рыбы и сала, говяжьего и бараньего жиров. Лучше включить в рацион сливочное масло и растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное).

Углеводы в питании при анемии у взрослых должны соответствовать нормам. Необходимо употреблять различные крупы, сахар, варенье, мед и мучные изделия, бобовые, фрукты и овощи.

Для лечения нужно употреблять продукты с повышенным содержанием **витаминов**. Они являются незаменимым компонентом для кроветворения. Витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР и С следует употреблять в двойном количестве. Большим содержанием витаминов группы В обладают дрожжи, печень, почки, бобовые, мясо, рыба, творог, яичный желток, молоко, рисовые и пшеничные отруби. Фолатин содержится в салате, капусте и зеленом луке. Аскорбиновой кислотой очень богаты ягоды, фрукты и овощи. Стоит увеличить употребление черной смородины и шиповника, цитрусовых фруктов и болгарского сладкого перца.

Питание при анемии у взрослых также должно включать в себя употребление овощных, грибных, мясных, рыбных бульонов и соусов. В особенности это важно для тех, кто из-за наличия болезни страдает пониженной желудочной секреции. Для стимуляции **выработки желудочного сока**, должно входить в питание какао, перец и специи (при отсутствии противопоказаний).

В гемоглобинном синтезе активно участвуют следующие **микроэлементы**: медь, железо, кобальт, цинк и марганец. Большое содержание этих компонентов в бобовых, печени, почках, легких, говядине. А также в крупах, яйцах, овощах, фруктах, какао и белых грибах.

К блюдам, содержащим витамин С и способствующим усвояемости организмом железа относят: картофель с мясом, спагетти в томатном соусе с мясом, белое мясо курицы с помидорами, брокколи, сладким перцем, каши с пищевыми добавками железа и свежими фруктами и изюмом. Рекомендуется запивать содержащую железо еду кислым соком апельсина, грейп-

фрута, лимона, граната, яблока, клюквенным морсом, так как железо хорошо усваивается в кислой среде.

Можно

Мясо – обязательно должно быть нежирным. Пусть это будет мясо кролика, телятина, говядина или курятина.

Субпродукты: печень, почки, сердце, легкое.

Рыба – любая.

Овощи: свекла, морковь, фасоль, горох, чечевица, кукуруза, помидоры, кабачки, патиссоны, капуста. Сок из овощей в соединении с соком моркови, картошки.

Зеленые овощи, салат, лук, зеленый лук, чеснок, листья березы.

Зерновые завтраки, блюда из различных круп, рисовые и пшеничные отруби.

Грибы в любом количестве в виде супов, запеканок и тушенок.

Ягоды и фрукты: земляника, малина, виноград, бананы, ананас, айва, абрикос, арбузы, вишня, калина. Березовый сок, сок яблок, сок сливы содержит до 3 мг железа в одном стакане. Стоит увеличить употребление черной смородины и шиповника, цитрусовых фруктов и болгарского сладкого перца.

Вода из минеральных источников со слабоминерализованным железосульфатно-гидрокарбонатномагниевым составом вод, что способствует всасыванию железа в ионизированной форме организмом.

Мед – способствует усвояемости железа.

Молочные продукты – можно есть практически всё, но особое внимание стоит обратить на голландский сыр и кефир.

Блюда из яиц – в любом количестве.

Каша – желателно молочные.

Орехи, сахар, варенье, дрожжи.

Овощные, грибные, мясные, рыбные бульоны и соусы.

Какао.

С осторожностью

К следующим продуктам нужно относиться с осторожностью, потому что они мешают усваиваться железу. В список входят: мандарины; орехи, отруби, шпинат, шоколад, ягоды, чай, вареная фасоль.

Нельзя

Следует ограничить употребление:

– жиров, жирного молока, мучных сдобных изделий, чая, кофе, кока-колы – они содержат кофеин, который мешает усвоению организмом железа,

– продуктов, содержащих кальций – совместное употребление с продуктами, содержащими железо, препятствует его усвояемости.

Нужно исключить из рациона блюда, которые содержат рассол и уксус – они разрушительно влияют на кровь.

Не употреблять жирных сортов птицы, мяса, рыбы и сала, говяжьего и бараньего жиров.

Опасным для здоровья и жизни является употребление алкоголя при анемии, особенно крепких напитков и суррогатных заменителей. Спиртные напитки способствуют патологическим процессам при течении анемии, возникновению осложнений в виде синдрома нарушения свертываемости крови.

Меню для больных анемией

1

Завтрак: жареная печень, картофельное пюре, рисовая молочная каша, травяной чай.

Второй завтрак: яблоки, сыр.

Обед: борщ, отварная курица, овощи, компот.

Полдник: отвар шиповника или компот и мучное изделие.

Ужин: молочная овсяная каша, творог.

Перед сном: простокваша.

2

Завтрак: овощной салат, приготовленный из любой зелени. Каша из злаков, например, овсяная, запивать кефиром либо молоком.

Второй завтрак: фрукты и овощи. Главное, чтобы пища была исключительно свежей.

Обед: борщ или щи, обязательно добавлять мясо. Рис с курицей, компот из ягод.

Полдник: отвар из шиповника.

Ужин: немного мяса, стушить овощи и все запить свежим кефиром.

В дневной рацион также должны включаться сахар 50 г, ржаной и пшеничный хлеб по 200 г.

Блюда при анемии

Закуски

Заливное из говядины или телятины

Состав: вареное мясо – 500 г, мясной ланспик – 750 г, яйца, вареные овощи для украшения, зелень, соус хрен; для ланспика: мясной бульон, желатин – 40 г; для оттяжки: яичный белок, бульон, лимонный сок.

Отварную говядину, телятину нарезать ломтиками, выложить их в формы, украсить вареными овощами, зеленью, вареными яйцами и залить мясным ланспиком.

Приготовление мясного ланспика. Взять на 1 кг ланспика 40 г желатина, замочить его на 30 минут в воде. Как только желатин набухнет, до килограмма долить мясной бульон и поставить на огонь, помешивая. Нагреть до полного растворения желатина. После этого ланспик следует процедить через салфетку в другую посуду. Если ланспик получился мутным, то следует приготовить оттяжку: сырой яичный белок взбить в миске венчиком, влить 0,5 стакана охлажденного бульона, добавить лимонный сок, перемешать и влить в горячий бульон. Охладить в холодильнике, при подаче разрезать на порции, подать с соусом хрен.

Сыр из кур или дичи

Состав: курица – 1 шт., сливочное масло – 200 г, твердый сыр – 150 г, яблочный сок – 100 г, мускатный орех, соль, перец, ланспик – 700 г, фюме, вареные овощи.

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2–3 раза. Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить яблочный сок, мускатный орех, фюме (концентрированный мясной бульон), еще раз хорошенько перемешать. Подготовленный таким образом сыр разлить в формы и дать ему застыть. При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком.

Печень рубленая

Состав: печень – 400 г, оливковое масло – 50 г, лук – 40 г, морковь – 40 г, яйцо – 2 шт., сливки – 20 г или сливочное масло – 60 г, зелень, соль, перец.

Очищенные и мытые морковь и репчатый лук нарезать кубиками и слегка обжарить с оливковым маслом, тоже нарезанным кубиками. В эту сковороду поместить печень, нарезанную кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Потом добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Готовую печень с овощами охладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2–3 раза. Далее в пропущенную массу добавить размягченное сливочное масло или сливки. Готовую массу тщательно вымесить, чтобы она получилась пышная и воздушная. Выложить горкой на тарелку, нанести рельеф столовой ложкой, смоченной в воде, посыпать рубленым яйцом и украсить зеленью.

Рубец в горчичной заправке

Состав: вареный рубец – 600 г, репчатый лук – 100 г, горчичная заправка – 150 г, зелень.

Вареный рубец нарезать тонкой соломкой. Добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Выложить горкой в салатник и полить горчичной заправкой, украсить зеленью.

Рыба заливная

Состав: белуга – 280 г, осетрина – 250 г, севрюга – 265 г, свежая кета – 220 г, лосось – 215 г, форель – 215 г, сиг – 235 г, судак – 255 г, сазан – 250 г, сом – 270 г, карп – 250 г, щука – 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе – 150 г, соус хрен – 50 г; для желе: рыбные отходы – 2 кг, желатин – 40 г, морковь – 25 г, лук – 25 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, лимонный сок – 15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром. Отдельно подать соус хрен.

Приготовление рыбного желе. После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, коренья петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Рубленая сельдь

Состав: сельдь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., яйца – 3 шт., сметана – 1 стакан, зеленый лук.

Филе сельди, очищенное яблоко и репчатый лук нарезать кубиками. Белок порубить, желток размять вилкой. Белок и желток соединить и заправить сметаной. Для украшения посыпать желтком и рубленым луком.

Зельц грибной

Состав: грибы – 200 г, лук – 2 шт., яйца – 5–6 шт., вареная говядина – 100 г, растительное масло – 0,5 ст. ложки, тмин – 0,5 ст. ложки, перец, соль, сметана.

Грибы очистить, тщательно вымыть, обдать кипятком. Сварить вкрутую яйца. Нарезать грибы и яйца. Отдельно мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле. Подготовленные таким образом продукты соединить в миске, вбить туда сырое яйцо, добавить соль, перец и тмин. Хорошо размешать. Добавить мелко нарезанное мясо, еще раз вымешать, умять и сформовать шар. Завернуть его в кусочек марли, завязать концы и положить в кипящую воду. Варить не больше 10–15 минут. Зельц вынуть, положить между двумя дощечками, прижать

гнетом, оставить на 3–4 часа. Перед подачей на стол нарезать на не очень тонкие кусочки и полить сметаной.

Икра овощная

Состав: морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Тюльпаны из помидоров

Состав: помидоры – 5 шт., творог – 150 г, молоко – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., сладкий перец – 1 стручок, зелень, соль.

Одинаковые по величине помидоры надрезать крест-накрест и вынуть сердцевину. Творог взбить с небольшим количеством молока и вынутой сердцевиной помидоров до густоты сметаны. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, сладкий перец, зелень укропа, петрушки, посолить салат. Полученной массой начинить помидоры. Выложить на листья салата.

Морковь с медом

Состав: морковь – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, орехи – 2 ст. ложки, сироп шиповника – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка.

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.