

Диетическое питание

при болезнях
желудочно-кишечного
тракта



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Виктория Рижская
Диетическое питание при
болезнях желудочно-
кишечного тракта
Серия «Рецепты здоровья»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14346129

Диетическое питание при болезнях желудочно-кишечного тракта:

АСТ; М.; 2011

ISBN 978-5-17-070989-2

Аннотация

Заболевания органов пищеварения в большинстве случаев вызваны неправильным питанием. И спасение, следовательно, кроется там же – в питании. Это самый простой, естественный и надежный способ поправить свое здоровье. Эта книга, помимо сведений о рациональном питании, содержит описание диет при различных болезнях желудочно-кишечного тракта и рецепты приготовления вкусных лечебных блюд. Для широкого круга читателей.

Содержание

Питание в жизни человека	5
Что нужно знать о питании	7
Что такое здоровое питание	7
Основные компоненты пищи	8
Группы пищевых продуктов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Виктория Рижская
Диетическое питание при
болезнях желудочно-
кишечного тракта

© Авт.-сост. В. Рижская, 2010

Питание в жизни человека

«Никто не умирает от старости, люди умирают от болезней», – говорили в давние времена. В то же время существенная часть наших заболеваний является прямым следствием порочных традиций и заблуждений в питании. На то, как и что мы едим, влияют окружающая среда, социальный статус, стресс, культурные факторы, характер, воспитание и многое другое. По некоторым оценкам, от неправильного питания развивается до 90 % всех болезней, и в 80–85 % случаев возможно их излечение одной лишь диетой.

Правильное питание дает поразительные результаты. Особенно важную роль играет питание во время болезни. Недаром такое питание называется лечебным.

Человек здоровый чаще всего довольно невнимателен к тому, что он ест. Заболев, люди бросаются на поиски наимоднейших импортных препаратов и забывают о таком надежном и постоянно действующем лечебном средстве, как пища.

Увлечение лекарственными препаратами, иногда в непозволительно больших количествах и различных комбинациях, нередко приводит к возникновению аллергии и другим осложнениям, не принося при этом ощутимой пользы. К лекарствам нужно относиться разумно и всегда, когда это возможно, заменять их таким естественным целебным сред-

ством, как пища и лечебное питание.

С едой организм получает все необходимое для построения клеток органов и систем, и от того, как и в каком объеме поступают в него составные части пищи, будет зависеть его состояние. А если вы заболели, значение правильного питания еще более увеличивается.

Здесь вы найдете характеристику пищевых продуктов, широко используемых в ежедневном рационе здорового и больного человека, рекомендации по приготовлению диетических блюд в домашних условиях, советы по применению лекарственных растений при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и многие другие полезные сведения по диетическому питанию и диетам.

Желаем вам здоровья!

Что нужно знать о питании

Что такое здоровое питание

В основу классических систем питания положены четыре главных принципа:

1. Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергетическим затратам организма.
2. Состав пищи должен отвечать физиологическим потребностям организма в питательных веществах.
3. Разнообразие употребляемых для питания продуктов.
4. Оптимальный режим питания, то есть регулярность приема пищи и правильность ее употребления.

Основные компоненты пищи

Каждому человеку нужно полноценное питание с учетом возраста, пола, характера работы, двигательной активности, индивидуальных особенностей и климатогеографических условий. Такое питание называется сбалансированным, рациональным, или физиологически обоснованным. Оно обеспечивает жизнедеятельность организма, достаточный уровень умственной и физической трудоспособности, правильный обмен веществ, высокую сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, оказывает содействие активному долголетию.

Ежедневно для нормального развития и поддержания жизнедеятельности организма человек должен получить с пищей и водой около 70 разнообразных ингредиентов (аминокислот, органических и жирных кислот, витаминов, неорганических веществ и т. п.), многие из которых не синтезируются в организме и потому жизненно необходимы.

При условии правильного питания пища должна обеспечивать организм шестью основными составными компонентами: белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными (неорганическими) веществами, водой.

Чтобы получить все эти питательные вещества, человеку нужно каждый день употреблять разнообразные продукты. В природе не существует идеальных продуктов пита-

ния, которые бы содержали весь комплекс веществ, необходимых человеку. Еда должна включать разнообразные пищевые продукты как растительного (фрукты, овощи, ягоды, крупы, хлебобулочные изделия), так и животного (молочные, рыбные, мясные продукты, яйца) происхождения.

Рациональным считают такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, сопротивляемость к неблагоприятным факторам окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

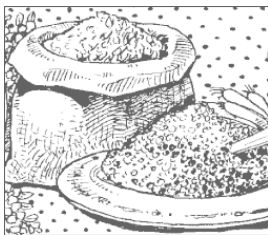
Для нормальной жизнедеятельности человека пища должна быть *сбалансированной*, то есть соотношение пищевых продуктов должно быть оптимальным. Сбалансированное питание характеризуется оптимальным (то есть отвечающим физиологическим потребностям организма) количеством и соотношением всех компонентов пищи. Оно содержит нужные питательные вещества, которые должен получать организм человека в оптимальном количестве и определенных соотношениях, которые отвечают энергетическим потребностям. Белки должны составлять 12 %, жиры – 30–35 % общего количества. 1 г белковой пищи дает 4 ккал, 1 г жиров – 9 ккал, а 1 г углеводов – 4 ккал.

Группы пищевых продуктов

Все пищевые продукты животного и растительного происхождения по содержанию в них питательных веществ и ингредиентов условно разделяют на пять групп.

Первая группа – крупяные и хлебобулочные изделия

Хлебобулочные и крупяные изделия являются источником энергии для организма и обеспечивают его углеводами, белками, витаминами, неорганическими веществами и небольшим количеством жиров. К изделиям этой группы относят продукты из пшеницы, кукурузы, ржи, проса, ячменя, овса, гречки, риса.



Включение злаковых в здоровую диету целесообразно, так

как они являются важнейшим источником сложных углеводов, а значит, дают энергию без избыточного количества калорий, содержащихся в жирах. Например, в 100 г отварных макарон или риса содержится не менее 25 г сложных углеводов и совсем нет простых сахаров. Кроме того, большинство злаков богаты витаминами В и Е, хотя в них и нет витаминов В₁₂, А или С. И все злаковые, при условии их минимальной очистки, богаты волокнами.

К сожалению, большинство из нас едят злаки в наименее питательной форме: в виде белого риса, изделий из высокоочищенной муки. В этих продуктах имеется недостаток как отрубей, так и зародыша, которые обычно удаляются при помоле (но сохраняются в продуктах из цельного зерна). Очищенная белая пшеничная мука, например, теряет 80 % витаминов и минеральных веществ, имеющихсся в цельном зерне, и сохраняет только 7 % волокон.

Исследования показали, что у людей, которые употребляют неочищенные цельные злаки, значительно снижен уровень желудочно-кишечных заболеваний. Это большей частью обусловлено наличием волокон в неочищенном зерне. Недостаток таких волокон вызывает запоры. Кроме того, доказано, что диета, богатая водорастворимыми волокнами, которые содержатся, например, в овсе, может способствовать поддержанию низкого уровня холестерина в крови.

Поскольку многие из нас употребляют злаковые в основном в виде хлеба, самый легкий способ получить максималь-

ную пользу от зерновых продуктов – вместо белого хлеба есть хлеб из непросеянной пшеничной или овсяной муки. Можно также заменить каши из очищенных круп на каши из цельного зерна (например, овсянку), вместо белого риса употреблять коричневый и есть больше обычных злаков, типа ячменя, проса и гречки. Есть еще один способ увеличить потребление злаковых – посыпать каши, йогурт и фрукты пшеничными отрубями, проросшей пшеницей, рисовыми отрубями или проросшим рисом. Можно также добавлять эти злаки в тесто для выпечки оладий и хлеба.

Однако, питаясь одними злаковыми, вы не получите необходимое количество белков, поскольку белки в злаковых растениях не содержат некоторых невосполнимых аминокислот. Чтобы получить из блюда на основе злаков белки с полным набором аминокислот, в него следует добавить бобовые, орехи, молочные продукты или немного мяса – они содержат недостающие аминокислоты. Если в рецепт не входят эти ингредиенты, завершите трапезу стаканом молока, небольшим количеством сыра, чашечкой йогурта на десерт или же другим источником белков с полным набором аминокислот.

Особенности приготовления злаковых:

- Поскольку крупы сухие, для придания мягкости их можно кипятить, варить при слабом кипении, держать на пару или вымачивать, что дает разнообразные результаты. При

кипячении получают наиболее рассыпчатые, сухие каши.

- Чтобы предотвратить слипание зерен, убедитесь, что вода закипела, – лишь после этого медленно засыпьте крупу.
- Паровая обработка наиболее пригодна для размягчения дробленых зерен (например, ячмень, овес, дробленая пшеница). Однако при паровой обработке таких круп кастрюлю не следует накрывать крышкой, а чтобы избежать склеивания, крупу нужно регулярно помешивать.
- Вымачивание круп (доведя до кипения крупу оставляют замоченной в воде) придает своеобразный вкус.

Вторая группа – овощи и фрукты

Овощи содержат большое количество клетчатки, неорганических веществ, воды, витаминов и углеводов. В сущности, все они очень полезны. Например, 100 г отварной капусты брокколи обеспечат организм половиной дневной нормы витамина А, всем необходимым количеством витамина С и почти 10 % нужного вам железа – и все это содержится лишь в 23 калориях. А стограммовая порция молодой зелени (10 калорий) даст даже больше витаминов А и С, чем необходимо в день, около 20 % дневной потребности в кальции, 10 % нормы железа и треть необходимого количества фолиевой кислоты. Даже такие крахмалистые овощи, как картофель, тыква или сладкая кукуруза, содержат в одной порции меньше калорий, чем столовая ложка сливочного масла.

Кроме того, в большинстве овощей мало натрия и жиров и много нужных для нормального пищеварения волокон – непереваримой составляющей растений.



Овощи оберегают ваше здоровье, снижая, например, степень вероятности заболевания раком, уменьшают уровень холестерина в крови, могут снизить риск развития атеросклероза, активизируют функции организма.

Особенности приготовления овощей:

- Перед приготовлением свежих овощей хорошо промойте их под струей воды от грязи, насекомых, поверхностных пестицидов и бактерий.
- Зелень, растущую в песке (типа шпината), следует слегка вымочить, несколько раз меняя воду, но при этом надо учитывать, что длительное замачивание может привести к вымыванию питательных веществ.
- Не нарежьте заранее свежие овощи, так как пребывание на воздухе разрушает витамины А и С, а свет снижает содер-

жание рибофлавина и витамина К.

- Обработка овощей паром придает им мягкость без потери свежести, улучшает вкусовые качества и сохраняет больше витаминов и минеральных веществ по сравнению с варкой. Используйте для этого пароварку или другую емкость с плотной крышкой. По возможности, не допускайте соприкосновения овощей с кипящей водой и располагайте их достаточно свободно, чтобы обеспечить хорошую циркуляцию пара.

- Отваривать овощи лучше в небольшом количестве воды, поскольку вода вымывает питательные вещества.

- Чтобы сохранить больше витамина С, опускайте овощи в кипящую воду.

- Вынимайте овощи из воды, пока они еще твердые, иначе они переварятся и будут слишком мягкими.

- Вода, в которой отваривались овощи, богата полезными для здоровья витаминами и минеральными веществами, ее можно использовать для приготовления супов или соусов.

- Можно также обжарить овощи в чугунке или глубокой сковороде с одной-двумя столовыми ложками растительного или оливкового масла.

- Овощи следует разрезать на кусочки одного размера, чтобы они готовились одинаково быстро.

- Прежде чем класть овощи на сковороду, нагрейте масло, чтобы оно раскалилось, но еще не начало дымиться.

- Мягкие, тонкие овощи (типа шпината или листовой

свеклы) добавляйте в кастрюлю в последний момент – они приготовятся очень быстро.

- При приготовлении замороженных овощей не следует бездумно придерживаться инструкций, указанных на упаковке. Чтобы овощи получились вкуснее, лучше сократить время их приготовления.

- Подавать готовые овощи лучше сразу: чем дольше они лежат, тем больше теряют витаминов.

Фрукты. Основное и наиболее привлекательное свойство большинства фруктов – их сладкий вкус и при этом относительно малое количество калорий. Поскольку фрукты обычно содержат много волокон, они отлично подходят для увеличения объема входящих в рацион продуктов. Помимо воды и волокон, фрукты содержат натуральный фруктовый сахар (фруктозу), крахмалы (сложные углеводы), очень небольшое количество белков и необходимый для здоровья набор витаминов и минеральных веществ. Во фруктах присутствует холестерин, не откладывающийся на стенках артерий, и обычно только следы жиров.

Фрукты вместе с овощами обеспечивают рацион человека жизненно необходимым витамином С. Наиболее надежный источник витамина С круглый год – цитрусовые. Некоторые фрукты богаты бета-каротином, который в организме превращается в витамин А. Этот витамин улучшает зрение и сохраняет здоровой кожу, а также слизистую оболочку гор-

ла, легких и мочевого канала. Бета-каротин может также защитить от некоторых видов рака.

Одним из наиболее важных минеральных веществ, содержащихся во фруктах, является калий, который исключительно важен для поддержания нормального кровяного давления, ритма сердечных и мышечных сокращений. Наилучшие фруктовые источники калия – бананы, груши, персики и апельсины.

Фрукты также дают организму некоторое количество железа (ежевика, малина, клубника, курага, чернослив, финики, инжир) и кальция (финики, инжир, апельсины).

Свежие фрукты обычно более питательны, чем замороженные или консервированные. Большая часть свежих фруктов при хранении почти не теряет витамина С, бета-каротина и других питательных веществ, в то время как овощи могут потерять около четверти витамина С после одного дня хранения в холодильнике. Однако следует помнить, что витамин С во фруктах может разрушаться при соприкосновении с воздухом. Поэтому целые фрукты сохраняют больше витаминов, чем нарезанные, вареные или переработанные каким-либо другим способом.

Особенности приготовления фруктов:

- Верхние слои фруктов содержат большое количество полезных веществ, которые, по возможности, нужно сохранять (например, очищенное яблоко теряет до 25 % витамина С).

- Если же необходимо очистить кусочек фрукта, как того требует рецепт, то для того, чтобы сократить потерю питательных веществ, снимайте кожицу как можно тоньше и никогда не делайте это заранее.

- Чтобы свести до минимума потерю питательных веществ, не нарежьте фрукты слишком тонко. Чем меньше и тоньше кусочки, тем большую поверхность фрукта вы подвергаете воздействию кислорода воздуха, который разрушает все витамины.

- В холодильнике в свежавыжатом или же только что приготовленном из замороженного концентрата цитрусовом соке витамин С сохраняется, по крайней мере, неделю.

- Сухофрукты содержат больше калорий, чем то же весовое количество свежих фруктов, поскольку при сушке снижается содержание воды, что увеличивает суммарную калорийность.

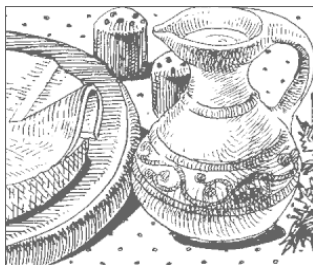
- Высушенные фрукты часто обрабатывают серой, поэтому тем, кто чувствителен к сере или хочет избежать консервантов, следует приобретать сухофрукты без консервантов.

- Использование фруктов для придания сладости блюдам – один из наилучших способов исключить высокожирные, с большим количеством сахара продукты из рациона и при этом увеличить потребление витаминов и минеральных веществ.

Третья группа – молоко и молочные продукты

К достоинствам молока и кисломолочных продуктов следует отнести их ощелачивающее действие на организм и высокую питательную ценность.

Молоко и молочные продукты поставляют в организм белки, неорганические вещества и отдельные углеводы. Некоторые из них имеют высокое содержание жира. Многие молочные продукты являются хорошим источником витаминов А, В и D, макро- и микроэлементов. Они не требуют много энергии на переваривание и легко усваиваются, не перегружая пищеварительные органы.



Эти продукты обеспечивают две трети потребности организма в кальции, который необходим для роста и сохранности зубов и костей.

Молоко и молочные продукты снабжают организм дру-

гими важными для здоровья питательными веществами – в частности, белком, причем в такой форме, которая усваивается и используется организмом полностью. В цельном молоке имеются витамины А, D и В, фосфор, очень небольшое количество легко всасываемого железа, а также немного марганца, меди, хлора и серы.

Наиболее серьезный недостаток молока – существенное количество насыщенных жиров, поэтому обезжиренное молоко и его производные более предпочтительны, чем продукты из цельного молока, поскольку жиров в них меньше, а польза – одинакова.

Примерно у сорока из ста взрослых (а в некоторых регионах – у 90–95) молочный сахар (лактоза) не усваивается из-за недостатка необходимого фермента. Даже несколько глотков молока могут вызывать у них обильное газообразование, а в некоторых случаях могут привести к резкой интоксикации.

Этого недостатка лишены кисломолочные продукты – простокваша, йогурт, кефир и т. п. Лактозы в них нет, она полностью «съедена» бактериями или грибами, сквашивающими молоко. Поэтому люди, страдающие непереносимостью к лактозе, могут употреблять переработанные молочные продукты: сыр, йогурт, пахту и ацидофилин. Даже если вы потребляете лишь переработанные молочные продукты, свою дневную норму кальция вы все равно получите. Если у вас непереносимость к лактозе, старайтесь употреблять молочные продукты не на пустой желудок и лучше один раз в

день.

Переработанные молочные продукты не только легче перевариваются, но также помогают извлечь из кальция больше пользы для организма.

- Творог и сыр рекомендуется включать в меню не чаще 2–3 раз в неделю. Это концентрированные белковые продукты, и увлекаться ими не стоит. Причем есть их желательно с овощами – морковью, свеклой, помидорами, зеленью и т. п. Считается, что за один прием можно съесть 100–150 г творога или до 100 г сыра.

Особенности приготовления молочных блюд:

- При приготовлении молочных блюд будьте внимательны, поскольку на вкус, запах и структуру молока может неблагоприятно повлиять длительная термическая обработка.

- При приготовлении молоко следует часто перемешивать или же нагревать его на водяной бане.

- Всегда закрывайте кастрюлю, в противном случае на поверхности молока образуется пленка, которая будет препятствовать выходу пара и может привести к перекипанию. Если же пленку снять, то потеряются ценные питательные вещества.

- Молоко имеет тенденцию подгорать и сворачиваться, поэтому блюда с молоком следует готовить при умеренном нагреве.

- Во многих рецептах вы можете заменить свежее молоко на сухое снятое, смешав его с остальными ингредиентами и компенсировав потерю жидкости водой. Использование сухого снятого молока увеличивает питательную ценность блюда, добавляя ему лишь несколько калорий.
- Нагревать сыр можно только при низких температурах, чтобы избежать его затвердевания или коагуляции.
- При перегревании сырные соусы могут расслоиться.
- При выпечке блюд с сыром температура духовки должна быть средней, и лучше добавлять сыр в последний момент.
- Сырные блюда выпекаются лучше, если поставить форму в кастрюлю с горячей водой, или же если изолировать сыр, посыпав его сверху, к примеру, панировочными сухарями.

Четвертая группа – мясные, рыбные продукты, яйца, птица, грибы и зернобобовые

Эта группа является основным поставщиком белка в организм.

Мясо является также одним из лучших пищевых источников железа. Оно обеспечивает организм большим количеством минеральных веществ – в частности, цинком, фосфором, калием и медью, витаминами группы В (ниацин, рибофлавин, тиамин и В₁₂). Однако вместе с продуктами живот-

ного происхождения в организм поступают животные жиры и холестерин, которые при чрезмерном употреблении являются наиболее частой причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы и нарушения обмена веществ. Поэтому в среднем и пожилом возрасте лучше употреблять белки растительного происхождения, которые содержатся в сое, бобовых и грибах.



- Главное, на что следует обращать внимание при включении мяса в рацион, – ограничение количества жирного мяса. Употребляйте больше телятины, мяса индейки, курицы, которые содержат намного меньше жиров, чем мясо говядины или баранины. Снимая с птицы кожу, вы еще вдвое сократите количество жиров.

- Куриные или индюшачьи грудки без кожи содержат больше белка, чем жирный бифштекс, но при этом только десятую часть жиров и половину калорий. Даже мясо более жирной птицы (например, гусь или утка) все равно содержит

меньше жиров, чем говядина или баранина.

Птица почти так же питательна, как и мясо. Темное мясо птицы богато рибофлавином и тиамином. К сожалению, уровень холестерина в птице также сравним с мясом. Поэтому, если для сокращения калорий достаточно снять жирную кожу или срезать жир, то для снижения потребления холестерина необходимо уменьшить порции.

Особенности приготовления мясных блюд:

- Лучше готовить мелкую, молодую птицу, мясо которой значительно менее жирное, чем мясо взрослой птицы.
- Прежде чем готовить мясо, срежьте видимый жир.
- Чтобы уменьшить количество съедаемого жира, мясо лучше готовить методами сухого нагрева (зажаривание на решетке, запекание и обжаривание в гриле) или же методами влажного нагрева (варка в кипящей воде, тушение и паровая обработка).
- При жарении в гриле или на решетке вытапливается жир, в то время как методы влажной обработки придают мягкость постным кускам.
- Если для приготовления жаркого нужен жир, смажьте мясо небольшим количеством растительного масла.
- Чтобы застраховаться от трихинеллеза, следите за тем, чтобы свинина в процессе приготовления прогревалась до температуры не ниже 60 °C. Правильно приготовленная свинина становится белой, без розовых участков.

- Подобно мясу, птицу можно готовить методом как сухого, так и влажного нагрева. Но если вы запекаете птицу или зажариваете ее в гриле, очень важно следить за временем, поскольку интенсивный нагрев в гриле или длительное запекание сделают птицу жесткой и высушат ее.

- При приготовлении птицы методами влажного нагрева она получается более ароматной, а длительная обработка такого рода поможет сделать мягкой даже более старую, жесткую птицу.

Зернобобовые. Бобы, горох, чечевица, соя особенно богаты белками, причем в белках бобовых растений, в отличие от белков животного происхождения, нет холестерина и обычно очень мало жиров.

Бобовые также богаты и дающими энергию сложными углеводами, витаминами группы В (особенно витамином В₆ и тиамином) и такими минеральными веществами, как железо, цинк и медь. Бобовые содержат мало натрия и калия, что особенно полезно тем, кто страдает повышенным кровяным давлением. Пророщенные бобовые растения (проросшая люцерна или проросшая фасоль), часто используемые, например, в блюдах китайской кухни, содержат еще больше витамина С.

Зернобобовые – наиболее концентрированный источник волокон из всех видов растительной пищи. Водорастворимые волокна, находящиеся в бобовых, могут фактически

снизить уровень холестерина в крови, а тем самым – и риск сердечно-сосудистых заболеваний, причем, по данным некоторых исследователей, эффект снижения холестерина может быть длительного действия.

При сравнительно малом количестве калорий бобовые создают ощущение сытости, поскольку содержат очень много непереваримых волокон.

Учитывая, что в большинстве бобовых аминокислотный набор белков не полон, восполнить это можно путем сочетания бобовых с небольшим количеством злаков, молочных продуктов, яиц, птицы или мяса.

Особенности приготовления зернобобовых:

- Важен способ приготовления бобовых, особенно если вы страдаете газами или вздутием желудка. Скопление газов происходит тогда, когда сложные сахара в процессе расщепления в толстом кишечнике выделяют газы.

- Приготавливая сушеные бобовые в три стадии (промывка, замачивание и варка), эти проблемы можно уменьшить. Первая стадия – промывка – очень важна, поскольку в сушеных бобах, купленных в упаковке или без нее, часто много песка. Тщательно переберите бобы, затем опустите их на короткое время в воду. Всплывшие на поверхность бобы выбросьте, остальные снова промойте в холодной воде.

- Вторая стадия – замачивание – нужна потому, что большей части сушеных бобов после созревания и сушки требу-

ется повторное насыщение водой (тонкокожим бобам, типа чечевицы или лущеного гороха, замачивание не требуется.)

- Существуют два способа замачивания. Более длительный способ, при котором выводится до 90 % нерастворимых сахаров, вызывающих газы и вздутие желудка, заключается в простом опускании бобов в кипящую воду и последующем набухании их в течение не менее восьми часов в холодильнике. Перед варкой не забудьте слить воду, в которой набухали бобы, и залить их свежей.

- Для быстрого замачивания поместите бобовые в кастрюлю, залейте горячей водой, доведите до кипения и кипятите 2 минуты; накройте крышкой и дайте постоять один час. Воду, в которой набухали бобы, перед варкой следует слить.

- Для варки сушеных бобов нужно взять три части воды на одну часть бобов. Доведите до кипения при слабом нагреве и снимите крахмалистую пенку, которая выступит на поверхности. Важно дать достаточно долго сушеным бобам прокипеть, чтобы разрушились токсины, которые могут вызвать желудочно-кишечные расстройства.

- Большинство сушеных бобовых для разрушения токсинов необходимо кипятить не менее 10 минут, чечевицу и лущеный горох достаточно кипятить 2–3 минуты. Если вы беспокоитесь по поводу газов, воду, в которой кипели бобы, слейте; если нет – ее можно использовать для приготовления супов.

- После кипячения убавьте нагрев и продолжайте варить

при слабом кипении. Время приготовления, включая кипячение, занимает от 1 часа для чечевицы, до 2,5–3 часов – для гороха.

- Обычно бобы варят, периодически помешивая и доливая при необходимости воду до тех пор, пока они не станут мягкими, но не превратятся в кашу. При варке объем бобовых увеличивается более чем в два раза.

- Бобовые легко впитывают аромат тех продуктов, вместе с которыми они готовятся, – это травы, специи или овощи.

- Соль и придающие кислоту ингредиенты (помидоры, вино, лимонный сок или уксус) следует добавлять только в конце варки, поскольку и соль, и кислые продукты замедляют процесс размягчения, тем самым увеличивая время варки.

- Многие бобовые можно также купить в виде консервированных или замороженных полуфабрикатов – это экономит время их приготовления.

- Хотя консервированные горох и бобы сохраняют большую часть исходных питательных веществ, часто в них много натрия. Слейте жидкость и тщательно промойте бобовые перед их употреблением, чтобы удалить избыток соли.

- Смешав различные виды бобовых, можно сделать блюдо более интересным.

Морепродукты. Морепродукты являются превосходным источником белка, минеральных веществ и витаминов группы В. Они содержат относительно мало жиров, хотя в неко-

торых сортах рыбы примерно столько же жира, что и в постном мясе. Однако рыбий жир, подобно растительному маслу, является полиненасыщенным, поэтому он более предпочтителен, чем содержащиеся в мясе жиры. Жирные кислоты мяса рыбы не только снижают уровень закупоривающей артерии холестерина, но и могут увеличить уровень веществ, очищающих артерии.

Полезны рыбные продукты при избыточном весе, стрессовых нагрузках и физических упражнениях. Рыбий жир также способствует предохранению артерий от потери гибкости, разжижая кровь и тем самым уменьшая вероятность ее залипания к стенкам кровеносных сосудов, что снижает возможность возникновения тромбов.

Морепродукты богаты минеральными веществами: железом, кальцием, цинком и йодом. Океаническая рыба – лучший природный источник йода, который необходим щитовидной железе при выработке гормонов. Продукты моря также снабжают организм витаминами группы В, включая тиамин, рибофлавин и ниацин. Особенно богата тиамином и рибофлавином икра рыб. Обработанные кости консервированного лосося и сардин служат великолепным источником кальция.

Рыбий жир богат витаминами А и D. Чем выше содержание жиров в морских продуктах, тем они полезнее для сердечно-сосудистой системы; чем темнее мякоть рыбы, тем больше в ней жиров.

Морепродукты рекомендуется употреблять в пищу не реже одного раза в неделю.

Особенности приготовления морепродуктов:

- В зависимости от сорта и жирности рыбы выбирается подходящий метод ее приготовления. Плоскую рыбу обычно готовят целиком или вырезают филейную часть. После этого ее можно обжарить в гриле, тушить, запекать, готовить на пару или отварить в кипящей воде.

- Поскольку плоская рыба часто суховата, при готовке добавляют жир. Для этого следует использовать ненасыщенное растительное масло.

- Жирную рыбу можно готовить целиком, разделив на филейные части или разрезав на поперечные куски. Хотя такую рыбу можно готовить любым из способов, используемых для приготовления плоской рыбы, лучше всего ее тушить, поскольку ее мякоть достаточно сочная и без добавления жиров.

- Ракообразных (типа морских моллюсков, мидий, устриц, гребешков и небольших креветок) следует готовить на пару, отваривать в кипящей воде, обжаривать в гриле или тушить. Более крупные, содержащие больше влаги ракообразные (типа креветок), можно еще и запекать.

- Чтобы морские продукты приобрели наилучший вкус и консистенцию, сохранили большую часть питательных веществ, не готовьте их слишком долго. Рыба готовится быст-

ро, поскольку в ней мало соединительной ткани, при ее приготовлении лучше всего применять среднюю температуру нагрева.

- Рыба готова тогда, когда она становится непрозрачной, отделяется от костей и легко разламывается вилкой в самом толстом месте.

- При расчете времени приготовления рыбы можно руководствоваться таким правилом: на каждые 2,5 см толщины расходуется 10 минут (правда, тонкие кусочки филе готовятся быстрее и за ними важно внимательно следить). Для замороженной рыбы это время следует удвоить.

- Ракообразные (типа креветок и гребешков) готовы тогда, когда становятся непрозрачными. А морские моллюски и мидии – тогда, когда раскрываются их раковины.

- Консервированную рыбу также можно использовать во многих рецептах. Лучше покупать рыбу в собственном соку – рыбные консервы в масле содержат в два раза больше калорий. Если же вы все-таки используете консервы в масле, слейте его и промойте рыбу под проточной водой, чтобы снизить избыточное количество калорий.

- При промывке консервированной рыбы (в собственном соку или в масле) удаляется также весь избыток натрия, который добавляют в процессе консервирования: в консервах количество натрия может возрасти в 4–10 раз по сравнению со свежей рыбой.

- Использование морских продуктов не следует ограничи-

вать только основными блюдами. Попробуйте включать их также в закуски, салаты, гарниры.

- Помните, что сочетание морепродуктов с овощами и макаронами увеличивает разнообразие их вкусовых качеств.

Пятая группа – жиры и концентрированные (рафинированные) сладости

Организм человека требует определенное количество жиров и сахара для обеспечения пластической и энергетической функций. Жиры можно рассматривать как природный пищевой концентрат большой энергетической ценности. Они содержат ряд жизненно важных веществ, таких как стерины, фосфатиды, жирные кислоты, и являются основным источником жирорастворимых витаминов А, D и E, причем растительные жиры витамина А не содержат. Жир поддерживает здоровье кожи и волос, помогает ощутить удовлетворение после еды, замедляя процесс опустошения желудка, снабжает организм важнейшими жирными кислотами – структурным компонентом жиров, которые необходимы организму, особенно для выработки определенных гормонов.

Все жиры представляют собой сочетание двух типов жирных кислот. Насыщенные жиры – это почти все жиры мяса и молока, а также кокосовое и пальмовое масло. Полиненасыщенные жиры (в том числе растительные масла – такие

как кукурузное, подсолнечное) и мононенасыщенные жиры (оливковое и арахисовое масла) остаются жидкими как при комнатной температуре, так и при охлаждении.

Для того чтобы жир стал твердым, используется его гидрогенизация – то есть насыщение ненасыщенных жиров водородом (получается маргарин).

Животные жиры, как известно, являются носителями холестерина (белое воскообразное вещество, которое вырабатывает организм животного и человека из жиров). Растения не продуцируют холестерин, поэтому в вегетарианской пище холестерина нет. Мясо, птица, моллюски, молочные продукты и яичные желтки содержат жир и, следовательно, холестерин. Хотя организму и требуется холестерин, специально принимать продукты, его содержащие, нет необходимости.

Наша печень легко продуцирует весь необходимый организму холестерин при условии, что вы включаете в свой рацион рекомендуемое количество жиров (не более 30 % от общего количества калорий в день). Кроме того, холестерин может также оставаться на стенках кровеносных сосудов – это заболевание, известное как атеросклероз, на своих последующих стадиях в большинстве случаев приводит к болезням сердца и сосудов.

Исследования показали, что диеты с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина приводят к высоким уровням холестерина в крови, в то время как диеты, содержащие большое количество ненасыщенных жиров, име-

ют тенденцию даже снижать уровень холестерина в крови. Диеты с высоким содержанием полиненасыщенных жиров снижают общий уровень холестерина в крови.

Рекомендуется ограничивать себя в количестве съедаемых жиров, употреблять больше растительного масла, включать в рацион обезжиренную пищу. Считается, что употребление растительного масла (до 30 г в день) является антисклеротическим мероприятием и улучшает деятельность кишечника.

Особенности приготовления блюд на растительных жирах:

- Следует помнить, что рафинированные растительные жиры и маргарин – это наихудшие виды растительных жиров.
- Избегайте употребления подсолнечного масла из жареных и прелых семян.
- Масло стареет через 3–4 недели с момента изготовления.
- Нельзя жарить на кукурузном масле, оно окисляется при жарке больше, чем другие.
- На растительных маслах лучше не жарить, а заправлять ими пищу.

НАПИТКИ

Наилучшим напитком считается чистая вода. Здоровым

людям специалисты рекомендуют выпивать 2–3 литра воды в день. В это количество не входят борщи, супы и прочая скрытая жидкость. Вода как химическое вещество присутствует в любых продуктах, она также образуется и из других компонентов при переваривании пищи. 100 г жиров, например, дают при окислении 107 г воды, 100 г углеводов или белков – соответственно 55 и 41 г. Настоятельно рекомендуется прием воды утром (сразу после пробуждения), вечером (перед сном) и в течение дня за полчаса до еды – примерно по стакану каждый раз. Но если за 30–40 минут до еды вы съедаете пару яблок или выпиваете стакан сока, то воду можно не пить.

Ограничения в воде бывают при некоторых нарушениях водно-солевого обмена (например, у беременных женщин, у больных гипертонической болезнью, почечной, сердечной или сосудистой недостаточностью).

Если у человека больной желудок или кишечник, то лучше всего пить теплую, почти горячую воду. Здоровые люди могут пить как теплую воду, так и воду комнатной температуры. Холодная или очень горячая вода и напитки противопоказаны всем. Газированная вода также нередко вредна человеку.

Для больных и ослабленных людей рекомендуются травяные чаи, обладающие целебными свойствами.

Травяной чай. Прекрасный по вкусу и полезный чай можно заварить, например, из листьев смородины, малины, виш-

ни, земляники, брусники, крыжовника, иван-чая, цветков липы, мяты, душицы, мелиссы и др. Можно воспользоваться каким-нибудь одним растением или несколькими. Зеленые листья доводят до кипения и затем настаивают не менее 20 минут. Сухие листья желательно измельчить, тогда их можно заварить как обычный чай (лучше не в маленьком заварочном чайнике, а в большом, получая сразу готовый напиток). Сборы заваривают как обычный чай, только настаивать их желательно подольше. Травы можно смешивать в разных пропорциях с зеленым или черным чаем, вкус от этого только выигрывает.

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.