

ДИЕТА №5: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

Вячеслав Пигарев



Вячеслав Пигарев
Диета №5: Правильное
питание для здоровья печени

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70261507
ISBN 9785006217164*

Аннотация

Книга представляет собой проверенный специалистами подход к питанию для поддержания здоровья печени. Исследуя связь между пищей и функцией печени, автор предлагает читателям не только детальный обзор диеты, специально разработанной для поддержания и восстановления печени, но также предоставляет вдохновляющие рецепты и практические советы. Откройте для себя, как правильное питание может стать ключом к здоровой, полной энергии жизни.

Содержание

Введение	7
Глава 1: Основы и Цели Диеты №5	9
Зачем нам нужна диета №5?	9
Основные принципы и цели питания по диете №5	10
Зачем нам нужна диета №5?	11
Основные принципы и цели питания по диете №5	20
ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ	21
ЦЕЛЬ ДИЕТЫ	22
ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ	23
СОСТАВ ПИЩИ	24
ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ДИЕТЫ	25
ЕДА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ	27
ПРИМЕРЫ МЕНЮ	28
1 день	29
День 2	30
День 3	31
День 4	32
День 5	33
День 6	34

День 7	35
ДИЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ	36
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РЕЦЕПТЫ	37
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП	38
МОРКОВНЫЕ СИРОПЫ	39
КАВКАЗСКИЕ КОТЛЕТЫ	40
ФРУКТОВЫЙ САЛАТ	41
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	42
Глава 2: Разбор Основных Продуктов	43
Список продуктов, рекомендованных для употребления	43
Продукты, которые следует избегать	44
Список продуктов, рекомендованных для употребления	45
Продукты, которые следует избегать	47
Глава 3: Меню и Рецепты	49
Примеры ежедневного меню на Диете 5	49
Вкусные и полезные рецепты для разнообразия питания	50
Примеры ежедневного меню на Диете 5	51
Вариант №1	52
Вариант №2	53
Вариант №3	54
Примерное меню на неделю	56
День 1	57
День 2	58

День 3	59
День 4	60
День 5	61
День 6	62
День 7	63
Вкусные и полезные рецепты для разнообразия питания	64
1. Паровые рыбные котлеты	65
2. Тыквенный крем-суп	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Диета №5: Правильное питание для здоровья печени

Вячеслав Пигарев

© Вячеслав Пигарев, 2024

ISBN 978-5-0062-1716-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Добро пожаловать в мир Диеты 5 – мира здоровья, бодрости и идеальной формы! Эта книга станет вашим гидом в увлекательное путешествие по пути к лучшей версии себя, где правильное питание и забота о своем теле становятся неотъемлемой частью вашей жизни.

Мы живем в удивительное время, когда доступ к информации о здоровом образе жизни и питании настолько обширен, что порой можно запутаться в множестве диет и рекомендаций. Но среди всей этой информационной суеты существует метод, который выделяется своей простотой, эффективностью и способностью улучшить ваше здоровье: это Диета 5.

Диета 5 разработана врачами и диетологами с учетом потребностей нашего организма и принципов здорового питания. Она призвана помочь вам не только достичь идеальной формы, но и укрепить вашу желудочно-кишечную систему, улучшить общее самочувствие и даже предотвратить множество заболеваний.

В этой книге мы расскажем вам о том, как правильно следовать Диете 5, как создавать разнообразные и вкусные блю-

да, и как преодолевать трудности, с которыми вы можете столкнуться на этом пути. Мы поделимся с вами рецептами, советами и историями успеха тех, кто уже изменил свою жизнь благодаря этой диете.

Итак, готовы ли вы начать свой путь к здоровью и идеальной форме? Давайте вместе исследовать мир Диеты 5 и откроем для себя, как забота о своем теле может стать приятной и вкусной частью вашей повседневной жизни.

Глава 1: Основы и Цели Диеты №5

Зачем нам нужна диета №5?

Основные принципы и цели питания по диете №5

Зачем нам нужна диета №5?

Диета 5, также известная как «диета №5», является специально разработанной диетой, которая используется для лечения и поддержания здоровья желудочно-кишечной системы. Её главная цель – облегчить нагрузку на печень и желудок, снизить раздражение слизистой оболочки желудка, и способствовать нормальному функционированию желчевыводящих путей. Вот несколько основных причин, почему Диета 5 может быть необходима:

Заболевания печени: Диета 5 часто назначается при различных заболеваниях печени, таких как желчекаменная болезнь, гепатит и цирроз. Она помогает уменьшить нагрузку на печень и способствует её восстановлению.

Желудочные проблемы: Пациенты с язвами желудка, гастритом и другими желудочными проблемами могут получить облегчение и улучшение своего состояния, следуя Диете 5.

Желчекаменная болезнь: Эта диета может помочь предотвратить образование новых желчных камней и снизить риск обострения заболевания.

Послеоперационное восстановление: после хирургических вмешательств на органах пищеварения (например, удаление желчного пузыря), Диета 5 может использоваться в качестве временного режима питания для облегчения восстановления.

Профилактика: Диета 5 может использоваться как профилактическая мера для тех, кто имеет предрасположенность к заболеваниям желудочно-кишечного тракта или хочет поддерживать здоровое пищеварение.

Диета 5 включает в себя определенные ограничения в питании, такие как исключение жирных, острых и слишком сладких продуктов, а также придерживание определенных принципов приготовления пищи. Её цель – обеспечить организм необходимыми питательными веществами, минимизируя раздражение и стресс для желудка и печени.

Важно заметить, что Диета 5 должна назначаться и контролироваться врачом или диетологом, так как её состав и длительность могут различаться в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния пациента.

Диета №5 с загадочным названием была придумана и введена в обращение врачом-диетологом Михаилом Певзнером. Как и сама диета, впрочем. Мы расскажем вам о сути

диеты. Он придуман не только для похудения, но и для лечения.

Что представляет собой диета №5?

Он помогает избавиться от болезней, которые годами мучили человека: нарушения работы желчного пузыря, печени, почек, в частности, при наличии камней в желчи, печени и почках.

Это достаточно сложные заболевания, при которых возможна ограниченная диета. Диету Певзнера используют только те люди, которые не страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Цель диеты №5

Когда человек начинает питаться по рекомендациям Михаила Певзнера, у него нормализуется работа печени, желчевыводящих путей и желчевыводящих путей. Желчеотделение становится более активным. В результате пациент чувствует себя значительно лучше.

Важное в диете Певзнера

Во время диеты человек использует нужное количество белков и углеводов, а жиров в нем немного. Клетчатка, жидкость и пектины (содержатся во многих фруктах) в диете №5 занимают видное место.

Певзнер не рекомендует блюда, содержащие много азота (например, картофель), кислоты (щавель), холестерина (яйца, майонез).

При диете №5 лучше избегать жареного и острого. Это вредно для желчного пузыря и печени.

Холодные овощи (из холодильника) при диете №5 тоже лучше не употреблять.

Мясо в диете Певзнера протирают или измельчают на блендере, овощи – тоже.

Овощи Певзнер не рекомендует пассировать и тем более – добавлять в зажарку муку.

Во время диеты №5 рекомендуют питаться дробно, 5—6 раз в день.

Сколько белков и жиров можно включать в ежедневный рацион при диете №5?

Белки – 100—110 грамм.

Жиры 60—70 грамм.

Углеводы – 450—500 грамм.

Соль – не более 8—10 грамм.

Сколько калорий в день рекомендуется для диеты №5?

Довольно много, как для человека с хорошей физической активностью – 3000—3200 ккал в день.

Как рассчитать меню во время диеты №5?

Завтрак с 8.00 до 9.00.

Винегрет заправляется сметаной, маслом, хлебом, творогом средней жирности, в течение суток вымоченной селедкой (до 20 г), чаем с молоком.

Полдник с 12.00 до 13.00.

Мясо отварное или запеченное в духовке, гречневая каша на воде или молоке, свежесжатый сок.

Ужин с 16:00 до 17:00.

Овощной суп без мяса со сметаной, квашеной капустой, рыбой отварной с отварным картофелем и морковью, компотом (свежим).

Второй ужин с 19:00 до 20:00.

Запеканка из макарон с нежирным творогом, котлеты из капусты (запеченные), компот из фруктов и ягод.

Третий ужин в 22.00.

Кисель из ягод и фруктов, несладкая булочка без масла в тесте.

Худейте на здоровье, корректируйте тело и радуйтесь жизни!

Разрешенные продукты во время диеты Певзнера

Суп – основа рациона. Их готовят на овощном бульоне с крупой. Супы можно готовить также с молоком, фруктами.

Мясо свинина на пару или запеченное (а еще язык, говядина, нежирная ветчина).

Мясо птицы (чаще курицы).

Рыба и икра черные (рыбу можно перелить).

Молочные и кисломолочные продукты (сметана, творог низкой жирности, ряженка). Молоко или кисломолочные продукты при диете Певзнера можно употреблять до 200 грамм в день. Из них (или с ними) можно приготовить блинчики, сырники, вареники и насладиться вкусом.

Кашу готовят на воде, в которую после варки добавляют молоко.

Пудинги.

Макароны или вермишель, запеченные с творогом, молоком или сметаной.

Хлеб (сушеный) – можно есть и белый, и черный, и серый. К мучным изделиям, которые можно употреблять в пищу, относят также суккуленты без приправ, бисквиты, бисквит (сухой), булочки или пирожки. Мучные изделия для диеты Певзнера готовятся без масла и без маргарина.

Яйца вкрутую (не более 1 в день). Вы можете позволить себе омлет из одного яйца, но не более.

При диете №5 также рекомендуется зелень и сырые овощи. Из овощей еще можно приготовить гарниры к мясу.

Ягоды и фрукты также разрешены. Их можно есть сырыми и запекать. Например, печеные яблоки.

Певзнер в своем рационе не беспокоит людей сутками без сладкого, позволяя употреблять варенье из натуральных фруктов, различные варенья и варенья из ягод, а также мед (в особенности цветочный), зефир, мармелад, цукаты и даже сахар. Но есть ограничения – до 70 грамм в день.

В диете №5 есть и соки, естественно, натуральные – из овощей и фруктов. Разрешены даже кофе с молоком или сливками, чай с молоком (он хорошо усваивается), отвары трав, в частности, витаминный отвар шиповника.

Разрешены сливочное масло, растительные масла, которые можно добавлять в каши и салаты во время диеты.

Разрешается использовать соусы из ягод, фруктов и молочных продуктов.

Зелень и специи также можно употреблять в диете №5, приправляя ими блюда.

Запрещенные продукты в диете Певзнера

Алкогольные напитки.

Все жареное, продукты сырого и горячего копчения, острые блюда.

Жирное мясо, жирная рыба, внутренние органы (печень, сердце, легкие).

Консервированные продукты.

Бобы.

Грибы.

Лук, редис, чеснок, репа, щавель.

Очень пропеченные мучные изделия.

Какао-продукты (кофе), шоколад в любом его проявлении, включая горячий шоколад.

Любая газировка.

Уксус в посуде.

Соль (частичный запрет на этот продукт – не более

10 грамм в день).

Основные принципы и цели питания по диете №5

Специально разработанная диета, или диета, является основной составляющей лечения многих заболеваний. Особенно это важно при заболеваниях печени и желчеобразующих органов. Для таких пациентов предназначен стол №5. Именно такая диета обеспечивает полноценное поступление всех важных для печени веществ.

ИСТОРИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

Почти столетие назад терапевт Певзнер заметил, что правильное питание способно облегчить страдания больных многими заболеваниями. В 1920 году он подарил миру удивительную разработку – 15 лечебных столов. Прошло немало времени, однако и сегодня пациентам назначают такие диеты. Они позволяют добиться благоприятных результатов.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Стол №5 по Певзнеру рекомендуется больным с различными недугами печени. Эту диету назначают при таких заболеваниях, как:

Острый гепатит, хронический (без обострения);

Холецистит (при выздоровлении);

Цирроз печени (при отсутствии недостаточности);

Хронический холецистит (без обострения);

Желчнокаменная болезнь (если нет острой стадии).

Следует помнить, что стол №5 разрешен только тем пациентам, у которых желудочно-кишечный тракт не страдает от различных заболеваний.

ЦЕЛЬ ДИЕТЫ

При вышеперечисленных недугах необходимо обеспечить щадящее питание печени. При этом, как и любому человеку, больному необходимо полноценное поступление в организм всех полезных веществ. Эта цель заложена в разработанной таблице №5. Диета обеспечивает нормальное функционирование печени, а также желчевыводящих путей.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Диетический стол №5 отличается сбалансированным содержанием углеводов и белков. Использование жиров (особенно животных) сведено к минимуму. Питание подразумевает исключение продуктов, содержащих пурины, холестерин, щавелевую кислоту, эфирные масла. Рекомендуются отказаться от жаркого. Избегайте продуктов с высоким процентом азотистых экстрактов.

В лечебную диету входят запеченные, отварные и тушеные блюда. Измельчать следует только овощи, обогащенные мусором, или жесткое мясо. Прохожих с такой диетой следует исключить. Противопоказано употребление очень холодных блюд.

Диета предусматривает прием пищи 5—6 раз в день.

СОСТАВ ПИЩИ

Содержание диеты:

Рекомендуется использовать 80 г белков (из них 55% животных);

Жиры – 80 г (30% берутся растительными);

Углеводов употребляют 350—400 г (сахара допустимо 70—80 г).

Стол №5 не запрещает употребление поваренной соли. Однако суточное его количество не должно превышать 10 г. Расход жидкости варьируется от 1,5 литров до 2 литров. Допустимо включение ксилита, сорбита. Но не более 25—40 г.

Дневной рацион по калорийности составляет 2800—2900 ккал.

Стол №5 диеты

ПРОДУКТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ДИЕТЫ

Как и любая диета, стол №5 основан на необходимости употребления определенных продуктов. Лечебный рацион содержит:

Мучные изделия. Хлеб пшеничный (1, 2 сорта), ржаной исключительно вчерашней выпечки. Разрешаются непродуктивные продукты с отварной рыбой, мясом, яблоками, творогом. В рацион входит сухое печенье, длинное печенье.

Супы. Овощи, крупы, фрукты, молочные продукты с макаронами. Свекла, щи и борщ являются вегетарианскими. Заправка из овощей и муки только сушеная, а не жареная.

Птица, мясо. Худощавый, без сухожилий и фасций. Птица без кожи. Говядина, кролик, мясо свинина, нежирная баранина, индейка, курица. Колбаски молочные, плов с мясом (отварное), голубцы.

Рыба. Разрешены только крайне нежирные сорта. В запеченном или вареном виде.

Молочные продукты. Кефир, простокваша, ацидофилин, молоко. Сметана как приправа. Жирный творог. Сырный сыр.

Яйца. Белковые запеченные омлеты. Один желток в день. Допустимо яйцо всмятку.

Хлопья. Любой. Особенно полезны овсянка и гречка. Отварные макароны.

Овощи. Различный. Как в сыром виде, так и в вареном, тушеном. Кислая не кислая капуста.

Сладости. Разнообразные ягоды (исключая кислые), фрукты в сыром виде. А еще запеченное, отварное. Кисели, компоты, муссы, желе, самбуки. Сухофрукты. Мармелад, джем, мед, пастила, конфеты нешоколадные.

Напитки. Соки. Кофе с молоком. Отвары шиповника. Чай.

ЕДА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ

Необходимо отказаться от питания, которое может нанести вред организму. Из рациона исключаются:

Мучные изделия. Откажитесь от свежего хлеба. Запрещенные жареные лепешки. Выпечка, слоеное тесто.

Бульоны. Противопоказаны рыбные, мясные, грибные супы. Зеленые щи, окрошка.

Птица и мясо. Жирные сорта. Исключает гуся, утку. Почки, печень, мозг. Консервы, колбасы, копчености.

Рыба. Жирные виды. Консервированные продукты. Не ешьте копченую, соленую рыбу.

Молочные продукты. Молоко жирное (6%), сливки. Пикантный сыр. Жирный творог, сметана.

Яйца. Запрещено жареное и отварное.

Хлопья. Бобы.

Овощи. Щавель, редис, шпинат, лук зеленый, редис, шампиньоны, чеснок. Маринованные овощи исключаются.

Сладости. Мороженое, продукты, содержащие сливки, шоколад.

Напитки. Какао. Черный кофе противопоказан. Исключены холодные напитки.

ПРИМЕРЫ МЕНЮ

Из вышеизложенного видно, что таблица №5 достаточно разнообразна. Примерное меню может выглядеть так:

1 день

Первый завтрак. Приготовьте белковый омлет. Дополнить можно молочной рисовой кашей. Немного масла и чай с ломтиком лимона.

Обед. Освежить творожной запеканкой со сметаной.

Ужин. Щи (обязательно вегетарианские), отварное мясо с тушеной морковью. Компот (сваривается из сухофруктов).

Закуска. Чай (лимон), печенье.

Ужин. Приготовьте макароны. Кусочек сыра и сливочного масла. Минеральная вода.

Перед сном. стакан йогурта.

День 2

Первый завтрак. Яблочно-морковный салат. Молочный соус к котлетам (на пару). Кофе с молоком.

Обед. Одно яблоко в свежем виде.

Ужин. Картофельный суп придаст сил. Отварите рыбу и перемешайте капусту. Фруктовое желе или ягодно-фруктовый.

Закуска. Отвар шиповника с печеньем.

Ужин. Побалуйте себя гречкой. Запивать минеральной водой.

Перед сном. стакан йогурта.

День 3

Первый завтрак. Полезен творог (сладкий) с добавлением сметаны. Молочная каша из овсяных хлопьев.

Обед. Запечь яблоко.

Ужин. Рекомендуется овощной суп. Рис и отварная курица. Сочетается с молочным соусом. Компот из фруктов.

Закуска. Сок.

Ужин. Приготовьте картофельное пюре. Белый соус. Вареная рыба. Компот из шиповника.

Перед сном. Кефир.

День 4

Первый завтрак. Макароны придадут прочности с добавлением мяса. Чай с молоком. Масло.

Обед. Побалуйте себя ленивыми варениками со сметаной.

Ужин. Картофельный суп от «Геркулеса» будет полезен. Голубцы. Можно пить с киселем.

Закуска. Яблоки и сливы в свежем виде.

Ужин. Приготовьте молочную кашу (рисовую). Сыр. Масло. Пить чай.

Перед сном. Кефир.

День 5

Первый завтрак. Рекомендуем гречневую кашу. Творог. Масло. Кофе с молоком.

Обед. Яблоко запечь в духовке.

Ужин. Приготовьте вегетарианский борщ. Мясная лапша со сметаной. Выпейте ягодное желе.

Закуска. Выпить чаю. Дополните печеньем.

Ужин. Будет полезно картофельное пюре. Овощной салат. Рыба отварная.

Перед сном. стакан йогурта.

День 6

Первый завтрак. Сварить гречневую кашу. Котлеты мясные (паровые). Пейте чай с лимоном.

Обед. Приготовьте морковное пюре. Побалуйте себя яблочным вареньем.

Ужин. Молочный суп (желательно с макаронами). Пудинг сырный со сметаной. Компотный напиток.

Закуска. Фруктовое желе.

Ужин. Манник придаст каше силы с добавлением чернослива. Минеральная вода.

Перед сном. Кефир.

День 7

Первый завтрак. Отварной картофель. Сельдь. Завершите трапезу чаем с лимоном.

Обед. Яблоко, запеченное в духовке.

Ужин. Щи. Вермишель с молочным соусом. Котлеты (паровые). стакан компота.

Закуска. Отвар шиповника с печеньем.

Ужин. Приготовьте сырники. Сметана. Омлет (белковый). Минеральная вода.

Перед сном. Выпейте стакан кефира.

Следует понимать, что это лишь приблизительный рацион. Стол №5, меню, рекомендации по приему пищи, варианты термической обработки продуктов может назначить только врач.

ДИЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

В период острого гепатита ребенку обычно назначают стол №5. Детям с этим заболеванием больше подходит диета 5а. Это позволяет обеспечить полноценное питание при выраженных воспалениях в печени и желчевыводящих путях.

Такой диеты следует придерживаться на протяжении всей острой стадии заболевания. В среднем этот период длится около полутора месяцев. В дальнейшем рацион значительно расширяется. Со временем ребенок сможет вернуться к обычному питанию.

При необходимости такую пищу из рациона исключают сырыми фруктами, овощами (необработанными). Мясная пища готовится в рубленном виде. В остальном диета напоминает стол №5. Меню после внесения корректировок диетологом может быть аналогичным представленному выше. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РЕЦЕПТЫ

Стол №5 характеризуется не только выбором определенных продуктов. Важен способ приготовления. Следует обратить внимание на температуру подаваемой еды. Такие нюансы зависят от конкретного недуга. Поэтому лучше всего обсудить с врачом рекомендуемый стол №5. Диета, подобранная опытным специалистом, будет полностью соответствовать индивидуальным особенностям организма.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

Компоненты:

Рис – около 100 г;

Картофель – 2 шт.;

Маленькая луковица;

Брокколи – около 50 г;

Морковь – 1 штука;

соль.

Подготовка:

В кастрюлю, наполненную 2 литрами холодной воды, положите нарезанный картофель.

Добавьте рис, нарезанный лук. Все подождено.

В процесс приготовления кладут натертую мелко морковь и соцветия брокколи.

Суп варится на небольшом огне. Готовность определяют по овощам и рису. Перед выключением суп следует добавить.

Перед подачей в тарелку добавьте зелень, растительное масло (достаточно 1 ч. л.).

МОРКОВНЫЕ СИРОПЫ

Ингредиенты:

Морковь – 50 г;

Творог (жирность 9%) – 150 г;

Манная крупа – 5 г;

Сливочное масло – около 20 г;

1 яйцо;

Мука пшеничная – 30 г;

Сахар (около 20 г), соль (щепотка).

Подготовка:

Морковь тщательно измельчить. В воду добавьте сливочное масло. В такой смеси примерно 20 минут готовим подготавливаем морковь. После этого добавьте манку и продолжайте готовить. Обязательно помешивайте.

Массу следует охладить. Затем к составу добавляем творог, сахар, соль, яйцо и большую часть муки.

Из перемешанной смеси формируются сырники. Их следует обваливать в оставшейся муке. Жареные сырники на сливочном масле.

До полной готовности отправляем в духовку.

КАВКАЗСКИЕ КОТЛЕТЫ

Компоненты:

Говядина (мякоть) – 150 г;

Чернослив (или абрикосы) – около 10 г;

Молоко – около 2 ст. ложки;

Сметана – достаточно 20 г;

Сливочное масло – 1 чайная ложка;

1 яйцо, соль.

Подготовка:

Мясо освобождается от жира и сухожилий. Рекомендуется дважды пропустить мясорубку.

Чернослив (абрикосы) допускается в воде. Вынув кости, их следует нарезать тонкими полосками в виде лапши.

В фарш вводят молоко, яйцо, сливочное масло, отварные полоски чернослива. Массу солят и тщательно вымешивают.

Полученную смесь следует разделить на небольшие шарики. Готово запечь в духовке. Сверху необходимо полить сметаной и хорошенько прогреть.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

Клубника, мандарин, банан, киви – 30 г;

Яблоки – 50 г;

Сметана – около 20 г.

Подготовка:

Вымытые фрукты следует очистить.

Бананы и мандарины нарезаем кусочками. А яблоки и киви – соломкой.

Вареные фрукты украшают клубникой по своему усмотрению и заправляют сметаной. Фруктовый салат готов.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Такая диета (стол №5), рецепты которой были приведены выше, назначается врачом совместно с медикаментозным и терапевтическим лечением. При длительном соблюдении диетических рекомендаций можно избавиться от обострения, достичь стадии стойкой ремиссии.

Кроме того, пациенты, соблюдающие диету, отмечали удивительное воздействие на организм. Большинство из них избавились от лишних килограммов. При этом пациенты отмечали энергетическое восстановление наряду со значительным улучшением самочувствия.

Пациентам, у которых диагностированы заболевания печени, желчевыводящих путей, необходимо прислушиваться к рекомендациям по питанию. Лицам, переставшим соблюдать диету, следует избегать злоупотребления запрещенными продуктами. Не увлекайтесь крепким алкоголем или нужно свести его прием к минимуму.

Игнорирование диеты может привести к сильной нагрузке на печень и органы, отвечающие за выработку желчи. Это спровоцирует обострение недуга. И процесс лечения нужно будет начинать заново.

Глава 2: Разбор Основных Продуктов

**Список продуктов,
рекомендованных для употребления**

Продукты, которые следует избегать

Список продуктов, рекомендованных для употребления

Диета основана на употреблении в пищу следующих продуктов, блюд и напитков:

- Овощные, фруктовые, молочные и крупяные супы
- Нежирные сорта мяса и птицы в отварном виде (предварительно отварной продукт можно запечь, но без корочки)
- Нежирная ветчина, язык
- Рыба (судак, треска, хек, лещ, треска)
- Икра черная
- Молочные продукты (в том числе неострые сыры), а также блюда из них (запеканки, ленивые вареники, суфле) – не более 200 г
- Каши, приготовленные на воде или молоке, разбавленное водой
- Паровые и Запеканки
- Макаронные изделия
- Хлеб вчерашний
- Сухарики белые
- Сухое печенье
- Хорошо испеченные булочки (тесто без масла) – не чаще 2 раз в неделю
- Яйца куриные вареные – 1 шт. в день (из яиц можно приготовить паровую яичницу)

- Овощи в свежем виде или после термической обработки (очень полезна свекла и морковь) и зелень
- Сладкие и кисло-сладкие фрукты и ягоды в свежем виде или после термической обработки
- Сладости (сахар, джем, мармелад, мед, конфеты и зефир) – не более 70 г в день
- соки из сладких фруктов или овощей
- слабо заваренные чай и кофе (в напитки добавляют молоко)
- отвар шиповника
- сливочное или оливковое масло – можно рекомендуется добавлять в готовые блюда
- Фруктовые, ягодные, молочные соусы
- Специи в ограниченном количестве (гвоздика, корица, лавровый лист, ваниль)

Продукты, которые следует избегать

Под запретом следующие продукты и напитки:

- Алкоголь
- Жирные, жареные, копченые, острые блюда и продукты
- Смелые сорта птицы, мяса, рыбы
- Субпродукты (печень, мозги)
- Консервы, жиры
- Грибы и грибной бульон
- Бобовые
- Шпинат, лук, редис, щавель, редис, чеснок, репа
- Любые сдобы и свежая выпечка
- Мороженое, шоколад, какао
- Любые безалкогольные напитки
- Уксус

Диета 5 накладывает ограничение на соль – лучше подсаливать готовые блюда. Предельное потребление соли составляет 10 г в день.

Примерное меню диеты 5

- Завтрак: салат с добавлением нежирной сметаны, моченая сельдь (не более 20 грамм), кусочек белого хлеба вчерашней выпечки и чай с молоком
- Обед: кусок отварной говядины, порция гречневой ка-

ши, органический овощной сок

- Обед: овощной суп со сметаной, кусочек отварной рыбы, картофельное пюре, овощи и компот из сладких фруктов
- Ужин: запеканка с нежирным сыром и некрепкий чай с сахаром
- Перед сном: желе из сладких фруктов и сухое печенье

Глава 3: Меню и Рецепты

Примеры ежедневного меню на Диете 5

**Вкусные и полезные рецепты
для разнообразия питания
Рекомендации
по приготовлению блюд**

Примеры ежедневного меню на Диете 5

Ежедневное меню на Диете 5 может быть разнообразным и вкусным, несмотря на ограничения в продуктах. Вот примеры ежедневных меню на Диете 5:

Длительность соблюдения лечебного питания составляет 1 неделю, целесообразность его дальнейшего соблюдения определяет врач.

Вариант №1

Завтрак: салат из желтка и твердого сыра, подсушенный хлеб, некрепкий чай.

Второй завтрак: запеченное сладкое яблоко, можно добавить 1 ч. л. меда.

Обед: гречневая каша, запеченное куриное мясо, кисель из ягод.

Полдник: стакан молока.

Ужин: мясной рулет, подсушенный хлеб, запеченные овощи.

Вариант №2

Завтрак: рисовый суп, стакан некрепкого чая, хлеб.

Второй завтрак: 100 г нежирного творога.

Обед: фрикадельки, овощной салат, чай.

Полдник: стакан сладких ягод.

Ужин: пюре из картофеля и кабачка, запеченный судак, овсяный отвар.

Вариант №3

Завтрак:

Омлет из белков яиц с помидорами и зеленью.

Гречневая каша на воде.

Полусладкий чай или компот без сахара.

Перекус:

Нежирный йогурт.

Свежие яблоки или груши.

Обед:

Куриное филе, запеченное с зеленью и лимоном.

Картофельное пюре (без молока и масла).

Тушеные овощи (цветная капуста, брокколи, морковь).

Зеленый салат с оливковым маслом.

Полдник:

Хлебцы из ржаной муки с творожным сыром без жира.

Ужин:

Паровые рыбные котлеты (например, из трески).

Рис, приготовленный на воде.

Свежий огурец или томатный салат с оливковым маслом.

Полдник:

Нежирный йогурт.

Ягоды (клубника или малина).

Ужин:

Куриный бульон (без жира).

Тушеные кабачки.

Пшеничный хлеб (без семян).

Полдник (при необходимости):

Яблоко или груша.

Перед сном (при необходимости):

Слабый чай с медом.

Важно! Последний прием пищи за 2—3 часа до сна, а после ужина можно выпить стакан воды или киселя.

Примерное меню на неделю

День 1

Первый раз: молочная овсянка с добавлением протертых фруктов, чай.

Повторный завтрак: чай, обезжиренный творог в протертом виде.

Второй прием: суп свекольный, гречневая каша с тефтелями из мяса, хлеб, сметана (10 граммов).

Третий прием: оладьи из кабачков запеченные, сметана (10%).

День 2

Первый раз: манник, чай с молоком (немного).

Повторный завтрак: поджаренные хлебцы из пшеницы, повидло, слабокислое варенье, некрепкий чай.

Второй прием: постные щи, кусочек хлеба.

Третий прием: ягодный напиток, крупеник из гречки. Как его приготовить: 200 граммов гречки довести до состояния разваренности. Творог (200 граммов) протереть, всыпать 1 ст. л. сахара, вбить яйцо, добавить молоко в количестве 100 мл. Далее соединить все ингредиенты, добавить к гречке, и запекать в фольге, в духовке.

День 3

Первый раз: паровые оладьи из моркови, чай.

Повторный завтрак: обычное печенье, компот из сухих фруктов.

Второй прием: перловый суп, сметана нежирная (немного), хлеб.

Третий прием: цветная капуста разваренная, паровые кнедли из курицы.

День 4

Первый раз: запеканка из манной крупы, черный чай малой крепости. Как приготовить запеканку: сделать густую манку, поставить остывать (дозировка – двести граммов). Далее всыпать сахар, 1.5 яйца и немного сушеного винограда (по желанию – мелко нарезанная сушеная слива). Массу довести венчиком до воздушного состояния, вылить на предварительно смазанный противень, и запечь до румяной корочки.

Повторный завтрак: бисквит непропитанный, компот из фруктов.

Второй прием: рисово-овощной суп, отдельно сваренное мясо курицы.

Третий прием: ромашковый или шиповниковый отвар, разваренный изюмный кускус.

День 5

Первый раз: молочная овсянка, чай.

Повторный завтрак: огурцово-морковный салат с добавлением салатных листьев.

Второй прием: постный борщ, кусочек хлеба, небольшое количество сметаны.

Третий прием: тушеные овощи, немного мяса нежирной говядины.

День 6

Первый раз: запеченные груши, мед, чай.

Повторный завтрак: хлебцы из пшеницы, мягкая творожная масса.

Второй прием: молочная лапша.

Третий прием: картофельное пюре, тефтели со сметанным соусом, шиповниковый напиток.

День 7

Первый раз: скрэмбл из белка с добавлением отваренной спаржевой фасоли, чай.

Повторный завтрак: морковный салат с курагой.

Второй прием: суп из овсянки, с картофелем и добавлением моркови, хлеб.

Третий прием: суфле из мяса, ржанные тосты, ромашковый отвар. Как приготовить: взять говядину (200 граммов), сварить, прокрутить пару раз через блендер, добавить желток. Далее добавить 100 мл молока, и смешать. 2 белка довести венчиком до пены и добавить в мясо. Готовить паровым способом.

Если вы все же чувствуете голод, можете перекусывать и полдничать.

Необходимо помнить, что точное меню может быть адаптировано под ваши индивидуальные потребности и рекомендации врача или диетолога. Кроме того, порции должны быть разумными, чтобы не переедать. Диета 5 предоставляет возможность создать разнообразное и вкусное меню, которое будет соответствовать вашим диетическим потребностям и поможет поддерживать здоровье пищеварительной системы.

Вкусные и полезные рецепты для разнообразия питания

Вот несколько вкусных и полезных рецептов, которые можно включить в свое меню при соблюдении Диеты 5:

1. Паровые рыбные котлеты

Ингредиенты:

300 г магерной рыбы (например, трески или палтуса)

1 яйцо (белок)

2 ст. ложки отрубей

Соль и специи по вкусу

Зелень для украшения

Инструкция:

Рыбу измельчите в блендере или мясорубке.

Добавьте белок яйца, отруби, соль и специи.

Сформируйте из получившейся массы котлеты.

Парите котлеты в пароварке в течение 15—20 минут до готовности.

Украсьте зеленью и подавайте с тушеными овощами.

2. Тыквенный крем-суп

Ингредиенты:

400 г тыквы

1 нежирный картофель

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.