

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №5⁽⁶⁵⁾ 2011

Исцеляющие диеты

при сахарном диабете,
гипертонии,
панкреатите,
гепатите и других
заболеваниях



Подписной индекс
в каталоге
«Почта России»
10813

ПРОСТЫЕ • ЗНАНИЕ ВОЗРАСТ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ И В ЛЮБОМ МЕСТЕ

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ
на консультации не платят
за консультацию. Только
за лекарства.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ

библиотека газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СПЛОС
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ЛЕЧИТ ЖЕЛУДОК, КИШЕЧНИК И...

Весной обостряются многие болезни. Не избегают обострений заболевания желудочно-кишечного тракта. Методов лечения множество. Один из них - магнитотерапия - воздействие на пораженные органы магнитным полем. Магнитотерапия - это натуральный метод терапии, ускоряющий целительные процессы в организме человека, удобный для домашних условий, малозатратный как по времени, так и по средствам.

АЛМАГ-01 — аппарат для лечения бегущим импульсным магнитным полем. Основные показания к лечению АЛМАГом: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, остеохондроз позвоночника, артриты и артрозы, гипертоническая болезнь I-II стадии, бронхиальная астма, нейродермит, гинекологические и другие распространенные заболевания.

АЛМАГ способствует снятию симптомов воспаления, исчезновению боли, возвращению работоспособности. Лечение **АЛМАГом** начинается в период стихания обострения или во внеприступный период с целью профилактики.

Аппарат устроен так, что им удобно проводить лечение самому пациенту (без посторонней помощи). Его четыре лечебных индуктора, связанные между собой в гибкую цепочку, легко размещаются на области эпигастрия, печени или желчного пузыря. Их, кстати, удобно обернуть вокруг сустава, на них можно лечь спиной. **АЛМАГ** оказывает на организм щадящее действие и

применяется практически в любом возрасте. Им можно лечиться даже ослабленным больным, пожилым людям и всем, кому другое лечение противопоказано.

АЛМАГ поможет освободить вас от походов в поликлиники и больницы, сделает ваше лечение максимально комфортным.

О цене и **скидках** вы можете узнать по телефону **8-800-200-01-13**, звонок по России бесплатный, круглосуточно. Код заказа 96136.

Адрес завода: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, 25. Тел. (49131) 2-04-57.

О методах лечения и вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью».

НОВИНКА! В настоящий момент начат выпуск нового высокотехнологичного аппарата **АЛМАГ-02**. Он имеет неоспоримые достоинства, которые выделяют его из общей серии магнитотерапевтических аппаратов для домашнего применения. Узнать о возможностях аппарата можно по телефону горячей линии.

admin@elamed.com www.elamed.com

КАК У ВСЕХ ЛЕЧЕБНЫХ СРЕДСТВ, ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ПСОРИАЗ может быть побежден

Уникальный негормональный крем «**ПСОРИКОН**» с добавлением лекарственных трав и масел. Действие одновременно изнутри и снаружи. Отличные результаты. Высылаем наложенным платежом.

При единовременном заказе 4 комплектов - 5-й бесплатно. **Крем 100 г - 250 руб.; фитообор 50 г - 50 руб.**

Заявки направлять: **445027, г. Тольятти, а/я 1175 «Товары для здоровья»**
или по т. **8(8482) 22-60-72**, e-mail: rcp2007@yandex.ru

ОГРН 106632015982. Реклама.

г. Тольятти, ул. Революционная, 50/40.

Глава I

Правила здорового питания

Какие продукты нужны для долголетия	3
Что такое антиоксиданты?	5
Пища для ума	6
Как улучшить память	6
Витамины для иммунитета	7
Овощи спешат на помощь	8
Полюбите сливочное масло	9
Жизнь на втором дыхании	10
Минеральные вещества на службе организма	10
Почему нарушается обмен веществ	13
Лечебный сыр	13
Опасные судороги при дефиците кальция, магния и калия	15
А что в авоське?	15
Питаемся по сезону	16
Когда я ем, я глух и нем	16
Ешьте неторопливо и помалу	16
Внесите разнообразие в меню	18
Царица-чечевица	18
Витаминный кисель	20
Бананы — метла для кишечника	20
Пар сохранит витамины	21
Подарки от калины	22
Любителям жареного	22
Сколько нужно пить воды	23
Подружитесь с кабачком	24
Кому вредны отруби	25
Баклажаны — друзья сосудов	26
Брусника против атеросклероза	27
Лечебные свойства имбиря	28
Ростки молодости	29
Капуста наладит обмен веществ	30
Мужчинам на заметку	31
Деликатес для кишечника	31
Огуречная терапия	32
Морковь — королева овощей	33

Глава II

Лечебное меню

Как выбрать диету	34
-------------------------	----

Стол № 1

Чем затушить огонь язвы	35
Бальзам для проблемного желудка	37

Кладезь витаминов	39
Мед для желудка	40
Чего боится кандидоз	41
Гастрит с повышенной кислотностью	43

Стол № 2

Утешение для кишечника	45
Гастрит с пониженной кислотностью	46
После операции на желудке	48

Стол № 3

Ключ от крепкого запора	50
О красной рябине замолвите слово	51
Прогоним токсины	51
На завтрак — салат	52
Урожайная пора — не нужны доктора!	53
Очищение для омоложения	53
Как распрощаться с геморроем	54

Стол № 4

Живот в депрессии	56
Рисовый сорбент	57
Картофель: и кормит, и лечит	58

Стол № 5

О чем мечтает печень	58
Выручит гречка	59
Фильтр для токсинов	60
Овсяное удовольствие	61
Как укротить гепатит	62
Если случился приступ панкреатита... ..	63
Что облегчит работу поджелудочной железы	64
Не переедайте	66
При желчнокаменной болезни	66

Стол № 6

Как вывести соль из суставов	67
Подагрическая атака	68
Очистим почки от камней	69
Замучил артрит	71

Стол № 7

Когда воспалились почки... ..	71
Соль под запретом	73
Хроническая почечная недостаточность	73

Стол № 8

Взвешенный подход к телу	74
Беспокоит лишний вес	75
Ах, диета — и то нельзя, и это... ..	76
Осторожно: ожирение!	77

СОДЕРЖАНИЕ

Стол № 9

Сахар рвется вверх	78
Хочется сладкого	79
Питание по принципу «светофора»	80
Не отказывайтесь от картофеля	82
Овощам — зеленый свет	83
Если не хватает инсулина... ..	84

Стол № 10

Сосуды просят о помощи	85
Диета затормозит атеросклероз	86
Как питаться после инсульта	87
Калий для сердца	89
Готовьте на пару	90
Восстановление после инфаркта	91
«Съедобные» причины мигрени	92
Чем приструнить мигрень	93
На ночь — кефир	93

Стол № 11

Иммунитет против туберкулеза	94
Восполняем белок	96
Кисло-сладкие помощники	97

Стол № 12

Когда нервы на пределе... ..	97
Болезнь Паркинсона	98
Ешьте отварное	98
Не прилагая усилий	99
Рассеянный склероз	100
Как выйти из депрессии	101
Что поможет укротить эпилепсию	102

Стол № 13

Как прогнать инфекцию	104
Лечим пневмонию	105
Ларингит, или воспаление гортани	107
От простуды не останется следа	108
Грипп: как избежать осложнений	108

Стол № 14

Камням в почках не место	109
Жизнь после операции	110

Стол № 15

**Следующий сборник — «Живите долго!» —
№ 6(66) поступит в продажу 4 июня 2011 года.**

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 5 (65), май 2011 г.**

Подписные индексы: 16462,10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Издатель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, Минск,
ул. К. Маркса, д.15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 19 апреля 2011 г. в 10 часов
(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 7 мая 2011 г.

Тираж 107787 Заказ № 5154005. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Правила здорового питания

Какие продукты нужны для долголетия

Правильное питание — важный шаг на пути к долголетию. Употребление продуктов, богатых полезными веществами и элементами, обеспечивает стабильную работу всего организма, хорошее самочувствие и высокий иммунитет. Сбалансировав свой рацион, можно уменьшить проявления хронических болезней.

Правильно питаться совсем несложно и, главное, никогда не поздно. В ежедневное меню обязательно нужно включать углеводы, белки и жиры.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы должны составлять около половины калорийности рациона, поскольку необходимы для нормального обмена белков и жиров. Так, **глюкоза** является главным поставщиком энергии для мозга.

Фруктоза не требует для своего усвоения гормона инсулина, что позволяет при сахарном диабете употреблять некоторые фрукты, ягоды и небольшое количество меда.

Лактоза (содержится в молоке и в меньшей степени — в кисло-

молочных продуктах) нормализует деятельность полезной кишечной микрофлоры, уменьшает процессы гниения в кишечнике.

Клетчаткой богаты овощи, бобовые, неочищенное зерно, цельные продукты. Энергетического значения клетчатка почти не имеет, но очень важна для процессов пищеварения, поскольку ее недостаток является причиной запоров.

Клетчатка препятствует накоплению жиров, уменьшает риск атеросклероза, ограничивает токсическое воздействие химических добавок и красителей, присутствующих в некоторых продуктах.

Мальтоза (солодовый сахар) содержится в меде, экстракте из солода (патоке мальтозной), солодовом молоке, пиве.

Крахмал является не только хорошим источником энергии, но и важной составной традиционного питания, ведь этим веществом богаты картофель, пшеница, кукуруза, рис, овес, ячмень, рожь, гречиха, бобовые, соя.

Крахмал должен составлять не более 20% пищевого рациона. Употребляя крахмалосодержащие продукты, нужно помнить, что:

- крахмалы хорошо сочетаются между собой и очень плохо — с другими продуктами;

- лучше всего употреблять крахмалы с салатами из сырых овощей;

- термически обработанные крахмалистые продукты усваиваются тяжелее сырых.

Большое количество вредных углеводов мы потребляем со сладостями и мучными изделиями (за исключением хлеба с отрубями).

Чем опасен недостаток углеводов?

- ◆ Снижение углеводов ведет к потере аппетита, работоспособности и появлению усталости.

- ◆ Низкоуглеводные диеты приводят к нехватке энергии, часто сопровождаются тошнотой, головными болями и затрудненным дыханием.

- ◆ Из-за обезвоживания и отсутствия клетчатки возникают запоры.

БЕЛКИ

Белки являются строительным материалом для мышечной ткани нашего тела, клеток кожи и волос. Содержатся в мясе, рыбе, яйцах, твороге, бобовых. Белки дают энергию, участвуют в образовании ферментов, выработке гормонов и антител и т. д.

Практически все необходимые белки и аминокислоты мы получаем из продуктов животного происхождения, имеющих (в отличие от растительных продуктов) все заменимые и незаменимые аминокислоты.

Считается, что белки должны составлять не более 10–15% пищевого рациона.

Чем опасен недостаток белка?

- ◆ Нехватка белка разрушает мышцы (они уменьшаются в объеме и становятся дряблыми), что портит осанку и фигуру. Особенно часто это можно наблюдать у пожилых людей.

- ◆ Кожа теряет упругость, становится сухой и дряблой, образуются преждевременные морщины.

- ◆ Волосы истончаются и редют.

- ◆ Развивается малокровие, бледнеет окраска слизистых рта и губ.
- ◆ Появляется вялость.

ЖИРЫ

Жиры участвуют в построении клеточных мембран и служат основным энергетическим запасом клеток. Кроме того, из них образуются витамины А, D, Е, К и некоторые гормоны. Жиры бывают насыщенными и ненасыщенными.

Животные жиры содержатся в молочных продуктах (сливочном масле в том числе), жирном мясе и рыбе. Они необходимы для образования желчных кислот, а также стероидных и половых гормонов.

Растительные жиры поступают в организм из растительных масел, орехов и содержат ненасыщенные жирные кислоты, которые важны

для поддержания работы иммунной системы организма. Именно ненасыщенные жиры участвуют в строительстве клеток (например, нервных клеток или клеток сетчатки).

Употребление животных жиров, а также жареных блюд лучше ограничивать, отдавая предпочтение рыбе и растительным жирам.

Чем опасен недостаток жиров?

- ◆ Нехватка жиров опасна появлением сухости кожных покровов и возникновением гнойничковых заболеваний кожи.
- ◆ Выпадают волосы.
- ◆ Нарушаются обмен веществ и работа желудочно-кишечного тракта.
- ◆ Уменьшается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Что такое антиоксиданты?

Антиоксиданты — это питательные вещества, в которых человек нуждается постоянно. К ним относятся витамины А, С, Е, селен, цинк, глутатион, гинкго билоба, ОРС (масло виноградной косточки).

Антиоксиданты действуют как ловушки для свободных радикалов — активных форм кислорода, уничтожающих живые клетки.

Антиоксиданты повышают иммунитет, защищают от преждевременного старения, развития сердечно-сосудистых и онкологических за-

болеваний, болезней Паркинсона и Альцгеймера, астмы, катаракты и многих других недугов.

Большинство антиоксидантов организм вырабатывает сам, но не менее важны и антиоксиданты, поступающие с пищей.

Поэтому в рацион полезно включать помидоры, морковь, шпинат, красный перец, авокадо, абрикосы, манго, лимоны, апельсины, морскую рыбу, мидии, подсолнечное и арахисовое масла, семена подсолнечника, миндаль, фундук.

Пища для ума

Всем известно, что общее состояние организма отражается на памяти. Чтобы предотвратить старение мозга и улучшить память, надо правильно питаться.

Для нормального функционирования мозга необходимы жирные кислоты, они содержатся в морепродуктах (моллюсках, лососе, форели и др.).

Антиоксиданты полезны тем, что уничтожают свободные радикалы — нестабильные молекулы кислорода, вызывающие ухудшение памяти.

Антиоксидантами богаты фрукты, овощи, ягоды, особенно их много в черной смородине, малине, клубнике, голубике и гранате.

Среди овощей рекорсменом по насыщенности антиоксидантами является помидор. Он буквально переполнен ликопином, который весьма активно противостоит свободным радикалам. Также полезны орехи, абрикосы, растительные масла.

Процесс запоминания улучшает холин, содержащийся в яйцах, молоке и говяжьей печени. Эти продукты особенно полезны будущим матерям, так как стимулируют развитие мозга у младенцев.

Углеводы, которыми насыщены свежие фрукты и крупы, повышают уровень сахара в крови, что позволяет регулировать работу нейромедиаторов, влияющих на память.

Алкоголь (красное вино, коньяк и др.) при умеренном потреблении снижает вероятность нарушений мозговых функций и болезни Альцгеймера.

Н. КУЗНЕЦОВА,
г. Кулебаки
Нижегородской области.

Как улучшить память

Входите в комнату и забываете, зачем пришли? Не можете вспомнить, как зовут давних знакомых? Пора применять диету, улучшающую работу мозга.

Во-первых, ешьте больше **цельнозерновых**, то есть всевозможные крупы (полезны пшеничные ростки).

Во-вторых, обязательно включите в свой рацион **орехи**. Исследование,

опубликованное в американском журнале эпидемиологии, показало, что витамин Е, которым богаты орехи, предотвращает ухудшение памяти. Также источником витамина Е являются **зеленые листовые**

овощи, семечки, яйца, коричневый рис.

Черника помогает от временной потери памяти, улучшает зрение.

Давно считается, что витамин С стимулирует работу мозга. Одним из источников витамина С является **черная смородина**.

В жирных сортах **рыбы** содержатся кислоты омега-3, необходимые для здоровья нервной системы.

В этом продукте есть и такой элемент, как йод, который помогает сохранить ясность ума.

Очень полезны **тыквенные семечки**. Горсть семечек содержит необходимую дозу цинка в день для улучшения памяти и процесса мышления.

М. ЦЫМБАЛ,
Новороссийск
Краснодарского края.

Витамины для иммунитета

Наш иммунитет — лучшая преграда на пути множества внешних воздействий: бактерий, грибов, вирусов, токсинов и т. д. Однако даже самый крепкий иммунитет со временем слабеет и теряет свои защитные функции. Чтобы сохранить здоровье, нужно включать в свой рацион продукты, богатые витаминами.

Витамин А укрепляет зрение, способствует росту и развитию клеток. В больших количествах содержится в печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, моркови, тыкве, абрикосах, дыне, огородной зелени, красном перце.

Витамин С необходим для синтеза коллагена (белка, который формирует «каркас» тканей и помогает заживлять раны, ожоги), адреналина, серотонина, также является активным антиоксидантом. Витамин С богаты фрукты (особенно цитрусовые), овощи, клубника,

черная смородина, картофель, сладкий перец. Больше всего витамина в сырых овощах и фруктах (учтите, тепловая обработка его практически разрушает).

Витамин В₁ (тиамин) нужен для метаболизма (обмена веществ) углеводов, жиров и этанола, он также очищает организм от токсинов. Много этого витамина в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, бобовых, картофеле (особенно в сваренном в мундире).

Витамин В₂ (рибофлавин) важен как источник энергии. Содержится в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, птице, рыбе. К сожалению, он очень неустойчив и быстро разрушается при нагреве, а также при длительном хранении продуктов.

Витамин В₆ (пиридоксин) необходим для формирования эритроцитов, расщепления белков, нормальной работы нервной и иммунной

систем. Он находится в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах и зерновых.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) участвует в синтезе белка, ДНК и РНК. Содержится почти во всех продуктах животного происхождения.

Никотиновая кислота помогает вырабатывать энергию в клетках, поддерживает в здоровом состоянии кожу и пищеварительную систему. Присутствует в мясе, птице, бобовых, картофеле, орехах, сыре.

Фолиевая кислота участвует в делении клеток, синтезе гемоглобина, выработке половых клеток. Ее довольно много в листовых овощах, брюссельской капусте, бобовых, зерновых, хлебе, печени.

Витамин D требуется для нормального метаболизма (обмена веществ) кальция и фосфора в крови. Содержится в рыбьем жире, яйцах, рыбе. Этот витамин активируется (преобразуется в витамин D₃) под действием солнца, именно поэтому от его недостатка чаще всего страдают жители северных регионов.

Витамин E (токоферол) защищает клетки от действия свободных радикалов. Содержится в зерновых, растительном масле и маргарине.

Витамин K важен для синтеза некоторых белков и участвует в свертывании крови. Присутствует в растительной пище, прежде всего в листовых овощах.

Овощи спешат на помощь

Старайтесь поменьше зависеть от лекарств. Физический труд на воздухе, питание свежими овощами, ягодами — лучшие средства от болезней. Самая здоровая пища «растет» на своем огороде.

Тыква лечит желудок, кишечник, сердце, глаза. Из этого овоща готовят первые и вторые блюда, делают пироги и даже торты.

Кабачки полезны диабетикам, а также людям, страдающим ожирением и язвой желудка. Из кабачков хорошо готовить супы.

Капустой можно вылечить головную боль, гнойники, артрит. Ка-

пустный сок помогает при запорах. Принимать его нужно по полстакана утром натощак, чередуя с соком из сырого картофеля.

Свекла незаменима при малокровии. Свекольный сок не следует принимать сразу после приготовления, нужно поддержать его какое-то время в холоде, так он лучше усвоится.

Морковь необходима для здоровья глаз, печени, почек.

Огурцы очищают организм от шлаков, их рекомендуется употреблять при подагре, полиартрозе. Выбирать огурцы нужно с выраженным вкусом и запахом.

Сердечникам полезны **помидоры**, которые содержат калий и фосфор.

При проблемах с кишечником приготовьте такую смесь. Натрите сырые морковь, свеклу, капусту (всего поровну) и заправьте растительным маслом. Ешьте каждое утро, лучшего завтрака просто не найти.

Учитесь любоваться цветами, тогда и душа проснется, и тело хворям не поддастся.

Т. КАРАВАЕВА, Пермский край.

Полюбите сливочное масло

Сливочное масло содержит полный набор жирных кислот, необходимых для работы и развития организма, а также витамины и другие органические вещества. В день нужно употреблять не менее 10 г (1 ч. ложка) и не более 30 г в сутки сливочного масла.

Чем полезно сливочное масло

◆ Жирные кислоты сливочного масла участвуют в синтезе половых гормонов.

◆ Сливочное масло содержит животные жиры и витамин D, необходимые для костной и нервной тканей.

◆ Витамин А обеспечит остроту зрения, нормальное состояние слизистых оболочек и кожи.

◆ Витамин Е необходим для ногтей, волос и мышц.

Помните, что пользу приносит только настоящее сливочное масло. Сливочным маслом может называться только продукт, полученный из сливок и соответствующий

требованиям ГОСТ 37–91 «Масло коровье», жирностью не менее 82,5%. Все, что выпущено не по ГОСТу, а по ТУ (техническим условиям) или жирностью менее 82,5%, уже не сливочное масло, даже если на упаковке и написано: «Масло коровье», «Масло с пониженным содержанием...» и т. п.

Ни в коем случае не храните сливочное масло в стеклянных масленках — находясь на свету, все витамины в масле теряют свои качества уже в течении первых суток.

При нагревании до температуры 100 градусов масло не только теряет все свои ценные свойства, но превращается во вредный для человека жир. А вот если растопить сливочное масло, не нагревая его слишком сильно, и полить им блюдо, будет не только вкусно, но и полезно.

О. ЗОЛИНА,
Нижний Новгород.

Жизнь на втором дыхании

Я никогда не отличалась крепким здоровьем, поэтому меня всегда интересовали способы укрепления иммунитета.

В молодости любила ездить на велосипеде, занималась лечебным бегом, сейчас, перешагнув пенсионный возраст, предпочитаю быструю ходьбу, плавание, гимнастику, травяные сборы. Умеренное питание и физическая активность — вот и все секреты долголетия. Как у бегунов открывается второе дыхание, так и у пожилых людей при здоровом образе жизни подключаются дополнительные энергетические ресурсы.

Мне помогают восстанавливать силы и поднимают настроение следующие средства.

◆ Смешиваю в равных частях измельченные ядра грецких орехов и мед. Принимаю по ½ ст. ложки средства 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Беру по стакану соков красной свеклы, моркови, черной редьки, стакан меда и 1 л водки, смешиваю все компоненты. Настаиваю в течение месяца в темном месте.

Принимаю по 1 ст. ложке средства перед едой (первый прием с утра натощак) 3 раза в день.

**Е. ПАВЛОВА,
г. Суздаль**

Владимирской области.

Минеральные вещества на службе организма

Минеральные вещества не обладают энергетической ценностью, как белки, жиры и углеводы, но не менее полезны для поддержания здоровья.

Минеральные вещества нужны для мышечного сокращения и обменных процессов организма — водно-солевом, кислотно-щелочном.

Они необходимы для построения костной ткани, где преобладают такие элементы, как фосфор и кальций.

Минеральные вещества, в большей степени микроэлементы, активируют действие ферментов, гормонов, витаминов и таким образом участвуют во всех видах обмена веществ. Без минеральных элементов невозможно поддержание иммунитета, нормального функционирования нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Для процессов кроветворения и свертывания крови необходимы железо, медь, марганец, кальций и другие минеральные вещества.

Минеральные вещества подразделяются на макро- и микроэлементы. К макроэлементам относятся кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор и сера. Они содержатся в пище в относительно большом количестве и необходимы организму также в «макроколичествах».

К микроэлементам причисляют железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, бром, молибден, ванадий, никель, стронций, кремний, селен. Содержание их в продуктах во многом зависит от места нахождения, почвы, воды, экологии тех районов, где их получают.

Минеральные вещества, поступающие с пищей, оказывают преимущественно щелочное (кальций, магний, натрий, калий) или кислотное (фосфор, сера, хлор) действие на организм. В зависимости от минерального состава некоторые продукты вызывают щелочные сдвиги (молочные продукты, овощи, фрукты, ягоды), а другие — кислотные (мясо, рыба, яйца, хлеб, крупы).

Диеты щелочной направленности применяют при недостаточности кровообращения, заболеваниях по-

чек, печени, при тяжелых формах сахарного диабета, мочекаменной болезни (уратурия, оксалурия). Диета кислой направленности рекомендуется при мочекаменной болезни с фосфатурией.

Натрий регулирует водно-электролитный баланс; необходим для работы нервных и мышечных клеток. Поступает в организм вместе с солью и некоторыми добавками, например глутаминатом натрия.

Магний входит в состав костной ткани, требуется для передачи нервных импульсов, сокращения сердечной мышцы, работы некоторых ферментов, функционирования памяти. В большом количестве содержится в бобовых, крупах, инжире, орехах и зелени.

Кальций необходим для образования тканей костей и зубов, участвует в свертывании крови, передаче нервных импульсов, сокращении мышц. Самое высокое содержание кальция — в молочных продуктах, зелени, костях консервированной рыбы. В свою очередь чай, кофе, соль и продукты с щавелевой кислотой содержат вещества, которые препятствуют усвоению кальция.

Калий важен для поддержания водно-электролитного баланса, передачи нервных импульсов, сокращения мышц (в том числе сердца), поддержания нормального давления. Больше всего калия в растительных продуктах: фруктах, семечках, бобовых, помидорах, картофеле, бананах, крупах.

Железо входит в состав гемоглобина, который переносит кислород из легких в ткани. Железа много в мясных продуктах (особенно в

печени и почках), яичных желтках, зелени, овощах, хлебе, сухофруктах. Кстати, женщинам требуется вдвое больше железа, чем мужчинам.

Цинк нужен для работы иммунной системы, вкусовых и зрительных рецепторов, нормального развития половых желез. Цинком богаты моллюски, крупы, молочные продукты, яйца, птица.

Йод входит в состав гормонов щитовидной железы, которые управляют скоростью метаболизма в клетках, регулируют рост и развитие тканей. В основном йод содержится в морской рыбе и морепродуктах, йодированной соли.

Молибден содержится в ферментах, которые обеспечивают синтез нуклеиновых кислот («считывание» и «дублирование» генетической информации). Содержится в растительных продуктах.

Селен входит в состав ферментов, защищающих клетки от свободных радикалов, участвующих в синтезе некоторых гормонов и контролирующих деление клеток. Селен нужен для нормальной работы зрительных рецепторов и клеток кожи. Содержится в мясных продуктах, молоке, рыбе, морепродуктах, растительном масле, цитрусовых и крупах.

Марганец участвует в синтезе гормонов щитовидной железы и половых гормонов, а также обеспечивает метаболизм холестерина и

инсулина, нейтрализуют свободные радикалы, требуется для образования костей и хрящей. Основные источники марганца — орехи, крупы, бобовые.

Медь нужна для костной и хрящевой тканей. Содержится в мясных субпродуктах, моллюсках, ракообразных, какао, орехах и грибах.

Серя входит в состав многих аминокислот, которые организм не может синтезировать самостоятельно. Содержится в животных и растительных белках.

Фосфор требуется для образования тканей костей и зубов, а также для многих биохимических реакций. Находится почти во всех белках. Однако нужно помнить что, чем больше фосфора получает организм, тем меньше усваивается кальций.

Фтор необходим для формирования костной ткани и зубной эмали. Поступает в организм в основном с питьевой водой и морепродуктами.

Хлор вместе с натрием поддерживает водно-электролитный баланс и входит в состав основного компонента желудочного сока — соляной кислоты. Поступает в организм вместе с солью.

Хром входит в состав ферментов, которые помогают регулировать содержание сахара в крови и холестерина. Содержится в пивных дрожжах, яичных желтках, сыре, зерновых.

Полезный совет

◆ Не готовьте много, иначе не удержитесь и съедите больше положенного. Свежее блюдо полезнее вчерашнего, в котором могут накапливаться токсины.

Почему нарушается обмен веществ

Несбалансированное поступление минеральных элементов с продуктами питания нарушает обмен веществ и ведет к заболеваниям.

Основные причины подобных явлений

◆ Длительное преобладание в питании одних продуктов в ущерб другим. Например, молочные продукты — лучшие источники легкоусвояемого кальция, но содержат мало магния и кроветворных микроэлементов.

◆ Недостаток или избыток минеральных веществ в местных пищевых продуктах, обусловленный химическим составом почвы и воды отдельных районов. В результате возникают заболевания, свойственные месту проживания, например, от недостатка йода страдает щитовидная железа.

◆ Избыток или дефицит в рационе различных пищевых веществ нарушает усвоение макро- и микроэлементов. Например, усвоение кальция ухудшает избыточное содержание в пище жиров, фосфора,

магния, щавелевой кислоты, дефицит витамина D.

◆ Отсутствие изменений питания при повышенной потребности организма в полезных веществах. Беременным и кормящим женщинам необходимо увеличить потребление кальция, железа и других минеральных веществ.

◆ Заболевания, а также лекарственная терапия, ведущие к ухудшению всасывания минеральных веществ из желудочно-кишечного тракта, нарушающие их обмен (болезни пищеварительной и эндокринной систем, почек, ожоги, кровопотери).

В подобных ситуациях нужно изменить питание. Кроме того, содержание минеральных веществ специально увеличивают или уменьшают за счет соответствующего подбора продуктов в диетах при многих заболеваниях.

Лечебный сыр

Все знают, что сыр полезен, но чем, об этом мало кто задумывается.

Сыр содержит большое количество кальция и фосфора, витаминов, главным образом группы B, а также A и D (в обезжиренных продуктах),

является источником легкоусвояемого жира и лактозы (молочного сахара). Сыр богат фосфором, калием и магнием, необходимыми

для полноценной умственной, физической и гормональной деятельности организма.

Содержание белка в сыре выше, чем в мясе, кроме того, в процессе созревания сыра его белок становится растворимым и потому практически полностью усваивается организмом. Белки входят в состав клеток, являются составляющими биологических жидкостей, крови, лимфы, энзимов, гормонов, иммунных тел, поставляют энергию.

Известно, что недобор энергии и пищевых компонентов, особенно полноценного белка, затормаживает рост, ослабляет иммунитет и тем самым повышает склонность организма к инфекционным заболеваниям, замедляет процесс выздоровления. Поэтому сыр можно рекомендовать как универсальный источник белка и калия.

Сыр полезен при туберкулезе и переломах. Постоянное его употребление положительно влияет на зрение и состояние кожи.

Чтобы ощутить на себе целебную силу сыра, нужно с вниманием относиться к его хранению.

◆ В холодильнике сыр хранят в месте, наиболее удаленном от морозильной камеры. Идеальная температура хранения — 5–8 °С. И еще: сыр не любит солнца.

◆ Прежде чем положить сыр в холодильник, его нужно завернуть в специальную пленку — фольгу, или в полиэтилен, или в фольгу — в бумаге сыр быстро высыхает. Сыр сохранится дольше, если обернуть менять каждые несколько дней.

◆ Если нет холодильника или он переполнен, сыр можно хранить в чистой тряпочке (льняной или бязевой), смоченной соленой водой.

Также можно обернуть сыр тряпичей, смоченной в коровьем масле.

◆ Твердые и полутвердые сыры можно замораживать и хранить до 3 месяцев, если плотно завернуть в водоотталкивающую пленку. Замороженный сыр может потерять влагу и раскрошиться — тогда следует использовать его не как закуску, а для приготовления блюд.

◆ Мягкие сыры, в особенности козьи, нужно съедать как можно быстрее. Более твердые и сухие сыры могут храниться месяц и более. Некоторые твердые сыры хранятся несколько месяцев.

◆ У магазинных плавленых сыров сроки хранения разные в зависимости от сорта, но их нужно тщательно закрывать фольгой, так как срезы таких сыров очень быстро твердеют, омасливаются и желтеют.

Н. ВЛАДИМИРОВА,
Нижний Новгород.

Полезный совет

◆ Не пересаливайте пищу и не запивайте ее во время еды. Диетологи считают, что лучше выпить немного воды натощак, подготавливая кишечник к работе, а затем через некоторое время после еды.

Опасные судороги при дефиците кальция, магния и калия

Судороги обычно связаны с недостатком в организме кальция, магния, калия.

С возрастом у женщин потребность в кальции возрастает из-за возникающих изменений в гормональном статусе. Дефицит этого элемента может проявляться в виде **болей в суставах, расслоения ногтей, кариеса, а также нарушений сна, мышечных судорог, онемения конечностей, депрессии.**

Больше всего кальция содержится в молочных продуктах, чуть меньше — в сардинах с костями, миндале, капuste.

Уровень калия снижается из-за

приема мочегонных препаратов, голодания, частых стрессов. Богаты калием картофель, виноград, изюм, сливы, абрикосы, персики, черная смородина.

Магний играет в организме важную роль, при его дефиците **возникает хроническая усталость, головные боли, судороги в ногах.**

Магний содержат овсяная, гречневая, перловая, пшенная крупы, морковь, сухофрукты.

Г. ДОГАДОВА,
Нижегородская область.

А что в авоське?

Вот вам совет бывалого. Прохаживаясь мимо прилавков, не входите в раж — не покупайте «лишних» (и как водится вредных) продуктов.

Лучше всего, если вы поделите ваши приобретения на три примерно равные части: треть — овощи и фрукты, треть — хлеб, бобовые, картофель, крупы, треть — свежее мясо, рыба, нежирные молочные продукты.

Все очень просто: если не принесете домой сладких пряничков или килограмм мороженого, то и от

соблазна уберетесь. Не ходите в магазин, если вы голодны. Чем больше вы хотите есть, тем больше ненужных продуктов вы приобретете. И возьмите за правило отправляться за покупками со списком необходимых (!) продуктов.

С. ГРЕБНЕВА,
Смоленская область.

Питаемся по сезону

Возможно, вы удивитесь, но для того, чтобы еда приносила пользу и радость, нужно ориентироваться на время года.

Летом, например, можно сократить употребление мяса и хлеба: обилие овощей и фруктов позволяет легко заменить их. Зимой же без мяса и хлеба можно набрать лишний вес: хлеб источник постепенно

освобождающейся энергии, мясо — источник очень большого количества энергии. А ведь именно в холодное время организм в ней особенно нуждается. Иными словами, если человек энергию недополучает, то постоянно испытывает голод и стремится «зажевать» это неприятное ощущение.

И. ЗОТОВА, Вологда.

Когда я ем, я глух и нем

В этой поговорке кроется исключительно правильное отношение к еде. Действительно, во время приема пищи нужно быть сосредоточенным только на трапезе — не читать, не смотреть телевизор, не работать, не разговаривать. Ведь если во время обеда человек занят еще чем-то, то

еда отходит на второй план, а это риск съесть больше, чем требуется.

Кроме того, отвлекаясь на постороннее, невозможно получить удовольствие от еды, как следует распробовать вкус блюда.

**Н. КОПЫЛОВА,
Нижний Новгород.**

Ешьте неторопливо и помалу

Испытывая сильное чувство голода, старайтесь сдерживаться и не набрасываться на еду, иначе рискуете переест.

К тому же плохо пережеванные куски резко увеличивают нагрузку на желудок, а он, в свою очередь, непременно напомнит о себе неприятными ощущениями и болью. И, что немаловажно, лишняя еда

обязательно отзовется лишними килограммами.

Лучше встать из-за стола слегка голодным, тем более что это чувство очень быстро проходит. Если все-таки к еде будет тянуть, можно усмирить свое желание стаканом кефира.

Также врачи советуют не зажевывать стрессы и не перекусывать от нечего делать.

«Эвалар» - марка №1 в России!*



www.evalar.ru

«Инулин Форте Эвалар» способствует снижению уровня сахара в крови

Диабет - что это? Болезнь? Или просто особенность обмена веществ? Специалисты всех рангов и мастей уже много лет ломают копья в спорах об этом. Сходятся они лишь в одном: чтобы нормализовать углеводный обмен, снизить риск развития сахарного диабета и возникновения его осложнений, необходимо соблюдать сбалансированную диету. Значимой частью такой диеты могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара в крови.

Одно из таких средств – нелекарственный препарат «Инулин Форте» от компании «Эвалар». В его составе – инулин высокой очистки и экстракт джимнемы. Инулин замещает глюкозу в процессах углеводного обмена и способствует снижению уровня сахара в крови, джимнема снижает тягу к сладкому, способствует восстановлению клеток поджелудочной железы и выработке собственного инсулина. Первые упоминания о джимнеме встречаются еще в древнеиндийских трактатах Аюрведы – она считалась лучшим средством для нормализации углеводного обмена и снижения сахара в крови.



Если у вас или ваших родственников повышенный уровень сахара в крови, включите в рацион питания «Инулин Форте Эвалар». Его регулярный прием поможет нормализовать уровень сахара в крови, улучшить углеводный обмен и снизить риск развития сахарного диабета.

И не забывайте о специальных витаминах при диабете! «Эвалар» рекомендует витамины направленного действия «Направит при диабете». Всего 1 таблетка в день на 100% удовлетворяет суточную физиологическую потребность организма в витаминах и микроэлементах для нормализации углеводного обмена.

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д. 1, корп. 1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2; аптечная сеть «Самсон-Фарма» 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикс» 755-93-98; а также по тел. 789-62-63, 730-27-30; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Сзерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 301-09-29, 370-40-83, 592-33-55, 430-61-30, 375-19-19, 641-01-01, 346-22-49, 635-55-66, 574-07-06, 273-69-92, 003; **Астрахань** 306-306, 394-488; **Барнаул** 363-602, 770-110, 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Ижевск** 512-239; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Кострома** 351-041; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нефтекамск** 525-87; **Нижневартовск** 463-875, 499-466; **Нижний Тагил** 422-800; **Новокузнецк** 770-502, 725-368; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 416-607; **Оренбург** 780-994; **Пермь** 219-84-84; **Псков** 622-697; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 996-00-60, 952-82-11, 270-54-04; **Саратов** 736-288; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 424-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),

в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-66-62.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50.

ОГРН 1022200553760.

* По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009.

СоГРН№77.99.11.3.У.11940.12.09, СоГРН№77.99.23.3.У.6313.8.17 БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Внесите разнообразие в меню

Разнообразное питание — это настоящий подарок своему здоровью и фигуре.

Хлеб, макароны и крупы поставляют в организм клетчатку, крахмал, витамины В₁, В₂, железо и цинк. Принято считать, что худеющие люди должны отказываться от таких продуктов, но это заблуждение.

Хлеб, особенно грубого помола, не только не приводит к полноте, но и положительно влияет на работу всего желудочно-кишечного тракта.

Мясо, рыба, яйца и бобовые (фасоль, чечевица и т. п.) дарят витамины группы В и огромное количество белков, основного источника энергии.

Фрукты и овощи богаты витаминами групп А, С и Е, которые являются частью антиоксидантов, способных

предотвращать онкологические заболевания.

Также в питании должны присутствовать фруктовые и овощные соки, нежирные молоко и молочные продукты.

Ориентируясь на эти продуктовые группы, можно каждый день составлять полезные, индивидуальные и совсем не скучные меню. Питаться при этом нужно небольшими порциями, 4–5 раз в день.

Кстати, салаты не зря советуют подавать перед основной едой, а не после — они слегка утоляют голод и помогают усваивать более тяжелую пищу.

В. НЕЛЮДОВА,
Нижний Новгород.

Царица-чечевица

Расскажите, пожалуйста, чем полезна чечевица?

Г. БЕСПЯТЫХ,
Гродненская область, Беларусь.

Чечевица используется в пищу с незапамятных времен. Блюда из этого растения семейства бобовых почитались фараонами в Древнем Египте, вавилонской знатью и простоллюдинами в Древней Греции. В средневековой Руси чечевица была

основным продуктом питания — хлеб, суп и похлебка из чечевицы считались обязательными блюдами на русском столе.

Вплоть до середины XIX века Россия была главным производителем и поставщиком чечевицы в

мире. Жаль, что со временем новые пищевые продукты потеснили со стола эту скромную, но ценную культуру.

Чечевица является одним из немногих продуктов питания (вместе с горохом и злаковыми культурами), к которым наша пищеварительная система прекрасно адаптирована.

Блюда из чечевицы питательны, поскольку содержат большое количество углеводов и растительный белок, который легко усваивается организмом. В чечевице меньше жира, чем в горохе, она является превосходным источником железа. В одной порции приготовленной чечевицы содержится 90% рекомендуемой дневной нормы фолиевой кислоты — это больше, чем в любом другом продукте.

Фолиевая кислота защищает сердечно-сосудистую систему, предотвращает депрессию, является обязательным противоядием при отравлении алкоголем. Кроме того, фолиевая кислота полезна для стареющего мозга.

Употребление в пищу блюд из чечевицы необходимо для сердца и кроветворения. Введение в рацион салатов из чечевицы, чечевичных супов и каш **позволяет нормализовать уровень сахара** в крови, поэтому больным сахарным диабетом рекомендуется есть чечевицу не менее 2 раз в неделю.

Чечевичная каша **стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и улучшает работу мочеполовой системы**. Пюре из чечевицы полезно **при болезнях пищеварения** (колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки и др.).

Отвар чечевицы помогает **при камнях в почках**.

Чечевица хорошо прорастает, и по своим целебным свойствам ростки чечевицы несколько не уступают пшеничным. Для проращивания лучше брать чечевицу в кожуре зеленого или серого цветов.

Чечевица содержит растворимую клетчатку, которая улучшает пищеварение и является хорошей профилактикой болезней прямой кишки.

Чечевица — экологически чистый продукт, она не накапливает в себе вредных токсичных веществ (нитратов, радионуклидов и др.), при этом богата незаменимыми для нашего организма аминокислотами, витаминами и минералами.

Зерно чечевицы отличается высоким содержанием кальция, калия, железа, имеет в своем составе марганец, медь, молибден, бор, йод, кобальт, цинк, является хорошим источником витаминов группы В, а также витаминов РР, А. В прорастающих зернах много витамина С.

Русскими травниками жидкий чечевичный отвар применялся при запорах, а густой — как закрепляющее средство при желудочно-кишечных расстройствах.

Смесью чечевичной муки со сливочным маслом лечили ожоги, а с яичным желтком — раны.

Чечевица разваривается быстрее других бобовых и легче усваивается. Ее не советуют замачивать в холодной воде, чтобы сократить продолжительность варки.

Как и другие бобовые, чечевицу желательно варить без соли.

Витаминный кисель

На одну порцию потребуются 200 г хлопьев геркулеса, 500 г воды, соль и лимонная кислота по вкусу.

В холодную воду всыпать геркулес, добавить соль и лимонную кислоту. Кисель помешивать периодически, как манку. Варить после закипания в течение минуты.

Таким образом просто и быстро получаем кисель здоровья. Противопоказаний к его употреблению нет.

К. КОЛЧИНА, Санкт-Петербург.

Бананы — метла для кишечника

Мне очень хотелось бы узнать о пользе бананов.

Л. НЕЙМАН,

п. Сокольское Нижегородской области.

В мякоти банана содержатся до 80% воды, клетчатка, пектиновые вещества, улучшающие пищеварение, крахмал (7–20%), который при созревании плодов превращается в сахар. Бананы богаты белками, углеводами, яблочной кислотой, дубильными и ароматическими веществами. В плодах много ферментов, витаминов С, В₁, В₂, В₆, РР, провитамина А, солей кальция, магния, натрия, фосфора, железа, калия.

Употребление в пищу 1–2 бананов в день оказывает благоприятное действие на организм: повышаются настроение, концентрация внимания и работоспособность, снижается утомляемость.

Бананы как источник солей калия и магния назначаются в разгрузочные дни больным атеросклерозом и гипертонией.

Бананы полезны **при нефритах и болезнях печени, мочекаменной**

болезни, кровотечениях и стомахтах.

При желудочно-кишечных заболеваниях фрукты рекомендуют как мягкое слабительное средство.

Мякоть плодов содержит важные физиологически активные вещества — катехоламины. Благодаря этим веществам бананы с успехом применяют **при лечении кишечных заболеваний**, пептических язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

В бананах содержится тонизирующее вещество эфедрин, которое слегка поднимает артериальное давление, стимулирует центральную нервную систему, повышает уровень сахара в крови и оказывает спазмолитическое действие на бронхолегочную мускулатуру.

В лечебных целях эти плоды следует употреблять дозированно и только под наблюдением врача. Бананы — достаточно тяжелая пища,

они медленно перевариваются, производят скопление газов в кишечнике и затрудняют отток желчи. Их надо тщательно пережевывать и есть маленькими порциями. Не следует употреблять бананы натощак и запивать их водой.

Бананы увеличивают густоту крови, поэтому они **противопоказаны при тромбофлебитах, варикозном расширении вен**, а также людям,

перенесшим инфаркты и инсульты.

Бананы не следует есть **при повышенной кислотности желудочного сока**.

При сахарном диабете употребление спелых плодов банана также должно быть ограничено. Но для больных диабетом хорошей пищей являются незрелые и вареные плоды, а спелый банан помогает при гипогликемическом приступе.

Пар сохранит витамины

Один из самых полезных способов приготовления пищи — готовка на пару. Блюда на пару экономят время, не нуждаются в добавлении жира и позволяют продуктам сохранить наибольшее количество витаминов и других ценных веществ. Так овощи при варке теряют почти половину витамина С, а при готовке на пару — четверть.

Именно пар сохраняет витамины и другие биологически активные вещества в овощах и фруктах. Пар, так же как и кипяток, уничтожает болезнетворные микроорганизмы, разрушает токсические вещества.

Паровые блюда никогда не подгорают, все готовится равномерно и не требует помешивания и переворачивания.

Нельзя не отметить, что «паровые» овощи сохраняют свой натуральный цвет, форму, запах и вкус, выглядят более яркими и аппетитными.

Все, кому пришлось перейти на паровые блюда, отмечают, что пища легко усваивается, не создает ощущения тяжести в желудке и даже способствует сохранению молодости и красоты, поскольку не содержит лишних калорий, холестерина и шлаков, засоряющих сосуды.

Готовя на пару, соблюдайте несложные правила:

- ◆ чем меньше времени уходит на термообработку, тем полезнее получается блюдо;
- ◆ следите за тем, чтобы вода не касалась продуктов, иначе витамины и минералы растворятся в воде;
- ◆ не солите продукты перед приготовлением, так как соль вытягивает влагу;
- ◆ воду в пароварке можно заменить ароматным бульоном, что придаст пище особый вкус и запах.

И. ВАСИЛЬЕВА,
Краснодарский край.

Подарки от калины

У калины вкус довольно специфический, поэтому многие отказываются ее есть, к тому же толком не знают, что с ней делать. Я же хочу предложить распробовать эту ягодку, приготовив несколько вкусных и полезных напитков.

Морс. Из свежих ягод калины отжать 0,5 стакана сока, смешать с 1 л горячей кипяченой воды и добавить по вкусу сахар. Перед употреблением дать настояться в течение 3–5 часов.

Напиток. 1 кг ягод калины промыть и пересыпать 300 г сахара. Через 5–6 дней, когда ягоды пустят сок, процедить и соединить со 100 г меда. Подавать в стаканах, разбавив газированной водой и положив по кусочку льда.

Компот. Приготовить яблочный сироп из 300 г сахара, 2 л воды и 400 г яблок. Опустить в полученный сироп 200 г ягод калины и поставить на огонь на 5 минут. Подавать охлажденным.

Кисель. 90 г крахмала развести 2 л холодной воды и смешать со 100 мл горячего сока калины. Затем добавить 280 г сахара и, помешивая, довести до кипения.

З. БЕЛЯЕВА,
Пензенская область.

Любителям жареного...

◆ Если у вас нет возможности готовить на пару, можно воспользоваться микроволновкой. Процесс в ней идет быстро, витамины неплохо сохраняются.

◆ Чтобы жареное блюдо содержало чуть меньше калорий, лучше готовить на гриле, придерживаясь определенных правил:

— в форму для запекания нужно поставить решетку, тогда жир станет стекать вниз, а не оседать на продуктах;

— мясо и птицу лучше смазывать небольшим количеством растительного масла (можно предварительно замариновать), тогда они не будут сухими;

— в масло желательно добавить пряные травы или измельченные специи (в идеале без соли).

◆ Продукты, запеченные в духовке, советуют готовить так:

— пользоваться формами с антипригарным покрытием, так как для них требуется минимум масла

(для формы, застеленной непригораемой бумагой, его нужно еще меньше);

— соблюдать правила готовки на гриле;

— соки, выделяемые из мяса, рыбы или птицы при запекании, со-

держат витамины и минеральные вещества, поэтому стекаемой жидкостью нужно либо поливать готовящееся блюдо, либо использовать как основу для соуса.

Е. СУХАРЕВА,
Вологодская область.

Сколько нужно пить воды

Вода имеет огромное значение для нормального функционирования всего организма. Поэтому, продумывая «рацион здоровья», нужно отвести в нем особое место и для воды, ведь вредны как ее нехватка, так и избыток. Давайте попробуем разобраться, сколько же нужно выпивать воды в день.

Для начала отметим, что именно с жидкости нужно начинать свое пробуждение — стакан воды с утра нормализует работу кишечника и восстановит водный баланс. Считается, что вода комнатной температуры натошак дает лучший результат в стимуляции работы кишечника и профилактике запоров. Выпивать воду следует небольшими глотками, натошак, можно добавить чуть-чуть лимонного сока.

Каждый день нужно употреблять по 8 стаканов воды: перед завтраком, через час после завтрака, за 30 минут до обеда, через час после обеда и также до и после ужина.

В жаркую погоду недостаток воды может привести к усталости, затрудненности дыхания и вызвать вос-

паление мочевого пузыря, поэтому количество потребляемой жидкости стоит увеличить.

Также во время занятий спортом человек испытывает особую потребность в жидкости — поскольку повышается потоотделение. Поэтому во время тренировок и после советуют использовать минералку, каждую неделю меняя марку воды.

Если в помещениях с кондиционерами проводится много времени, то следует пить понемногу каждые 3 часа.

Необходимо остерегаться обезвоживания — оно приводит к запорам, сухости кожи и повышает уровень мочевины в крови. Могут даже появиться камни в почках.

Кстати, тем, кто стремится похудеть, интересно будет узнать, что вода ускоряет процесс расщепления жира при поступлении в организм белка. Таким образом, регулярно употребляя достаточное количество белковой пищи и воды, можно избавиться от лишних килограммов.

Помните, что похудеть и очиститься (вода избавляет от отеков

и выводит шлаки) помогает только вода в чистом виде — у чая, напитков, супов и прочих жидкостей другие функции.

Слишком теплая вода повышает газообразование, ледяные напитки приводят к проблемам пищеварения, нарушению секреции желчи и желудочных соков. Так что отдавайте предпочтение свежей и умеренно теплой воде.

Газированная вода противопоказана людям, страдающим болезнями сердца, склонным к накоплению газов в кишечнике и отрыжке.

Справедливо считают, что вода улучшает состояние кожи, снимает

напряжение и чувство усталости, добавляет бодрость и повышает концентрацию внимания. Однако фанатичное потребление большого количества воды выводит из организма не только шлаки, но и полезные вещества.

Если вы пьете слишком много воды, почки не успевают вывести ее излишки и концентрация соли в крови падает. Подобные состояния приводят к отекам.

Иными словами, здоровое питание невозможно без чуткого отношения к водному рациону.

М. ТЕМНИКОВА,
Беларусь.

Подружитесь с кабачком

Я живу в городе, а лето провожу на даче, где с удовольствием выращиваю овощи и занимаюсь цветами.

Раньше я не любила кабачки за их, как мне казалось, пресный вкус. Но несколько лет назад мне попала в газете замечательная статья о пользе этого овоща, и я пересмотрела свое отношение к кабачку, а со временем и подружилась с ним. Теперь не представляю лето без овощного рагу, оладий, фаршированных кабачков и т. д.

Кабачки довольно легко усваиваются организмом. Они содержат мягкие пищевые волокна, не вызывающие раздражения желудка и кишечника. Кроме того, пищевые

волокна кабачков хорошо всасывают токсичные вещества, избытки холестерина, воды и выводят их из организма.

Кабачок — ценнейший диетический продукт. Его рекомендуют употреблять **при болезнях желудка, желчного пузыря, двенадцатиперстной кишки, гипертонии, ожирении, малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях.** Увлекаться кабачками не стоит разве что при заболеваниях почек.

При сахарном диабете высушенные семена кабачка очистите от

кожуры, разотрите, добавьте немного меда и воды, должна получиться зеленоватая жидкость — «кабачковое молоко». Принимайте его ежедневно или через день.

Или натрите мякоть кабачка, отожмите сок и пейте по ½ стакана 2 раза в день.

О. ПАНОВА,
Нижний Новгород.

Кому вредны отруби

Я всегда думала, что отруби — это вредный для организма продукт. А сейчас их продают в каждой аптеке и делают хлеб с отрубями. Объясните, есть ли противопоказания для употребления отрубей.

В. ПОПОВА, г. Вязьма Смоленской области.

Отруби нельзя употреблять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (колите, гастрите, язвенной болезни). Нельзя использовать отруби как основной компонент питания. Максимальная суточная доза отрубей — не более 30 г.

Проявив неумеренность в употреблении отрубей, мы рискуем нажить обострение вышеупомянутых заболеваний, вздутие живота, метеоризм, нарушение функции кишечника.

Отруби выводят из организма тяжелые металлы, радионуклиды и вредные вещества. Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, является питательной средой для нормальной кишечной флоры, поэтому отруби применяются в лечении дисбактериозов кишечника. Набухая, отруби облегчают опорожнение кишечного тракта и избавляют от запоров.

Отруби — это сложные углеводы, которые не перевариваются в желудочно-кишечном тракте челове-

ка. Но между тем эти самые неперевариваемые, балластные вещества, оказывается, необходимы. Они способны удерживать воду в 5 раз больше своей массы, что способствует разжижению перевариваемой пищи. Отруби очень полезны для тучных людей. Набухая в желудке и увеличивая объем съеденной пищи, волокна создают иллюзию сытости.

Как лечиться? Предварительно запарьте отруби в горячей воде, а через полчаса жидкость слейте. Получившаяся кашка используется для лечения. Отруби можно принимать вместе с пищей, добавляя в супы и котлеты, или с молоком, кефиром, йогуртами и другими молочными продуктами 3–4 раза в день.

Начинайте с малых доз по 1–2 ч. ложки в день в течение недели, доводя до суточного объема (30 г). Таким образом вы сможете избежать неприятных последствий, повышенного образования газов, неустойчивого стула, тяжести в животе. Не забывай-

те, что отруби являются сухим производным и соответственно требуют большого количества жидкости для усвоения их организмом, поэтому во время приема отрубей больше пейте. Принимайте отруби циклами.

1-й цикл — 10–12 дней. 1 ч. ложку отрубей заварите $\frac{1}{3}$ стакана кипятка. Охладите, процедите. Оставшийся

мякиш съешьте в 3 приема во время завтрака, обеда и ужина.

2-й цикл — 2 недели. 2 ст. ложки отрубей залейте $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Охладите, процедите и съешьте мякиш также в 3 приема.

3-й цикл — 2 месяца. 2 ч. ложки сухих отрубей принимайте во время еды 2–3 раза в день.

Баклажаны — друзья сосудов

Замечено, что пожилые люди, которые регулярно употребляют баклажаны, меньше страдают различными сердечно-сосудистыми заболеваниями и дольше живут. У них меньше проблем с печенью, кишечником, суставами и позвоночником.

Баклажан относится к многолетним овощным культурам семейства пасленовых. Плоды баклажана бывают разнообразной формы — грушевидные, саблевидные, длинные, овальные, яйцевидные, сердцевидные; по цвету: зеленые, белые, желтые, красные, полосатые, но в основном темно-фиолетовые. На одном растении вырастает от 5 до 8 плодов.

Баклажаны сушат, солят, маринуют, замораживают, консервируют, готовят из них икру, жарят, варят. Свежие овощи рекомендуют хранить в холодильнике всего несколько дней.

В плодах баклажана содержится около 90% воды, сахар, клетчатка,

белок, витамины группы В, С, РР, провитамин А, калий, кальций, железо, фосфор.

Баклажаны снижают уровень холестерина в крови, оказывают мочегонное действие, поэтому их рекомендуют **при отеках ног**, связанных с сердечной и почечной недостаточностью. Баклажаны способствуют выведению уратов из организма, что важно для людей, страдающих **мочекаменной болезнью, подагрой**. Регулярное употребление в пищу баклажанов наряду с использованием необходимых лекарственных растений зачастую позволяет излечиться от мочекаменной болезни и надолго забыть о приступах подагрических болей в суставах.

Благодаря высокому содержанию калия баклажаны оказывают положительное влияние на работу сердца. Этот овощ рекомендуют при **атеросклерозе сосудов сердца, мозга, ног, аорты, при хронической ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, гипертонической болезни, нарушении ритма сердечных сокращений**. Баклажаны вводят в рацион больным, перенесшим **инфаркт миокарда и инсульт**.

Особенно полезен баклажан пожилым людям, как правило, имеющим «букет» различных заболеваний. Хорошо употреблять «синенькие» **при деформирующем артрозе, остеохондрозе, остеопорозе**. Благодаря своему химическому составу баклажан

способствует восстановлению хрящевой ткани суставов и укреплению костей.

Баклажан улучшает пищеварение, нормализует перистальтику кишечника, поэтому его используют в диетическом питании **при хроническом гастрите** (особенно со сниженной секреторной функцией), **синдроме раздраженного кишечника** (особенно со склонностью к запорам), дисбактериозе.

Баклажан повышает желчеотделение и рекомендуется **при заболеваниях печени, поджелудочной железы и желчевыводящих путей**.

Так что выращивайте и лечитесь этим полезным и вкусным овощем.

В. БРИЖАНЬ,
Краснодарский край.

Брусника против атеросклероза

Брусника улучшает работу желудка и кишечника, повышает прочность и эластичность стенок кровеносных сосудов, способствует усвоению витамина С.

Бруснику рекомендуется употреблять **при атеросклерозе, гипертонической болезни** и при других заболеваниях, для которых характерна повышенная проницаемость и ломкость капилляров.

Отвар или настой из молодых побегов и листьев брусники применяют как противодепрессивное и

болеутоляющее средство. В горячем виде отвар или настой пьют **при болях в суставах, простудных заболеваниях, в теплом — при заболеваниях мочевого пузыря и почечнокаменной болезни, в холодном или чуть теплом виде — при поносах**.

Также лекарства из брусники применяют **при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени, ревматизме, подагре, остеохондрозе, ночном недержании мочи у детей**.

Из ягод брусники готовят вкусное и целебное варенье, их также маринуют, сушат и просто едят в свежем виде.

Самый распространенный способ заготовки брусники — это замачивание ягод в воде в больших кадках. Брусничную воду используют как освежающий напиток после бани, также ее пьют после жирной и обильной пищи, а разбавленную

березовым или кленовым соком брусничную воду употребляют в качестве средства, предотвращающего различные воспаления, желудочно-кишечные заболевания.

Моченая брусника — вкусное лакомство, ее добавляют к квашеной капусте и свекле. Считается, что моченая брусника оказывает благотворное влияние на пищеварение.

В. КАРЕТНИКОВ, Оренбург.

Лечебные свойства имбиря

Расскажите, пожалуйста, о лечебных свойствах имбиря. Есть ли у него противопоказания?

Е. ВЯЛОВА, Томская область.

Имбирь используют при желудочно-кишечных расстройствах, а также применяют как обезболивающее и противовоспалительное средство при заболеваниях суставов.

Имбирь повышает иммунитет и обладает потогонными свойствами, он помогает при икоте, кашле, коклюше у детей, при остром гастрите, отсутствии аппетита, стоматите, бессоннице у пожилых людей.

В качестве согревающего потогонного средства при простуде с кашлем предпочтительнее употреблять свежий имбирь. Сухой имбирь (в порошке) оказывает более эффективное отхаркивающее и подсушивающее действие, уменьшает количество слизи в организме.

Имбирный чай. Напиток завари-

вают из расчета $\frac{1}{2}$ ч. ложки имбирного порошка на стакан кипятка. Или кусочек имбиря размером с фалангу большого пальца натирают на мелкой терке, засыпают в 1 л кипящей воды, варят в эмалированной посуде в течение 1–2 минуты, настаивают 10–15 минут, затем процеживают.

При укачивании в транспорте и морской болезни принимают 1–1,5 г имбиря ($\frac{1}{2}$ ч. ложки) в чае или в минеральной воде.

При желудочно-кишечных расстройствах разводят полстакана натурального белого йогурта половиной стакана кипяченой воды, добавляют четверть чайной ложки имбиря и четверть чайной ложки мускатного ореха.

При простудных заболеваниях помогает имбирный чай с лимоном

и медом. При мокром кашле можно добавить корицу и гвоздику.

При геморрое принимают 1 ч. ложку сока алоэ с щепоткой имбиря 2 раза в день до исчезновения симптомов.

Имбирь в больших количествах противопоказан при язвенной болезни, кровотечениях и воспалительных кожных заболеваниях. Беременные должны употреблять корень с осторожностью, меньшими дозами.

Ростки молодости

При употреблении проросшего зерна уже через 1–2 недели у людей, страдающих различными недугами, наступали явные улучшения: происходило укрепление иммунитета, восстанавливался обмен веществ, улучшалось самочувствие.

Прорастить зерна просто. Пшеницу моют и кладут в тарелку, на дне которой расстилают ткань, смоченную в теплой воде. Сверху зерна покрывают такой же мокрой тканью. Время от времени верхнюю ткань увлажняют. Тарелку оставляют при температуре 20–25 °С до тех пор, пока зерна не прорастут. Длина ростка должна быть 1–1,5 см.

Предлагаю читателям уникальный по целительной силе рецепт пшенично-растительной смеси.

Проросшие зерна (1 стакан) нужно провернуть через мясорубку

вместе с 1 морковью, 1 свеклой, 1 корнем сельдерея, пастернака или петрушки. Смесь тщательно перемешивают и добавляют 2 ст. ложки меда. Вкус получается оригинальный.

Можете принимать эту витаминную смесь в любое время года, но особенно она полезна зимой и ранней весной. Все компоненты, используемые для приготовления лекарства, доступны и сравнительно недороги.

**О. ВЕРШУК,
Беларусь.**

Проросшие зерна пшеницы богаты аминокислотами, витаминами В₁, В₂, В₆, В₉, В₁₂, Е, макро- и микроэлементами (железом, калием, кальцием, фосфором, магнием, марганцем), пищевыми волокнами.

При введении в рацион питания проросших зерен пшеницы восстанавливается острота зрения, координация движений, появляется устойчивость к простудным заболеваниям. Проростки пшеницы способствуют

выведению из организма токсинов, канцерогенов, радионуклидов, аллергенов, избыточных холестерина, соляной кислоты, желчи. Пшеничные проростки нормализуют микрофлору кишечника, увеличивают работоспособность, улучшают заживление, тормозят процессы старения.

Проросшие зерна полезны при микробной и химической инток-

сикациях, хронических колитах, запорах, панкреатите, гастрите, дисбактериозе, изжоге, кожных заболеваниях.

Принимают ростки пшеницы по 1 ст. ложке 2–3 раза в день. Можно запивать молочными продуктами, бульонами, соками.

Т. КАРАБАЕВА,
Пермский край.

Капуста наладит обмен веществ

Капуста с давних пор известна своими лечебными свойствами. Она стимулирует обмен веществ в организме и обладает противовоспалительным эффектом.

Витамины С и Р, которыми богата капуста, укрепляют сосуды, поэтому при атеросклерозе, гипертонии, ишемической болезни сердца ее полезно употреблять в свежем виде.

Капустный сок благоприятно действует на функцию желудка и кишечника, нормализуя их микрофлору. Его рекомендуется пить при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с пониженной кислотностью, колите, холецистите.

Принимать капустный сок следует теплым по ½ стакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды (при хорошей переносимости разовую дозу постепенно доводят до 1 стакана). Курс лечения составляет 1–2 месяца.

Свежий сок можно хранить в холодильнике в стеклянной, фаян-

совой или эмалированной посуде не более 2 суток.

При воспалительных заболеваниях дыхательных путей пьют отвар капусты с медом по ¼–½ стакана 3–4 раза в день.

Особенно полезна капуста при сахарном диабете (она снижает сахар в крови) и ожирении, так как в состав капусты входит тартроновая кислота, которая тормозит превращение углеводов в жиры и препятствует отложению холестерина. Но, к сожалению, тартроновая кислота разрушается при тепловой обработке, поэтому пользу окажет лишь свежая капуста.

О. ЛЕОНОВА,
Чебоксары,
Чувашская Республика.

Мужчинам на заметку

Хочу написать, что полезно для мужского здоровья.

Представителям сильного пола необходимо употреблять **устрицы, мидии, омары** и другие морепродукты, которые богаты белками и различными микроэлементами, предотвращающими рак простаты.

Очень полезны для мужской потенции **орехи**. В сочетании с медом они и вовсе представляют собой «гремучую» смесь. Употребив медово-ореховый эликсир за 3 часа до сна, любой мужчина может считать себя преемником Казановы.

Брокколи содержит много витамина С, бета-каротина, калия и су-

перфосфата, который имеет сильное противораковое действие (в частности, помогает предотвратить рак простаты и толстого кишечника).

Не менее полезен для предстательной железы **гранат**.

Лосось, тунец, сардины, сельдь являются богатыми источниками жирных кислот омега-3, снижающих **уровень холестерина в крови**.

Мясо необходимо тем мужчинам, которые часто посещают спортзал или занимаются физическим трудом.

Н. ФЛИССАК,
Хабаровск.

Деликатес для кишечника

Бульоны и супы из мяса кролика врачи-диетологи рекомендуют при малокровии, истощении, туберкулезе, запорах, хронических гастритах с пониженной кислотностью, атеросклерозе, нарушении желчевыводящих путей. Бульон из крольчатины также лечит гипертонию, импотенцию, общую слабость, восстанавливает силы после перенесенных травм, ожогов.

Чтобы бульон получался крепким, наваристым, мой дедушка клал мясо в холодную воду. А если нужно было приготовить и первое, и второе блюда, то дед клал мясо в кипяток: бульон становился менее концен-

трированным, зато мясо получалось сочным и вкусным.

Пена, образующаяся при закипании супа, состоит из растворимого белка. Если ее не удалить, то в процессе дальнейшей варки

она распадется на мелкие хлопья и внешний вид бульона ухудшится. Пену снимают для того, чтобы бульон был прозрачным, пищевая ценность от этого не меняется. Бульон будет вкуснее, если при варке в него положить кусочек сыра.

Мясо кролика укрепляет **внутренние органы**, особенно оздоравливает **селезенку**, очень полезно **для тонкого кишечника**. Этот продукт улучшает пищеварение, лечит диарею. Сваренное в соевом соусе, мясо кролика помогает **при нарывах и фурункулах** (мясо не прикладывают, а едят).

Наваристые **мясные бульоны не рекомендуются** при острых и хронических заболеваниях желудка с повышенной кислотностью, а также при язвенной болезни, заболеваниях почек и печени.

Мясо, которое запекается или жарится в духовке, надо поливать

только горячим бульоном или горячей водой, от холодной воды оно становится жестким. Запеченное или жареное мясо будет сочным, если после духовки поддержать его 15 минут над кастрюлей с кипящей водой.

Вареная печень кролика хорошо помогает **при плохом зрении, головокружении, общей слабости, болезнях крови, анемии, несварении желудка, болезнях почек**.

Вот проверенный рецепт из китайского медицинского трактата: при резком ухудшении зрения возьмите 1 часть риса и 3 части печени кролика, добавьте соевый соус, сварите и ешьте.

Печень кролика нельзя сочетать с курицей, горчицей, мандаринами и грецкими орехами.

В. МЕРЗЛИКИН,
Орел.

Огуречная терапия

Свежие огурцы полезно употреблять в пищу при атеросклерозе, анемии, гепатите, хронических запорах.

При гастрите с повышенной кислотностью пьют по $\frac{1}{2}$ –1 стакану свежего огуречного сока 2 раза в день за час до еды или едят свежие огурцы с медом.

Благодаря мочегонному действию огурцы хорошо помогают **при водянке**.

При желтухе отваривают перезревшие огурцы (семенники) вместе с облиственными побегами пьют отвар без особой дозировки.

Огурцы способствуют выведению **песка и камней из почек и мочевого пузыря**. При этом более эффективны горькие плоды.

При катаре верхних дыхательных путей принимают огуречный сок с медом по 3 ст. ложки 2–3 раза в день. Такое же лечение проводят **при упорном кашле**.

Свежие огурцы содержат йод, поэтому их полезно употреблять **при проблемах с щитовидной железой**.

Огуречный сок в смеси с соками моркови, свеклы, яблок значительно улучшает **обменные процессы в организме.**

При заболеваниях суставов и подагре рекомендуют пить по стакану огуречного сока 3 раза в день натощак. Это способствует выведению мочевой кислоты из организма.

Употребление свежих огурцов в пищу и втирание их сока в кожу головы помогает **при облысении.** Огуречный сок улучшает состояние не только волос, но и зубов, ногтей.

При ожирении хорошо устраивать разгрузочные дни, в которые можно есть только свежие огурцы без соли (2 кг в день в 5 приемов).

Свежие огурцы противопоказаний не имеют, а вот соленые и консервированные даже здоровым людям следует употреблять в небольших количествах, так как соль, сахар и уксус раздражают желудочно-кишечный тракт и другие внутренние органы, повышают кровяное давление, задерживают жидкость в организме.

А. БАРАНЦЕВА,
Нижегородская область.

Морковь — королева овощей

Морковь содержит большое количество бета-каротина — провитамина, который в организме человека преобразуется в витамин А. Каротин особенно полезен детям и женщинам, поскольку способствует росту, поддерживает в хорошем состоянии кожу, слизистые оболочки, дарит долголетие. Также каротин блокирует образование злокачественных опухолей.

Целительной силой обладает морковь не с оранжевой, а с ярко-красной кожицей, особенно если она убрана до первых осенних заморозков.

Морковь оказывает общеукрепляющее действие, очищает кровь, выводит из организма токсины и вредные вещества, нормализует обмен веществ, повышает активность всех внутренних органов.

Морковь увеличивает содержание антиоксидантов в крови, что укрепляет иммунную систему и стимулирует рост здоровых клеток.

Длительное употребление в пищу моркови, заправленную сметаной или маслом, повышает защитные силы инфекциям.

Морковь содержит фитонциды и обладает противомикробными свойствами.

Чтобы уменьшить количество микробов во рту достаточно пожевать морковку.

Ежедневное употребление 100–200 г моркови улучшает зрение, укрепляет сетчатку, помогает при близорукости, конъюнктивите, блефарите, ночной слепоте и быстрой утомляемости.

Н. ВЛАДИМИРОВА,
Нижегород.

Глава II

Лечебное меню

Как выбрать диету

Диета является одним из важных методов лечения и профилактики обострения многих заболеваний.

Основными принципами лечебного питания являются:

— индивидуальный подход к составлению ежедневного меню больного, режима приема пищи и способа ее кулинарной обработки;

— количественное и качественное соответствие пищевого рациона характеру заболевания и состоянию пациента;

— сбалансированное введение в рацион продуктов, богатых питательными веществами и микроэлементами.

Проводят лечебное питание только по совету врача и под его контролем.

Если обострение болезни прошло и самочувствие пациента стабилизи-

ровалось, общие принципы диеты все-таки необходимо сохранить: не употреблять запрещенных продуктов и алкогольных напитков. При этом с разрешения врача можно расширить способы кулинарной обработки продуктов (тушить, запекать после отваривания) и включить в рацион овощи домашнего консервирования.

Во всех профилакториях и санаторно-курортных учреждениях пользуются номерной системой диет.

Диета № 1, 1а, 1б — язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки; обострения хронического гастрита с повышенной кислотностью.

Диета № 2 — хронический гастрит с пониженной кислотностью, острые

гастриты, энтериты и колиты, хронические энтероколиты.

Диета № 3 — запоры.

Диета № 4, 4а, 4б — заболевания кишечника с диареей.

Диета № 5, 5а — заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения; хронический панкреатит.

Диета № 6 — подагра, мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратов).

Диета № 7, 7а — острый и хронический нефрит (пиелонефрит, гломерулонефрит).

Диета № 8 — ожирение.

Диета № 9 — сахарный диабет.

Диета № 10 — заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения; атеросклероз сосудов сердца, головного мозга, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.

Диета № 11 — туберкулез.

Диета № 12 — функциональные заболевания нервной системы.

Диета № 13 — острые инфекционные заболевания.

Диета № 14 — почечнокаменная болезнь с отхождением камней, состоящих преимущественно из оксалатов.

Диета № 15 — для практически здоровых людей и выздоравливающих.

Стол № 1

Чем затушить огонь язвы

Стол № 1 назначают при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в период затихания обострения и не менее полугода после него, а также при обострении хронического гастрита с повышенной кислотностью.

Пищу варят на воде или на пару, употребляют в протертом виде 5–6 раз в сутки, хорошо ее пережевывая. Рекомендуются избегать слишком горячей или слишком холодной пищи.

Поваренную соль ограничивают до 5–8 г (помните, что 3–5 г соли содержится в продуктах, 5–8 г — в хлебе), 1 ч. ложка вмещает 10 г соли.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Напитки** — некрепкий чай, чай с молоком или сливками, слабое какао с молоком или сливками.

◆ **Хлебные изделия** — пшеничный хлеб белый (вчерашней выпечки), сухари белые, печенье несдобное или галетное.

◆ **Закуски** — сыр неострый, ветчина нежирная и несоленая, салат из отварных овощей, мяса и рыбы, колбаса докторская, молочная и диетическая.

◆ **Молоко и молочные продукты** — молоко цельное, сухое или сгущенное, сливки, свежепротертый творог, некислая сметана, некислая простокваша.

◆ **Жиры** — масло сливочное несоленое, рафинированные растительные масла в готовые блюда.

◆ **Яйца и яичные блюда** — яйца всмятку, омлет паровой, не более 2 штук в сутки.

◆ **Супы** — супы из протертых круп, суп-пюре из вареных овощей (кроме капусты) на отваре из круп или разрешенных овощей, молочный суп с мелкой вермишелью. В супы добавляют молоко, сливки, яйцо.

◆ **Овощи** — картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ранние тыква и кабачки; в супы в ограниченном количестве кладут зеленый горошек и мелко шинкованный укроп.

◆ **Мясные и рыбные блюда** — говядина нежирная, телятина, курица, кролик, индейка, нежирные сорта рыбы (судак, карп, окунь и др.). Мясо и рыбу готовят в виде паровых котлет, суфле, пюре, зраз, кнелей, отваривают куском.

◆ **Крупы** — манная, гречневая, овсяная, рис; каши варят на молоке

или воде. Вермишель или макароны мелко рубленные, отварные.

◆ **Фрукты, ягоды, сладости** — сладкие сорта зрелых фруктов, ягод в виде компотов, киселей, муссов, желе, в запеченном виде, сахар, варенье, зефир, пастила.

◆ **Соки** — сырые из разрешенных овощей, сладких ягод и фруктов, отвар из плодов шиповника.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ Мясные, рыбные и крепкие овощные отвары и бульоны.

◆ Грибы, жирные сорта мяса и рыбы.

◆ Соленья, копчености, маринады, мясные и рыбные консервы, все овощные закусочные консервы.

◆ Сдобное тесто, пироги, черный хлеб.

◆ Сырые непротертые овощи и фрукты; белокочанная капуста, репа, редька, щавель, шпинат, лук, огурцы.

◆ Мороженое, квас, черный кофе, газированные напитки, шоколад, все соусы, кроме молочного.

Если у больного выраженное обострение с длительным болевым синдромом, то в первые 7–8 дней лечения рекомендуют питание с большими ограничениями: исключают полностью хлеб, любые овощи, закуски, все блюда дают только в протертом виде.

Полезный совет

Для лечения язвы желудка облепиховое масло принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой в течение 3–4 недель. На кислотность желудочного сока средство не влияет.

Бальзам для проблемного желудка

Нередко причиной возникновения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки является бактерия хеликобактер, которая живет на слизистой желудка. Однако опасность кроется не столько в самой бактерии, сколько в условиях, созданных человеком для ее размножения. Стресс, алкоголь, курение, пищевые добавки и лекарственные препараты могут спровоцировать появление язвы. Опасны также: нерегулярное питание, перекусывание на ходу, употребление в пищу рафинированных масел, гормонов, содержащихся в животной пище. Поэтому так важно в борьбе с недугом соблюдать назначенную врачом диетотерапию.

В зависимости от состояния пациента и течения язвенной болезни назначают одну из разновидностей диеты № 1 по степени щажения желудка и механической обработки продуктов. Выделяют: **диету № 1а; диету № 1б; диету № 1 непротертую.**

ДИЕТА № 1А

Курс лечебного питания обычно начинают с щадящей диеты № 1а. Она способствует заживлению язв и эрозий, уменьшает воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в условиях строгого постельного режима диета обеспечивает потребности организма в пищевых веществах.

У больного исчезают или уменьшаются боли, отрыжка, изжога, тошнота, рвота.

Все продукты отваривают, протирают или готовят на пару. Рекомендуют есть теплую (15–65 °С) пищу по 5–6 раз в сутки. При резком обострении заболевания запрещено употреблять хлеб и хлебобулочные изделия.

Примерное меню диеты № 1а

Завтрак: паровой омлет; сливочное масло; стакан пастеризованного молока.

Второй завтрак: стакан киселя из шиповника или пастеризованного молока.

Обед: слизистый отвар из овсяных хлопьев; суфле из отварной трески; фруктовый кисель.

Полдник: яйцо всмятку; отвар шиповника.

Ужин: молочная манная каша или каша из геркулесовой крупы; кисель молочный или фруктовый.

Перед сном: стакан молока или минеральная вода (Боржоми, Ессентуки № 17) комнатной температуры, заранее открытая для выведения углекислого газа.

ДИЕТА № 1Б

Следующий этап лечения язвы — диета № 1б. Назначается в период обострения болезни при наличии симптомов «раздраженного желудка»: болей, изжоги, тошноты, рвоты

и т. д. Данную диету соблюдают также 10–12 дней, едят 5–6 раз в сутки. Пища должна быть жидкой или кашцеобразной консистенции, сваренной в воде или на пару.

Допускается употребление 100 г сухарей из белого хлеба высшего сорта, молочного или сметанного соуса. Из жиров разрешаются масло сливочное или оливковое, рафинированное подсолнечное, соевое, кукурузное.

Диета № 16 включает большее количество паровых блюд из протертых мяса и рыбы (фрикадельки, котлеты, кнели, рулеты, суфле). В рацион вводят протертые молочные каши, муссы из протертых (рисовой, овсяной, перловой, гречневой, ячневой) круп, приготовленные на пару.

Примерное меню диеты № 16

Завтрак: паровой омлет; рисовая каша с фруктовым пюре; отвар шиповника.

Второй завтрак: фруктовый или молочный кисель.

Обед: суп овсяный протертый на молоке; фрикадельки мясные или суфле из мяса курицы; фруктовое желе или молоко.

Полдник: напиток из шиповника и яблок; сухарики.

Ужин: фрикадельки рыбные; гречневая протертая каша; фруктовый кисель.

На ночь: стакан молока.

ДИЕТА № 1 ПРОТЕРТАЯ

Пищу рекомендуется готовить на воде или на пару, исключаются бульоны и капустные отвары.

Разрешаются: белый хлеб, отварные рубленое мясо и рыба, отварные и протертые овощи (картофель,

морковь, свекла, кабачки, тыква) и фрукты (сладкие сорта плодов и ягод).

В рацион вводят свежую нежирную сметану, творог, несдобное печенье, молочные супы-пюре из овощей, молочные супы с вермишелью, макароны и вермишель отварные. Допускаются запеченные блюда, некрепкий чай с молоком.

В курсе лечебного питания при язвенной болезни эта диета является основной. Она имеет два варианта: в одном случае пищу готовят протертой, в другом — непротертой.

Примерное меню диеты № 1 протертой

Завтрак: творог с сахаром и со сметаной или яйцо всмятку; каша рисовая протертая на молоке; чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко; отвар шиповника.

Обед: суп с сельдереем; рулет мясной с картофельным пюре; компот яблочный протертый или кисель виноградный.

Полдник: отвар шиповника или молочный кисель; сухое печенье.

Ужин: пудинг творожный с яблоком; молочный коктейль с клубникой.

На ночь: стакан молока; галеты.

ДИЕТА № 1 НЕПРОТЕРТАЯ

Если язвенная болезнь протекает без изжоги и выраженных болей, тогда соблюдают диету № 1 без механического щажения желудка (так называемый 1-й непротертый стол).

Особенно непротертая пища рекомендуется в том случае, если заболевание сопровождается запором. Пищу употребляют вареной,

но не протертой (например, мясо и рыбу готовят куском, овощи не протирают, каши варят рассыпчатыми и т. д.). Разрешаются сухой бисквит, сухое печенье 1—2 раза в неделю.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ № 1 НЕПРОТЕРТОЙ

Завтрак: отварное мясо с отварной вермишелью; каша гречневая рассыпчатая; сыр; чай с молоком.

Второй завтрак: печенье яблоки.

Обед: суп из цветной капусты на

овощном отваре; бефстроганов из отварной говядины с рассыпчатым рисом; салат из свеклы с растительным маслом; чай.

Полдник: яйцо всмятку; молоко с печеньем.

Ужин: рыба паровая с отварным картофелем; пудинг пшеничный с творогом; чай.

На ночь: стакан молока. Если молоко вызывает изжогу и метеоризм, можно пить чай с молоком или минеральной водой, например, Боржоми.

Кладезь витаминов

В наше нелегкое время мы все подвержены стрессам, часто впадаем в плохое настроение. Такое состояние может привести к развитию заболеваний пищеварительной системы, в частности язвы желудка.

Предлагаю такой метод лечения язвы желудка.

Разотрите свежий куриный желток, добавьте примерно такое же количество порошка какао, свежего сливочного масла и меда. Мед лучше брать летний, настоящий, без добавления сахара.

Все компоненты тщательно перемешайте до получения однородной массы.

Принимайте на протяжении 2 недель по 1 ст. ложке через каждые 3 часа за 30—40 минут до еды. В день нужно съесть не менее 5 порций. Перерыв — 2 недели, после чего курс лечения нужно повторить.

Желтком лечат не только язву

желудка, но и заболевания поджелудочной железы.

Мед — это кладезь витаминов, в нем содержится сахар, а он, как известно, залечивает внутренние язвы.

Сливочное масло смазывает поверхность язвы, тем самым предохраняет слизистую желудка от дальнейшего разъедания.

Жирные кислоты, входящие в состав какао, убивают бактерии.

Рецепт простой, доступный и с минимальными затратами, на приобретение лекарств в аптеке, я думаю, вы потратите больше денег.

**Н. КУЗНЕЦОВА,
г. Кулебаки**

Нижегородской области.

Полезный совет

Возьмите 1,5 кг сливочного натурального масла, 1,5 кг хорошего меда. Масло и мед положите послойно в стеклянную банку и простерилизуйте на водяной бане. После этого содержимое банки перемешайте. Для лечения еще приготовьте пол-литра медицинского спирта.

Выпейте 20 г спирта и, не вдыхая воздух, сразу же съешьте 1 ст. ложку масла с медом. Принимайте лечебное средство 2 раза в день (утром и вечером) за 30–40 минут до еды.

Н. ЛИТОВЧЕНКО, Ставропольский край.

Мед для желудка

Известно, что мед — лучший друг желудка, помощник и лекарь. Это превосходное лечебное средство при язве, гастрите и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В нашей семье мед не переводится, его мы берем у знакомого пасечника в деревне, где отдыхаем в летние месяцы. В пользу меда убедились на собственном опыте и теперь не променяем этого лекаря ни на какую таблетку.

Мой старший сын с помощью меда достаточно быстро справился с **гастритом**, который заработал на сухомытке. Сын лечился водным раствором меда: 1–2 ст. ложки на стакан воды.

При желудочно-кишечных заболеваниях мед лучше всего принимать 3–4 раза в день (суточная доза не больше 150 г). Рекомендуются есть мед утром и вечером по 30 г, а в обед 40 г. Теплый медовый раствор быстро всасывается, снижает уровень кислотности и не раздражает желу-

док. Мед, разведенный в холодной воде, наоборот, повышает кислотность желудочного сока.

Я снимаю **боли в желудке и кишечнике** огуречным соком, смешанным с медом.

А иногда настаиваю в стакане кипятка 1 ст. ложку семян укропа и 1 ст. ложку меда, процеживаю, охлаждаю и принимаю по полстакана 3 раза в день. Это средство не только убирает боль, но и налаживает работу кишечника, избавляет от метеоризма.

Для успешного лечения желудка нужно обязательно отказаться от кофе, пряностей, алкоголя, жирной и копченой пищи, консервов, бульонов, кислых продуктов.

Н. САМСОНОВА,
Пенза.

Чего боится кандидоз

Чтобы избавиться от кандидоза (грибковой инфекции), нужно лишить его питания, восстановить слизистую желудка, укрепить иммунитет. Я предлагаю один из проверенных вариантов лечения.

Каждое утро после сна следует аккуратно очищать язык и слизистую рта от белого налета и прополаскивать ротовую полость **содой, бурой или синим йодом**. Затем съедать 2–3 зубчика чеснока. Если желудок не воспринимает чеснок в чистом виде, то можно пить свежеприготовленный **сок чеснока в смеси с морковным** (1 ст. ложка чесночного сока на 50–100 мл морковного) или съедать смесь натертых на терке чеснока и моркови (2–3 зубчика чеснока на среднюю морковь). Аллицин чеснока убивает возбудителя кандидоза, поэтому чеснок следует есть 4 раза в день перед едой и обязательно на ночь (всего до 12–15 зубчиков чеснока в день). Можно приучать организм к чесноку, начиная с малых доз и постепенно дойдя до лечебной дозировки.

Потрясающий результат получается при совмещении свежей кашицы чеснока **с настоем молочного гриба**. Его можно держать во рту по 30–40 минут 3–4 раза в день, а также пить по стакану 3–4 раза в день и на ночь.

После приема чеснока желательно на 30–40 минут отказаться от любой еды и жидкости.

При кандидозе полезны цельные каши на молоке или воде (кто как любит) с сыром, овощами, зеленью, но без сахара, сухофруктов и меда. На

время лечения следует полностью исключить сахар и сахаросодержащие продукты — это любимое лакомство кандидоза. Подслащивать еду придется только солодкой и стевией.

После любой еды прополаскивайте рот содой, бурой, синим йодом или любым противогрибковым раствором. А затем подержите во рту или смажьте слизистую и язык настоем семени льна, облепиховым или зверобойным маслом.

Если слизистые желудка, кишечника также воспалены, то пользу принесут обволакивающие слизи, смягчающие и **противовоспалительные масла**, которые принимают внутрь до еды или спустя 2 часа после еды.

Большую помощь при кандидозе могут оказать яблочный уксус, чайный или морской грибы, которые применяются в виде полосканий и приема внутрь, что помогает нормализовать кислотность, увеличить количество полезных микробов.

Арбутин, который содержится в клюкве, чернике, голубике, жимолости, ирге, значительно улучшает качество жизни при кандидозе. Ешьте эти ягоды в большом количестве. Любые виды капусты и почти все листовые овощи препятствуют развитию кандидоза. А самое главное, не применяйте без необходимости антибиотики и другие лекарства,

которые губительно действуют на полезную микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Не употребляйте продукты с консервантами, красителями и другой химией, не мойте посуду химическими веществами.

Старайтесь поселить на «постоянное жительство» в свой организм как можно больше полезных микроорганизмов. Для этого включайте в свой рацион квашеные овощи, овсяный кисель, кисломолочные продукты (например, молочный гриб, домашнюю простоквашу), а также различные ферментные напитки, приготовленные из целебных трав и сыворотки.

Овсяный кисель готовится легко, он очень хорош для наведения порядка в желудочно-кишечном тракте.

В стеклянную банку «до плечиков» засыпают геркулес и горстку неочищенного овса, заливают охлажденной кипяченой водой с 1 стаканом свежего кефира (на 3-литровую банку). Завязывают горлышко банки четырьмя слоями марли и оставляют для брожения на 2–3 суток (в зависимости от температуры помещения). Затем процеживают через сито в емкость, промывая водой, и оставляют на сутки. Сверху образуется прозрачная жидкость, внизу — белый концентрат киселя. Воду сливают, а концентрат хранят в холодильнике (до 2 недель).

Для приготовления киселя берут 2–3 ст. ложки концентрата, разводят водой по вкусу (до состояния жидкого киселя либо каши) и при постоянном помешивании готовят на огне до закипания.

Едят или пьют кисель в теплом виде с маслом, солью, фруктами, зеленью, овощами.

В лечебных целях овсяный кисель используют как отдельное кушанье и не совмещают ни с бульонами, ни с мясом, ни с рыбой. Пьют кисель ежедневно или через день на завтрак либо на ужин.

Кандидоз лечится длительно, ведь кандиды разворачивают свою бурную деятельность только при ослабленном иммунитете и дисбактериозе, когда нарушен баланс микроорганизмов.

На лечение (без употребления лекарств) уходит 1–2 года, но улучшение здоровья наступает гораздо раньше — уже через 6 месяцев.

Иммунитет зависит от работы желудочно-кишечного тракта. После его восстановления постепенно можно избавиться от многих других заболеваний.

Приступать к лечению, готовить и принимать снадобья нужно только с хорошим настроением, с улыбкой на лице и верой в выздоровление.

А. ПРОШИНА,
Ульяновск.

Полезный совет

Наладить работу кишечника поможет **чай из ботвы моркови**, а также рассыпчатая **гречневая каша** или суп.

Н. ВРАКОВА, Ростовская область.

Гастрит с повышенной кислотностью

Гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка, в основе которого лежит нарушение секреции желудка. Гастрит с повышенной кислотностью сопровождается повышенной функцией желудочной секреции. Заболевание чаще встречается у молодых людей.

Развитию гастрита с повышенной кислотностью способствуют следующие причины

◆ **Внешние:** переедание, употребление грубой, горячей, острой пищи, алкоголя и пр.; табакокурение; длительный прием некоторых лекарственных средств; профессиональные вредности.

◆ **Внутренние:** заболевания эндокринной системы; нарушение обмена веществ, генетические патологии; хронические инфекции; заболевания, при которых ткани органов недостаточно снабжаются кислородом.

В борьбе с недугом огромное значение имеет правильное питание.

Примерное меню на неделю при гастрите с повышенной кислотностью

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: биточки мясные паровые; пюре картофельное; чай с молоком.

Второй завтрак: кисель фруктовый; стакан молока.

Обед: молочный протертый суп из риса; запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом

на растительном масле; компот, протертый из яблок.

Полдник: стакан отвара шиповника; сухарики.

Ужин: суфле творожное паровое; каша гречневая молочная протертая; кисель фруктовый.

На ночь: стакан молока.

ВТОРНИК

Первый завтрак: творог с молоком и сахаром; каша манная молочная; чай с молоком.

Второй завтрак: печеное сладкое яблоко с сахаром; стакан молока.

Обед: молочный протертый суп из перловой крупы; котлеты мясные паровые; пюре свекольное; желе фруктовое.

Полдник: отвар шиповника; сухарики.

Ужин: пудинг из риса; яйцо всмятку; кисель молочный.

На ночь: стакан молока.

СРЕДА

Первый завтрак: яйцо всмятку; молочная протертая каша из гречневой крупы; чай с молоком.

Второй завтрак: яблоко печеное сладкое; стакан молока.

Обед: суп из разных овощей; пудинг из отварного мяса с рисом; желе яблочное.

Полдник: стакан отвара шиповника; сухарики.

Ужин: крупеник из гречки; стакан молока.

На ночь: стакан молока.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: пудинг; молочная протертая каша из риса; чай с молоком.

Второй завтрак: кисель фруктовый; стакан молока.

Обед: суп рисовый протертый; мясные паровые котлеты, запеченные в молочном соусе; пюре морковное; компот протертый.

Полдник: стакан отвара шиповника; сухарики.

Ужин: запеченный лапшевник с творогом; стакан молока.

На ночь: стакан молока.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: язык заливной; пюре морковное; каша манная молочная; чай с молоком.

Второй завтрак: протертый компот из сухофруктов; стакан молока.

Обед: молочный протертый суп из овсяной крупы; паровые рыбные биточки; пюре картофельное с растительным маслом; желе лимонное или апельсиновое.

Полдник: стакан отвара шиповника; сухарики или тонкие ломтики белого подсушенного хлеба.

Ужин: паровые куриные котлеты; пюре морковное; молочная протертая каша из перловой крупы; кисель из некислых ягод (клубника, земляника, малина).

На ночь: стакан молока.

СУББОТА

Первый завтрак: паровые рыбные котлеты; пюре картофельное с растительным маслом; молочная протертая каша из гречневой крупы; чай с молоком.

Второй завтрак: печеное сладкое яблоко; стакан молока.

Обед: суп-лапша молочная; паровые мясные фрикадельки; вермишель отварная со сливочным маслом; кисель из ягод.

Полдник: стакан отвара шиповника; сухарики.

Ужин: паровые рыбные котлеты; пюре картофельное с растительным маслом; молочная протертая каша из гречневой крупы; кисель молочный.

На ночь: стакан молока.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: биточки мясные, запеченные под соусом бешамель; пюре картофельное; молочная протертая каша из овсяной крупы; чай с молоком.

Второй завтрак: кисель из некислых ягод; стакан молока.

Обед: протертый картофельный суп; паровые рыбные биточки; пюре картофельное с растительным маслом; желе молочное.

Полдник: стакан отвара шиповника; сухарики.

Ужин: мясной паровой рулет, фаршированный рисом и зеленью; кисель фруктовый из сладких ягод.

На ночь: стакан теплого молока.

Полезный совет

3 ст. ложки ягод облепихи залить 500 мл воды, прокипятить под крышкой, процедить, добавить по вкусу мед. Принимать по 2—3 стакана в день перед едой при заболеваниях желудка.

Стол № 2

Утешение для кишечника

Стол № 2 назначают при хроническом гастрите с пониженной кислотностью вне сильного обострения; при острых гастритах, энтеритах и колитах в период обострения; при хронических энтероколитах вне обострения и в отсутствие других сопутствующих заболеваний.

Пищу едят 4 раза в день в одни и те же часы в отварном и тушеном виде, допускается употребление запеченных и жареных блюд без грубой корочки (не панировать в сухарях и муке). Продукты желательно измельчать.

Солят пищу умеренно.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Соки** — овощные, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника.

◆ **Хлебные изделия** — пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенье, сухой бисквит.

◆ **Закуски** — тертый неострый сыр; вымоченная сельдь, заливные рыба, мясо и язык; салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами; колбаса диетическая, докторская и молочная, ветчина нежирная, нежирный студень, паштет из печени; икра овощная, икра осетровых.

◆ **Молоко и молочные продукты** — сливки, молоко с чаем и другими

напитками, а также в составе разных блюд, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники), сырки, простокваша, кефир, ацидофильное молоко, сыр тертый или ломтиками, 1 ст. ложка сметаны на блюдо.

◆ **Жиры** — масло сливочное, топленое, растительное рафинированное, лучше оливковое.

◆ **Яйца и яичные изделия** — яйца всмятку, омлет без грубой корочки.

◆ **Супы** — разные на некрепком обезжиренном мясном, рыбном, грибном бульонах и на овощном отваре с мелко рубленными или протертыми овощами, протертыми крупами (суп-пюре, суп-крем); борщи, свекольники, щи из свежей капусты мелко нашинкованной, с измельченными овощами.

◆ **Мясные и рыбные блюда** — различные изделия в виде котлет из нежирной говядины, телятины, свинины, баранины, птицы, рубленые изделия из рыбы (можно обжаривать

без панировки сухарями), мясо и рыбу в кусках следует отваривать.

◆ **Крупяные и макаронные изделия** — каши протертые, полувязкие, пудинги запеченные, котлеты из круп (без грубой корочки); макароны нарубленные, мелко отваренные, отварная вермишель. Каши готовятся на воде или с добавлением молока.

◆ **Овощи и зелень** — пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, вареные, тушеные, в виде пюре, запеканок или кусочками.

Полезны картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при неплохой переносимости допускаются белокочанная капуста, зеленый горошек и спелые томаты; мелко шинкованная зелень добавляется в блюда.

◆ **Соусы** — на некрепких мясных, рыбных, грибных и овощных отварах.

◆ **Фрукты и ягоды, сладкие блюда и сахаристые продукты** — зрелые фрукты и ягоды в виде протертых компотов, пюре, киселей, желе, муссов. Сахар, мед, конфеты,

варенье. Яблоки печеные, при неплохой переносимости допускаются мандарины, апельсины, арбуз, виноград без кожицы.

◆ **Напитки** — чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком, соки овощные, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ Изделия из теплого сдобного теста.

◆ Жареные мясо и рыба; жирные сорта мяса и рыбы; сало свиное, кулинарные жиры.

◆ Соленья, копчения, маринады; мясные, рыбные и другие закусочные консервы.

◆ Холодные напитки, мороженое, кремовые изделия, шоколад.

◆ Инжир, финики, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник); виноградный сок, квас,

◆ Горчица, хрен, лук, редька, редис, огурцы, брюква, чеснок, грибы, сладкий перец, бобовые.

Гастрит с пониженной кислотностью

Гастрит с пониженной кислотностью обычно развивается из-за неумеренности в еде, злоупотребления острыми, маринованными, копчеными, жареными блюдами, специями. Желудочные железы постепенно видоизменяются и начинают хуже работать. Снижается

выработка желудочной соляной кислоты и ферментов, необходимых для нормального пищеварения. В желудке во время и после еды появляется чувство тяжести, также беспокоят непроизвольная отрыжка с неприятным запахом, тошнота, потеря аппетита, диарея.

Важнейшее значение для профилактики и лечения гастрита имеет правильное питание.

Примерное меню на неделю при гастрите с пониженной кислотностью

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: котлеты мясные паровые; пюре картофельное; протертая рисовая каша, сваренная на молоке с сахаром; чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: творог протертый с молоком и сахаром.

Обед: суп с протертым мясом на мясном бульоне; мясное паровое суфле; протертый яблочный компот.

Полдник: чай с сухариками.

Ужин: протертый пудинг из гречневой крупы с творогом; чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ВТОРНИК

Первый завтрак: творожное суфле; молочная манная каша; чай с сахаром (при хорошей переносимости — чай с молоком).

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: бульон с фрикадельками; паровое рыбное суфле; картофельное пюре; желе из фруктового сока.

Полдник: отвар шиповника с сахаром; сухарики.

Ужин: паровые мясные котлеты; протертая рисовая каша; чай с сахаром и лимоном.

На ночь: кисель.

СРЕДА

Первый завтрак: суфле паровое из судака с маслом; каша гречневая

молочная протертая; чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: пюре яблочное со взбитым белком.

Обед: суп рисовый, хорошо разваренный на мясном бульоне; запеканка картофельная с отварным протертым мясом; компот из сухофруктов протертый.

Полдник: чай с сахаром; зефир.

Ужин: биточки мясные со сметанным соусом; протертое спелое яблоко; чай с сахаром; черствый белый хлеб с маслом.

На ночь: кисель.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: 2 яйца всмятку; протертая молочная овсяная каша; чай с молоком.

Второй завтрак: творог протертый с молоком и сахаром.

Обед: бульон с вермишелью; отбивные из телятины, жаренные без жира; шпинат; картофельное пюре; мусс яблочный.

Полдник: отвар шиповника с сахаром; сухарики.

Ужин: рулет мясной, фаршированный паровым омлетом; капуста цветная отварная, запеченная в сметане; чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: сырок творожный домашнего приготовления с сахаром; чай с сахаром и черствой булкой с маслом.

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: суп с протертым мясом на мясном бульоне; бефстроганов из отварного мяса; вермишель отварная; желе фруктовое.

Полдник: сок фруктовый, наполовину разведенный кипяченой водой; сухарик.

Ужин: паровые рыбные котлеты; пюре картофельное; чай с сахаром.

На ночь: кисель.

СУББОТА

Первый завтрак: пудинг творожный; протертая гречневая каша; чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко или спелые помидоры.

Обед: суп из домашней лапши на курином бульоне; курица отварная; сладкая протертая рисовая каша; протертый компот из сухофруктов.

Полдник: сок фруктовый, разведенный наполовину кипяченой водой; вафли.

Ужин: рыба заливная; сок из

разных овощей; черствая булка; масло; чай.

На ночь: кефир (при хорошей переносимости).

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: паштет из сельди; пюре картофельное; кофе с молоком.

Второй завтрак: спелые ягоды или стакан морковного сока; сухарь.

Обед: суп из разных мелко нашинкованных овощей, приготовленный на мясном или овощном бульоне; рагу из мяса с овощами; компот яблочный протертый.

Полдник: чай с сахаром; ватрушка с творогом.

Ужин: тефтели мясные паровые; пудинг маннй со сладкой подливой; чай с сахаром.

На ночь: кисель или кефир.

После операции на желудке

После операции на желудке принимать пищу нужно небольшими порциями по 6–7 раз в день (через каждые 2,5–3 часа).

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Мясо и рыба** — нежирные сорта (курица, говядина, телятина, индейка), предпочтительно мясо отварное и рубленое, колбасы нежирные — докторская, сосиски молочные; сельдь вымоченная.

Слегка обжаренные мясо и рыба разрешаются после отваривания и

при отсутствии нарушений со стороны печени, желчевыводящих путей, сопутствующих панкреатитов.

◆ **Яйца** — яйца, приготовленные всмятку, омлеты.

◆ **Жиры** — сливочное и рафинированное растительное масла в небольшом количестве (лучше добавлять в блюда).

◆ **Молочные продукты** — творог, творожные блюда, кефир, простокваша, сыр, сметана (добавлять в блюда).

◆ **Овощи** — морковь, свекла, кабачки, тыква, помидоры (в отварном

или тушеном виде). Картофель и белокочанная капуста (лучше квашеная) допускаются в ограниченном количестве.

◆ **Супы** — овощные, фруктовые, слизистые. Супы на мясном бульоне разрешаются при отсутствии сопутствующих заболеваний печени, поджелудочной железы и желчевыводящих путей.

◆ **Блюда и гарниры из круп** (гречневой, овсяной и рисовой), запеканки и каши, лучше вязкие на молоке — полам с водой или просто на воде.

◆ **Фрукты и плоды** — яблоки мягкие, некислые, абрикосы, сливы некислые, желе из ягод.

◆ **Напитки** — обычный чай, чай с молоком, отвар шиповника, яблочный, мандариновый и томатный соки.

Следует существенно ограничить употребление цельного молока, кофе, какао, сахара, меда, варенья, киселей.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ Жирное мясо (баранина, свинина, утка, гусь), жирные колбасы; жареные блюда, копчености; жиры (за исключением сливочного и растительного масел).

◆ Грибы, пряности, все виды готовых консервов, алкогольные напитки.

◆ Мороженое, изделия с кремом, сладкие и печеные мучные изделия (блины, оладьи, торты, пирожки, сдобное печенье).

В течение первого года после операции режим питания соблюдают строго, едят по половине порции от обычного и обязательно в теплом виде. При диспепсических расстройствах (срыгивание, горечь во рту, диарея и др.) ограничивают количество жиров.

Если после резекции желудка возникают осложнения (анастомозит, гастрит, демпинг-синдром, эзофагит, анемия), то рацион составляют исключительно из протертых, полужидких, сваренных в воде или на пару блюд.

При демпинг-синдроме (ускоренная эвакуация — сбрасывание пищи в кишечник, снижение концентрации сахара в крови, поступления жидкости из крови в кишечник) рекомендуют в течение 30 минут после приема пищи полежать в постели или разместиться в кресле в положении полуположа.

При эзофагите (воспалении слизистой оболочки пищевода) и нарушениях глотания ужинают за 2–3 часа до сна. После еды запрещается ложиться в течение 40–45 минут, принимать пищу лучше стоя или сидя без наклона вперед.

Полезный совет

Предлагаю эффективный рецепт от запора — салат «Метелка».

Натираем на крупной терке сырую морковь, свеклу и яблоко, заправляем растительным маслом или сметаной. Салат нужно есть по 70–100 г утром натощак и за 2 часа до сна.

Н. ВРАКОВА, Ростовская область.

Стол № 3

Ключ от крепкого запора

Стол № 3 назначают при запорах.

Пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде, на пару или запекают. Еда преимущественно должна состоять из овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков. Овощи и плоды употребляют как в сыром, так и в отварном виде.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Хлеб** — ржаной и пшеничный из муки грубого помола («Докторский», «Здоровье»), хрустящие хлебцы (размоченные). Печенье сухое, несдобная выпечка.

◆ **Супы** — преимущественно из овощей на мясном бульоне, холодные фруктовые и овощные супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты.

◆ **Мясо и птица** — нежирные сорта различных видов мяса; отварное или запеченное мясо курицы, индейки (готовить куском или в рубленном виде). Сосиски молочные.

◆ **Рыба** — нежирная, в отварном или запеченном виде; блюда из морских продуктов.

◆ **Блюда и гарниры из овощей** — различные виды овощей и зелени, некислая квашеная капуста, очень полезна свекла.

◆ **Блюда и гарниры из муки, круп, бобовых**, рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, запеканки. Особенно полезны блюда из гречневой крупы и бобовых (зеленый горошек, соевый творог). Макароны изделия отварные и в виде запеканок.

◆ **Яйца** — не более 1 яйца в день (лучше добавлять в блюда).

◆ **Фрукты, ягоды, сладкие блюда и сахаристые продукты** — очень полезны дыни, слива, инжир, абрикосы, чернослив; сахар, варенье (особенно рябиновое), мед, компоты (особенно из ревеня), муссы, фруктовые конфеты.

◆ **Молоко, молочные продукты и блюда из них** — молоко (при нормальной переносимости — сладкое), сметана, творог, простокваша, одно- и двухдневный кефир, ацидофильное молоко, сыры.

◆ **Соусы и пряности** — молочные и сметанные на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки.

◆ **Жиры** — масло сливочное, растительные масла (добавлять в блюда).

◆ **Закуски** — салаты из сырых овощей, винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты; сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная, мясо и рыба заливные.

◆ **Напитки** — чай, кофе из заменителей, отвар из шиповника и

пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов).

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ◆ Хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто, изделия с кремом.
- ◆ Жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь; копчености из мяса и рыбы; консервы рыбные и мясные.
- ◆ Яйца жареные и сваренные вкрутую; грибы.
- ◆ Рис и манная крупа в ограниченном количестве.
- ◆ Черника, айва, кизил; редька, редис, чеснок, лук, репа, хрен, горчица, перец.
- ◆ Острые и жирные соусы; животные и кулинарные жиры.
- ◆ Кисель, шоколад, какао, кофе, крепкий чай, алкогольные напитки.

0 красной рябине замолвите слово

Месяцев 7–8 тому назад я целую неделю не могла сходить в туалет. Сделать клизму было нечем, кружка Эсмарха прохудилась.

Осенью муж еще до морозов оборвал красную рябину. Я ее пересыпала сахаром в 3-литровой банке, поставила в кладовку. Так она стояла почти год.

Налила я рябинового сиропа чуть больше половины стакана, выпила, и уже через 10 минут у меня заработал кишечник, я благополучно сходила в туалет. Мои мучения на этом закончились.

Е. КОЖЕМЯКИНА, Карачаево-Черкесская Республика.

Прогоним токсины

Многие пожилые люди из-за малоподвижного образа жизни страдают запорами кишечника, а это приводит к самоотравлению организма токсинами и развитию различных заболеваний.

Буду рада, если предложенные мной рецепты помогут очистить кишечник и улучшить самочувствие.

Помимо овощей, фруктов и ягод, прекрасно избавляет организм от токсинов **имбирь**. Для этого надо приготовить лечебный напиток: 1 ч. ложку сухого порошка имбиря зава-

рите стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, потом добавьте 1 ч. ложку меда и сок лимона по вкусу.

Принимайте приготовленное средство по половине стакана утром натощак за 30 минут до еды, а оставшуюся часть напитка выпейте в перерывах между приемами пищи

(небольшими глотками и в теплом виде).

Если на ночь перед сном выпить **стакан кефира** с 1 ст. ложкой подсолнечного нерафинированного масла, то утром со стулом не будет никаких проблем.

Утром натощак (за полчаса до завтрака) выпейте стакан кипяченой воды с добавлением 1 ст. ложки **яблочного уксуса** и 1 ч. ложки **меда**.

Такой напиток не только очищает организм, но и дает ему необходимые микроэлементы.

Самая лучшая метла для кишечника — **салат из свежей капусты с морковью, луком и растительным маслом**. Ничуть не хуже справляется с этой задачей тушеные капуста, баклажаны и кабачки.

Т. АРТЕМОВА,
Московская область.

На завтрак — салат

ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ЗАПОРЕ

Завтрак: салат из свежей сочной капусты и яблок со сметаной; каша овсяная молочная; чай с молоком; хлеб пшеничный с маслом.

Обед: суп из сборных овощей на растительном масле; мясо отварное; капуста тушеная; яблоко свежее; хлеб ржаной.

Ужин: голубцы овощные с растительным маслом; крупеник из гречневой крупы с творогом; чай сладкий с хлебом и маслом.

На ночь: стакан кефира.

Полезный совет

Чтобы избавиться от запора и наладить работу кишечника, воспользуйтесь следующими рекомендациями.

Положите в стакан **огуречного рассола** 1 ст. ложку **меда**. Хорошо размешайте и выпейте маленькими глотками. Результат не заставит себя ждать, а в сравнении с таблетками это средство полезное и безопасное.

Хорошо помогает при запоре **смесь из измельченной кураги и морковного сока**.

Съеденная на ночь порция **свекольного салата** не только наладит функцию кишечника, но и улучшит состав крови. В салат можно добавить чернослив и курагу.

Длительные запоры хорошо лечатся **отваром овса**. стакан овса залейте 1 л воды и поставьте на огонь. Овес варят долго, постоянно помешивая. Жидкость отделите от зерен, остудите и пейте, не добавляя ни соли, ни сахара. Овсяный отвар полезен не только при запорах, но и при диабете.

При запорах полезен **кисель из льняного семени**. Заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку семени, держите на малом огне 15 минут, затем процедите и добавьте клюквенный или брусничный сок, подслащенный медом.

А. КЛИМОВА, Нижний Новгород.

Урожайная пора — не нужны доктора!

◆ Чтобы очистить кишечник **капусту, свеклу и морковь** натирают на крупной терке. Капусты берут больше, чем свеклы и моркови. Нашинкованные овощи хорошо размешивают и мнут руками до выделения жидкости. Потом добавляют немного лимонного сока, растительного масла и предварительно замоченный чернослив. Солить не надо.

Едят салат вместо ужина в течение месяца. Можно устраивать этим салатом разгрузочные дни.

◆ Чистка кишечника **яблоками**. Начинают прием с одного яблока утром до завтрака. Во второй день съедают два яблока утром и перед

сном. В последующие дни добавляют по одному яблоку, доведя их количество до семи штук. И так продолжают очищение всю неделю.

Следующие 7 дней делают наоборот: начинают прием с семи яблок и заканчивают одним, постепенно убавляя количество фруктов.

В третий заход увеличивают число яблок до десяти, а потом движутся в обратном порядке. А заканчивают курс, увеличивая количество яблок с 1 до 12, после чего идут в обратном направлении, уменьшая ежедневно количество яблок.

**Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск
Ставропольского края.**

Очищение для омоложения

Предлагаю самый простой способ очищения кишечника — двухдневную диету, которую можно проводить в любые дни, но лучше в выходные.

В течение первого дня можно есть только **сухарики из серого или черного хлеба** (посушите в духовке) и пить **кефир** средней

жирности (не фруктовый, без сахара). Кефира разрешается выпить 3 л, сухариков можете есть столько, сколько хотите.

На второй день вместо кефира принимайте **несладкий фруктовый или овощной сок**, желателен свежий, домашнего приготовления: яблочный, томатный, свекольный, морковный и др. Сухарики можете также есть вволю.

Если к концу дня возникнет слабость или озноб, то приложите к ногам теплую грелку. Эти симптомы являются признаком того, что из организма выходят токсины.

Уже после первого дня диеты нормализуется работа желудка, очищается кишечник, повышаются

защитные силы организма, улучшается настроение.

Если такое очищение проводить еженедельно, то вы полностью избавитесь от токсинов и ионов тяжелых металлов, что, несомненно, улучшит самочувствие и омолодит организм.

Помните, данная диета противопоказана больным **сахарным диабетом, язвенной болезнью желудка, гастритом с повышенной секрецией желудочного сока и кормящим матерям.**

А. КОРЕПАНОВА,
Удмуртская Республика.

Как распрощаться с геморроем

Геморрой — это болезненное расширение вен заднего прохода и прямой кишки, большей частью в виде отдельных шишек, узлов, расположенных внутри кишки (внутренний) или снаружи отверстия заднего прохода (наружный).

Геморроидальные узлы есть у каждого человека — это складки слизистой оболочки анального канала. Застой венозной крови и чрезмерные потуги изменяют положение узлов, и они сползают вниз вместе со слизистой оболочкой. Нарушенное кровообращение приводит к увеличению узлов, их выпячиванию наружу.

Различают **первичный геморрой**, возникший как самостоятельное заболевание, и **вторичный**, являющийся симптомом или осложнением другого недуга.

В возникновении первичного геморроя виновны: повышение внутрибрюшного давления, беременность, тяжелый физический труд, виды спорта, основанные на поднятии тяжестей, профессии, связанные с длительным пребыванием в положении сидя, злоупотребление алкоголем, острой и соленой пищей, воспалительные заболевания (проктит, колит), частые запоры.

Вторичный геморрой развивается при циррозе печени, некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и опухолях, нарушающих венозный отток от прямой кишки, таза, передней брюшной стенки, ног.

Основными симптомами геморроя являются:

- кровотечение при дефекации, примесь крови в каловых массах;

- выпадение узлов из прямой кишки;

- зуд, жжение в области заднего прохода;

- ощущение инородного тела, чувство тяжести;

- боль при дефекации, ходьбе, в положении сидя;

- болезненность геморроидальных узлов на ощупь.

Соблюдение диеты совместно с правильно подобранным медикаментозным лечением является залогом выздоровления при геморрое.

Чтобы наладить стул, нужно употреблять в пищу большое количество овощей и фруктов — клетчатка, содержащаяся в них, благоприятно влияет на перистальтику кишечника.

Пряности, острая и соленая пища сильно раздражает желудочно-кишечный тракт и геморроидальные узлы, что ведет к появлению болей во время дефекации.

При геморрое в острой форме нужно полностью отказаться от продуктов, провоцирующих запоры, — такой тяжелой белковой пищи, как мясо, рыба, творог, яйца. В период обострения болезни следует исключить крепкие мясные бульоны.

При острой форме геморроя полезны овощные супы, рагу из овощей, хлеб цельнозерновой или

хлеб из муки грубого помола. Разнообразить меню помогут каши, сваренные на воде с добавлением небольшого количества сливочного масла и меда.

При улучшении самочувствия в рацион можно добавить белое мясо птицы, нежирные сорта рыбы, но при соблюдении правила 2:7. Это значит, что два дня в неделю можно есть мясные блюда, и два раза рыбные, остальные дни лучше воздержаться от этих продуктов.

Диета при геморрое ограничивает употребление мучных изделий и сладостей, так как они тоже провоцируют возникновение запора.

Если строгую диету соблюдать очень тяжело, держите всегда при себе мешочек смеси сухофруктов (курага, чернослив, финики, вяленые бананы), тем более что эти продукты стимулируют работу кишечника.

В день нужно выпивать 1,5–2 л чистой питьевой воды — чай, различные напитки и супы не входят в этот объем. Спиртные напитки и кофе исключаются.

Помните, что слишком длительное соблюдение диеты при геморрое нежелательно, потому что организму для нормального функционирования необходимо достаточное количество питательных веществ. Для профилактики геморроя используют сбалансированное питание.

Полезный совет

При расстройстве кишечника желудку помогает клюквенный морс, для приготовления которого ягоды достаточно заварить кипятком.

Н. ШАХАНОВА, Архангельск.

Стол № 4

Живот в депрессии

Стол № 4 назначают при острых заболеваниях и резком обострении хронических заболеваний кишечника с сильной диареей.

Пищу употребляют 4 раза в день, в одни и те же часы. В меню должны входить блюда жидкие и полужидкие, протертые, сваренные в воде и на пару. Солят пищу умеренно.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Напитки** — чай без молока, какао на воде с небольшим количеством молока.

◆ **Хлебные изделия** — пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенье, белые сухарики из булки.

◆ **Закуски** — сыр неострый, нежирная сельдь, паштет из мяса домашнего приготовления.

◆ **Молоко и молочные продукты** — нежирный свежеприготовленный творог, паровое суфле, трехдневный кефир, ацидофильное молоко, сметана в небольшом количестве (добавлять в блюда).

◆ **Жиры** — свежее сливочное масло по 5 г в блюда, топленое и оливковое масла.

◆ **Яйца и яичные блюда** — 1 яйцо всмятку в день, омлет, яйцо можно добавлять в разные блюда.

◆ **Супы** — приготовленные на обезжиренном слабом мясном и рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп (манной, риса), отварного

и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, а также яичных хлопьев, домашней лапши, вермишели.

◆ **Мясные и рыбные блюда** — различные изделия из нежирных и пропущенных через мясорубку говядины, телятины и рыбы. Готовить лучше на пару, при обжаривании продукты не обваливаются в сухарях. Рекомендуются суфле из отварного мяса, фарш.

◆ **Крупяные и макаронные изделия** — протертые каши на воде или обезжиренном бульоне — рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки, в виде запеченных пудингов и котлет из круп без грубой корочки; макароны и вермишель отварные.

◆ **Овощи и зелень** — пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, запеченные или жареные без грубой корочки. Полезны капуста отварная цветная с маслом, тушеные ранние кабачки и тыква. Измельченную раннюю сырую зелень, укроп и петрушку рекомендуют добавлять в различные блюда.

◆ **Фрукты и ягоды** — пюре, кисели, желе, муссы, варенье, приготовленные из свежих и сухих фруктов и ягод. Сахар, конфеты.

◆ **Соки** — в ограниченном количестве употребляют фруктовые, ягодные и овощные сырые соки, в теплом виде

и наполовину разведенные водой или чаем. Полезен отвар из плодов шиповника и пшеничных отрубей.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ◆ Изделия из сдобного и теплого теста.
- ◆ Жирные сорта мяса и рыбы; соления, копчения, маринады; мясные,

рыбные и другие закусовые консервы; колбасы.

- ◆ Пшено, перловая, ячневая крупа.
- ◆ Холодные и газированные напитки, кофе с молоком; мороженое, шоколад, изделия с кремом.
- ◆ Овощи и фрукты в натуральном виде; горчица, хрен, перец, бобовые; грибы.

Рисовый сорбент

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ДИАРЕЕ

ВАРИАНТ 1

Первый завтрак: протертая овсяная каша на воде; творог свежеприготовленный протертый; чай.

Второй завтрак: отвар из сушеной черники.

Обед: бульон мясной с манной крупой; паровые мясные тефтели; протертая рисовая каша на воде; кисель.

Полдник: теплый несладкий отвар шиповника.

Ужин: омлет паровой; протертая гречневая каша на воде; чай.

На ночь: кисель

ВАРИАНТ 2

Первый завтрак: 300 г рисовой каши на воде с добавлением трети молока и 5 г сливочного масла; 100 г

пресного свежего творога с 10–15 г сметаны и 5 г сахара; стакан чая.

Второй завтрак: курица отварная с рисом; белковый омлет; чай; хлеб.

Обед: суп на мясном бульоне с вермишелью; 125 г паровых мясных котлет; 150 г морковного пюре; стакан яблочного киселя.

Ужин: 85 г отварной рыбы; 150 г картофельного пюре; несдобная булочка; 25 г сыра российского; стакан чая.

На ночь: стакан нежирного кефира с белым хлебом или стакан чая с сухим печеньем (галетами, подсушенным бисквитом).

На весь день: 400 г белого хлеба; 50 г сахара (часть сахара можно заменить вареньем, конфетами).

Полезный совет

При расстройстве кишечника из клюквы делают отвар: 2 ст. ложки листьев и ягод заливают стаканом горячей воды, кипятят 10 минут на слабом огне, затем охлаждают и процеживают. Пьют по полстакана 4 раза в день.

Н. ШАХАНОВА, Архангельск.

Картофель: и кормит, и лечит

Для улучшения работы желудочно-кишечного тракта и сердца отварите несколько клубней в мундире размером с куриное яйцо. На одну порцию возьмите одну картофелину и такого же размера луковицу.

Клубень очистите и разомните, а луковицу мелко порежьте и добавьте в картофельное пюре. Залейте смесь 1 ст. ложкой подсолнечного масла, не солите. Принимайте без хлеба.

Н. АНИКИН, Тульская область.

Стол № 5

О чем мечтает печень

Стол № 5 назначают при заболеваниях печени и желчных путей.

Пищу принимают теплой, в отварном и запеченном виде по 5–6 раз в день. Солят блюда умеренно.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Хлеб** — вчерашней выпечки или подсушенный пшеничный, ржаной, «Докторский» и другие сорта хлеба; печенье из несдобного теста.

◆ **Супы** — различные супы из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые супы.

◆ **Блюда из мяса и птицы** — изделия из нежирной говядины и птицы в отварном виде или запеченные после отваривания, приготовленные куском или рубленые. Сосиски молочные.

◆ **Блюда из рыбы** — различные нежирные сорта рыбы (треска, судак, навага, щука, сазан, серебристый хек) в отварном или паровом виде.

◆ **Овощи** — различные виды ово-

щей и зелени, некислая квашеная капуста, консервированный зеленый горошек, спелые томаты.

◆ **Блюда из муки, крупы, бобовых и макаронных изделий** — рассыпчатые полувязкие каши, пудинги, запеканки, особенно полезны блюда из овсянки, гречневой каши.

◆ **Яйца** — 1 яйцо в день (добавляют в блюда), белковый омлет.

◆ **Фрукты, ягоды, сладкие блюда** — различные фрукты и ягоды, кроме очень кислых; фруктовые консервы, компоты, кисели, лимон с чаем, сахар, варенье, мед.

◆ **Жиры** — сливочное и растительное масла (до 50 г в день).

◆ **Закуски** — вымоченная сельдь, паюсная икра, салаты, винегреты, заливная рыба.

◆ **Молоко, молочные продукты** — молоко с чаем, сгущенное, сухое, творог обезжиренный, сме-

тана в небольшом количестве, сыры неострые (например, голландский). Особенно полезны творог и творожные изделия.

◆ **Напитки** — чай и некрепкий кофе с молоком, нектислые фруктово-ягодные соки, томатный сок, отвар шиповника.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ◆ Все алкогольные напитки.
- ◆ Свежие хлебобулочные изделия, изделия из сдобного теста (торты, блины, оладьи, жареные пирожки).
- ◆ Супы на мясных, рыбных, грибных бульонах.

◆ Жирные сорта говядины, баранины, свинины, гусятины, курятины, утки.

◆ Жирные сорта рыбы (севрюга, осетрина, белуга, сом), икра.

◆ Шпинат, щавель, редис, редька, лук зеленый, бобовые, горчица, перец, хрен; маринованные овощи, консервы, копчености; грибы.

◆ Клюква, кислые фрукты и ягоды.

◆ Мороженое, изделия с кремом, шоколад.

◆ Холодные напитки, черный кофе, какао.

◆ Кулинарные жиры, сало; яйца вкрутую и жареные.

Выручит гречка

Примерное меню при заболеваниях печени и желчного пузыря

8–9 часов: винегрет со сметаной; чай с молоком; сливочное масло; хлеб; творог; 20 г вымоченной сельди.

12–13 часов: отварное и запеченное мясо; рассыпчатая гречневая каша; соки.

16–17 часов: овощной вегетарианский суп со сметаной; отварная

рыба с отварным картофелем и морковью; квашеная капуста; компот из свежих фруктов.

19–20 часов: макаронная запеканка с творогом; запеченные капустные котлеты; фруктово-ягодный компот.

22 часа: фруктово-ягодный кисель; булочка.

Полезный совет

Чтобы очистить печень и кишечник 1 стакан гречневой крупы заливают на ночь 500 мл кефира. Полученную смесь делят поровну и съедают 1 часть на завтрак, другую на ужин. Курс длится в течение 10 дней. Это средство очищает печень, желудок и поджелудочную железу.

Следующие 10 дней употребляют средство **на косточках из фиников**. 20–25 косточек заливают 1 стаканом воды и держат на медленном огне. Полученный взвар хорошо очищает кишечник.

Л. НАЗАРОВА, Воронежская область.

Фильтр для токсинов

Длительное время мне приходилось лечиться медикаментами. Скажите, как почистить и поддержать ослабленную печень?

Г. СОКОЛОВА, г. Сосновоборск Красноярского края.

Отвечает врач-иммунолог-аллерголог и гомеопат Надежда Борисовна СМЕРНОВА.

Для того чтобы поправить пошатнувшееся здоровье, необходимо отрегулировать питание и употребление жидкости.

Чистая и некипяченая вода, выпитая в хорошем настроении, станет настоящим источником долголетия. Рассчитайте свой суточный объем жидкости таким образом: вес поделите на цифру 20. Принимайте воду, следуя полученному результату, и это позволит вашему организму очиститься от шлаков и токсинов.

Питание должно быть правильным и сбалансированным по витаминам, минералам и микроэлементам. Исключите из рациона рафинированные (очищенные от всех биологически активных и жизненно важных для нормальной работы организма компонентов) сахара и другие продукты, а также пищу, содержащую красители, консерванты, добавки, дрожжи. Ешьте запеченные и тушеные блюда.

$\frac{3}{5}$ суточного рациона должны составлять сырые или запеченные овощи и фрукты, $\frac{1}{5}$ — натуральные сахара и растительное масло (мед, финики, инжир, изюм, курага, чернослив, оливковое, кунжутное и кукурузное масла), $\frac{1}{5}$ рациона отведите белкам: кефиру, творогу, рыбе и мясу.

Мед при заболеваниях печени принимают в течение 1–2 месяцев по 100–150 г в сутки, разделяя эту порцию на 3–6 доз.

Принимайте пищу, тщательно пережевывая, и только при истинном голоде.

Витаминизировать питание помогут отвары из сухофруктов и нелущеного овса, орехи, семена тыквы, подсолнечника, сине-зеленая водоросль спирулина и ламинария (пищевая добавка для женщин, позволяющая поддерживать себя в лучшей физической и психической форме, укрепляющая и усиливающая естественные функции организма).

Помните: очищению организма способствует регулярный и ежедневный стул. Отвар семени льна, запеченные яблоки, груши, тыква и чернослив, шроты расторопши пятнистой, салаты из сырых овощей — вот что должно быть всегда в вашем рационе.

Хотя бы 1 раз в неделю делайте тюбажи с минеральной водой, по желанию используйте для этой цели мед или магнезию сульфат. Начинайте процедуру с $\frac{1}{2}$ ст. ложки.

Обязательно нормализуйте сон — он должен быть крепким и здо-

ровым. Пейте на ночь кефир или молоко с медом, отвар из успокаивающих трав: мелиссы, мяты, хмеля, душицы, настоя пустырника или валерианы. Отвары принимайте в теплом виде.

Делайте успокаивающий самомассаж головы, стоп и кистей рук.

Побалуйте себя перед сном ванной с настоями успокаивающими травами, ароматическими маслами либо ванночкой для ног (при отсутствии повышенного артериального давления).

Все вышеперечисленные процедуры создадут благоприятные условия для исцеляющего сна.

Помните: в каждом организме заложена огромная аптека, которая дарит исцеление, нужно только уметь ею пользоваться.

Команду разрушить или восстановить себя мы задаем сами своими же эмоциями, словами, действиями. Поэтому каждое утро и в течение всего дня чаще повторяйте: «Я здоров! Я счастлив! У меня все отлично!»

Овсяное удовольствие

ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПЕЧЕНИ И ОСТРОМ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

ВАРИАНТ 1

Первый завтрак: сырок мясной; молочная протертая рисовая каша; чай с молоком.

Второй завтрак: творожная паста или печеные яблоки.

Обед: протертый овсяный суп с овощами; мясные паровые котлеты с отварной вермишелью; протертый компот из яблок.

Полдник: отвар шиповника; сухарики с сахаром.

Ужин: рыбные паровые котлеты с картофельным пюре; протертый пудинг из гречневой крупы с творогом; чай.

На ночь: кисель фруктовый.

ВАРИАНТ 2

Первый завтрак: белковый паровой омлет из двух яиц; молочная манная каша; чай с молоком.

Второй завтрак: яблочное пюре.

Обед: молочный слизистый суп из овсяной крупы; мясная паровая котлета; гречневая протертая каша; компот процеженный.

Полдник: протертый домашний творог.

Ужин: рыбные паровые котлеты; картофельное пюре; чай.

На ночь: кефир.

Как укротить гепатит

Гепатит — общее название острых и хронических воспалительных заболеваний печени.

Иногда начало гепатита напоминает грипп с повышением температуры тела, головной болью, общим недомоганием, ломотой в теле.

Желтуха — наиболее известный симптом, возникает, когда желчь, вырабатываемая в печени, попадает в кровь и придает коже характерный желтоватый оттенок. Однако часто бывают и безжелтушные формы гепатита.

Боли в правом подреберье как правило возникают вследствие увеличения печени или могут быть связаны с желчным пузырем и поджелудочной железой. Боли могут быть тупыми, длительными, ноющими, также приступообразными, интенсивными, могут отдавать в правое плечо и правую лопатку.

Острая форма течения наиболее характерна для гепатитов вирусной природы, а также для гепатитов вызванных отравлениями сильными ядами. При острой форме развития гепатита ухудшается общее состояние больного, происходит интоксикация организма, нарушаются функции печени, а также повышается уровень общего билирубина крови. Острый гепатит, как правило, заканчивается полным выздоровлением больного, однако в некоторых случаях наблюдается переход острого течения болезни в хроническое.

Хроническая форма может развиваться самостоятельно (напри-

мер при хроническом отравлении этиловым спиртом), или продолжать развитие острого гепатита (вирусный гепатит В, D). Долгое время заболевание протекает бессимптомно. Не вылеченный хронический гепатит в большинстве случаев приводит к развитию цирроза печени.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОСТРОМ ТЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Завтрак: омлет белковый паровой; гречневая молочная протертая каша; чай с молоком; хлеб с маслом.

Обед: вегетарианский протертый суп с перловой крупой и овощами; фрикадельки мясные паровые с молочным соусом; пюре картофельное с растительным маслом; кисель из фруктового сока.

Полдник: печеные яблоки.

Ужин: сырное паровое суфле; чай; хлеб с маслом.

Перед сном: кисель из фруктового сока.

На весь день: 200 г ржаного хлеба; 60 г сливочного масла; 25 г сахара.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПОСЛЕ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ

Вариант 1

Завтрак: суфле сырное, запеченное в сметане; молочная ри-

совая каша; чай с молоком; хлеб с маслом.

Обед: суп молочный; голубцы, фаршированные отварным мясом с растительным маслом; желе из яблочного сока; ржаной хлеб.

Полдник: чай; хлеб с маслом.

Вариант 2

Первый завтрак: омлет белковый; каша овсяная молочная; чай с молоком.

Второй завтрак: яблоко.

Обед: суп из разных овощей; паровые мясные биточки, запеченные в сметане; морковь тушеная; кисель из виноградного сока.

Ужин: гречневая каша; чай; хлеб с маслом.

На ночь: стакан кефира.

На весь день: 200 г пшеничного черствого хлеба; 200 г ржаного черствого хлеба; 80 г сливочного масла; 50 г сахара.

Полдник: сок фруктовый; сухари пшеничные (из дневной нормы хлеба).

Ужин: салат из моркови и яблок; отварная треска; пюре картофельное; чай.

На ночь: кефир.

На день: хлеб пшеничный; хлеб ржаной; сахар; масло сливочное.

Если случился приступ панкреатита...

Чтобы острый панкреатит не перешел в хронический, советую избегать переедания и придерживаться специальной диеты в течение года.

Острый панкреатит — это воспаление поджелудочной железы. Во время пищеварения поджелудочная железа выделяет ферменты, которые поступают в двенадцатиперстную кишку и способствуют перевариванию белков, жиров и углеводов.

Острое воспаление поджелудочной железы сопровождается отеком, некрозом, часто нагноением или фиброзом, при этом замедляется выделение ферментов, нарушается нормальное пищеварение.

Развитию панкреатита способствуют переедание, длительное употребление жирной, жареной, острой, слишком горячей или слишком холодной пищи, злоупотребление алкоголем, недостаточное употребление белков. Заболевание может развиваться на фоне хронического холецистита, желчнокаменной болезни, сосудистых поражений, язвенной болезни, инфекционных заболеваний, разных интоксикаций, травм поджелудочной железы.

Чтобы обеспечить максимальный покой поджелудочной железе, назначают **диетотерапию**.

В первые 2–4 дня проводят голодание, в небольшом количестве и маленьким глотками пьют минеральные воды без газа (Боржоми, Ессентуки № 4). Затем диету постепенно расширяют, в рацион вводят много белков, достаточное количество жиров и мало углеводов. Блюда готовят на воде или на пару.

В течение первых 2 недель еду готовят без соли — это способствует уменьшению отеков поджелудочной железы, снижению выработки соляной кислоты в желудке. Питаться нужно 5–6 раз в день небольшими порциями. Блюда должны быть теплыми, жидкой или полужидкой консистенции. Тушеные и жареные блюда запрещены.

На 6–7-й день заболевания разрешается есть слизистые супы, кисели, кефир, редкие каши (кроме пшенной), сухари из пшеничной муки высшего сорта, паровые котлеты из нежирной говядины, курятины, рыбы, картофельное пюре, сырковую массу, отвар шиповника, черной смородины, слабый чай.

Затем в рацион включают паровые пудинги из свежего сыра, белкового омлета, морковного пюре. Молоко можно употреблять только в составе блюд, яблоки — в печеном и протертом виде.

В течение длительного времени запрещено употреблять жареные блюда, копчености, соленья, маринады, консервы, сало, сметану, сдобное тесто, сливки, алкогольные напитки.

В. НЕЛЮДОВА,
Нижний Новгород.

Что облегчит работу поджелудочной железы

Хронический панкреатит не всегда является следствием острой формы заболевания. Им страдают около 5–9% людей с патологией желудочно-кишечного тракта.

Заболевание может протекать с непрерывной активностью, чаще — волнообразно, с чередованием периодов обострений и ремиссий (временного ослабления болезненных проявлений).

В период выздоровления после обострения и вне обострения хронического панкреатита блюда запекают, готовят в воде или на пару, едят в измельченном и протертом виде. Пища не должна быть слишком горячей и холодной.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Хлеб и мучные изделия** — пшеничный хлеб подсушенный или вче-

рашней выпечки из муки 1-го и 2-го сортов, в виде сухарей; несладкое сухое печенье.

◆ **Супы** — вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой; с манной, овсяной, гречневой крупой и рисом; с вермишелью. Супы можно есть с добавлением 5 г сливочного масла или 10 г сметаны.

◆ **Мясо и птица** — нежирные сорта говядины, телятина, кролик, индейка и курица (без кожицы). Едят отварными или паровыми, протертыми или рублеными (котлеты, кнели, пюре, суфле, бефстроганов, куском «молодое» мясо).

◆ **Рыба** — нежирные сорта рыбы кусочками или в рубленом виде; рыба отварная или заливная после отваривания.

◆ **Молочные продукты** — свежий нежирный кальцинированный творог; творожные пасты, пудинги, кисломолочные напитки, молоко допускается при неплохой переносимости.

◆ **Яйца** — белковые омлеты из 2 яиц, допускается добавление в блюда не более половины желтка.

◆ **Крупы** — протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы и риса, сваренные на воде или пополам с молоком; крупяные суфле, пудинги пополам с творогом, запеканки. Рекомендуют отварные макаронные изделия.

◆ **Овощи** — отварные и запеченные в протертом виде. Полезны картофель, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек.

◆ **Фрукты, ягоды, сладости** — спелые мягкие нежирные фрукты и ягоды, протертые сырые, запеченные

яблоки; протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе, муссы на кислице или полусладкие на сахаре.

◆ **Напитки** — слабый чай с лимоном, полусладкий или с кислицей, с молоком; отвар шиповника, фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой (при неплохой переносимости).

◆ **Жиры** — 30 г сливочного масла, 10–15 г рафинированных растительных масел с добавлением в блюда.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ Алкогольные, газированные и холодные напитки, кофе, какао, виноградный сок.

◆ Ржаной и свежий пшеничный хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста.

◆ Супы на мясном, рыбном и грибном бульонах; борщи, щи, холодные овощные супы (окрошка, свекольник), молочные супы.

◆ Жирные сорта мяса и рыбы, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки, икра.

◆ Молочные продукты повышенной жирности; все кулинарные жиры, сало.

◆ Блюда из цельных яиц, особенно жареные и сваренные вкрутую.

◆ Сырые непротертые овощи: белокочанная капуста, баклажаны, редька, репа, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий, бобовые. Пряности; грибы.

◆ Сырые непротертые фрукты, бананы, финики, инжир, виноград.

◆ Рассыпчатые каши (ограничивают перловую, ячневую, кукурузную крупы, пшено).

◆ Кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженое.

Не переедайте

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОСТРОМ ПАНКРЕАТИТЕ

Первый завтрак: омлет паровой; сваренная на воде и протертая геркулесовая каша; слабый чай.

Второй завтрак: свежий сыр с молоком.

Обед: суп гречневый; рагу из отварного мяса; яблочное желе.

Ужин: котлеты рыбные паровые; морковное пюре; стакан отвара шиповника.

Перед сном: стакан кефира.

При желчнокаменной болезни

Скажите, что должно входить в меню при желчнокаменной болезни? Можно ли есть кислые ягоды и добавлять их в чай?

Н. БУРКОВА, Свердловская область.

Желчный пузырь — это хранилище желчи, из которого она во время пищеварения через протоки поступает в двенадцатиперстную кишку, где и происходит окончательное переваривание пищи.

При желчнокаменной болезни запускается процесс образования камней в желчном пузыре. Недуг чаще всего возникает из-за погрешностей в питании у людей, страдающих нарушением обмена веществ, ожирением, повышением уровня холестерина. К заболеванию приводят малоподвижный образ жизни, стрессы и психические нагрузки.

Развитию болезни способствуют аномалии и перегибы желчных протоков и перетяжки желчного пузыря,

дискинезии (нарушения поступления желчи) желчевыводящих путей, гастрит, дуоденит (воспаление двенадцатиперстной кишки), энтерит, колит и другие заболевания желудочно-кишечного тракта.

При желчнокаменной болезни очень важно придерживаться диеты. Необходимо ограничить потребление высококалорийной, богатой жирами и холестерином пищи. Поэтому в рационе не должно быть жирных продуктов: сала, баранины, свинины, гусей, жирных уток, жирной рыбы. Противопоказаны уксус, перец, горчица, хрен, пряности, маринады, также сдобное тесто, кремы, майонез, шоколад, мозги, колбасы, соленья, острые сыры, грибы, жареные

блюда, желтки яиц, блюда из бобов, фасоли, гороха.

Допускаются в ограниченном количестве свежее сливочное масло, сметана.

Полезны продукты, приготовленные на пару, тушеные или отварные: говядина постная, телятина, индейка, куры, нежирные сорта рыбы. В меню должны входить различные каши, некислые фрукты, овощи (сырые и тушеные), молоко и молочные продукты (кефир, простокваша, творог свежий, сыр неострый), хлеб белый и черный (вчерашний), пшеничные отруби, масло растительное (оливковое, подсолнечное).

Кислые фрукты и ягоды (антоновские яблоки, крыжовник, красную смородину, клюкву) употреблять не рекомендуется.

Для вымывания камней следует пить много воды, сладких, вяжущих, но не кислых фруктовых соков, травяных чаев.

Удалению камней из желчного пузыря способствует лесная земляника. Ее рекомендуют есть в течение 3 недель, когда она поспевает, по 3–5 стаканов в день.

Также заваривают 1 ст. ложку смеси ягод и листьев лесной земляники, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по полстакана настоя 3 раза в день.

Рекомендуют жевать свежие ягоды можжевельника. Начинают с 4 штук, каждый день увеличивают прием на 1 ягоду, доведя их количество до 13 штук в день. Затем повторяют лечение в обратном порядке, уменьшая каждый день прием ягод на 1 штуку. Доводят количество до 4 ягод.

Стол № 6

Как вывести соль из суставов

Стол № 6 назначают при подагре, мочекаменной болезни с образованием камней из солей мочевой кислоты.

Пищу готовят привычным способом, без обязательного отваривания мяса и рыбы.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Супы** — вегетарианские: овощные, картофельные, с добавлени-

ем круп, щи, борщи, супы молочные, холодные (окрошка, свекольник, фруктовые).

◆ **Мясо, птица, рыба** — нежирные виды. В течение недели рекомендуют употреблять до 3 раз по 150 г отварного мяса или 160–170 г отвар-

ной рыбы. После отваривания мясо используют для приготовления различных блюд (тушеных, запеченных, жареных).

◆ **Молочные продукты** — молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сметана, сыр.

◆ **Яйца** — 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке.

◆ **Крупы** — разные, в умеренном количестве.

◆ **Овощи** — в большом количестве, сырые и в любой кулинарной обработке (ограничивают употребление соленых и маринованных). Полезны укроп и зелень петрушки.

◆ **Закуски** — салаты фруктовые, из свежих и квашеных овощей, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная.

◆ **Фрукты, ягоды, сладости** — в большом количестве фрукты и ягоды, свежие и после тепловой обработки; сухофрукты, мед, не шоколадные

конфеты, варенье, мармелад, пастила, зефир.

◆ **Напитки** — чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с молоком; отвары шиповника, пшеничных отрубей, соки фруктовые, ягодные и овощные, морсы, квас, компоты.

◆ **Жиры** — сливочное, топленое, растительное масла.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ Мясные, рыбные и грибные бульоны.

◆ Печень, почки, язык, мозги, копчености, колбасы; соленая рыба, консервы, икра; соленые и острые сыры.

◆ Щавель, шпинат, бобовые, цветная капуста, хрен, перец, горчица; малина, клюква; грибы.

◆ Шоколад, какао, крепкий чай и кофе.

◆ Кулинарные и другие жиры животного происхождения.

Подагрическая атака

Подагра — это заболевание суставов, при котором образуется избыток солей мочевой кислоты (уратов).

Подагра поражает суставы пальцев, кистей, локтей, коленей, ступней. К факторам риска относятся также артериальная гипертония, сахарный диабет, наследственная предрасположенность, нарушение питания. Как правило, приступ подагры развивается на фоне приема алкоголя (особенно пива) или переедания.

Заболевание проявляется внезапной и интенсивной болью, покраснением и «жаром» в суставе.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ БОЛЬНОГО ПОДАГРОЙ

Вариант 1

Первый завтрак: свежие огурцы; овсяная каша на молоке; отвар шиповника.

Второй завтрак: творог со сметаной; кисель фруктовый.

Обед: суп картофельный; кабачки, фаршированные рисом и овощами, со сметанным соусом; клубника с молоком.

Ужин: оладьи творожные; котлеты капустные с маслом; томатный сок.

На ночь: свежие яблоки.

Вариант 2

Первый завтрак: салат из сырой моркови со сметаной; каша рисовая молочная; чай с лимоном; яйцо всмятку.

Второй завтрак: картофель молодой с огурцом; яблочный сок.

Обед: овощной суп со сметаной; творожная запеканка; кисель молочный.

Ужин: яблоки, запеченные в белковом омлете; сок фруктовый.

На ночь: кефир.

Вариант 3

Первый завтрак: салат из свежей капусты; макароны с творогом; чай с лимоном.

Второй завтрак: оладьи из сырого картофеля со сметаной; сок фруктовый.

Обед: борщ вегетарианский с сыром; вареное мясо с молочным соусом; картофельное пюре; желе лимонное.

Ужин: сырники, запеченные со сметаной; рагу из овощей; кисель фруктовый.

На ночь: свежие яблоки.

Очистим почки от камней

Решила написать полный рецепт от болей в почках, которые возникают из-за песка и камней.

Чтобы вывести песок и камешки из почек, надо взять внутреннюю пленку от куриных желудков, тщательно ее промыть, высушить, перемолоть в кофемолке (достаточно 10–15 штук пленок), добавить 2 ст. ложки семени льна и перемешать.

Лекарство надо принимать по схеме: 10 дней пьют смесь по 1 ч. ложке, разбавляя водой. Затем делают перерыв 10 дней и снова возобновляют лечение, но уже по 1 ч. ложке 2 раза (утром натощак и за 30 минут до обеда). Затем снова

прерывают лечение на 10 дней, а потом принимают лекарство по 1 ч. ложке в течение 10 дней.

Это один курс, но чтобы преодолеть болезнь, таких курсов нужно провести 2–3 с перерывами в 7–10 дней. Во время лечения желательно употреблять как можно больше жидкости и выпивать по 1–2 стакана горячего молока.

При другом варианте очистки почек, нужно пропить отвар шиповника с 1-го по 10-е число каждого месяца (I цикл).

1 ст. ложку шиповника заваривают стаканом кипятка и принимают отвар без ограничений.

Хорошо, если вы накопаете корней шиповника ранней весной или осенью и сделайте настойку, которую нужно пить по 20–30 капель на 50 г воды.

Для приготовления настойки берут 200 г свежих корней, измельчают и заливают 1 л водки, настаивают 21 день. Принимают утром натощак и на ночь.

II цикл лечения длится с 11-го по 23-е число. В этот период лечатся травяным напаром.

Для приготовления напара берут полевой хвощ — 1 дес. ложку, можжевельник — 1 ст. ложку, корень солодки — 1 ст. ложку, грыжник гладкий или лист березы — 1 ст. ложку, толокнянку — 1 ст. ложку, брусничный лист — 1 дес. ложку.

Сбор заливают 3 стаканами воды, кипятят 10 минут, настаивают 2–3 часа и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

III цикл идет с 24-го по 30-е число. В это время пьют клюквенный или брусничный морс.

Во время лечения почек при-

держивайтесь следующих правил.

◆ Исключите из питания мясо и яйца, ограничьте соль.

◆ 7–10 дней не ешьте супы.

Параллельно лечению начинайте принимать 1–2 стакана горячего молока с добавлением 1 ст. ложки меда. Молоко пьют только в горячем виде и только с медом. Молоко прогревает почки и действует как мочегонное средство.

Кстати, белок молока в присутствии меда хорошо усваивается организмом и повышает качество крови. При этом улучшается сопротивляемость иммунной системы. Пить молоко придется долго — этим вы поддержите свой организм и поможете почкам.

От воспаления почечных лоханок.

Рецепт: надо срезать у 5 кабачков «хвостики» и залить их 1 л кипятка. Затем варить на паровой бане доварьно долго. Процедить и выпить приготовленное средство за 1 день, а потом приготовить свежий напар и так делать до выздоровления.

М. ШАЙД, Кострома.

Полезный совет

Многие люди страдают от камней в желчном пузыре и почках.

Я считаю, что, прежде чем соглашаться на операцию, нужно попытаться удалить камни с помощью растительных препаратов.

У меня тоже были в обеих почках камни, песок. А сейчас вот уже 2 года все нормально. Я вывел камни **корнями подсолнуха**, пил отвар по схеме 2 месяца.

С камнями из желчного пузыря распрощался с помощью **красной свеклы, сельдерея**. Пил отвары полгода.

В. ЗАВЬЯЛОВ, Челябинская область.

Замучил артрит

Наиболее распространенными заболеваниями суставов являются **артриты**. В острой стадии недуга суставы становятся отечными, горячими, боль ощущается не только при движении, но и в покое.

В рационе тех, кто страдает заболеваниями суставов, должны быть овощи, фрукты, бобовые; разрешаются рыба или печень, зелень, мед, орехи или семечки.

На обед, кроме овощей и бобовых, хорошо кушать суп, пригото-

вленный не на мясном бульоне. Ужин должен быть легким и не позднее чем за 2 часа до сна.

Полезно периодически есть каши: овсяную, гречневую и другие.

Не рекомендуется употреблять бананы и кислое молоко.

Количество выпиваемой жидкости, если нет других противопоказаний, можно не ограничивать.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк
Кемеровской области.

Стол № 7

Когда воспалились почки...

Стол № 7 назначают при остром нефрите в период выздоровления (с 3–4-й недели лечения), хроническом нефрите при отсутствии обострения и почечной недостаточности.

В течение дня рекомендуют употреблять 100–150 г рыбы или мяса, приготовленных на воде целым куском или рубленых. Пищу едят в теплом виде.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Хлеб и мучные изделия** — бессолевой хлеб, блинчики и пресные оладьи на дрожжах.

◆ **Супы** — вегетарианские с добавлением овощей, картофеля, круп; фруктовые, молочные в ограниченном количестве. Заправляют блюда сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, вареным луком.

◆ **Мясо и птица** — нежирные говядина, телятина, свинина, баранина, кролик, курица, индейка, язык. После

отваривания продукты можно запекать или слегка обжаривать.

◆ **Рыба** — нежирная, заливная; запекать и обжаривать можно после отваривания.

◆ **Молочные продукты** — молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда, сметана.

◆ **Яйца** — не больше двух яиц в день, приготовленных всмятку или в виде омлета; можно добавлять в блюда.

◆ **Крупы** различные и макаронные изделия в любом приготовлении.

◆ **Овощи** — в любом приготовлении.

◆ **Закуски** — винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.

◆ **Фрукты, овощи, сладкие блюда** — различные фрукты и ягоды в сыром и отварном виде, компоты, кисели, желе, варенье, мед, конфеты.

◆ **Напитки** — чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника.

◆ **Жиры** — сливочное несоленое, коровье топленое и рафинированные растительные масла.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ Хлеб обычной выпечки.

◆ Мясные, рыбные, грибные и бобовые бульоны.

◆ Жирные сорта мяса и рыбы, икра, колбасы, копчености, сосиски; рыбные и мясные консервы; сыры.

◆ Бобовые, лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, перец, горчица, хрен; соленые, маринованные и квашеные овощи; грибы.

◆ Шоколад, крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием, алкогольные напитки.

При тяжелой форме острого нефрита или в первые дни при средней тяжести заболевания из рациона полностью исключают соль. Количество выпитой в течение дня жидкости не должно превышать количество выведенной мочи за предыдущие сутки (или не более чем на 300 мл).

Пищу рекомендуют принимать не менее 6 раз в сутки. За один день съедают 50–60 г отварного мяса/рыбы либо 60 г творога (молока, сливок).

При выраженной почечной недостаточности, очищении крови больного с помощью «искусственной почки» (гемодиализе) пищу готовят без соли. Если отеки и гипертония не беспокоят, больному разрешают употреблять по 2–3 г соли в день.

В течение суток выпивают не более 0,8–1 л свободной жидкости, съедают до 150–200 г бессолевого хлеба, до 100 г мяса или рыбы, до 140 г молока, 140 г сметаны, 25 г творога. Пищу принимают 6 раз в сутки.

В период выздоровления при остром нефрите и хроническом нефрите вне обострения за один день больной может использовать 3–6 г соли при полном бессолевом приготовлении пищи.

Полезный совет

При нефрите полезны ягоды можжевельника, которые едят ежедневно, начиная с одной ягоды и доводя до 50 штук в день.

Соль под запретом

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ БОЛЬНЫХ НЕФРИТОМ

Первый завтрак: яйцо всмятку; гречневая рассыпчатая каша; чай.

Второй завтрак: печеные яблоки.

Обед: вегетарианский борщ со сметаной; вареное мясо с жаре-

ным картофелем; компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: морковно-яблочные запеченные биточки; лапшевник с творогом и чай.

Хроническая почечная недостаточность

При хронической почечной недостаточности снижается аппетит, вплоть до полного отвращения к еде, возникают сухость, горечь и неприятный привкус во рту, жажда, иногда тошнота, рвота, диарея. Кроме того, на коже могут появиться зуд,

сухость, шелушение, повышенная кровоточивость, бледность и желтушность.

Обязательным условием выздоровления является диетотерапия при резко или абсолютным ограничении поваренной соли.

ПРИМЕРНОЕ БЕССОЛЕВОЕ МЕНЮ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ НЕФРИТЕ

Первый завтрак: 70 г пудинга из саго с яблоками; 150 г овощного салата; стакан чая с молоком; хлеб; 15 г масла сливочного.

Второй завтрак: мясо отварное с овощным гарниром; 100 г хлеба; 15 г масла сливочного; 100 г сезонных фруктов; арбуз, дыня и тыква запеченная (всего 300 г).

Обед: 250 г овощного супа; мясо отварное с гарниром под белым соусом; стакан яблочного компота

(из 100 г яблок и 20 г сахара).

Ужин: 180 г жареного картофеля; 180 г плова из саго с фруктами; стакан чая с сахаром.

На ночь: 200 мл фруктового сока.

На весь день: 300–400 г хлеба безбелкового, бессолевого из крахмала маисового или 200 г отрубного или ахлоридного (бессолевого) хлеба; 75 г сахара. С разрешения врача — 2–4 г соли.

Стол № 8

Взвешенный подход к телу

Стол № 8 назначают при ожирении как основном заболевании или при наличии сопутствующих болезней, не требующих специального питания.

Блюда варят, тушат, запекают; едят 5–6 раз в день. Рекомендуют использовать сахарозаменители (ксилит, сорбит, сладистин). Соль ограничивают до 5–6 г в сутки. В течение дня выпивают до 1–1,2 л свободной жидкости.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Хлеб и мучные изделия** — ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб (100–150 г в день).

◆ **Супы** — овощные или крупяные на обезжиренном мясном, рыбном бульонах; 2–3 раза в неделю по 250 г.

◆ **Мясо, птица и рыба** (нежирные сорта) — рыба, говядина, телятина, куры, кролик, индейка до 150 г в день.

◆ **Молоко** — до 200 мл в день.

◆ **Молочные продукты** — кисломолочные напитки до 200 г низкой жирности; 100–200 г в день нежирного творога.

◆ **Яйца** — 1–2 яйца в день, сваренных вкрутую или в виде омлета.

◆ **Крупы** — используются ограниченно с добавлением в супы и рассыпчатые каши за счет уменьше-

ния хлеба из гречневой, перловой, ячневой круп.

◆ **Овощи** — лучше в сыром виде; рекомендуются все сорта капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа, морковь.

◆ **Закуски** — салаты из сырых и квашеных (после промывания) овощей, винегреты, с добавлением отварных мяса и рыбы. Заливные из рыбы и мяса. Нежирная ветчина.

◆ **Фрукты, ягоды** — кисло-сладких сортов в сыром или вареном виде, несладкие компоты.

◆ **Напитки** — черный кофе, кофе с молоком, чай, несладкие соки.

◆ **Жиры** — сливочное масло до 15 г в сутки, растительные масла с добавлением в блюда.

Потомственная ведунья

*Верну любимого.
Налажу мир в семье.
Отворот.
Снятие порчи. Защита.
Стаж более 30 лет.*

По фотографии и без.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

**603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.**

Реклама.

Беспокоит лишний вес

Моей внучке 12 лет, и у нее бронхиальная астма. Кроме того, девочка очень полная — весит 62 кг, все время хочет кушать. Я устала с этим бороться. Подскажите, пожалуйста, как нам быть?

В. ВОЛКОВА, Иркутская область.

На письмо отвечает врач-педиатр кандидат медицинских наук Татьяна Евгеньевна СВЕТИНА.

Для того чтобы начать борьбу с избыточным весом, необходимо выяснить, соответствует ли масса тела общепринятой норме.

Какой-то определенной формулы для вычисления идеального веса не существует, поскольку невозможно учесть всех личных особенностей человека — его возраст, пол, конституцию и т. д. Ведь два человека одинакового роста и телосложения могут иметь совершенно разный вес, хотя бы потому, что мышцы весят гораздо больше, чем жир.

Однако самым объективным показателем в наши дни признан индекс массы тела (ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста. По данной формуле можно определить, является ли вес недостаточным, нормальным или избыточным. Полученные данные позволяют выбрать правильное направление в лечении.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле «вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах) в квадрате».

Как понять полученные результаты?

◆ ИМТ менее 16,5 — можно говорить о выраженном дефиците массы тела.

◆ ИМТ 16,5–18,49 — недостаток массы тела (дефицит).

◆ ИМТ 18,5–24,99 — вес в норме.

◆ ИМТ 25–29,99 — ожирение первой степени.

◆ ИМТ 30–34,99 — ожирение второй степени.

◆ ИМТ 35–39,99 — ожирение третьей степени.

◆ ИМТ 40 и более — ожирение четвертой степени.

Борясь с лишним весом, следует изменить рацион питания — ограничить калорийность пищи, уменьшить количество потребляемых углеводов, особенно легкоусвояемых. Следует отдать предпочтение растительной пище и продуктам, содержащим большое количество белков (нежирному мясу, творогу, яйцам, бобам). Питаться нужно дробно, часто, небольшими порциями. Не рекомендуется ужинать после 18.00.

Убедите девочку поддерживать активный образ жизни, пусть она в щадящем режиме займется физкультурой, шейпингом, аэробикой.

Но грамотно бороться с лишним весом можно только под наблюдением врачей — диетолога, эндокринолога, которые дадут рекомендации, исходя из индивидуальных особенностей пациента и с учетом сопутствующих заболеваний.

Ваша внучка болеет бронхиальной астмой. При данном заболевании иногда назначаются гормо-

нальные препараты, а они могут вызывать прибавку веса, особенно если принимаются в виде таблеток. В подобной ситуации следует обратиться к лечащему врачу, чтобы скорректировать дозу лекарства или найти адекватную замену. Самостоятельно отменять лекарства нельзя, иначе может произойти обострение астмы.

Ах, диета — и то нельзя, и это...

Я диетолог-психолог, давно работаю с людьми, страдающими лишним весом, ожирением, поэтому знаю не понаслышке, что молодым хорошо, то зрелым дамам...

Многие женщины, глядя на изящных девушек, садятся на диету, чтобы сравняться с ними в объемах и килограммах. И это большая ошибка! Не существует единой диеты для мамы и дочки. У девушек, не обремененных хроническими болячками, и обмен веществ быстрее, и физическая активность выше, поэтому молодым худеть проще. С возрастом любое нарушение привычного образа жизни приносит немало проблем. Поэтому диетологи советуют женщинам старше 40 лет консультироваться с врачами во время прохождения курса по снижению веса.

Правильному похудению способствует сбалансированное питание. Чтобы человеческий организм работал нормально, ему необходимы белки, жиры, углеводы в соотношении

1:1:4, при больших физических нагрузках 1:1:5. При норме в 2000 ккал, это по 80 г белков и жиров и 320 г углеводов. Однако не значит, что в день нужно съедать 80 г мяса, 80 г сала и 320 г сахара. Просто из любимых продуктов следует выбирать наиболее подходящие для себя.

Если вы хотите есть пищу, к которой привыкли и при этом худеть, то необходимые углеводы надо получать из:

— цельных зерновых круп и темного хлеба — 50%;

— овощей и фруктов — 40%;

— белого риса, хлеба, картофеля, макарон и сладостей — 10%.

Белки лучше получать из:

— рыбы — 35%;

— птицы и яиц — 30%;

— орехов и бобовых — 20%;

— молочных продуктов и красного мяса — 15%.

Жиры — бич для фигуры, но организму без них не обойтись, поэтому важно знать, какие — «жирные» продукты можно употреблять без вреда для внешнего вида. Полезны оливковое масло, соя, семечки, кукуруза, арахис и жирная морская рыба. Подсолнечное масло, которым хозяйки заменили в последнее время сало и маргарин, продукт не диетический, поэтому его суточная норма должна составлять всего 30 г.

Для достижения результата старайтесь соблюдать следующие правила.

◆ Выпивать в день не менее 2 л воды (без заварки и кофе) и не раньше чем через час после еды (лучше между приемами пищи).

◆ Ужинать не позже чем за 2 часа до сна продуктами, содержащими большое количество клетчатки (углеводов лучше избегать).

◆ Поскольку вес может держаться из-за нарушенного обмена веществ или неправильного углеводного обмена, дать общие рекомендации невозможно, здесь требуется индивидуальная консультация диетолога.

◆ В период борьбы с лишним весом уделяйте особое внимание уходу за кожей и волосами, так как они первыми страдают от отсутствия в рационе каких-либо веществ.

Сбрасывая вес, учитывайте свой индекс массы тела (ИМТ). Чтобы его определить, взвесьтесь и измерьте свой рост, затем массу тела в кг разделите на квадрат роста в метрах и получите свой ИМТ. Если ИМТ колеблется в пределах от 18,5 до 24, ваш вес в норме. ИМТ от 24 до 30 говорит об избыточном весе, ИМТ выше 30 сигнализирует об ожирении.

Осторожно подходите к строгим диетам: резкая потеря веса обезживает и ослабляет организм, ускоряет процесс старения клеток. Кроме того, замедляется обмен веществ, быстро «ушедшие» килограммы восстанавливаются еще быстрее, но уже в виде жира. В результате нарушается пищеварение, кожа становится сухой, волосы редкуют и выпадают, ногти слоятся, появляется авитаминоз, проблемы с сердцем и сосудами, печенью...

Е. МАРКОВА,
Комсомольск-на-Амуре
Хабаровского края.

Осторожно: ожирение!

При ожирении значительно нарушаются многие виды обмена, особенно жировой, углеводный и водно-солевой.

К развитию заболевания приводят погрешности в питании, способные возбудить аппетит (злоупотребление пряностями, приправами,

острой пищей, алкоголем, редкие приемы пищи, еда наспех, питание перед сном и др.), недостаточная физическая активность. Также ожи-

рению способствуют наследственная предрасположенность, нарушения в деятельности эндокринных желез (например, снижение функции щитовидной и половых желез), патологические процессы в центральной нервной системе (энцефалит, травмы головного мозга и др.).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОЖИРЕНИИ I И II СТЕПЕНИ

Первый завтрак: 100 г творога кальцинированного; 200 г тушеной моркови; 200 мл кофе с молоком без сахара.

Второй завтрак: 170 г салата из свежей капусты без соли со сметаной.

Обед: 200 г щей вегетарианских; 90 г мяса отварного; 50 г зеленого горошка без масла; 100 г свежих яблок.

Полдник: 100 г творога кальцинированного; 180 мл отвара шиповника.

Ужин: 100 г отварного судака; 125 г рагу из овощей.

На ночь: 180 мл кефира; 150 г ржаного хлеба.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ОЖИРЕНИИ III–IV СТЕПЕНИ

Первый завтрак: 90 г отварного мяса; 150 г овощного салата на растительном масле; 200 мл кофе с молоком без сахара.

Второй завтрак: 100 г яблок.

Обед: 250 г борща вегетарианского; 100 г отварной рыбы; 150 г тушеной на растительном масле капусты; 200 мл компота из яблок без сахара.

Полдник: 180 мл молока.

Ужин: 90 г запеченного мясного рулета, фаршированного омлетом.

На ночь: 180 мл кефира.

Стол № 9

Сахар рвется вверх

Стол № 9 назначают при сахарном диабете.

Пищу принимают 6 раз в сутки: 1-й завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник, ужин и на ночь.

Рекомендуют вареные и запеченные изделия, реже — жареные и тушеные.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Хлеб и мучные изделия** — ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта (300 г в сутки).

◆ **Супы** — овощные, щи, борщи, свекольники, окрошка; слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами и разрешенными крупами, картофелем и фрикадельками.

◆ **Мясо, птица** — нежирные говядина, телятина, свинина (обрезная, мясная), баранина, кролик, куры и индейки после отваривания, сосиски и колбаса диетические, язык, печень — ограниченно.

◆ **Рыба** — нежирные виды, рыбные консервы в собственном соку или томате.

◆ **Молочные продукты** — молоко и кисломолочные продукты, творог полужирный и нежирный, сметана — ограниченно, несоленый и нежирный сыр.

◆ **Яйца** — 1–1,5 яйца в день, приготовленных всмятку или в виде белковых омлетов.

◆ **Крупы** — каша из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп, бобовые.

◆ **Овощи** — капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны. В ограниченном количестве — зеленый горошек, картофель, морковь, свекла. Овощи можно есть в сыром виде.

◆ **Фрукты, сладкие блюда** — свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде, желе, муссы, компоты, конфеты и печенье на ксилите, сорбите или сахарине. Потребление меда ограничивают.

◆ **Соусы и пряности** — нежирные соусы на слабых мясных, рыбных и грибных бульонах, овощном отваре. В ограниченном количестве перец, хрен, горчица.

◆ **Напитки** — чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

◆ **Жиры** — несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в блюда.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ Изделия из сдобного и слоеного теста, торты.

◆ Крепкие и жирные бульоны; молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой.

◆ Жирные сорта мяса, утка, гусь, копчености, большинство колбас; жирные сорта рыб, соленая рыба; рыбные консервы в масле, икра.

◆ Соленые сыры, сливки, сладкие творожные сырки, рис, манная крупа, ограничивают макаронные изделия.

◆ Соленые и маринованные овощи; виноград, изюм, бананы, инжир, финики.

◆ Варенье, конфеты, мороженое.

◆ Виноградный и другие сладкие соки, газированные напитки и лимонады, алкогольные напитки.

◆ Животные и кулинарные жиры.

Суточное употребление сахара определяется врачом, зависит обычно от дозы инсулина.

Хочется сладкого

РЕЦЕПТ ДЕСЕРТА для ДИАБЕТИКОВ

ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА

Очищенное яблоко нарезают тонкими кружками и посыпают корицей. Выкладывают в форму, смазанную 1 ч. ложкой растительного масла.

2 ч. ложки маргарина, 150 г нежирного творога и яйцо смешивают

до образования пены, добавляют лимонную цедру, сахар или его заменитель. Распределяют полученную массу на яблоках и выпекают в предварительно прогретой духовке в течение 20 минут.

О. КРАЙНОВА, Иркутск.

Питание по принципу «светофора»

Основной признак диабета — повышение сахара в крови. При диабете в организме больных недостает инсулина — гормона поджелудочной железы, в чью задачу входит снижение уровня сахара. В результате сахар не усваивается клетками и тканями, а накапливается в крови.

У детей возникает **инсулинозависимый**, или юношеский тип болезни (другое название — диабет первого типа). Лечится он только инъекциями инсулина, которые пациент вынужден делать всю жизнь. При этой форме болезни сам организм инсулина не вырабатывает.

Причина болезни — наследственная предрасположенность, а пусковым фактором служат вирусные инфекции. В иммунитете больного происходит «поломка»: вместо того чтобы вырабатывать антитела к вирусам, организм начинает вырабатывать их к собственным клеткам, то есть разрушать их. Когда значительная часть клеток поджелудочной железы гибнет, перестает вырабатываться инсулин, тогда и возникает диабет.

Болезнь заявляет о себе, как правило, резко. Многих детей привозят в больницу в критическом состоянии: почти без сознания, с сильной слабостью, шумным дыханием, высоким уровнем сахара крови, который иногда достигает до 30 ммоль/л и выше (нормальный уровень сахара в крови — 3,3–5,5 ммоль/л). В большинстве случаев родители вспоминают, что

давно замечали неполадки в организме ребенка, но не придавали им значения. Списывали на весеннее утомление или на школьные нагрузки... А диабет, между тем, подтачивал организм изнутри, подводя его к тяжелому (и такому неожиданному для окружающих!) финалу.

Когда стоит насторожиться?

- ◆ Если ваш ребенок худеет, несмотря на нормальный или повышенный аппетит.
- ◆ Если часто жалуется на слабость, вялость, утомляемость, в то время как видимых причин для этого нет.
- ◆ Если много пьет.
- ◆ Если ребенок, не страдавший ранее аллергией, начинает жаловаться на зуд кожи.
- ◆ Если появляются на теле гнойнички.
- ◆ Все эти признаки могут быть ранними проявлениями диабета.

Если у ребенка появился на щеках румянец в сочетании с тошнотой, болями в животе, ухудшением общего состояния и запахом ацетона изо рта — срочно обращайтесь к врачу (даже в выходные!). Это может быть признаком надвигающейся диабетической

ческой комы — грозного осложнения диабета, которое без лечения может привести к смерти.

Современная медицина не лечивает полностью от диабета. Можно только научиться жить с ним — смириться с тем, что ребенку нужно делать инъекции инсулина 4 раза в день, с такой же частотой контролировать сахар крови, тщательно соблюдать режим дня и диету.

Питание диабетика строится по «принципу светофора»: красный цвет — запрещающий: эти продукты употреблять нельзя, желтый — употреблять можно, но понемногу, зеленый — можно употреблять без опасений.

Красный цвет (нельзя употреблять): сахар, сладости, кондитерские изделия, макароны, пшеничную муку, манную кашу, варенье, сладкие фрукты.

Желтый цвет (можно употреблять с ограничениями): крупы (кроме манной), молоко, сметану, сыр, картофель, рис, ягоды кислые и кисло-сладкие (клюкву, красную смородину), хлеб (преимущественно черный).

Зеленый цвет (можно есть без опасений): рыбу (нежирные сорта в отварном виде), мясо и птицу (говядину, телятину, курицу, индейку в отварном виде), апельсины, супы (лучше вегетарианские), зелень, овощи

в сыром, отварном и печеном виде (капусту белокочанную, цветную, салат, огурцы, помидоры, кабачки), из напитков: чай, некрепкий кофе, минеральную воду, соки из кислых сортов ягод. Полезны и блюда из крапивы и топинамбура.

Вместо сахара используются аналоги сахара и заменители (при компенсированном, то есть устойчивом состоянии, когда нет резких скачков сахара в крови и ребенок чувствует себя хорошо). Детям лучше принимать фруктозу, так как сахарин им противопоказан, а сорбит и ксилит часто вызывают расстройства пищеварения.

Отдельно стоит сказать о твороге, овсяной крупе и овсяной муке. Эти продукты благотворно влияют на печень. У больных диабетом повышена потребность в белке, поэтому его должно поступать достаточно.

Всего из суточного числа калорий — 15–20% должно приходиться на белки, 25–30% — на жиры и 50–60% — на углеводы. Полное исключение углеводов из пищи опасно нарушением обмена веществ. Есть лучше дробно, как минимум 4 раза в день, а можно и чаще. Такой режим питания поддерживает уровень сахара в крови на одном уровне.

Ольга РУИНА,
врач-педиатр.

Полезный совет

В нашей семье большой популярностью пользуется рецепт от сахарного диабета.

У моего мужа сахар в крови достигал 22 ммоль/л, сейчас — 6,3, а у снохи сахар с 14 ммоль/л снизился до 5,7.

Рецепт: коньяк — 0,5 л (мы покупаем недорогой), свекла — 500 г, редька черная — 500 г, клюква — 500 г.

Свеклу, редьку и клюкву пропустите через мясорубку и залейте коньяком в 3-литровой банке, настаивайте 12 дней, ежедневно помешивая, затем процедите через марлю, сложенную в три слоя.

Принимайте натошак утром по 1 ст. ложке за 15 минут до еды.

3. КОЧЕТОВА, Иваново.

Не отказывайтесь от картофеля

Слышала, что картофель — первый враг при сахарном диабете, в то же время, говорят, картофельный сок этот недуг лечит.

Разъясните, пожалуйста, эти противоречия и посоветуйте, как правильно пить картофельный сок.

А. ЮРЛОВА, Тульская область.

Сахарный диабет — это эндокринное заболевание, при котором дефицит инсулина (гормона поджелудочной железы) провоцирует повышение сахара в крови. Диабет нарушает все виды обмена веществ, поражает сосуды, нервную систему, разрушает другие органы.

Сахарный диабет требует пересмотра практически всех сторон жизни больного. Нужно осознавать, что правильное питание сдерживает развитие болезни. Погрешности в диете, приводящие к ожирению, являются основными причинами сахарного диабета 2-го типа и неэффективности его лечения.

Для жизнедеятельности человеку необходима энергия — она сокращает сердце, продвигает кровь по сосудам, с ее помощью

легкие наполняются кислородом, питающим ткани, мозг, мышцы. Главными поставщиками энергии являются углеводы — это одна из важнейших составляющих нашего питания. Именно из углеводов организм получает более половины калорий.

По своему составу картофель — идеальная пропорция самых необходимых веществ органического и неорганического происхождения. Картофель полезен и содержит много фосфора, достаточное количество железа, никеля и магния, множество витаминов группы В, С, Д, Е, РР и других, кислоты (лимонную, фолиевую и яблочную). Кроме того, картофель богат калием — элементом, улучшающим деятельность сердца.

Но больным диабетом стоит ограничивать употребление картофеля, так как в нем много углеводов (клетчатки, крахмала, а также сахарозы). Содержащийся в сыром картофеле легко усвояемый сахар при варке превращается в крахмал, поэтому диетологи разрешают включать в рацион не более 300 г отварного картофеля (желательно вымоченного перед варкой и сваренного в кожуре).

При сахарном диабете врачи рекомендуют выпивать по полстакана картофельного сока утром и вечером за 30 минут до еды. Свежий сок оказывает положительное воздействие на поджелудочную железу и снижает уровень сахара в крови. Однако картофельный сок противопоказан при тяжелой форме сахарного диабета и при пониженной кислотности желудочного сока.

Картофельный сок можно получить с помощью соковыжималки или, натертый на терке клубень отжать через марлю. Для получения качественного сока лучше всего подходят сорта розовой, продолговатой картошки «Утренняя роза», «Американка» и др., они наиболее богаты комплексом витаминов и минералов.

Чтобы картофельный сок не потерял свои полезные действия, употребляйте его не позже 5–10 минут после приготовления, так как на свету витамины и минералы разрушаются.

Вылечить сахарный диабет картофельным соком нельзя, можно лишь с помощью правильного питания, лечения и самодисциплины затормозить развитие этого коварного недуга.

Овощам — зеленый свет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Вариант 1

Первый завтрак: гречневая каша; мясной паштет; чай с молоком на ксилите; масло; хлеб.

Второй завтрак: творог; стакан кефира; хлеб; масло; чай.

Обед: овощной суп; отварное мясо с картофелем; яблоко.

Ужин: зразы из моркови с творогом; отварная рыба с капустой; чай.

На ночь: стакан кефира.

Вариант 2

Первый завтрак: яйцо; 100 г мясных тефтелей; 200 г капустного шницеля; стакан чая с молоком.

Второй завтрак: стакан отвара шиповника.

Обед: 250 г вегетарианского борща со сметаной; 75 г отварной рыбы; 100 г картофельного пюре; 200 мл молока.

Полдник: 100 г яблок.

Ужин: 150 г обезжиренного творога; 150 г рассыпчатой гречневой каши; стакан чая.

На ночь: стакан кефира.

На весь день: 150 г хлеба ржаного; 100 г пшеничного хлеба.

Полезный совет

Я с 1983 года болею диабетом. Многие рецепты за эти годы перепробовала. Сейчас у меня сахар в крови держится 8–10 ммоль/л. Приходится и диету соблюдать, и таблетки пить, и своими домашними средствами поддерживать здоровье.

Каждый день 6 белых **фасолин** с вечера замачиваю в стакане воды. Утром натошак съедаю их, запивая водичкой, в которой вымачивалась фасоль.

М. ТЕРЕШКИНА, Кемерово.

Если не хватает инсулина...

Из-за недостаточного количества инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой, нарушается усвоение организмом глюкозы. Это приводит к повышенной утомляемости, потере зрения, изменению кожных покровов, а в дальнейшем — к поражению почек и повышению артериального давления.

Больные сахарным диабетом должны избегать жареной, острой, богатой крахмалом и углеводами пищи. Можно есть несладкие фрукты и овощи, проросшие злаки, сыры. В ограниченном количестве разрешаются рыба, печень и яйца.

Необходимо придерживаться общих правил питания. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до сна. Питание — четырехразовое, через каждые 4 часа.

Примерный дневной набор продуктов:

- ◆ томатный или яблочный (из кислых сортов яблок) сок — 1–2 стакана;
- ◆ проросшие зерна — 2 ст. ложки;
- ◆ пшеничный хлеб — 3–4 кусочка (около 200 г);
- ◆ 1 яйцо;
- ◆ салат из овощей — минимум 2 ст. ложки;

- ◆ суп (желательно овощной);
- ◆ яблоки — 1–2 шт.;
- ◆ стручковая фасоль или другие бобовые — 150–200 г;
- ◆ рыба или печень — 70–90 г;

- ◆ сыр — 40–50 г;
- ◆ чай или кофе без сахара — 2 стакана.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Стол № 10

Сосуды просят о помощи

Стол № 10 назначают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения степени I–II А.

Пищу готовят без соли, мясо и рыбу отваривают.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ◆ **Хлеб и мучные изделия** — хлеб пшеничный из муки 1 и 2 сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой хлеб, несдобное печенье и бисквит.
- ◆ **Супы** — вегетарианские с разными крупами, овощами, свекольники по 250–400 г за один прием; можно добавлять сметану, зелень.
- ◆ **Мясо и птица** — нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, кур, индейки. После отваривания мясо можно запекать или обжаривать, делать заливные блюда. Вареные колбасы использовать в ограниченном количестве.
- ◆ **Рыба** — нежирные сорта.
- ◆ **Молочные продукты** — молоко при нормальной переносимости, кис-

ломолочные напитки, творог и блюда из него, сыр.

- ◆ **Яйца** — 1 яйцо в день, приготовленное всмятку или в виде запеченных омлетов, белковых омлетов, можно добавлять в блюда.
- ◆ **Крупы, макароны** — блюда из различных круп в виде каш, запеканок; отварные макаронные изделия.
- ◆ **Овощи** — в отварном, запеченном или сыром виде картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокочанная капуста и зеленый горошек в ограниченном количестве. Зеленый лук, укроп, петрушка добавляются в блюда.
- ◆ **Фрукты, сладкие блюда** — мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде, сухофрукты, компоты, кисели, муссы, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, не шоколадные конфеты.

◆ **Напитки** — некрепкий чай, кофейные напитки, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, в ограниченном количестве виноградный сок.

◆ **Жиры** — несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в натуральном виде.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ Свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста.

◆ Мясные, рыбные и грибные бульоны.

◆ Жирные сорта мяса и рыбы, икра, гусь, утка, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия; мясные и рыбные консервы.

◆ Соленые и жирные сыры; яйца жареные и сваренные вкрутую; мясные и кулинарные жиры.

◆ Бобовые, шпинат, щавель, редь-

ка, редис, чеснок, репчатый лук; соленые, маринованные и квашеные овощи; фрукты с грубой клетчаткой; грибы.

◆ Шоколад, натуральный кофе, какао.

При недостаточности кровообращения более выраженной степени (IIБ–III) сердечно-сосудистой системы блюда готовят в отварном и протертом виде. Питаются 6 раз в сутки небольшими порциями. Набор основных продуктов такой же, как при диете № 10.

Уменьшают количество хлеба до 150 г в сутки, первых блюд — до 200 г (или совсем исключают), жидкости — до 800–1000 мл (при контроле выделяемой мочи).

Исключают сыр, пшено, ячневую и перловую крупы; жареные, горячие и холодные блюда.

Диета затормозит атеросклероз

У моей мамы развивается атеросклероз.

Я слышала, что большое значение в лечении данного заболевания имеет диета. Какая именно?

Н. ФИЛИППОВА, Нижегородская область.

На вопрос читательницы отвечает врач-кардиолог Вера Яковлевна ЕРМОЛИНА.

— При атеросклерозе в стенке сосудов откладываются склеротические бляшки. Эти бляшки уменьшают просвет сосуда и мешают течь крови. В итоге страдают внутренние органы: ведь питательных веществ и кислорода в них поступает меньше, чем

нужно. Возникают головные боли, проблемы с памятью, повышение давления, боли в сердце, нарушение работы ног, могут образовываться камни в желчном пузыре. Наиболее опасные последствия атеросклероза — сердечно-сосудистые заболе-

вания: гипертоническая болезнь и стенокардия.

При атеросклерозе и для его профилактики рекомендуется соблюдать диету, которая, в отличие от таблеток, не имеет побочных эффектов.

В питании особое внимание следует уделять:

- ◆ овощам, фруктам и ягодам в сыром виде, богатым солями калия, — кураге, черносливу, персикам, абрикосам, ананасам, шиповнику, картофелю, капусте, баклажанам;

- ◆ продуктам, богатым солями магния, — овсяной, гречневой, пшенной крупам, отрубям, грецким орехам, миндалю;

- ◆ морепродуктам — морской капусте, гребешкам, устрицам и др.

Животный жир заменяйте рас-

тительными маслами. Мясо употребляйте постное (нежирную говядину, баранину).

Молоко и творог покупайте обезжиренные, сыры неострые и нежирные.

Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, не увлекайтесь сладкими напитками. Пейте чай, фруктовые, овощные, ягодные соки, минерализованные негазированные воды.

Общее количество соли не должно превышать 1 ч. ложки (5 г) в день.

Пищу лучше готовить на пару, варить, запекать, а не жарить.

Поддерживайте нормальный вес тела, для чего занимайтесь физическими упражнениями (умеренно) и следите за калорийностью своего питания.

Как питаться после инсульта

Для того чтобы восстановиться после инсульта или предотвратить его появление, необходимо соблюдать диету.

Разрешаются следующие продукты и блюда.

1. Хлеб и хлебобулочные изделия (хлеб бессолевой ржаной и пшеничный из муки грубого помола, хрустящие хлебцы, сухари, несдобное печенье).

2. Супы — вегетарианские, овощные (щи, борщи, свекольники), крупяные, молочные.

3. Блюда из свежих овощей, зелени, фруктов. Полезны картофель,

капуста цветная и белокочанная, тыква, кабачки, помидоры, баклажаны, огурцы, лук, чеснок, хрен, петрушка, укроп.

4. Блюда из круп (рассыпчатые или полувязкие каши, пудинги).

6. Блюда из молока и молочных продуктов (например, творог). Рекомендуются кисломолочные напитки (кефир, простокваша, ацидофилин, кумыс, мацони, ряженка, варенец, бифидок и т. д.).

7. Продукты, богатые солями калия (курага, изюм, чернослив, персики, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны).

8. Продукты, богатые солями магния (соя, овсяная, гречневая, пшенная крупы, грецкие орехи, миндаль, отруби).

9. Продукты моря (морская капуста, кальмары, морские гребешки, креветки, мидии и др.).

10. Растительные жиры (до 30 г в день), сливочное или топленое масло (до 20 г в день).

11. Напитки (некрепкий чай, чай с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, квас). Особенно рекомендуется отвар шиповника, но пить его следует через соломинку, так как шиповник разрушает эмаль зубов.

Продукты и блюда, употребление которых нужно ограничить или исключить из рациона.

1. Супы, приготовленные на слабом рыбном или мясном бульоне (не более 2–3 раз в неделю).

2. Рыба нежирных сортов (треска, окунь, судак, навага, карп, щука и др.) в отварном или запеченном виде.

3. Нежирные сорта говядины, баранины, курицы и индейки в отварном или запеченном виде.

4. Сметана, сливки, мороженое. Запрещены те кисломолочные продукты, срок хранения которых пре-

вышает 2 недели, так как в их состав входят консерванты.

5. Фасоль, горох, бобы, репа, редис, брюква, щавель, шпинат, грибы, виноград и виноградный сок.

6. Макароны, вермишель, какао.

7. Сахар (допустимо до 50 г в день), варенье, джем, но такие сладости лучше заменить медом.

8. Разрешается употребление 1 вареного яйца в течение двух дней.

Запрещенные продукты: жирные сорта мяса, сосиски, колбасы, сыры, крепкие мясные и рыбные бульоны, крепкий чай и кофе, соль, перец, редька, горчица, мозги, субпродукты, сало, крем, сдоба, а также острые, соленые, жирные закуски и алкогольные напитки.

После инсульта питаться нужно 4–5 раз в день. Последний прием пищи должен быть не обильным и не позднее чем за 3 часа до сна.

Чаще гуляйте на свежем воздухе и не забывайте о физических нагрузках, их нужно обязательно согласовать со своим лечащим врачом.

Учтите, что лечение и профилактика инсультов осуществляется и с помощью кавинтона — курсы проводят 2 раза в год (лекарство вводится внутривенно). Полезны лекарственные травы (диоскорея, конский каштан, арника).

А. ГОЛОВКОВ,
г. Армавир Краснодарского края.

Полезный совет

Для улучшения работы сердца съедайте натощак 2 яичных белка, взбитых с 2 ч. ложками сметаны и 1 ч. ложкой меда.

3. МУХАЕВА, Московская область.

Калий для сердца

Сегодня много людей страдает гипертонической болезнью, а это грозит кризами и инсультами. Лечить гипертоническую болезнь нужно не только медикаментозно, но и с помощью определенной диеты.

Я стараюсь никогда не переедать, даже в дни праздничных застолий. Обильная пища переполняет желудок, при этом смещается диафрагма, что затрудняет работу сердца.

Мы (я и муж) готовим всю еду без добавления соли, привыкли. Вместо нее в пищу добавляем клюкву, лимонную кислоту, корицу, зелень петрушки, укропа или кинзы.

Я стараюсь употреблять побольше продуктов, содержащих **калий**, так как он улучшает деятельность мышцы сердца и способствует выведению излишней жидкости из организма. Солей калия много в овощах, фруктах, ягодах, соках. Особенно богаты калием **картофель, капуста, тыква, абрикосы, курага, чернослив, изюм, плоды шиповника.**

Необходимо также обеспечить свой организм солями магния. Установлено, что магний оказывает сосудорасширяющее действие. Поэтому я в свой рацион включаю ржаной и пшеничный хлеб с отрубями, овсяную, пшеничную, ячневую, гречневую каши, свеклу, морковь, зелень петрушки, салат, черную смородину, грецкие орехи и миндаль.

Совсем не употребляю алкоголь, а также возбуждающих сердечно-сосудистую систему крепко зава-

ренный чай и кофе (особенно растворимый). Кофеин и другие тонизирующие вещества могут стать причиной учащенного сердцебиения, бессонницы и повышенного артериального давления. Из напитков пью только **морковный сок, свекольный квас, зеленый чай и настои трав.** Вообще стараюсь употреблять меньше жидкости.

Животные жиры, которые богаты насыщенными жирными кислотами, заменяю растительными маслами: оливковым, льняным и кукурузным.

Совсем исключила из своего рациона продукты, которые содержат в большом количестве холестерин, способствующий развитию атеросклероза: печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, яичные желтки. Вместо сахара употребляю мед в разумных количествах.

По возможности стараюсь больше кушать продукты, содержащие йод: рыбу, морскую капусту, креветки, кальмары, которые хорошо влияют на обмен веществ.

Из супов отдаю предпочтение **вегетарианским**: крупяным, молочным, овощным и фруктовым. Мясные и рыбные бульоны почти не готовлю. Не покупаю колбасу, сосиски, сардельки, которые возбуждают не только пищеварительную,

но и сердечно-сосудистую систему. Хлеб употребляю в основном бездрожжевой.

Слежу за своим весом, так как избыточная масса тела способствует развитию инсультов, а у меня их было уже два.

Мой рацион питания такой:

— утром — геркулесовая кашка, без соли, на воде;

— в обед — супчик, либо картофельное пюре с растительным маслом и рыбой;

— на полдник — что-то из фруктов, чаще банан, он укрепляет сердечную мышцу;

— на ужин — стакан киселя, кефира или теплого молока с 1 ч. ложкой меда.

Кроме диеты, сердцу для нормальной работы нужен кислород. Поэтому перед сном я совершаю прогулки на свежем воздухе в течение 30–40 минут.

Л. РОЖКОВСКАЯ,
Смоленская область.

Готовьте на пару

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

Завтрак: 55 г отварного мяса; 180 г винегрета на растительном масле; 180 мл чая с молоком.

Второй завтрак: курица отварная с рисом; овощной салат; чай, хлеб.

Обед: 500 г вегетарианских щей со сметаной; 55/110 г бефстроганова из отварного мяса с отварным картофелем; 125 г желе.

Ужин: 85 г запеченной рыбы; 180 г плова с фруктами; 180 мл чая с молоком.

На ночь: 200 мл кефира.

Вся пища готовится без соли.

На весь день: 150 г белого хлеба; 150 г ржаного хлеба; 50 г сахара; 10 г сливочного масла.

Полезный совет

Предлагаю доступный и эффективный способ лечения гипертонии.

◆ Повышенное артериальное давление, особенно на начальных стадиях болезни, нормализует сок черноплодной рябины. Благодаря большому количеству рутина, этот вид рябины снижает проницаемость и ломкость капилляров. Пейте сок по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды (или ешьте по 100 г плодов черноплодной рябины). Курс лечения — 10–20 дней.

Подобное лечение противопоказано при гипотонии, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

◆ При высоком давлении помогает и такое средство. В стакан свекольного или морковного сока добавьте 1 ч. ложку сока чеснока. Пейте перед едой.

В. СТЕПАНОВИЧ, г. Волжский Волгоградской области.

Восстановление после инфаркта

Инфаркт миокарда (омертвление части сердечной мышцы) может наступить в любом возрасте и поражает только искалеченное сердце. Как правило, человек чувствует себя нормально, даже если сосуды наполовину «заросли» холестериновыми бляшками. Но когда процесс идет дальше и кровоток снижается, то при физических нагрузках больной испытывает **тяжесть, дискомфорт, загрудинные боли** (в середине грудной клетки), которые через некоторое время проходят. Зачастую люди не придают значения этим симптомам и не спешат к врачу, а сердце уже нуждается в помощи.

Кроме того, при атеросклерозе холестериновая бляшка периодически изъязвляется и на ней образуется **тромб**. Он быстро растет, пока не закупорит весь просвет артерии, кровоток по ней прекращается, начинается гибель клеток и развивается инфаркт миокарда. Первым его признаком становится жесткая боль за грудиной, которая может отдавать в руку, плечо, спину, челюсть, шею.

Наиболее опасен первый час от начала инфаркта. Как правило, в это время возникают **фатальная**

аритмия или асистолия (резкое ослабление сокращений сердечной мышцы), которые приводят к остановке сердца. Поэтому таких больных необходимо как можно раньше доставить в стационар и контролировать в реанимации.

Чтобы восстановиться после инфаркта, нужно пересмотреть свое отношение к питанию. Есть надо часто, до 6–7 раз в день, но маленькими порциями.

Различают диеты острого (сразу после возникновения инфаркта) и подострого периодов, а также периода рубцевания.

Диета острого периода — самая строгая. Она назначается на срок не более двух недель и проходит под строгим наблюдением врача. Есть можно только легкие овощные супы, обезжиренные молочные продукты и жидкие крупяные каши. Все блюда употребляются без соли и в протертом виде.

Через три недели после инфаркта, в **период рубцевания сердечной мышцы**, можно начинать питаться нормально, конечно, соблюдая определенные ограничения в диете.

Используйте в питании про-ращенную пшеницу, отруби, избегайте жирной пищи, соли, чтобы не перегружать сердце и не засорять сосуды. Замените кондитерские изделия сухофруктами, орехами и медом. Пейте не черный чай, а отвар шиповника или готовьте морс из клюквы. Перед сном полезно выпивать стакан простокваши или кефира. Откажитесь от копченостей, кофе и алкоголя.

В первые дни заболевания инфарктом очень полезен морковный

сок с растительным маслом — 2 раза в день по 0,5 стакана сока моркови, смешанного с 1 ч. ложкой масла.

Из диеты исключите острые приправы, такие как горчица и хрен, а также продукты, богатые холестерином.

Супы готовьте вегетарианские. Полезны натуральные молочные продукты — нежирный творог, кефир, сметана, сливки, несоленый сыр. Прием яиц ограничьте 2–3 штуками в неделю.

«Съедобные» причины мигрени

К своему удивлению узнала, что пища, которую ест человек, оказывает влияние на развитие мигрени. Помните, для уменьшения симптомов недуга и предотвращения боли нужно обязательно внести изменения в ежедневный рацион.

Часто причиной сильнейших головных болей становится гистамин — он расширяет кровяные сосуды, а значит, провоцирует появление мигрени. Гистамин содержится в сыре, пиве и вине.

Другим известным «возбудителем» болезни считается тирамин, аминокислота, снижающая уровень серотонина и расширяющая кровеносные сосуды. Тирамин находится в йогуртах, копченом мясе, соевом соусе.

Страдающим от мигрени также следует избегать шоколада и, бога-

тых фенилэтиламином, цитрусовых и какао бобов. Также опасными считаются любые продукты с кофеином, копченая или сушеная рыба, картофельные чипсы и орехи.

Во время приступа мигрени не следует пить крепкий чай или апельсиновый сок. Кстати, во многих случаях снять болевые ощущения позволяет обычное мороженное. Возьмите полную столовую ложку с мороженым и прижмите его к мягкому небу. Придерживайте холод, пока продукт не растает. Эти

действия приводят к охлаждению гипоталамуса (отдела головного мозга), который, вероятно, тоже втягивается в процесс, и способствуют

быстрому прекращению даже очень сильной боли.

И. ПАНКОВА,
Ставропольский край.

Чем приструнить мигрень

Чтобы снизить риск появления мигрени, нужно в ежедневный рацион включить имбирь — он снижает воспаление и действует как болеутоляющее.

Шпинат или сок шпината, смешанный с огуречным и свекольным соком, довольно быстро облегчит симптомы мигрени.

Отличными лекарствами являются рыбий жир и перечная мята.

Сильным обезболивающим действием обладает король специй — перец. В нем содержится особое вещество капсаицин, который ментально облегчает боль.

Для предотвращения мигрени советуют регулярно принимать пищевые добавки с магнием и рибофлавином. Естественные источники рибофлавина — дрожжи, бобы, мясо, магния — зеленые листовые овощи, орехи и цельнозерновые продукты.

Помните, страдающим мигренью не рекомендуется пропускать приемы пищи. Известно, что при голодании, даже при небольшом, в организме снижается уровень глюкозы. Для людей с постоянными головными болями это может послужить причиной начала недуга.

И. ЗОТОВА, Вологда.

На ночь — кефир

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

Вариант 1

Первый завтрак: 50 г творожной пасты; 100 г протертой молочной каши из «Геркулеса»; 150 мл чая с молоком.

Второй завтрак: 100 г яблочного пюре.

Обед: 150 г манного супа на овощном отваре; 50 г мясного суфле;

100 г морковного пюре с растительным маслом; 100 г фруктового желе.

Полдник: 50 г творожной пасты; 100 г отвара шиповника.

Ужин: 50 г рыбных кнели; 100 г протертой гречневой каши; 150 мл чая с лимоном.

На ночь: 100 г отвара чернослива.

Вариант 2

Первый завтрак: 50 г белкового омлета; 200 г манной каши на фруктовом пюре; 200 мл чая с молоком.

Второй завтрак: 100 г творожной пасты, 200 мл отвара шиповника.

Обед: 250 г борща вегетарианского с растительным маслом; 55 г мяса отварного, 150 г картофельного пюре; 100 г желе фруктового.

Полдник: 100 г печеных яблок.

Ужин: 50 г отварной рыбы; 100 г морковного пюре; 150 мл чая с лимоном.

На ночь: 200 мл нежирного кефира.

Вариант 3

Первый завтрак: 10 г масла сливочного; 30 г сыра; 150 г гречневой каши; 200 мл чая с молоком.

Второй завтрак: 150 г творога с молоком; 200 мл отвара шиповника.

Обед: 250 г овсяного супа с овощами; 100 г отварной курицы; 150 г свеклы, тушенной в сметанном соусе; 100 г свежих яблок.

Ужин: 85/150 г отварной рыбы с картофельным пюре; чай с лимоном.

На ночь: 200 мл кисломолочных напитков.

Стол № 11

Иммунитет против туберкулеза

Стол № 11 назначают при туберкулезе легких (более распространенное заболевание), костей, лимфатических узлов, суставов (при нерезком обострении процесса), понижении веса, после перенесенных операций, инфекционных заболеваний, травм (при отсутствии поражений органов пищеварения).

При туберкулезе происходит интоксикация организма, нарушается обмен веществ, работа различных органов и систем, в частности органов пищеварения.

При туберкулезе легких необходимо:

- восполнить нехватку витаминов и микроэлементов;
- повысить сопротивляемость

организма к инфекции и интоксикации;

— нормализовать обмен веществ;

— восстановить ткани, пораженные туберкулезной инфекцией.

Лечебное питание назначают с введения с пищей значительного количества **белка** (не менее 120–140 г), расход которого у больных туберкулезом повышен. С этой задачей помогут справиться легкоусвояемые белковые продукты (молоко, рыба, яйца, мясо). Также в течение дня организм должен получать 100–120 г **легкоусвояемых жиров**, богатых витамином А (сливочное масло, сливки, сметана), около трети — в виде растительного жира.

Рекомендованное количество **углеводов** — 450–500 г в день. В тех случаях, когда при туберкулезе нарушается углеводный обмен, происходит аллергизация организма (аллергический диатез, бронхиальная астма, хронические экземы) или появляется лишний вес, больным нужно снизить потребление углеводов до 300–400 г главным образом за счет легкоусвояемых (сахар, мед, варенье, сироп и т. д.).

При обострении туберкулеза начинают усиленно выделяться минеральные соли (кальций, калий, фосфора хлорида натрия), их потерю можно пополнить за счет молока, сыра, творога, яиц, инжира, кураги, изюма, мясных и рыбных продуктов, орехов и т. д.

При экссудативном плеврите, транссудате, туберкулезном менингите, при повышении выделений в бронхи, поражениях почек, приводящих к отекам, пища готовится без использования поваренной соли.

Это усиливает диурез, удаляет лишнюю жидкость, что помогает затихнуть воспалению. При большой потере крови, неоднократной рвоте, диарее, чрезмерном потении количество поваренной соли увеличивают до 20 г.

Аскорбиновая кислота повышает бактерицидные свойства сыворотки крови, увеличивает образование антител, снижает интоксикацию.

Очень полезен **витамин С** (особенно больным фиброзно-кавернозным туберкулезом) — им богаты овощи и фрукты. Кроме того, необходимо периодически принимать до 300 мг аскорбиновой кислоты в день.

Больным туберкулезом легких, гортани, кишечника и кожных покровов нужно увеличить потребление **витамина А** (до 5 мг) — его получают с молочными продуктами, рыбьим жиром, яичным желтком, а также с продуктами, содержащими каротин (морковью, помидорами, абрикосами, красным перцем и др.).

Витамины группы В поступают со свежими овощами, мясом, блюдами из отрубей, пивными или пекарскими дрожжами.

Питаться при туберкулезе нужно 5–6 раз в день небольшими порциями. Кулинарная обработка и температура пищи обычная.

Рекомендуются все продукты за исключением:

— очень жирных сортов мяса и птицы;

— бараньего, говяжьего и кулинарного жиров;

— острых и жирных соусов;

— тортов и пирожных с большим количеством крема.

Восполняем белок

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Вариант 1

Первый завтрак: пудинг творожный; каша гречневая молочная; чай.

Второй завтрак: творог кальцинированный; мусс из фруктов.

Обед: бульон с пельменями; бифштекс жареный с овощами; компот из яблок без сахара.

Полдник: 1 яйцо всмятку; отвар шиповника.

Ужин: отварная рыба, запеченная с картофелем; морковное пюре; чай с лимоном без сахара.

На ночь: кефир.

Вариант 2

Первый завтрак: 1 яйцо всмятку; творог; каша овсяная молочная; чай с лимоном.

Второй завтрак: сыр, чай.

Обед: борщ на мясном бульоне со сметаной; жареная курица; рис отварной; компот яблочный.

Полдник: сухари; отвар шиповника.

Ужин: зразы мясные, фаршированные луком и яйцом; морковь тушеная, лапшевник с творогом.

На ночь: кефир.

Вариант 3

Первый завтрак: язык отварной; каша гречневая молочная протертая; сыр; чай.

Второй завтрак: творог; запеченные яблоки.

Обед: протертый суп из разных овощей (кроме капусты) на мясном бульоне со сметаной; бефстроганов

из говяжьего мяса; пюре картофельное; фруктовое желе.

Полдник: паровой белковый омлет; отвар шиповника.

Ужин: рулет мясной; лапшевник с творогом.

На ночь: кефир.

Вариант 4

Первый завтрак: овощной салат; мясо отварное; картофель отварной; чай.

Второй завтрак: сыр голландский; чай.

Обед: борщ на мясном бульоне; бифштекс жареный или лангет; кабачки жареные; мусс яблочный на ксилите.

Полдник: творог; отвар шиповника.

Ужин: котлеты мясные; картофельное пюре; чай.

На ночь: молоко.

Вариант 5

Первый завтрак: мясо отварное, запеченное в белом соусе без соли; пюре из картофеля и моркови без соли; каша овсяная без соли.

Второй завтрак: морковное пюре с яблоками; чай.

Обед: молочный суп с вермишелью и без соли; рыба отварная без соли; картофельное пюре без соли; компот из свежих фруктов.

Полдник: биточки мясные, запеченные в сметане без соли; отвар шиповника.

Ужин: омлет и полувязкая гречневая каша без соли; чай с молоком.

Кисло-сладкие помощники

Если у вас есть сад, значит, в нем обязательно растут яблони. В урожайный год яблоками можно лакомиться практически до весны. Эти фрукты не только вкусны, но и полезны.

Сок яблок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает наладить пищеварение.

Яблоки являются прекрасным профилактическим средством **при подагре**, так как они богаты солями калия, танином и пектином.

При туберкулезе легких возьмите 400 г нутряного свиного сала и 6 зеленых яблок.

Плоды разрежьте на кусочки, не снимая кожуры, смешайте с салом и томите в духовке, помешивая, чтобы не пригорало.

Разотрите добела 14 яичных желтков с 1 стаканом сахара. Добавьте 400 г измельченного на терке шоколада. Протрите через сито сало с яблоками, добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте.

Смесь ешьте с хлебом во время завтрака, обеда и ужина, запивая горячим молоком.

Это средство помогает при начальной стадии туберкулеза легких, истощении и малокровии.

Л. ТАСТАН,
Алтайский край.

Стол № 12

Когда нервы на пределе...

Стол № 12 назначают при заболеваниях нервной системы.

Продукты, входящие в рацион больного довольно разнообразны. Исключение составляют:

— крепкие наваристые супы, острые приправы;

— копчености, жирные, жареные блюда, особенно мясные;

— алкоголь, крепкий чай и кофе, возбуждающие нервную систему;

Рекомендуются блюда из печени, языка, молочные продукты и бобовые, содержащие соли фосфора.

Употребление мяса и соли ограничивают.

Болезнь Паркинсона

Болезнь Паркинсона — это хроническое прогрессирующее дегенеративное заболевание центральной нервной системы, причина которого неизвестна.

Принято отличать болезнь Паркинсона от паркинсонизма — определенной совокупности нарушений, которые возникают под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов.

Иными словами, болезнь Паркинсона и паркинсонизм отличаются по механизму возникновения, хотя их проявления схожи, так как в обоих случаях поражаются клетки головного мозга, отвечающие за выработку дофамина (вещества, участвующего в проведении нервных импульсов). Дефицит дофамина в организме нарушает движения, речь, мимику и т. д.

Дофаминовая недостаточность может возникнуть при вирусной инфекции, воздействии токсических веществ, травмах, опухолях, при

ряде неврологических заболеваний (например, энцефалопатии). Прием некоторых медикаментов неблагоприятно отражается на клетках, вырабатывающих дофамин.

Больные часто теряют в весе, страдают от нарушений функций мочевого пузыря и запоров.

Избежать осложнений в работе ЖКТ помогут молочные продукты, богатые клетчаткой фрукты, овощи и зерновые продукты. Больные должны отдавать предпочтение растительным жирам — маргарину, растительному маслу, а вот животных жиров и вредного холестерина лучше избегать.

В течение дня нужно выпивать по 6–8 стаканов жидкости, вечером от этого лучше воздерживаться.

При полноценном питании, богатом молочными продуктами, свежими фруктами и овощами, можно быть уверенным, что в организм поступит достаточное количество полезных веществ.

Ешьте отварное

Мне хорошо известно, что страдающим болезнью Паркинсона тяжело проглатывать жареную пищу, печенье и другую сухую еду, поэтому на столе должна быть отварная пища, жидкой или кремообразной консистенции.

Приготовленные на воде рыбу, мясо и овощи нужно нарезать не-

большими кусочками. Жареную яичницу лучше заменить яичной кашей.

Фрукты перед употреблением очищаются от кожицы и семян. Следует отказаться от орехов, семечек и чаще лакомиться йогуртами, сливками, можно мороженым. Часто люди в пожилом возрасте

жалуются на запоры, это относится и к тем, кто не страдает болезнью Паркинсона. Причина в сидячем образе жизни, изменении моторики кишечника.

Поэтому борясь с запорами, нужно пить больше жидкости — 1,5 л в

день, есть зерновые, черный хлеб, кукурузу, рис, овсяные хлопья, льняное семя. Полезны яблоки, чернослив, чеснок, клубника, земляника, свекла.

С. КУЗЬМИНА,
Витебская область.

Не прилагая усилий

Нередко при болезни Паркинсона возникает затруднение приема пищи и ее глотания.

Облегчить положение помогут следующие советы.

◆ Тщательно пережевывайте пищу и не берите следующую порцию еды в рот, пока не проглотите предыдущую.

◆ За столом сидите прямо, а при глотании наклоняйте корпус тела немного вперед.

◆ Пейте воду или любую другую пищу маленькими глотками; запивайте каждый съеденный кусочек.

◆ Принимайте пищу часто и небольшими порциями.

При болезни Паркинсона питание осложняется из-за сильной дрожи в руках — этого можно избежать, если

изготовить специальные инструменты, которые помогут есть без особых хлопот.

Прикрепите тарелку с едой к столу под маленьким углом. Желательно, чтобы поверхность стола была шершавой, а не гладкой.

Пейте жидкость из стакана при помощи трубочки. Ешьте ложкой, но не вилкой. Столовые приборы и ушко кружек можно обмотать полосками ткани, тогда они станут шире, толще, а значит, удобнее для захвата.

А. ЗАБРОДИНА,
Ростовская область.

Полезный совет

К лечению болезни Паркинсона можно подключить следующий рецепт.

Нужно взять стакан овсяных зерен, залить 1 л кипятка, довести до кипения и томить 30–40 минут. Затем долить воду до первоначального объема и настаивать 3 часа, после чего процедить, добавить по вкусу мед и сок лимона. Принимать овсяный напиток нужно в течение месяца по 1 стакану за 30 минут до еды.

Р. БУДИНА, Владимир.

Рассеянный склероз

Рассеянный склероз — это аутоиммунное заболевание нервной системы, при котором клетки крови начинают воспринимать миелин (белок, формирующий оболочку нервных стволов) как врага и стремятся его уничтожить. В норме клетки крови выполняют защитную функцию и способствуют изгнанию из организма чужеродных вирусов и бактерий.

В тех областях, где повреждается **миелиновая оболочка нервов** (т.е. возникают так называемые очаги демиелинизации), нарушается проведение нервных импульсов, соответственно, появляются различные неврологические симптомы. Поскольку очаги демиелинизации могут возникать в самых разных участках головного и спинного мозга (отсюда и пошло название «рассеянный склероз»), то симптомы могут быть самые различные.

Рассеянный склероз (не путать со старческим) обычно начинается в молодости, но может проявиться в любой период от 15 до 60 лет. Самая высокая заболеваемость — среди женщин белой расы, живущих в умеренном климате.

По наследству передается не сам рассеянный склероз, а предрасположенность к болезни.

Причина рассеянного склероза пока не выяснена. Известно одно: на заболеваемость влияет несколько факторов. К ним относятся частые **вирусные и бактериальные инфекции**, а также **стрессы, переутомление, перегревы**. Вероятно, какой-то

патологический ген или определенные сочетания генов приводят к нарушению в иммунной системе и формируют предрасположенность к рассеянному склерозу.

У многих больных рассеянным склерозом отмечаются **двигательные нарушения**, такие, как мышечная слабость, тугоподвижность, сбои в координации движений, ходьбе. Часто возникают **нарушения чувствительности**, например, онемение или покалывание в кистях и стопах, **резко снижается острота зрения на один глаз** в сочетании с болезненностью в глазном яблоке.

Наблюдаются **нарушения половой функции**, утрачивается контроль над мочеиспусканием, появляется быстрая утомляемость, в результате многолетнего заболевания **снижается интеллект**.

В первые годы болезни обострения часто сменяются спонтанными, т.е. без какого-либо лечения, ремиссиями, что затрудняет оценку эффективности того или иного препарата.

Большую роль в борьбе с рассеянным склерозом играет диетотерапия.

Из продуктов полезны мумие, сырые и сушеные фрукты, сырые корнеплоды, молоко, масло, хлеб из цельнозернистой муки, сырые яйца и пчелиный мед, орехи. В рацион обязательно включают яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, крыжовник, смородину, малину, землянику,

клубнику, апельсины, бананы, кокосы, зеленый горошек и овощи: прежде всего морковь, кольраби, редис и черную редьку.

У больных рассеянным склерозом наблюдается недостаток в организме селена, поэтому им рекомендуется пить минеральную воду с содержанием этого микроэлемента. Селеном богаты также кукуруза, отруби и пивные дрожжи.

Благоприятны **травяные чаи**, которые содержат много хлорофилла. За день следует выпивать достаточное количество воды, чтобы предот-

вратить токсические накопления в мышцах.

Не следует употреблять алкоголь, шоколад, ячмень, молочные продукты, жареную птицу, продукты, хранящиеся в течение длительного времени (сезонные заготовки), рафинированную пищу, рожь, специи, сахар, соль, табак, консервированные или замороженные продукты.

При рассеянном склерозе полезно каждый день съедать по 200 г **черных семечек подсолнечника** (высушенных, но не жареных). Курс лечения — 1 неделя.

Полезный совет

При нервном возбуждении и неврозах принимайте пчелиный мед в точной дозе 60–100 г (другие сладости исключаются).

Разведите мед в 500–800 мл кипяченой воды комнатной температуры и выпейте за 3–4 приема по 150–200 мл в течение дня. Последний прием — перед сном. Состояние улучшается спустя 1–2 недели такого лечения, нормализуется сон, повышается работоспособность.

В. ЗАГИНАЙЛОВА, Приморский край.

Как выйти из депрессии

При депрессии поднять настроение поможет правильно выбранное питание.

В рацион необходимо включить продукты, способствующие выработке гормона удовольствия (серотонина), содержащие витамины группы В, Е, антидепрессивные

вещества (фолиевую кислоту, селен, триптофан).

Рекомендуемые продукты: мясо курицы, индейки, говяжья печень, тунец, форель, скумбрия, сардины,

морепродукты, яйца, свежее молоко и кисломолочные продукты, сыр, морковь, сладкий перец, зеленый лук, помидоры, горошек, сельдерей, спаржа, патиссоны, фрукты (бананы, цитрусовые, киви), ягоды (черная смородина, клюква), бобовые (фасоль, чечевица, пшеничные отруби), орехи, розмарин, эстрагон, базилик, темный шоколад, настои трав (зверобоя, мяты, душицы).

Примерное меню на один день.

1-й завтрак — яйцо всмятку; хлебец с твердым сыром и листиком петрушки; сладкий чай с шоколадом (30 г).

2-й завтрак — фруктовый салат из киви и мандарина с йогуртом, посыпанный тертыми орехами.

Обед — индейка, тушенная с овощами в сметане; салат из помидоров и огурцов, с брынзой и оливковым маслом; бананы со взбитыми сливками.

Полдник — стакан мятного чая с вареньем из черной смородины.

Ужин — форель, запеченная с сыром; салат из фасоли и спаржи, горячий шоколад.

На ночь — настой зверобоя (1 стакан).

Ю. КУКУШКИНА,
Московская область.

Что поможет укротить эпилепсию

Хочу протянуть руку помощи страдающим таким тяжким недугом, как эпилепсия, прежде всего детям. При этом заболевании со временем происходят изменения в мозге, поэтому справляться с эпилепсией проще, конечно же, на начальной стадии.

«Химия», идущая в ход для лечения данного заболевания (транквилизаторы, снотворные, противосудорожные средства и прочее), только подавляет проявления болезни, угнетает центральную нервную систему.

Я считаю, что нужно пользоваться мягкими природными средствами — **травами, медом, живой растительной пищей** вместо той «убойной артиллерии», которую назначают врачи. Прежде всего важно

укрепить иммунитет ребенка. Но пока мы будем продолжать закармливать своих детей якобы незаменимыми и полноценными белками и аминокислотами в виде молока и мяса, «набивать» их углеводами и микроэлементами в виде каш, булочек и пирожков, я уже не говорю про чипсы и гамбургеры, — ждать повышения иммунитета у детей можно будет еще очень и очень долго.

Если бы наши детишки после материнского молока начинали «сразу

получать живые и безслизистые продукты в виде фруктов и орехов, в которых есть все необходимое для роста и развития организма, откуда бы взялись различные заболевания?

А если бы и появились какие-нибудь болезни, то тут же на борьбу вышел бы сильный иммунитет.

Но когда уже все запущено, избавиться от недугов помогут **натуральные соки**.

Приведу в качестве примера свой режим питания.

8.00 — лимонный или любой другой кислый сок (клюквенный, облепиховый) с медом;

10.00 — цитрусовые — зимой; любые ягоды (малина, клубника, смородина) — летом;

12.00 — банан — зимой; груша, слива, персик — летом (можно употреблять и любой другой фрукт по сезону);

14.00 — киви — зимой; арбуз — летом;

16.00 — яблоки;

18.00 — орехи любые, нежареные (грецкие, фундук, миндаль и пр.).

Варьировать набор этих продуктов можно как угодно по своему же-

ланию. Главное, чтобы все было свежим, живым и желательно по сезону. Первое время неудовлетворенный аппетит хорошо заглушать медом. Тем, кто уже в возрасте, переходить на такое питание надо постепенно, с осторожностью. Детям можно сделать это намного быстрее.

Обязательно соблюдайте растительную диету. И не надо бояться, что формирующийся организм ребенка чего-то недополучит — в одном только яблоке содержится все, что необходимо человеку.

С годами желудочно-кишечный тракт забивается остатками неусвоенной мертвой вареной пищи и заселяется патогенной микрофлорой. Организм, как правило, становится сильно закисленным, в сосудах могут появиться тромбы, в почках, мочеполовой системе, желчевыводящих путях — камни. Поэтому постепенно переходите сначала на вегетарианское, а уже затем на живое питание, учитывая привычки, пристрастия, особенности национальной кухни, климата и другие факторы.

С. ГЕРАСИМОВ,
Краснодарский край.

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...»

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернет любимого человека и заговорит на удачу во всем.

Просто напишите ему о своей беде - и результат не заставит себя ждать.

От Вас: конверт с о/а. **Храни Вас Господь!**

610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.

Стол № 13

Как прогнать инфекцию

Стол № 13 назначают при острых инфекционных заболеваниях.

Пищу варят в воде или на пару. Едят в рубленом или протертом виде по 5–6 раз в день небольшими порциями.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Хлеб и мучные изделия** — хлеб пшеничный из муки высшего или 1-го сорта, подсушенный или сухари, сухое несдобное печенье и бисквит.

◆ **Супы** — некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями, суп-пюре из мяса, слизистые отвары из крупы с бульоном, бульоны или овощные отвары с манной, рисовой и овсяной крупой, вермишелью, овощами в виде пюре.

◆ **Мясо и птица** — нежирные сорта, в мелко рубленном или протертом виде, котлеты, фрикадельки, пюре, суфле.

◆ **Рыба** — нежирные сорта, куском или в виде фарша, котлет (кожу удаляют).

◆ **Молочные продукты** — кефир, кисломолочные продукты, свежий творог и изделия из него, сметана нежирная, тертый неострый сыр.

◆ **Яйца** всмятку, паровые и белковые омлеты.

◆ **Крупы** — протертые, хорошо разваренные полужидкие и полу-

вязкие каши с добавлением молока, бульона, а также в виде пудингов, суфле, из крупы манной, молотой гречневой, риса, геркулеса. Отварная вермишель.

◆ **Овощи** — картофель, морковь, свекла, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква, спелые томаты. Закуски — заливное из протертого мяса и рыбы, икра.

◆ **Фрукты, ягоды, сладкие блюда** — в сыром виде спелые мягкие фрукты, ягоды, сладкие или кисло-сладкие, лучше протертые, печеные яблоки; муссы, кисели, компоты, желе, кисель молочный. Сахар, мед, варенье, джем, пастила, мармелад.

◆ **Напитки** — чай с лимоном, чай и кофе некрепкие с молоком, разбавленные водой фруктовые, ягодные и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы.

◆ **Жиры** — сливочное масло, до 10 г рафинированного растительного масла с добавлением в блюда.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ Любой свежий хлеб, сдоба, выпечка.

◆ Жирные бульоны, щи и борщи, супы из бобовых, пшена.

◆ Яйца, сваренные вкрутую, яичница.

- ◆ Жирные сыр, сметана, сливки, цельное молоко.
- ◆ Жирные сорта мяса и птицы, баранина, свинина; мясные и рыбные консервы, копчености.
- ◆ Кукурузную, ячневую, перловую, пшеничную крупы и макароны.
- ◆ Белокочанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы; плоды с грубой кожей и грубой клетчаткой; грибы.
- ◆ Шоколад, пирожные, какао.

Полезный совет

При тяжелых формах пневмонии и для ослабленных больных: стакан промытого овса вместе с шелухой заливают 1 л молока и кипятят в течение часа на слабом огне. Затем процеживают. Пьют в горячем виде со сливочным маслом или медом.

Облегчит боль в груди и поможет при сильном кашле и хрипах настой ягод калины на горячем меде.

Берут по 1 ст. ложке ягод калины и меда, заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, затем процеживают. Пьют настой теплым по трети стакана несколько раз в день.

Для очищения легких от мокроты употребляют мед с ядрами лесных орехов, что хорошо помогает при длительном кашле.

Очень полезны отваренные в сладком вине кедровые орехи: берут 50 г орехов на 0,5 л вина, держат на огне 20 минут.

Н. КОЗЫМАЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской области.

Лечим пневмонию

Пневмония — это инфекционное заболевание легких, при котором повышается температура, возникают быстрая утомляемость, слабость, кашель, апатия и сонливость.

Во время лечения острой и хронической пневмонии особое внимание нужно уделять специальной физкультуре, массажу, не забывать про двигательную активность и диетотерапию.

Лечебное питание уменьшает воспалительные явления, снижает интоксикацию организма, повышает иммунитет, предупреждает осложнения от лечения медикаментами.

Диетотерапию лучше соблюдать не только во время пневмонии, но и после выздоровления, для профилактики.

Перед началом диеты лучше очистить желудок любым слабительным. Для снижения температуры нужно пить воду с соком лимона или клюквы.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ В ОСТРЫЙ ПЕРИОД ПНЕВМОНИИ

Первый завтрак: 200 г манной каши на молоке; стакан молока.

Второй завтрак: стакан фруктового киселя; стакан отвара из сушеных или свежих ягод малины с добавлением 1 ч. ложки меда.

Обед: 200 г перлового супа на мясном бульоне; 70 г пюре из картофеля; 100 г жареной рыбы; 250 г арбуза.

Полдник: 200 г яблочного пюре; стакан дрожжевого напитка с медом.

Ужин: 100 г творога с изюмом; стакан отвара шиповника; 100 г шоколада.

На ночь: стакан молока.

На весь день: 150—200 г хлеба; сахара и масла как можно меньше.

Между приемами пищи можно пить свежевыжатые овощные и фруктовые соки в небольших количествах, а также теплую минеральную щелочную воду.

ПРИМЕРНОЕ ПИТАНИЕ В ПЕРИОД ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Первый завтрак: 2 яйца всмятку; 100 г овощного салата с майонезом и кусочком черного хлеба; стакан молока с булочкой.

Второй завтрак: стакан отвара шиповника с долькой лимона и 1 ч. ложкой меда.

Обед: 250 г овощного супа на мясном бульоне; 120 г парового рыбного суфле с картофельным пюре; стакан сливового сока с мякотью.

Полдник: стакан яблочного компота; мандарин.

Ужин: 250 г творожной запеканки; голубец с рисом мясом; свежие ягоды или варенье; полстакана дрожжевого напитка.

На ночь: полстакана клюквенного сока с сахаром.

На весь день: 250 г ржаного хлеба; 250 г пшеничного хлеба; 25 г сливочного масла.

В. МАЛАЕВА,
Тамбовская область.

Полезный совет

Укрепить иммунитет помогут следующие рецепты.

◆ Смешайте 100 г кураги и 2 дольки лимона. Съедайте по 2 ст. ложки смеси в неделю. Это средство улучшит кровообращение и повысит упругость кожи.

◆ Возьмите по 50 г кураги, изюма, 1 грецкий орех. Измельчите, перемешайте. Употребляйте по 1 ч. ложке 4 раза в неделю. Смесь укрепит организм повысит иммунитет.

Ларингит, или воспаление гортани

Ларингитом обычно болеют преподаватели, учителя и другие люди, которым по роду службы приходится часто напрягать голос. При этом на связках образуются небольшие, величиной с булавочную головку, разрастания, так называемые «узелки певца», которые и придают голосу хрипоту.

Кроме **перенапряжения связок**, причиной болезни могут быть **вирусы** или **аллергия**. При этом происходит отек связок, из-за чего голос становится осиплым, кашель — лающим. Особенно опасно такое состояние для маленьких детей. По-научному это называется «острый стенозирующий ларинготрахеит». Из-за отека связок сужается просвет гортани, и ребенок начинает задыхаться. Обычно болезнь начинается внезапно, нередко — среди ночи: малыш теряет голос, у него появляется лающий кашель и шумное дыхание. В этом случае нужно немедленно вызывать «скорую помощь», которая доставит ребенка в больницу. Самолечение при этом недуге недопустимо! До прибытия врачей можно поить больного теплой воды, прогревать ему ноги. В комнате рекомендуется сделать влажную уборку и развесить мокрые простыни, чтобы воздух стал более влажным.

Для больших детей ларингит, как правило, не так опасен. Он имеет другие причины и развивается постепенно.

Во время болезни **следует как можно больше пить воды**. Конечно, речь не идет о газировке из холодильника. В опасный период организм нуждается в 1,5–2 л теплой воды в день. Лучше выпивать ее постепенно, маленькими порциями: тогда связкам будет гораздо легче. Также больному можно давать воду или чай с небольшими количествами меда или лимона.

Хорошо помогает избавиться от хрипоты и осиплости голоса **теплое кипяченое молоко**. Эффект будет больше, если в стакан с молоком добавить кусочек растопленного сливочного масла: это снимет першение и сухость.

При ларингите советуют есть как можно больше сырых ягод, овощей и фруктов, содержащих витамин С и бета-каротин. А вот потребление рафинированных углеводов нужно уменьшить.

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ

**У ВАС ЕСТЬ УНИКАЛЬНЫЙ
ШАНС ПОЛУЧИТЬ
КОНСУЛЬТАЦИЮ ИЗВЕСТНОГО
ЭНИОЛОГА ЦЕЛИТЕЛЯ
ЕЛЕНА СМОЛИНОЙ**

- ♦ решение любовных проблем
- ♦ помощь в снятии негатива (приворот, порча, сглаз)

8-902-215-20-02,
2750 руб./мин., ОДО «Чарити»

Звонить совершеннолетним.

Реклама.

От простуды не останется следа

Предлагаю свой простой и эффективный способ лечения простуды.

Чеснок и лук — незаменимые помощники в борьбе с вирусом. Сделайте аджику: на 1 кг красных мягких помидоров возьмите 2 головки чеснока. Помидоры с чесноком измельчите, добавьте 2–3 ст. ложки подсолнечного нерафинированного масла и соль по вкусу (1–2 ч. ложки). Все перемешайте и переложите в стеклянные банки. Храните в холодильнике.

Ешьте аджику с черным хлебом или хлебом с отрубями. Если нет аджики, выучит лук. Порежьте по-

мельче среднюю головку репчатого лука, посолите по вкусу, полейте подсолнечным нерафинированным маслом (1 ст. ложка) и съешьте с черным хлебом.

На ночь полезно выпить 50 г **теплого красного виноградного вина** (кагора), добавив в него 1 ч. ложку меда или кусочек сахара.

Через 2–3 дня от простуды не останется и следа.

Т. АРТЕМОВА,
Московская область.

Грипп: как избежать осложнений

Нередко бронхит, астма и другие серьезные болезни появляются как осложнение после гриппа. Чтобы «устоять» при эпидемии, нужно правильно питаться.

Лечебная диета при гриппе назначается для поддержания общих сил организма, уменьшения интоксикации и повышения иммунитета.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ГРИППЕ

Первый завтрак: салат из свежих овощей; оладьи манные; фруктовый сок либо или пудинг манный с фруктами; чай с лимоном.

Второй завтрак: красный грейпфрут или яйцо всмятку с отваром шиповника.

Обед: овощной протертый суп на мясном бульоне; паровые мясные зразы; биточки из риса; компот.

Полдник: творожная масса с морковью и яблоками; ягодный сок или печеное яблоко.

Ужин: плов с рыбой; имбирный чай или суфле из отварной рыбы; тушеный картофель; фруктовый сок.

Перед сном: нежирный кефир.

Имбирный чай в нашей семье готовят так: берем 1,2 л воды, 3 ст. ложки натертого имбиря, 5 ст.

ложек меда, 4 ст. ложки лимонного или апельсинового сока, 2 ст. ложки свежей мяты.

Кипятим воду, добавляем имбирь, мед и как следует размешиваем.

Процеживаем через сито, добавляем щепотку черного перца и сок. В конце кладем немного свежей мяты.

М. ХРОМОВА,
Екатеринбург.

Стол № 14

Камням в почках не место

Стол № 14 назначают при почечнокаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из оксалатов.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Хлеб и мучные изделия** — мучные изделия с ограничением молока и желтков.

◆ **Супы** — на слабом мясном, рыбном, грибном бульонах с крупой, лапшой, бобовыми.

◆ **Мясо и птица** — различные виды в любом приготовлении.

◆ **Рыба** — различные виды в любом приготовлении; в небольшом количестве рыбные консервы.

◆ **Яйца** — 1 яйцо в день в различном приготовлении и в блюдах, ограничивают желтки.

◆ **Крупы** — различные в любом приготовлении, но без молока.

◆ **Плоды** — кислые сорта яблок, клюква, брусника, компоты, желе и кисели из них; остальные плоды и блюда из них исключаются.

◆ **Овощи** — зеленый горошек и тыква (остальные овощи исключаются); грибы.

◆ **Закуски** — мясные, рыбные, из морепродуктов, вымоченная сельдь, икра.

◆ **Сладкие блюда и сладости** — меренги, сахар, мед, кондитерские изделия, фруктовое мороженое.

◆ **Соусы и пряности** — соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах, пряности ограничиваются.

◆ **Напитки** — некрепкий чай и кофе без молока; отвар шиповника, морсы из клюквы или брусники.

◆ **Жиры** — сливочное, коровье топленое и растительные масла в натуральном виде и для приготовления блюд.

Ограничиваются мясные и кулинарные жиры.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

◆ **Супы** — молочные, овощные и фруктовые.

◆ **Мясо, птица, рыба** — соленые, копченые.

◆ Молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр; сладкие блюда на молоке.

◆ Овощные салаты, винегреты, овощные консервы; фруктовые, ягодные и овощные соки;

Примерное однодневное меню

Завтрак: сельдь вымоченная; каша гречневая рассыпчатая; чай.

Обед: суп-лапша на курином бульоне; жареная курица с отварным рисом; кисель клюквенный.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: котлеты мясные жареные с растительным маслом; горошек зеленый; чай.

На ночь: отвар шиповника.

При отхождении камней, состоящих преимущественно из фосфатов, рекомендуются: хлеб белый, черный с отрубями, мучные, крупяные изделия (также из сдобного теста), отварные мясо, рыба, сахар, мед. Добавляют витамины А, С, группы В.

Ограничиваются супы мясные, рыбные, консервы мясные, рыбные, масло.

Потребление поваренной соли снижают до 5–8 г.

Исключаются алкогольные напитки, пряности, крепкий чай, кофе, острые закуски, фрукты, ягоды, зелень, овощи, кроме брусники, бобовых.

Жизнь после операции

Мне 60 лет. У меня был камень в правом мочеточнике, почка перестала функционировать, и ее удалили. Подскажите, пожалуйста, как жить с одной почкой.

С. АФОНИН, Екатеринбург.

После удаления одной почки вторая берет на себя ее функцию. При этом она претерпевает значительные изменения и увеличивается в размерах.

Пациент после операции должен находиться под контролем уролога, так как ему периодически проводят обследования (общий анализ крови, общий анализ мочи, биохимический анализ крови, УЗИ почек). Водный режим сохраняется обычный.

Необходимо принимать курсами отвары мочегонных трав (кукурузные рыльца, толокнянка, лист брусники, хвощ полевой, березовые почки) по четверти стакана 3 раза в день.

Желательно избегать переохлаждения, нельзя поднимать тяжести, простужаться.

Диета при заболеваниях почек должна быть разнообразной, с адекватным содержанием витаминов, белков, жиров и углеводов.

Разрешается употреблять творог, молоко и молочнокислые продукты, но ограничиваются сливки, сметана. Чтобы улучшить вкусовые качества пищи, можно применять тмин, высушенный укроп, корицу.

Количество ежедневного потребления соли должно составлять 3–5 г, при этом пища готовится без соли, ее подсаливают перед употреблением.

Количество жидкости должно достигать до 800–1000 мл в сутки. Питаться лучше дробно, до 6 раз в день.

Исключают газированные напитки, бобовые, пирожные и кремы, бульоны (мясные, рыбные и грибные, так как в них содержатся экстрактивные вещества), соленья, закуски, копчености, консервы.

При развивающейся уремии, которая характерна для хронической почечной недостаточности, количество потребляемого белка должно быть уменьшено до 20–25 г в сутки. При этом в первую очередь обычно сокращают количество растительных белков — это всевозможные бобовые культуры, крупа, мучные

изделия (хлеб и др.), так как по своей биологической ценности эти белки уступают животным белкам.

Белки — наиболее важный пищевой компонент. Они необходимы для построения всех структур организма. Но в то же время после обмена белков в организме остаются шлаки (мочевина, креатинин и некоторые другие). Они являются азотистыми веществами и выводятся с мочой почками. При воспалении почек (особенно при гломерулонефрите), когда страдает как фильтрационная, так и выделительная функции, эти шлаки остаются в организме, оказывая токсическое действие. Поэтому при заболеваниях почек ограничивается белок. В то же время не стоит полностью сокращать количество потребляемого белка, так как он очень важен для здорового организма и защитных сил.

Натрий вызывает задержку воды в организме, что провоцирует отеки и повышает артериальное давление. Потребление натрия при заболеваниях почек должно быть снижено. В основном натрий поступает с поваренной солью, а также соленьями.

Стол № 15

Стол № 15 назначают при различных заболеваниях, не требующих специальных диет, без сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта и сахарного диабета.

Для приготовления пищи подходят все способы кулинарной обработки. Продукты, входящие в рацион

большого разнообразны. Исключение: жирные сорта мяса, утка, гусь, перец, горчица, животные жиры.

Подписная кампания на II полугодие 2011 года!

Уважаемые читатели, давайте вспомним недавнее прошлое, когда каждая семья не представляла себя без газет и журналов и выписывала полный комплект прессы для каждого члена семьи.

Сейчас ситуация изменилась: кто-то перестал подписываться из-за финансовых проблем, кто-то сетует на ненадежность почтовых ящиков в подъездах.

Но подписка на сегодняшний день даже приобрела ряд преимуществ перед розничной торговлей:

ВЫ УВЕРЕНЫ: любимую газету не надо искать по киоскам, ее вам будут доставлять регулярно в течение всей подписки;

ВЫ ЗАСТРАХОВАНЫ ОТ ПОВЫШЕНИЯ ЦЕН: любимую газету вы получаете по той цене, по которой подписались;

ВЫ ЭКОНОМИТЕ ДЕНЬГИ: получаете скидки, если вы пенсионер, инвалид или подписываетесь во время специальных акций - Дней подписчика, проводимых «Почтой России»;

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПРИЗЫ И ПОДАРКИ: подписка дает возможность участвовать в розыгрышах, проводимых редакцией;

ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ГАРАНТИИ: нормы «Правил распространения периодических изданий по подписке» предусматривают больше санкций за недобросовестное предоставление услуг, чем Закон «О защите прав потребителей». (Эти «Правила» вы сможете найти в начале любого подписного каталога.)

Подписаться очень просто:

Указываете в подписном купоне:

ваш адрес,

название издания:

«Простые рецепты здоровья»,

срок подписки,

стоимость,

подписной индекс

в каталоге «Почта России»: **10813**



Оплачиваете подписку в почтовом отделении.

Удачной вам подписки! Оставайтесь с нами!

ВНИМАНИЕ!
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО!

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ
НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ СЛЕДУЮЩИЕ НАШИ ИЗДАНИЯ:**

КОМПЛЕКТ № 67



150 руб.

**КОМПЛЕКТ № 67 – ОТ БОЛЕЗНЕЙ –
ЧТО ПОЛЕЗНЕЙ – (150 руб.)**

- книга «Твое здоровье в вопросах и ответах»
- подборка одиннадцати номеров журналов из серий:
«Здоровье дарит»
«Целебная кулинария»
«Лечим без лекарств»

КОМПЛЕКТ № 69



225 руб.

**КОМПЛЕКТ № 69 – (225 руб.) –
КАК СТАТЬ ЗДОРОВЫМ**

- книга «Как стать здоровым»
- подборка девяти номеров журнала «Простые рецепты здоровья»

**Подробную информацию об изданиях, которые можно заказать в редакции,
вы найдете на нашем сайте www.gmi.ru**

Рассылка осуществляется только по территории Российской Федерации при заказе от 150 рублей
Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию. На почте при получении бандероли в описи указывается итоговая сумма заказа, которую вы должны будете оплатить. В нее входят: сумма заказа + стоимость почтовых услуг (от 95 руб., в зависимости от пояса, веса и общей стоимости заказанных вами изданий). Также обращаем ваше внимание, что в итоговую сумму не входит услуга по перечислению денежных средств.

**Заполните бланк заказа и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция «Газетный мир» с пометкой ЗАКАЗ.
Тел. для заказов: 8 (831) 438-91-63, vlasuyuk@gmi.ru**

БЛАНК ЗАКАЗА ЗАПОЛНЯТЬ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!!!

КОМПЛЕКТ № 67 кол-во

КОМПЛЕКТ № 69 кол-во

Ф.И.О. _____
индекс: _____ адрес: _____
_____ e-mail: _____
обязательно укажите свой телефон для контакта: _____

реклама ЗАО «Издательство «Газетный мир» ОГРН 1025203016233

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

ВНИМАНИЕ: УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Как измерить давление в домашних условиях?

Сегодня в аптеках много приборов, измеряющих давление автоматически. Стоит надеть манжету и нажать кнопку – цифры высвечиваются на мониторе. Но совсем не обязательно покупать дорогой прибор. Тонометры старой конструкции, хотя и сложнее в использовании, тоже достаточно точны и надежны.

Перед тем как измерять давление, отдохните пять минут. Иначе цифры могут оказаться неправильными. Измерять давление надо сидя. Манжетка прибора должна находиться на уровне сердца и не напоздать на локтевой сгиб руки.

Нужно, чтобы давление в манжете было больше предполагаемого вами примерно на 30–35 мм рт.ст. Когда появится пульс – это будет верхнее (систолическое) давление, а когда пульс в стетоскопе пропадет – нижнее (диастолическое). У детей нижнее давление устанавливается не по исчезновению тонов, как у взрослых, а по резкому ослаблению тонов.

Лучше измерить давление трижды подряд и взять в расчет самые низкие цифры. Если вы меряете давление впервые, то лучше сделать это на обеих руках.

При плохом выслушивании звуков (или слабой пульсации) измерение следует прервать, поднять руку и согнуть несколько раз в локтевом суставе, после чего повторить вновь.

Достаточно трудно измерить АД у людей с аритмией сердца и у полных больных. При аритмии нужно снижать давление в манжете очень медленно (2–3 мм в секунду). У полных людей показатели АД всегда выше истинных на 10–25 мм. Этот факт надо учитывать. Манжету на полной руке желательно закреплять широким бинтом, чтобы добиться точных показаний на приборе.

Больным гипертонией АД следует измерять 2–3 раза в день: утром, днем и вечером (желательно в одни и те же часы, до приема лекарств). Если вы чувствуете себя плохо, давление обязательно нужно измерить.

Полезно завести журнал, где вы будете записывать время измерения АД, результаты, самочувствие и прием лекарств.



ЧИТАЙТЕ КНИГУ

**«КАК ЛЕЧИТЬ? СЕРДЦЕ И СОСУДЫ»
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

150 СТРАНИЦ
ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ



1 1 0 0 5



4 607074 331113