

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целобно

при заболеваниях
желудочно-кишечного
тракта

Ирина Вечерская
100 рецептов при заболеваниях
желудочно-кишечного
тракта. Вкусно, полезно,
душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6703062

*100 рецептов при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Вкусно,
полезно, душевно, целебно: Центрполиграф; Москва; 2014
ISBN 978-5-227-04936-0*

Аннотация

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, ведь при нарушении его работы диета **ОБЯЗАТЕЛЬНА!** Вы узнаете, что и как правильно приготовить и съесть при гастрите, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, энтероколите, запорах, поносах, дискинезии кишечника, дизентерии, гепатите и холецистите, комплексных заболеваниях кишечника, печени, желудка, поджелудочной железы и желчного пузыря. Питание во время обострений недугов и в стадии ремиссии должно быть разным, и об этом тоже расскажет наша книга.

Содержание

Предисловие	5
Принципы питания при больном желудочно-кишечном тракте	7
Гастрит с повышенной секрецией, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки	15
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ирина Вечерская
100 рецептов при
заболеваниях желудочно-
кишечного тракта
Вкусно, полезно,
душевно, целебно

Оформление художника Янны Танеевой

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

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

Предисловие

Пищеварительная система выполняет очень важные функции в нашем организме. Без нее жизнь была бы невозможна, ведь именно за счет процессов переваривания и всасывания пищи человек получает энергию, как для работы, так и для отдыха. А желудок и кишечник являются основными органами пищеварения, поскольку именно с их деятельностью связаны начальные и конечные этапы переработки пищи, поэтому очень важно, чтобы желудочно-кишечный тракт был здоров и не подводил нас в самый ответственный момент.

Пищеварительная система очень чувствительна: она реагирует на мельчайшие изменения внешнего мира и внутренней среды организма. В последнее время не только в нашей стране, но и во всем мире наблюдается тенденция к росту случаев развития желудочно-кишечных заболеваний. Как считают ученые, причинами этого являются неправильное питание, постоянные стрессы, наличие экологических проблем и высокое содержание вредных веществ в окружающей среде.

Одним из основных симптомов болезней желудка является боль.

Если боли в области желудка по времени связаны с приемом пищи, с ее количеством или качеством – это обыч-

но свидетельствует о желудочном их происхождении. Боли бывают незначительные, тянущие, тупые или резкие, режущие, приступообразные. Боли возникают в связи с переполнением и растяжением желудка, при воспалении его слизистой оболочки. Сильные, приступообразные (коликообразные) боли возникают в результате растяжения гладкой мускулатуры или ее спастических сокращений. Резкие боли, наступающие через 1–2 часа после приема пищи, характерны для язвенной болезни желудка; часто они отдают в спину. «Голодные боли», боли по ночам, характерны для язвенной болезни двенадцатиперстной кишки.

Большое значение в образовании язвы имеют всевозможные механические и химические раздражители слизистой желудка: нерегулярное питание, грубая пища, богатая пряностями, слишком горячая или слишком холодная еда, алкоголь.

Диетическое питание необходимо не только для лечения желудочно-кишечных заболеваний, но и для их профилактики.

Принципы питания при больном желудочно-кишечном тракте

Составляя рацион для больного человека, следует учитывать как общие правила, так и индивидуальные потребности организма при различных заболеваниях. Главное, чтобы в течение дня человек получал полноценную пищу, вкусную и разнообразную. Правильный подбор рациона особенно важен при хронических болезнях, когда пациент, ослабленный недугом, страдает отсутствием аппетита. Грамотно составленная диета является мощным терапевтическим средством, помогающим значительно ускорить выздоровление.

Следует иметь в виду тот факт, что даже после рубцевания язв или завершения обострения гастрита из рациона следует исключить на очень длительный срок продукты, стимулирующие выделение желудочного сока (то есть те, которые содержат эфирные масла, некоторые органические кислоты и экстрактивные вещества). Недопустимо употреблять алкогольные напитки, жирную пищу в большом количестве, а также окрошку, консервированные и маринованные овощи, грибы, жирные изделия из теста, газированные сладкие напитки, коктейли и заварной крем.

Первые блюда

Супы – это важный компонент ежедневного рациона. В диетическом питании они незаменимы, поскольку представляют собой отвары различных продуктов и очень легко усваиваются.

Слизистые супы рекомендуется употреблять в пищу при обострении различных желудочно-кишечных заболеваний или при наличии хронических недугов. Для их приготовления используются манная и ячневая крупы, рис, гречка-продел и овсяные хлопья. Промытую крупу нужно залить холодной водой (1 стакан воды на 1 столовую ложку крупы) и варить до готовности.

Протертые (пюреобразные) супы готовятся из круп с добавлением овощей и других ингредиентов, не запрещенных правилами диеты. После отваривания твердые продукты нужно тщательно измельчить с помощью блендера или протереть сквозь сито, залить бульоном и снова подогреть. Подобные блюда рекомендуется включать в ежедневный рацион при тяжелых желудочных заболеваниях, а также после хирургического вмешательства.

Среди диетических блюд весьма популярны вегетарианские супы, которые готовятся на отваре из свежих овощей. Они практически не содержат экстрактивных веществ, раздражающих слизистую оболочку желудка, и при этом эф-

фективно стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Подобные супы могут быть как протертыми, так и пюреобразными.

Если врач рекомендовал в качестве диетического ограничения только полный отказ от животных белков и жиров, можно готовить в качестве первых блюд вегетарианские борщи или щи. В перечисленных блюдах содержится много витаминов, полезных для организма минеральных веществ, ценных микроэлементов и натуральных красителей. Все они так или иначе стимулируют выработку желудочного и кишечных соков.

В любые супы можно добавлять крупу, пшеничную муку и измельченный картофель. Для того чтобы в овощах сохранилось как можно больше витаминов и полезных минеральных веществ, следует снимать кожуру очень тонким слоем, мыть продукты перед тем, как очистить их, не держать в воде перед отвариванием, опускать кусочки только в кипящую воду, а не нагревать, доводя до кипения.

Любые разновидности супов следует подавать на стол непосредственно после приготовления, поскольку при подогревании и длительном хранении большая часть витаминов разрушается.

Вторые блюда

Мясо можно отваривать (пропустив через мясорубку или

целиком) либо запекать без жира. Не следует ограничивать рацион больного отварными или приготовленными на пару блюдами – они могут быстро надоесть. Например, из свежего мясного фарша можно сделать котлеты различной формы, фрикадельки или тефтели, которые будет нетрудно потушить в овощном бульоне. Готовые блюда можно подавать на стол с овощными соусами, протертыми тушеными овощами, измельченной зеленью, лимонным соком. Для улучшения вкусовых качеств мясо можно тушить или отваривать на пару с яблоками, томатами или разнообразной зеленью.

Очень вкусным и полезным получается мясо птицы, запеченное в фольге. Порционные куски цыпленка или индейки следует завернуть в фольгу, обвязать ниткой и запекать в разогретой духовке при средней температуре до готовности.

Для того чтобы в мясе и рыбе сохранились полезные витамины и белки, при приготовлении подобных продуктов следует соблюдать следующие несложные правила.

Мясное и рыбное филе нельзя замачивать в воде, можно только промывать под струей проточной воды. После этого полуфабрикаты необходимо сразу же подвергнуть кулинарной обработке.

Рыбу и мясо следует отваривать в кипящей подсоленной воде, доводя до готовности на медленном огне под крышкой.

Если же положить эти продукты в холодную воду, при нагревании большая часть витаминов разрушится.

Запекать мясное или рыбное филе следует при температу-

ре около 200 °С. При слишком сильном нагревании готовое блюдо окажется суховатым. После подрумянивания верхнего слоя огонь следует убавить.

При различных заболеваниях желудка и кишечника можно рекомендовать включение в рацион яиц, сваренных всмятку или «в мешочек». В качестве гарнира допустимо использовать тушеные овощи, разнообразные соусы и крупяные блюда.

Овощные блюда

Перед очисткой и последующим приготовлением овощи и фрукты следует помыть щеткой под струей проточной воды, затем снять кожуру очень тонким слоем, снова ополоснуть и после этого уже готовить. Если блюдо из тушеных овощей получилось очень жидким, в качестве загустителя можно добавить в него пшеничную муку, панировочные сухари, галеты и т. п. А пюре из овощей является отличным гарниром для мясных и рыбных изделий.

Для того чтобы разнообразить ежедневный рацион больного, можно запекать в духовке свеклу, сельдерей и картофель, не очищая их от кожицы.

Блюда из круп

Для того чтобы манная крупа и дробленая гречка не слипались в процессе варки, можно смешать их с яичным белком (1 белок на 0,5 кг крупы), ровным слоем распределить по пергаменту, расстеленному на противень, поставить в предварительно разогретую духовку и немного подсушить. Затем всыпать в кипящую воду или молоко и варить на водяной или паровой бане до готовности.

Рис и ячневую крупу следует варить в кипящей воде.

Если необходимо приготовить густую, хорошо разваренную кашу, следует залить крупу холодной водой (1 часть крупы на 3—4 части воды), довести до кипения и варить, постоянно помешивая, до готовности.

Паровые блюда

Обработка паром позволяет довести продукты до готовности и сохранить при этом витамины и другие полезные вещества.

Благодаря данной технологии даже при многочисленных диетических ограничениях ежедневный рацион больного будет разнообразным: он сможет есть пудинги, каши, овощные и мясные блюда, омлеты.

Напитки

Норма потребления жидкости для здоровых людей составляет не менее 1,5 л в сутки. При заболеваниях указанное выше количество жидкости приходится уменьшать или увеличивать. Недостаток воды и других жидкостей в ежедневном рационе приводит к нарушениям обмена веществ, запорам, почечной недостаточности и другим нежелательным осложнениям.

Посуда, используемая для приготовления соков и других напитков, должна быть чистой, непосредственно перед применением ее следует обдать кипятком.

Молочные продукты

Больным следует употреблять кефир, который изготавливается из молока с пониженной жирностью и специальных кефирных грибков. Углекислый газ в кефире стимулирует перистальтику кишечника, улучшает сокоотделение и обеспечивает полноценное пищеварение, а молочная кислота способствует повышению естественного иммунитета и устраняет гнилостные микроорганизмы.

При отсутствии противопоказаний можно включить в ежедневный рацион сладкое молоко, простоквашу, молоч-

но-фруктовые напитки, чай с молоком и овощи, отваренные в молоке.

Гастрит с повышенной секрецией, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки

Пища должна быть отварной, протертой или приготовленной на пару, не слишком горячей или холодной. Калорийность каждого блюда рассчитывается в соответствии с возрастными нормами, аналогичным образом определяется необходимое количество белков, углеводов и жиров. Также возможно дополнительное назначение витаминов С и группы В. Применение поваренной соли следует ограничить до минимума.

Из рациона исключаются:

- хлеб и мучные изделия,
- твердые супы,
- непротертое нежирное мясо, рыбу, птицу, без сухожилий и пленок,
- кисломолочные напитки, сыр, сметана, обычный творог,
- яйца вкрутую и яичницу,
- непротертые овощи,
- закуски,
- плоды в сыром виде, кондитерские изделия,
- соусы и пряности,
- кофе, какао, газированные напитки,

– любое сало, говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Прием пищи осуществляется дробным методом (до 6 раз в сутки). Перед сном больному дают свежий кефир, молоко или нежирные свежие сливки.

Питание должно привести к максимальному механическому, химическому и термическому щажению желудочно-кишечного тракта, уменьшению воспаления, улучшению заживления язв, обеспечению питанием при постельном режиме.

Химический состав и энергоценность: белки – 80 г (60–70 % животные), жиры – 80–90 г (20 % растительные), углеводы – 200 г; поваренной соли – 8 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Включать следующие продукты:

- слегка подсушенный пшеничный хлеб и сухари из него, не кислые и молочные булочки, галеты, бисквиты,
- малосольная икра,
- цельное, сгущенное, концентрированное и сухое молоко, нежирные сливки, пресная сметана, протертый сквозь сито или измельченный с помощью блендера творог, свежая простокваша,
- несоленое сливочное, оливковое, подсолнечное и соевое масла,
- яйца, сваренные всмятку, паровые омлеты,
- молочные супы с добавлением размолотых круп, овсяных хлопьев, мелкой вермишели, домашней лапши,

- паровые котлеты, рулеты, биточки, филе молодой курицы или цыпленка, отварное постное мясо (телятина), несоленая отварная или приготовленная на пару рыба,
- отварные макаронные изделия, крупяные каши и пудинги,
- овощные пюре (запрещены капуста, шпинат и щавель), измельченная зелень (для добавления в супы и вторые блюда),
- протертые сквозь сито фруктовые и ягодные компоты, кисели, желе, мякоть арбуза,
- сахар, варенье, натуральный светлый мед,
- молочные и яичные соусы с добавлением сливочного масла,
- некрепкий чай со сливками или натуральным молоком, слабое какао, отвар плодов шиповника коричневого, сладковатые морсы из ягод и фруктов.

Примерное меню

1-й завтрак: два яйца всмятку, молоко.

2-й завтрак: молоко.

Обед: суп овсяный слизистый, суфле куриное паровое, кисель фруктовый.

Полдник: крем молочный, отвар шиповника.

Ужин: каша рисовая молочная протертая, молоко.

На ночь: молоко.

Перловый молочный слизистый суп

Состав: перловая крупа – 40 г, вода – 700 мл, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, сахар, половина яичного желтка.

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Заправить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

Суп-пюре

Состав: говядина – 800 г, картофель – 10 шт., сливочное масло – 100 г, яйца – 4 шт., сливки – 1 бутылка.

Отваренный в соленой воде очищенный картофель протереть еще горячим через решето, развести бульоном, прокипятить, прибавить сливочное масло, подправить сырыми желтками, развести все сливками и подогреть.

Суп-пюре из курицы

Состав: курица – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, масло – 4

ст. ложки; для заправки: яйца – 2 шт., молоко или сливки – 1 стакан.

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить немного филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2–3 столовые ложки холодного бульона, протереть сквозь сито. Муку поджарить с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего бульона и проварить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из рыбы

Состав: рыба – 750 г, мука – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 шт., масло – 4 ст. ложки, лук – 2 шт.

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и

протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Мясные фрикадельки на пару

Состав: говяжья вырезка – 150 г, вода – 0,5 стакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт.

Мясо дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить яйцо, чайную ложку растопленного масла. Вымесить до получения однородной массы, сформовать небольшие шарики. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Мясные зразы, фаршированные омлетом

Состав: говяжья вырезка – 150 г, черствый белый хлеб – 20 г, молоко – 15 мл, сливочное масло – 15 г, половина яйца.

Яйцо взбить с молоком, вылить на смазанную маслом сковородку, запечь на медленном огне с закрытой крышкой. Омлет охладить и порубить. Мясо с размоченным и отжа-

тым хлебом дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Сформовать две круглые лепешки, на середину каждой положить омлет и защипать края. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Мясной пудинг

Состав: говяжья вырезка – 120 г, вода – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, половина яйца.

Мясо отварить, охладить и дважды пропустить через мясорубку. Вымесить до получения однородной массы. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Готовый пудинг выложить на тарелку, полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Молочный соус

Состав: мука и сливочное масло – по 1 ст. ложке, молоко – 300 мл.

Муку слегка прожарить с маслом, постепенно влить молоко. Варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут, посолить по вкусу. Подавать к мясным или овощным блюдам.

Рыбные кнели

Состав: рыбное филе – 100 г (судак, треска, хек, зубатка), черствый белый хлеб – 10 г, сливочное масло – 15 г, сливки – 30 г.

Рыбу и размоченный в сливках хлеб пропустить через мясорубку, добавить чайную ложку растопленного сливочного масла. Сформировать кнели, опустить в кипящую воду на 5 минут. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.