

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • полезно

при болезнях
почек

Ирина Вечерская
100 рецептов при болезнях
почек. Вкусно, полезно,
душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5824097

100 рецептов при болезнях почек. Вкусно, полезно, душевно, целебно.:

Центрполиграф; Москва; 2013

ISBN 978-5-227-03946-0

Аннотация

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях почек: пиелонефрите, гломерулонефрите, почечнокаменной болезни, почечной недостаточности и даже цистите. Последнее не относится, строго говоря, к заболеваниям почек, но довольно часто сопровождается воспалениями почек, ведь почки и мочевого пузыря очень тесно связаны. Для того чтобы не пришлось мучиться от неприятных ощущений и глотать горстями таблетки, нужно придерживаться определенной диеты. Но пусть это вас не пугает, даже сидя на диете можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом. На ее страницах

вы найдете сто кулинарных рецептов для людей с больными почками.

Содержание

Введение	7
Пиелонефрит	9
Диета и рецепты блюд при остром пиелонефрите	12
Суп-пюре из цветной капусты	14
Молочный капустный суп	15
Серые щи	15
Пюре мясное	16
Пюре мясное с рисом	16
Котлеты рыбные	16
Рыбный пудинг	17
Цветная капуста под капустным соусом	18
Голубцы овощные	18
Картофельное пюре	19
Кабачково-картофельное пюре	19
Картофельно-морковное пюре	20
Морковное пюре	20
Тыквенное пюре	21
Пальчики творожно-картофельные	21
Творожные шарики	21
Пудинг из творога	22
Творожно-морковный пудинг	22
Кисель из сухой черники	23

Крыжовниковый кисель	24
Тыквенный кисель	24
Компот из свежих фруктов и дыни	25
Компот из персиков	25
Диета и рецепты блюд при хроническом пиелонефрите	26
Морковный суп-пюре	28
Овощной отвар	29
Суп-пюре овощной с манкой	29
Молочный суп с вермишелью	30
Молочный суп с рисом	30
Суп-пюре овощной молочный	31
Суп-пюре из тыквы	31
Суп-пюре сладкий	32
Суфле из мяса и риса	32
Котлеты мясные	33
Фрикадельки для супа	33
Рыбные тефтели	34
Рыбные фрикадельки для супа	34
Отварная рыба с яйцом	35
Суфле из кабачков	35
Рисовая каша	36
Рисовый пудинг	36
Каша овсяная	37
Английская овсянка	37
Каша из овсяных хлопьев с карамелью	37

Каша рисовая с изюмом	38
Каша гречневая пуховая	38
Запеканка из тыквы с творогом	39
Творожные биточки	39
Десертный молочный крем	40
Безе	40
Кисель из любых ягод	41
Кисель из шиповника	42
Кисель молочный	42
Компот яблочный	43
Компот из персиков	43
Брусничный морс	43
Шиповниковый чай	44
Гломерулонефрит	45
Диета и рецепты блюд при гломерулонефрите	48
Салат зеленый	51
Салат с огурцом и яйцом	51
Салат, заправленный простоквашей	52
Салат из моркови и яблок со сметаной	52
Салат из свеклы	52
Салат из свеклы с яблоками	53
Салат из тыквы и яблок	53
Винегрет с цветной капустой	54
Салат из капусты с черносливом	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Вечерская Ирина

100 рецептов при болезнях почек. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Введение

Почки – важная часть нашего организма. Конечно, можно сказать, что неважных частей не существует, и это будет правдой, но все же выделительная система позволяет организму существовать в буквальном смысле этого слова. Без работы почек организм забьется шлаками в самое короткое время, и это – реальная угроза жизни. Поэтому не стоит пренебрежительно относиться к болям в пояснице и появлению симптомов, которые свидетельствуют о проблемах с почками. Лучше «изловить» болезнь в самом начале, чем потом лечиться долго и нудно, а еще хуже, если болезнь перейдет в хроническую стадию. Поэтому если у вас появились характерные симптомы – не отмахивайтесь от них, а идите к терапевту или урологу. К этим симптомам относятся: боли в пояснице, кровь в моче, помутнение мочи, повышение температуры, повышение артериального давления, отеки лица,

часто в области глаз по утрам, отеки ног и скопление жидкости в брюшной полости (асцит), общая слабость, потеря аппетита, частая жажда, сухость во рту.

Современные средства позволяют успешно справляться с заболеваниями почек, но не тогда, когда это заболевание протекает уже долгое время без всякого лечения, а человек отмахивается от симптомов в надежде, что «само пройдет».

Если же лечение начато вовремя, то важно не только принимать лекарства и соблюдать рекомендации врача, но и придерживаться диеты, причем достаточно строгой, потому что через почки проходят все вещества, которые мы едим, и если больные почки нагружать еще и неправильным питанием, то итог будет неутешительным. Так что лучше ограничивать себя в еде какое-то время, чем мучиться потом всю оставшуюся жизнь.

В книге будут приведены самые распространенные заболевания почек и соответствующие им диеты, а также рецепты блюд для этих диет.

Пиелонефрит

Это воспалительное заболевание почек, в основном вызываемое бактериями, характеризуется поражением почечной лоханки (пиелит), чашечек и паренхимы (основной ткани) почки.

Пиелонефрит в 6 раз чаще встречается у женщин, чем у мужчин, поскольку у них мочевые пути короче и инфекции легче подниматься по мочеточникам в почку.

Наиболее частыми возбудителями воспалительного процесса в почке являются кишечная палочка, протей, энтерококки, синегнойная палочка и стафилококки.

Однократный быстро вылеченный пиелонефрит особой опасности не представляет, но если воспаление повторяется, то оно захватывает в воспалительный процесс все новые участки ткани почек. С течением времени на этом месте нормальная ткань почки погибает и образуется рубец. В результате длительного течения хронического пиелонефрита происходит постепенное уменьшение функциональной ткани (паренхимы) почки. В конце концов, почка сморщивается и прекращает функционировать. При двухстороннем поражении почек это приводит к возникновению хронической почечной недостаточности. В этом случае приходится переводить больного на пожизненный гемодиализ.

Пиелонефрит проявляется тупыми ноющими болями в

пояснице, слабыми или чуть сильнее. Температура может повышаться даже до +38–40 °С, человека знобит, появляется слабость, головная боль, тошнота, снижается аппетит из-за интоксикации организма. Следует знать, что пиелонефрит достаточно коварен, он может прятаться под маской других недугов. Бывает, что пациентов направляют в больницы с гипертоническим кризом, подозрением на желтуху, воспаление легких, пищевое отравление и даже аппендицит. Поэтому самолечение здесь недопустимо.

Диагноз ставится по анализу крови и мочи, делается УЗИ почек.

Лечение проводится лекарствами, которые устраняют причину воспаления (для этого нужно знать чувствительность бактерий к определенному виду антибиотиков). Если причину воспаления не уничтожить, то через некоторое время оно повторится, а бактерии приобретут устойчивость к данному виду лекарств. Антибактериальная терапия должна продолжаться не менее 2–3 недель.

Саму болезнь рекомендуется «вылежать в постели». Особенно опасно ходить на работу в холодное время года: застудить и без того больные органы – проще простого.

При неблагоприятном исходе, когда на симптомы не обращают внимания и лечатся кое-как, а также при ослабленном организме острый пиелонефрит может перейти в хронический. Это заболевание течет с периодами затухания и обострения. Иногда он протекает скрыто и выявляется слу-

чайно, при профилактическом осмотре. Нередко хронический пиелонефрит связан с врожденным нарушением строения почек и мочевых путей. При этом отток мочи нарушается, что способствует постоянному воспалению. Многим из таких пациентов предлагается хирургическое лечение. В остальном лечение обострений хронического пиелонефрита проводится по той же схеме, что и острого. Однако при снятии острых явлений (температура, боли, помутнение мочи и т. д.) антибиотики, как правило, не отменяют. Больные вынуждены пить лекарства длительными курсами, чередуя их с травами, а в дальнейшем – переходя только на травы. Нелеченый хронический пиелонефрит может привести к почечной недостаточности.

Диета и рецепты блюд при остром пиелонефрите

Во время лечения нужно обязательно соблюдать диету, чтобы облегчить нагрузку на больные почки. Из питания абсолютно исключают соленья, копчености и маринады, ограничивают также жир и белок. Блюда готовятся в отварном или запеченном виде. Жарение исключается.

В первые дни острого пиелонефрита больному рекомендуется употреблять достаточное количество жидкости (до 2-х литров в сутки). Это могут быть травяные отвары, натуральные нерезкие соки (не цитрусовые), некрепкий сладкий чай (зеленый или черный), компоты, кисели, клюквенный морс, отвар шиповника, минеральная вода без газа. Поскольку жидкости надо много, то можно использовать фрукты и овощи с большим содержанием воды в составе и/или с мочегонным эффектом. Это огурцы (только свежие!), кабачки, дыни, арбузы, персики и др.

Потом примерно в течение недели или 10 дней, когда острота симптомов снижается, применяется растительно-молочная диета с ограничением соли (ее максимальное количество – 4–6 г в сутки). Если у больного присутствует еще и повышение давления, то количество соли в день снижают до 2–4 г.

Полностью запрещаются:

- консервы, закуски, соленья и копчености,
- острые приправы и специи,
- кофе, какао, крепкий чай,
- спиртные и газированные напитки,
- наваристые бульоны,
- грибы, бобы,
- кремы и пирожные.

Рекомендуются:

- пшеничный хлеб,
- вегетарианские супы с овощами,
- нежирные сорта телятины, говядины, курицы, а вообще мясу лучше предпочесть нежирную рыбу,
- овощи – любые отваренные или запеченные,
- яйца (в виде омлета) – не более одного яйца в день,
- кефир, простокваша, молоко, творог – если нет симптомов почечной недостаточности. Если они есть (по результатам анализов), то молочные продукты ограничивают, хотя полностью и не исключают,
- фрукты, богатые калием (изюм, урюк, курага и пр.),
- мучные и крупяные блюда в умеренном количестве,
- сахар (не более 70 г в сутки во всех блюдах),
- сливочное масло (не более 30 г).

Питание должно быть дробным. В сложных случаях протекания болезни соль может быть полностью

исключена из рациона. Для приготовления блюд продукты отваривают, готовят на пару или тушат.

Если заболеванию сопутствует уремия (комплексное состояние, показывающее, что почки не справляются с очищением организма), то объем белков растительного происхождения необходимо снизить до 25 г в сутки. В этом случае можно увеличить количество глюкозы и сахара до 150 г.

По мере выздоровления и улучшения анализов мочи диету расширяют.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста – 1 вилок, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук-порей – 20 г, мука – 2 ст. л., сливочное масло – 15 г, молоко – 1 неполный стакан, яйцо – 1 шт., овощной отвар – 800 мл.

Белый соус: в 100 мл овощного отвара добавить нагретую в масле муку. Довести до кипения, помешивая.

Часть цветной капусты разобрать на отдельные соцветия, отварить и откинуть на дуршлаг. Лук и морковь нарезать и поджарить. Остальную капусту залить небольшим количеством отвара и недолго отваривать. За 5—10 минут до окончания варки добавить поджаренные овощи. Все довести до готовности, а потом протереть. Протертые овощи соединить с белым соусом, развести бульоном и проварить. Готовый

суп заправить смесью из яйца, молока и сливочного масла. Отваренную цветную капусту положить в суп при подаче на стол.

Молочный капустный суп

Состав: капуста – 200 г, молоко – 400 мл, морковь – 1 шт., корень петрушки, укроп, мука, масло по вкусу.

Свежую капусту мелко покрошить и варить до мягкости в небольшом количестве воды с морковью и нарезанным корнем петрушки. Налить молоко, положить зелень укропа и петрушки. Заправить поджаренной на масле мукой.

Серые щи

Состав: молодые капустные листья – 150 г, свекольные листья —100–150 г, зелень (петрушка, укроп) – 100 г, зеленый лук – 100 г, морковь – 1–2 шт., лавровый лист, растительное масло 1 ст. л., картофель – 2–3 шт.

В кипящую воду (1,5–2 л) положить картофель и морковь, нарезанные в виде соломки или брусочков. Через 10–15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы. Варить еще 10–15 минут. Перед концом варки, за 3–5 минут, положить лавровый лист, заправить растительным

маслом.

Пюре мясное

Состав: мясо – 300 г, вода – 150 мл, масло сливочное – 1 ч. л.

Кусок мяса (**говядины**) обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и тушить под крышкой до мягкости.

Остывшее мясо дважды пропустить через мясорубку, протереть через сито и в теплое добавить сливочное масло.

Пюре мясное с рисом

Состав: говядина — 100 г, рис – 2 ст. л., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ст. л.

Мясо отварить. Рис сварить до готовности. Мясо с рисом пропустить через мясорубку два раза. Добавить горячее молоко, перемешать и, все время помешивая, прогреть на слабом огне 5 минут. Снять с огня, заправить маслом.

Котлеты рыбные

Состав: рыба – 250 г, булка – 30 г, молоко – 50 мл, яйцо

– 1 шт., сливочное масло 1 ст. л.

Рыбу разделить на кусочки. Снять кожу, вынуть кости и филе пропустить через мясорубку. Второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделить на котлеты, уложить на решетку паровой кастрюли, смазанную маслом (или смоченную водой), плотно закрыть крышкой и довести котлеты до готовности. Также котлеты можно разложить на противне и запечь в духовке.

Рыбный пудинг

Состав: рыбное филе – 100 г, булка – 50 г, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л.

Хлеб вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе два раза. Протереть через сито, добавить сырой желток и хорошо перемешать. Белок взбить в пену и осторожно добавить в массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями или мукой и заполнить массой. Форму поставить в кастрюлю, заполненную водой до половины высоты формы, накрыть крышкой и варить пудинг на слабом огне 40 минут.

Цветная капуста под капустным соусом

Состав: цветная капуста – 300 г, сливочное масло – 1 ст. л., молоко – 1 стакан, мука 1 ст. л.

Цветную капусту обмыть и сварить в молоке, наполовину разбавленном водой. Отвар слить, а кастрюлю с капустой поставить в теплое место и укутать. Распустить 10 г масла, поджарить в нем муку и развести остывшим капустным отваром. Полученным соусом залить капусту.

Голубцы овощные

Состав: капуста – 1 кг, морковь – 3 шт., лук 2 шт., петрушка и сельдерей, помидор – 2 шт., сметана – 1 стакан, несоленая томатная паста 2 ст. л., масло – 2 ст. л.

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в кипяток и варить 10–20 минут. После этого выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тупой или срезать ножом. На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш (смешать натертую морковь, мелко нарезанный лук, порубленный помидор и зелень) и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде

с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томатную пасту, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы подают с этим же соусом.

Картофельное пюре

Состав: картофель – 250 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана.

Сварить на пару или испечь в духовке 2–3 картофелины. Горячими протереть через сито, переложить снова в кастрюлю, прибавить кипящее молоко. Хорошенько взбить, чтобы пюре получилось пышное. Масло растереть и вмешать в готовое пюре.

Кабачково-картофельное пюре

Состав: кабачок – 1 шт., картофель – 2 шт., растительное масло — 1–2 ч. л., молоко – 1/2 стакана.

Кабачок и картофель очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она лишь немного покрывала овощи. Варить на слабом огне до готовности. Вынуть овощи из отвара, размять в пюре. Доба-

вить растительное масло, хорошо размешать. Влить горячее молоко. Если нужно сделать пюре более жидким, можно добавить горячий овощной отвар и хорошо размешать.

Картофельно-морковное пюре

Состав: картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ч. л.

Картофель и морковь отварить до готовности, горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко и сливочное масло. Перемешать и поставить в духовку на несколько минут.

Морковное пюре

Состав: морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л.

Морковь вымыть, почистить, нарезать небольшими кусочками и варить в небольшом количестве воды 40 минут до мягкости, помешивая и подливая воду, чтобы не пригорело. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, сахар, масло и хорошо взбить. Прогреть на слабом огне, не доводя до кипения.

Тыквенное пюре

Состав: тыква – 200 г, молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л.

Тыкву почистить, испечь в духовке на слабом огне до готовности и протереть через сито. Добавить молоко, сахар, проварить 5 минут и снять с огня. Заправить сливочным маслом.

Пальчики творожно-картофельные

Состав: нежирный творог – 300 г, вареный картофель – 2 шт., яйцо – 1 шт., мука – 2 ст. л.

Творог с картофелем пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку и вымесить тесто средней густоты. Разделить его на кусочки в форме пальчиков и опустить в кипящую воду. Как только всплывут, вынуть шумовкой и подать с растопленным маслом.

Творожные шарики

Состав: творог – 200 г, белый хлеб – 1 стакан (раздробленный на крошки), сахар – 1/2 стакана, масло – 30 г, изюм – 70 г, ванилин.

Раздробить белый хлеб на крошки. Творог пропустить через мясорубку вместе с сахаром и сливочным маслом, хорошо перемешать, добавить изюм, ванилин, хлебные крошки и снова хорошо перемешать до получения однородной массы. Сформовать шарики или цилиндрики и поставить в холодильник на час.

Пудинг из творога

Состав: творог – 200 г, сахар – 1 ст. л., масло – 2 ч. л., мука для посыпки, яйцо – 1 шт.

Творог протереть через сито. К полученной массе прибавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом и посыпанную мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите.

Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

Творожно-морковный пудинг

Состав: творог – 80 г, морковь – 1 шт., сахар – 1 ст. л., масло – 2 ч. л., панировочные сухари – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., фруктовый или ягодный сироп.

Творог протереть через сито. Морковь очистить, тонко нашинковать, потушить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Соединить творог с тушеной морковью, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, густо смазанную сливочным маслом (1 чайная ложка) и посыпанную сахарной крошкой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

Перед подачей полить малиновым или земляничным сиропом.

Кисель из сухой черники

Состав: черника – 1 ст. л., вода —1,5 стакана, крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

Сухую чернику перебрать, обмыть в сите холодной водой, залить кипятком и варить 20–30 минут, пока ягоды не станут мягкими, откинуть на сито, процедить (ягоды не протираются, а раза 2–3 обливаются процеженным отваром и затем выбрасываются). Часть отвара (1/4 стакана) оставить для разведения крахмала, а остальной отвар смешать с сахаром и по-

ставить варить. Когда отвар с сахаром вскипит, снять с огня и, помешивая, осторожно влить разведенный остывшим отваром крахмал. Поставить снова на слабый огонь. Как только кисель закипит, сразу снять и вылить в фарфоровую посуду.

Крыжовниковый кисель

Состав: крыжовник – 1 стакан, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 2 стакана.

Крыжовник залить горячей водой и варить до мягкости. Протереть через сито, всыпать сахар, вскипятить. Развести крахмал в холодной воде и влить в крыжовник. Варить 2–3 минуты, снять с огня.

Тыквенный кисель

Состав: тыква – 300 г, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 1,5 стакана.

Тыкву натереть на терке, отжать сок и смешать его с водой. Крахмал развести в 1/4 стакана холодной воды. Сок вскипятить, добавить сахар и варить 5 минут. Влить разведенный крахмал при непрерывном помешивании, довести до кипения и снять с огня.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: яблоки и сливы – по 200 г, груши – 100 г, дыни – 300 г, вода – 1 л, сахар – 1/2 стакана.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Компот из персиков

Состав: персики спелые – 2 шт., вода – 1 стакан, сахар – 4 ч. л.

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Диета и рецепты блюд при хроническом пиелонефрите

Ее применяют не только при хроническом течении заболевания, но и при стихании симптомов острого пиелонефрита.

Запрещены полностью те же продукты, что и при остром пиелонефрите.

Разрешаются в питании:

- рыба, мясо и птица постных сортов (изделия из фарша или в отварном виде),
- молочные и вегетарианские супы (овощные, фруктовые),
- молочные и кисломолочные продукты (можно употреблять неострые сыры, творог, молоко, кефир и пр.),
- серый и белый хлеб вчерашней выпечки (желательно бессолевой),
- мучные изделия,
- яйца (1 шт. в день),
- мелкие, хорошо разваренные макароны,
- пудинги,
- крупы (каши, в том числе молочные),
- растительные масла и сливочное масло (запрещены бараний, говяжий и свиной жиры),

- овощи в сыром и отварном виде (за исключением цветной капусты, редиса, редьки, лука и чеснока),
- зелень (за исключением сельдерея, зеленого салата, щавеля и шпината),
- ягоды и фрукты (клубника, земляника, гранаты, яблоки и другие фрукты, богатые железом),
- бахчевые культуры,
- мед, варенье, сахар и некоторые другие сладости.

Особо желательны в питании молочные и кисломолочные продукты. Кисломолочные продукты – кефир, ряженка, йогурты и другие, помимо мочегонного действия способствуют нормализации кишечной микрофлоры, нарушенной обычно длительным применением антибиотиков. Важным продуктом является и творог, так как содержит он важнейшие незаменимые аминокислоты и, что не менее важно, легко усваивается ослабевшим организмом. Разрешается также нежирная сметана и неострый мягкий сыр. Избегать следует только жирной сметаны и жирных сливок.

В качестве приправ можно использовать сушеные травы, сок лимона, корицу. Солить стоит уже готовые блюда (можно использовать до 6 г соли в сутки). Рацион нужно разделить на 6 приемов пищи. Продукты стоит хорошо измельчать, готовить из них пюре или разваривать до мягкости. Напитки используются те же, что и при остром пиелонефрите.

Мясо необходимо отваривать, нарезав на небольшие ку-

сочки. Первый бульон лучше слить и, лишь повторно залив водой, можно довести мясо до готовности. Это позволит практически полностью избавиться от экстрактивных веществ.

Рыбу используют только отварную нежирных видов. Исключаются мясные и рыбные бульоны, а первые блюда готовятся только из овощей и круп.

В питании можно использовать блюда из диеты при остром пиелонефрите и присоединить к ним блюда из этого раздела. Рецепты салатов из овощей и фруктов можно взять в разделах «Рецепты блюд при хронической почечной недостаточности» и «Рецепты блюд при гломерулонефрите». Можно использовать и рецепты каш из раздела «Хроническая почечная недостаточность».

Морковный суп-пюре

Состав: морковь – 1 средняя, молоко — 1/4 стакана, вода – 1 стакан, рис – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л.

Морковь нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром в кастрюльке, на дно которой налить немного кипящей воды. Затем прибавить рис и залить небольшим количеством воды. Варить под крышкой 20–25 минут. Протереть, развести до желаемой густоты горячим

молоком, прогреть. В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

Овощной отвар

Состав: морковь, брюква – по 1 шт., картофель – 1 шт., свежий горох – 2 ст. л., вода – 1 л.

Овощи очистить, нарезать крупными кусками, горох перемыть, сложить все в кастрюльку, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить 3 часа, пока бульон не уварится на 2/3. Овощи извлечь, отвар процедить и прокипятить еще раз. Масло опускать в процеженный отвар перед самой подачей.

Отвар можно заправлять крупой, домашней лапшой, протертым вареным мясом.

Суп-пюре овощной с манкой

Состав: картофель – 1 шт., крупа манная 1 ч. л., масло сливочное – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, вода – 1,5 стакана.

Картофель почистить, нарезать, залить горячей водой и варить до готовности. Овощи протереть, снова вскипятить и всыпать манную крупу.

Варить 15 минут. Желток размешать в холодном молоке и вливать в суп, помешивая. Снять с огня и заправить сливочным маслом.

Молочный суп с вермишелью

Состав: молоко – 1 стакан, вермишель 40 г.

Вскипятить молоко, постоянно помешивая, чтобы не допустить образования пенки. В кипящее молоко засыпать тонкую вермишель, довести до кипения и сварить на медленном огне до готовности.

Молочный суп с рисом

Состав: рис – 1 ст. л., вода – 1/2 стакана, молоко – 1 стакан, сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л.

Рис перебрать, промыть несколько раз в холодной воде, засыпать в горячую воду и варить до тех пор, пока рис не станет мягким. Влить молоко, дать вскипеть. Можно добавить немного сахара.

При подаче положить в суп кусочек масла.

Суп-пюре овощной молочный

Состав: салат – 100 г, кабачок – 1/4 шт., молоко – 1/4 стакана, вода – 1 стакан, масло сливочное – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт.

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Салат нашинковать и вместе с кабачками тушить до готовности на медленном огне. Овощи протереть через сито. В молоке развести муку и влить в кипящие овощи, добавить воду. Снять с огня и заправить желтком, растертым со сливочным маслом.

Суп-пюре из тыквы

Состав: тыква —100 г, крупа манная – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 1 стакан, масло сливочное – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л.

Тыкву почистить, натереть на терке, залить кипятком и варить до полуготовности. Добавить горячее молоко, манную крупу и варить до готовности. Протереть через сито и добавить при необходимости горячей воды, вскипятить, всыпать сахар, снять с огня и заправить сливочным маслом.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять

манку, овсяную муку или овсяные хлопья.

Суп-пюре сладкий

Состав: яблоко – 1 шт., абрикосы – 2 шт., крупа манная – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт.

Фрукты почистить, нарезать, залить кипятком, чтобы они были полностью покрыты, и варить до готовности. Протереть через сито, вновь вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 20 минут. Снять с огня и заправить желтком, растертым с сахаром и молоком.

Суфле из мяса и риса

Состав: отварная говядина – 200 г, яйцо – 1 шт., рис – 1 ст. л., вода, сливочное масло – 2 ч. л.

Сварить вязкую рисовую кашу на воде. Остывшее отварное мясо пропустить через мясорубку, добавить остывшую кашу и еще раз прокрутить все через мясорубку. В фарш разбить яйцо, тщательно вымесить и переложить в смазанную маслом форму. Варить на пару или запечь в духовом шкафу. Перед подачей к столу полить растопленным маслом.

Котлеты мясные

Состав: мясо — 100 г, вода — 60 мл, булка — 20 г.

Мясо (телятина) обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, и еще раз пропустить через мясорубку. Полученный фарш хорошенько взбить, подливая холодную воду. Из полученной массы сделать котлеты, уложить их в один слой в кастрюльку, наполовину залить слабым овощным бульоном, закрыть крышкой и тушить до готовности (примерно 30–40 минут).

Фрикадельки для супа

Состав: говядина — 200 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик, яйцо — 1 шт., петрушка, укроп.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, добавить взбитое яйцо, перемешать. Фарш разделать в виде шариков величиной с лесной орех. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий суп и варить при слабом кипении 10 минут.

Рыбные тефтели

Состав: рыбное филе – 250 г, хлеб – 40 г, яичный желток – 1 шт., вода – 40 мл, растительное масло – 2 ч. л.

Филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в холодной воде хлебом. В рыбный фарш добавить сырой желток, растительное масло, тщательно вымешать и взбить. Из полученной массы сформировать небольшие шарики, которые положить в маленькую кастрюльку, залить наполовину водой и варить на слабом огне 20–30 минут.

Рыбные фрикадельки для супа

Состав: филе рыбное – 200 г, булка – 30 г, сливочное масло – 2 ч. л., яйцо – 1 шт.

Рыбу без кожи и костей пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом. В измельченную массу добавить масло, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать фрикадельки величиной примерно с лесной орех. Опустить фрикадельки в кипящий суп. Варить при самом слабом кипении 10–15 минут.

Отварная рыба с яйцом

Состав: рыба – 200 г, корень петрушки, сливочное масло — 2 ч. л., яйцо – 1 шт.

Рыбу выпотрошить, промыть и нарезать. В кастрюльку налить воды, положить коренья и довести до кипения. Опустить кусочки рыбы и варить под крышкой до готовности. Сваренную рыбу отделить от костей. Мякоть размять вилкой, полить растопленным маслом и посыпать рубленым яйцом.

Суфле из кабачков

Состав: кабачок – 200 г, молоко – 1/2 стакана, крупа манная – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л.

Молодой кабачок очистить от кожицы и семечек, нарезать мелкими кусочками и потушить в молоке до готовности. Затем взбить миксером или венчиком, добавить манную крупу и варить, помешивая, еще 8 – 10 минут. Остудить, добавить желток, сливочное масло, сахар и размешать. Осторожно ввести взбитый в крепкую пену белок. Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и сварить

на водяной бане.

Рисовая каша

Состав: рис — 100 г, молоко — 1 стакан, вода — 2 стакана, сливочное масло — 2 ч. л.

Рис перебрать, вымыть, залить стаканом кипятка и варить 40–45 минут, помешивая. Затем влить молоко, дать каше загустеть. По желанию в кашу можно добавить сахар или распаренный изюм без косточек. В готовую кашу положить сливочное масло.

Рисовый пудинг

Состав: рис — 2 ст. л., вода — 1 стакан, сливочное масло — 1 ч. л., сахар — 1 ст. л., яйцо — 1 шт.

Рис промыть в холодной воде, залить стаканом кипятка и положить сахар. Накрыть крышкой и варить на медленном огне 1,5 часа. Снять с огня, немного остудить и соединить с желтком и взбитым белком. Выложить в формочку, смазанную маслом, и поставить на водяную баню в несильно нагретый духовой шкаф на 1 час.

Каша овсяная

Состав: овсяные хлопья – 2 стакана, вода – 3 стакана, молоко – 2 стакана, масло сливочное – 3 ст. л.

Крупку залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения каши. Затем в два приема долить горячим молоком и, продолжая помешивать, варить до загустения.

Готовую кашу заправить маслом.

Английская овсянка

Состав: овсянка – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, молоко.

Вечером положить в кастрюлю овсяные хлопья, залить водой. Поставить кастрюлю на огонь, после закипания варить на слабом огне 15 минут, время от времени помешивая, чтобы не было комков. Утром разогреть кашу и перед подачей на стол добавить молоко.

Каша из овсяных хлопьев с карамелью

Состав: молоко – 1,5 л, овсяные хлопья – 200 г, сахарная пудра – 100 г, масло – 50 г.

Перебранные овсяные хлопья вместе с сахарной пудрой всыпать в кастрюлю и при непрерывном помешивании жарить до тех пор, пока сахар не карамелизируется. После этого залить молоком и варить 15 минут. Если каша слишком загустеет, долить еще молока или воды. В готовую кашу вмешать свежее масло или полить ее растопленным сливочным маслом.

Каша рисовая с изюмом

Состав: рис – 1/2 стакана, молоко – 2 стакана, сахар – 2 ст. л., изюм, ванилин.

Промытый рис поместить в холодное молоко, варить на слабом огне, помешивая. Когда каша будет почти готова, положить промытый изюм, сахар, ванилин. Варить, пока все молоко не выкипит и рис не станет мягким настолько, что зерна можно будет раздавить пальцами, а изюм не станет совершенно мягким. При подаче на стол заправить кашу сливочным маслом.

Каша гречневая пуховая

Состав: гречневая крупа ядрица – 1 стакан, яйцо – 1 шт., молоко – 2 стакана, масло сливочное – 2 ст. л.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить маслом и варить, как гречневую кашу. Когда будет готова, посолить, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и подавать.

Запеканка из тыквы с творогом

Состав: тыква – 500 г, творог – 250 г, манная крупа – 75 г, молоко – 1 стакан, яйцо – 2 шт., вода – 3 ст. л.

Сварить на молоке вязкую манную кашу. Очищенную тыкву нарезать кусочками и потушить. Творог протереть. Смешать манную кашу, тушеную тыкву и протертый творог, добавить смешанные с водой яйца и все тщательно перемешать. Выложить массу на смазанный маслом противень или сковороду, поверхность выровнять и смазать яйцом.

Запекать в духовке 20 минут.

Творожные биточки

Состав: творог – 250 г, манная крупа – 30 г, яйцо – 2 шт.

В протертый творог добавить манную крупу, яичные

желтки, хорошо перемешать. Постепенно ввести взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Сформировать бички. Варить их в кипящей воде 15 минут.

Десертный молочный крем

Состав: молоко – 1 стакан, вода – 2 ст. л., крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

На сухую сковороду насыпать сахар, дать ему раскисеть и подрумяниться, прибавить воду, размешать и сварить сироп. Молоко довести до кипения и влить в него сахарный сироп. Крахмал размешать в небольшом количестве холодного молока, влить в кипящее молоко, дать вскипеть.

Безе

Состав: белки – 3 шт., сахарный песок – 2 стакана.

Взбить охлажденные белки, добавляя понемногу сахар. Взбивать до тех пор, пока масса не станет жесткой и гладкой. Выложить массу ложкой на противень, покрытый пергаментом. Можно выдавливать массу из кондитерского мешка через фигурные насадки. Выпекать при температуре +100–115 °С от 40 минут до 1 часа в зависимости от размеров безе. Духовку выключить, дверцу немного приоткрыть.

Не вынимать изделия до полного охлаждения духовки.

Кисель из любых ягод

Состав: ягоды – 50 г, вода – 1 стакан, крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

Спелые ягоды перебрать, вымыть и размять ложкой, потом положить в марлю и отжать сок (1,5–2 чайные ложки). Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить стаканом горячей воды, поставить на огонь, довести «до пара» и процедить сквозь марлю. Измерить отвар: если полученный объем меньше стакана, то следует добавить воды.

Часть процеженного отвара (1/4 стакана) остудить и развести в нем крахмал, остальной отвар вскипятить с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Когда кисель немного остынет, вмешать в него сок, ранее отжатый из размятых ягод.

Варить кисель необходимо в эмалированной посуде и только на один раз. Крахмал разводить отваром из ягод, а не водой.

Кисель из шиповника

Состав: сушеные ягоды шиповника – 40 г, сахар – 120 г, крахмал – 45 г.

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель молочный

Состав: молоко – 100 мл, сахарный песок – 1 ст. л., крахмал – 2 ч. л., ванилин.

В горячее молоко всыпать сахар, вскипятить. Снять кастрюлю с молоком с огня и влить предварительно разведенный холодным молоком крахмал. На медленном огне и непрерывно помешивая, варить кисель всего несколько минут и снять с огня.

В готовый кисель добавить ванилин, вылить в порцион-

ную посуду, смоченную водой, посыпать сахаром и охладить.

Компот яблочный

Состав: яблоки – 2 шт., вода – 1 стакан, сахар – 4 ч. л.

Яблоки вымыть, обдать кипятком, очистить от кожуры и семян, разрезать на дольки. Положить в кипящую воду, добавить сахар и варить до мягкости.

Компот из персиков

Состав: персики спелые – 2 шт., вода – 1 стакан, сахар – 4 ч. л.

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Брусничный морс

Состав: брусника —150 г, сахар —120 г, вода – 1 л.

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить пять минут. Процедить, в отвар

добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток.

Шиповниковый чай

Состав: шиповник – 1 ч. л., вода – 1 стакан.

Сухие плоды шиповника промыть в дуршлаге холодной водой, размять, пересыпать в кастрюльку и залить стаканом крутого кипятка. Затем поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15–20 минут. Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.

Гломерулонефрит

Это воспаление клубочков почек. Оно может случиться в результате воспалительного процесса в организме, из-за аллергии, при пониженном иммунитете. Он может сопровождать другие заболевания. Гломерулонефритом чаще болеют люди молодого возраста (до 40 лет), а из детей – подростки. Мужчины и женщины болеют одинаково часто.

Возникает гломерулонефрит чаще всего после ангин, тонзиллитов, скарлатины и прочих подобных заболеваний. Способствует его развитию переохлаждение.

Наиболее часто заболевание вызывается гемолитическим стрептококком группы А.

Острый гломерулонефрит часто проявляется через две недели после выздоровления от инфекции (ангины, скарлатины и т. д.). Появляются вялость, головная боль, тошнота, рвота, жажда, снижается выделение мочи, заметны отеки на лице, позже на ногах. Моча становится цвета мясных помоев или буровой, даже цвета кофе. Повышается давление.

При анализе в моче находят не только большое количество белка, но и кровяные клетки, в первую очередь – эритроциты.

Лечение гломерулонефрита проводится только в больнице! Гломерулонефрит опасен почечной недостаточностью!

Именно поэтому никакого самолечения быть не должно – нужно сразу обращаться ко врачу.

При тяжелом течении нефрита возможны осложнения: острая почечная недостаточность, эклампсия (судороги из-за поражения мозга), острая сердечная недостаточность.

Назначаются антибиотики, медикаменты, влияющие на вязкость крови, гипотензивные средства (снижающие артериальное давление), иногда – гормоны. Больной должен соблюдать постельный режим.

С больничного листа пациенты выписываются примерно через два-три месяца. Но, хотя человек считается трудоспособным, в анализах мочи у него еще могут сохраняться небольшие отклонения от нормы. Поэтому в этот период стоит относиться к себе особенно внимательно: не переохлаждаться, не утруждать себя излишними физическими нагрузками. Многие врачи советуют даже менять работу, если она связана с постоянным нахождением на улице или во влажной среде. Подобного режима следует придерживаться в течение года. От прививок в первое время рекомендуется воздерживаться, в дальнейшем – делать их только после консультации врача. Особенно внимательным в отношении прививок стоит быть людям, склонным к аллергическим реакциям. Кроме того, важно лечение больных миндалин и зубов: хроническая инфекция, и особенно тонзиллит – верный путь к обострениям болезни.

Хронический гломерулонефрит может быть как ис-

ходом острого гломерулонефрита, так и первично хроническим, без предшествующей острой атаки. Происхождение, симптомы, течение такие же, что и при остром гломерулонефрите: отеки, повышение давления, уменьшение количества мочи с изменением ее цвета и нарушение функций почек.

В течении хронического гломерулонефрита выделяют две стадии: а) почечной компенсации, то есть достаточной азотовыделительной функции почек; б) почечной декомпенсации, характеризующейся недостаточностью азотовыделительной функции почек.

Для подавления хронического воспаления обычно назначают длительные курсы кортикостероидов. Нередко проводят курсы пульс-терапии: периодическое введение одного из препаратов в сверхбольших дозах. Для подавления иммунных реакций к лечению гломерулонефрита добавляют цитостатики и иммунодепрессанты.

Диета и рецепты блюд при гломерулонефрите

Это заболевание очень серьезно, и диета при нем должна соблюдаться неукоснительно.

В стационаре соблюдается принцип 4-разового питания: завтрак, обед, ужин и на выбор полдник или второй завтрак, как удобнее больному. Перерывы между приемами пищи должны быть не более 4–5 часов, последняя трапеза не менее чем за 2 часа до сна. Не допускается переедание, на ужин даются легкие продукты, например, молоко, соки, фрукты, кисломолочные продукты.

Кроме белка и соли при гломерулонефрите ограничивают жидкости, эфирные масла и специи. Тяжелую нефротическую форму гломерулонефрита с отеками и резким сокращением мочи в стационаре лечат специальным пищевым режимом: 1—2-е сутки голод (без пищи и воды), затем назначают сахарные дни на 3-е суток (всего 150 г сахара и 2 стакана крепкого чая с лимоном на 5 приемов или по 400–500 г сахара в сутки с 0,5 литра фруктовых соков). Далее назначают углеводные разгрузочные дни на арбузах, компоте, морсе или картошке, чередуя с питанием по диете 7а (см. Приложение). При гипертоническом гломерулонефрите (когда идет стойкое повышение артериального давления) главное ограничение – соль, вплоть до ее полного исключения. Жидкость

ограничивают до 800 мл в сутки с учетом супов (их дают полпорции).

Запрещаются:

- минеральная вода (особенно – богатая солями натрия),
- черный хлеб,
- изделия из муки с содержанием соли,
- мясные, рыбные, грибные, молочные и бобовые супы,
- мясо– и рыбопродукты (колбасы, консервы ит. д.);
- мясной, рыбный и грибной соусы,
- сыр,
- бобовые, шпинат, щавель, грибы, редька, чеснок,
- горчица, перец, хрен,
- все соленое, маринованное, квашеное и копченое,
- шоколад, какао, натуральный кофе,
- молочные кисели, мороженое.

Ограничение соли способствует задержке в организме кальция, который оказывает противовоспалительное действие и снижает аллергическую настроенность в организме.

Разрешаются:

- пшеничный несвежий хлеб без соли (вчерашней выпечки),
- вегетарианские супы с овощами, крупами и макаронами,
- нежирные сорта рыбы (отваренной или запеченной),
- овощи и фрукты,

– каши,

– молоко и кисломолочные продукты, творог и фруктовые сладкие подливы,

– мясо и птица нежирных сортов разрешаются не раньше, чем через две недели после начала лечения,

– половинка круто сваренного яйца в день,

– слабый чай, соки (кроме абрикосового, персикового, виноградного черешневого, бананового).

Такой диеты придерживаются до исчезновения основных симптомов болезни.

Первые три недели болезни диета очень строгая. Белков в день допускается всего 20 г, из них животного происхождения только половина, 80 г жиров, 350 г углеводов (к медленным углеводам относятся макароны и картофель), жидкости всего 300–400 мл в сутки. Еду готовят без соли, а для улучшения вкуса пищи рекомендуется придавать ей кисловатый или сладкий вкус за счет фруктовых соков, меда, варенья. Через 3 недели в блюда разрешается добавлять 3–5 г соли.

После выписки из стационара больной, который уже официально считается выздоровевшим, должен еще примерно год соблюдать диету, щадящую почки. То есть из питания исключаются продукты, содержащие много соли, маринады, алкогольные напитки, копчености и т. д.

При этом заболевании минеральные воды можно употреблять не раньше, чем через полгода после обострения. При отсутствии почечной недостаточности рекомендуют слабо-

минерализованные гидрокарбонатные магниевые-кальциевые воды, которые надо пить теплыми (+30–32 °С), под наблюдением врача.

Можно использовать рецепты блюд из глав «Пиелонефрит» и «Почечная недостаточность».

Напомню еще раз: если врач разрешил употреблять соль, то досаливать блюда лучше уже в тарелке и по минимуму.

Салат зеленый

Состав: огурец свежий – 2 шт., зелень укропа и петрушки, растительное масло.

Огурцы вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке. Зелень тщательно вымыть в кипяченой воде, очень мелко нарезать, соединить с огурцом, добавить растительное масло, перемешать.

Салат с огурцом и яйцом

Состав: огурец свежий – 2 шт., салат зеленый – 3 листика, яйцо – 1 шт., сметана или кефир – 2 ч. л.

Огурцы вымыть, очистить, мелко нашинковать. Листья салата промыть под проточной водой, обсушить, мелко нарезать, смешать с огурцом, добавить нарубленное вареное

яйцо, все смешать, заправить сметаной или кефиром.

Салат, заправленный простоквашей

Состав: яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1/2 шт., простокваша – 3 ст. л., вареный желток – 1 шт., рубленая зелень петрушки.

Натереть на крупной терке морковь, яблоко, корень сельдерея. Простоквашу смешать с накрошенным яичным желтком и зеленью. Салат заправить простоквашей.

Салат из моркови и яблок со сметаной

Состав: морковь – 1 шт., сладкие яблоки – 2 шт., сметана – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л., зелень петрушки.

Яблоки и морковь очистить, тщательно вымыть, натереть на мелкой терке, посыпать сахаром, добавить сметану. Хорошо перемешать, уложить в тарелку и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из свеклы

Состав: свекла – 1 средняя, яблочный сок – 3 ст. л., сахар – 1/2 ч. л., зелень.

Свеклу отварить, залить холодной водой, очистить и нарезать соломкой. Влить яблочный сок с растворенным сахаром, перемешать. Вместо сока можно добавить натертое яблоко. Выложить в салатник, украсить зеленью.

Салат из свеклы с яблоками

Состав: свекла – 1 средняя, яблоко – 1 шт., растительное масло.

Свеклу вымыть, сварить и охладить. Вареную свеклу очистить, натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, соединить со свеклой, добавить растительное масло по вкусу, перемешать. По желанию салат можно немного подсластить.

Салат из тыквы и яблок

Состав: тыква – 250 г, яблоки – 3 шт., морковь – 1 шт., сахар.

Тыкву и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Добавить сахар по вкусу. Выложить в салатницу, украсить тертой морковью, охладить.

Винегрет с цветной капустой

Состав: картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., свекла – 1 небольшая, цветная капуста – 5 соцветий, листья салата – 3–4 шт., рубленый укроп, растительное масло.

Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия, порезать. Все перемешать, добавить мелко нарезанную зелень укропа, заправить маслом.

Салат из капусты с черносливом

Состав: нашинкованная белокочанная капуста – 1 стакан, чернослив – 3 шт., морковь 1 небольшая, сахар – 1/2 ч. л.

Капусту промыть, мелко нашинковать, добавить сахар, слегка перетереть, соединить с заранее намоченным и промытым черносливом без косточек и натертой на крупной терке очищенной морковью. Все перемешать.

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.