

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • **целобно**

при
холецистите

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

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23882719
100 рецептов при холецистите. Вкусно, полезно, душевно,
целебно. / Вечерская Ирина: Центрполиграф; Москва; 2017
ISBN 978-5-227-07176-7

Аннотация

Холецистит представляет собой разновидность воспалительного процесса в желчном пузыре. Под воздействием многочисленных факторов происходит затруднение оттока желчи и образуется ее застой. Лучшим лечением холецистита является соблюдение жесткой диеты, результатом которой становится разгрузка желчного пузыря, а также улучшение его функций. Главной целью диеты при развитии холецистита является нормализация отделения желчи и нормализация функций печени. 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 страдающих холециститом. Приятного аппетита!

Содержание

Предисловие	8
Сущность, причины, симптомы заболевания	10
Принципы питания	15
Общие правила	15
В период обострения	19
Примерные меню	20
Особо полезные продукты	25
Соки	25
Масла	29
Капуста	32
Суп-пюре из цветной капусты	33
Цветная капуста под молочным соусом	33
Запеканка из цветной капусты с сыром	34
Орехи	35
Цветная капуста с орехами	35
Закуска из грецких орехов и творога	36
Печенье из грецкого ореха	36
Ореховый рулет	37
Ореховый крендель	37
Ореховый торт	38
Парфе ореховое	38
Сладкие фрукты и ягоды	39
Лимонный пудинг	39

Абрикосовый пудинг	40
Яблочное пюре со взбитыми сливками	40
Земляника и малина	40
Желе из дыни	41
Дыня, начиненная черешней	41
Салат из груш, вишни и слив	42
Груши в желе	42
Желе из груш с вином	42
Мармелад из груш	43
Молочные	45
Кисель молочный	45
Яичное молоко	46
Абрикосовое молоко из йогурта	46
Сельдереевый коктейль	46
Клюквенно-кефирный коктейль	47
Коктейль из крыжовника с простоквашей	47
Коктейль молочно-черносмородиновый	47
Морковный коктейль	47
Малиново-молочный коктейль	48
Яблочно-вишневый молочный коктейль	48
Кефир со сливами и медом	48
Мусс из кефира	49
Морс из облепихи с кефиром	49
Яблочный коктейль с кефиром	50
Напиток из простокваши с шалфеем и медом	50

Морковь и изюм со взбитыми сливками	50
Сливки с фруктами	51
Перепелиные яйца	52
Пюре	52
Каша	52
Коктейль	53
Омлет	53
Овес	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

душевная
кулинария



100

Рецептов

вкусно.полезно.душевно.у.лебно

при
холецистите

Ирина Вечерская 100 рецептов при холецистите. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Роль печени и желчного пузыря в организме огромна. Без печени человек просто не может жить. Участвуя в процессах пищеварения, обмена веществ и кровообращения, печень и желчный пузырь во многом определяют состояние здоровья всего организма. Все многочисленные заболевания печени – а их насчитывается до полусотни – объединены одним, очень коварным признаком – долго остаются незаметными. Желчный пузырь – это грушевидный мешок длиной около 9 см, способный вмещать около 50 мл жидкости. Желчь вырабатывается печенью постоянно и непрерывно, но появляется в двенадцатиперстной кишке только тогда, когда нужно поступившую пищу обрабатывать. Между приемами пищи она находится в желчном пузыре. Желчный пузырь постоянно пополняется и сгущает желчь, высасывая из нее лишнюю жидкость. Во время еды желчь через систему клапанов-сфинк-

теров поступает в двенадцатиперстную кишку, проходя по специальным желчным путям. В двенадцатиперстной кишке она принимает участие в пищеварении. Между приемами пищи желчь поступает в желчный пузырь, где хранится и концентрируется (сгущается), а в нужный момент выбрасывается из пузыря в кишечник.

Множество неприятностей с работой печени кроется в нарушении проходимости желчных протоков. Холецистит представляется собой разновидность воспалительного процесса в желчном пузыре. Под воздействием многочисленных факторов происходит затруднение оттока желчи и образуется ее застой.

Очень важно своевременное выявление симптомов заболевания и предотвращение проведения серьезной операции. Нередко холецистит становится причиной удаления желчного пузыря, после чего качество жизни пациента изменится кардинально.

Лучшим лечением холецистита является соблюдение жесткой диеты, результатом которой становится разгрузка желчного пузыря, а также улучшение их функций. Главной целью диеты при развитии холецистита является нормализация отделения желчи и нормализация функций печени.

Сущность, причины, симптомы заболевания

Среди многочисленных заболеваний желчевыводящих путей выделяют функциональные нарушения (дискинезии), воспалительные (холецистит), обменные (желчекаменная болезнь). Эти состояния являются фазами одного патологического процесса: вначале возникает нарушение моторики желчного пузыря – дискинезия, затем присоединяется воспалительный процесс – формируется бескаменный холецистит, который со временем трансформируется в желчекаменную болезнь (холелитиаз).

Острый холецистит сопровождается высокой температурой тела, сильными болями и общим ухудшением самочувствия больного.

К основным причинам относят инфекционный фактор. Инфекция проникает в желчный пузырь через кровь, лимфу и восходящим путем из кишечника.

Первичными источниками инфекции могут быть:

- острые или хронические воспалительные процессы желудочно-кишечного тракта (инфекционный энтероколит – воспалительное заболевание кишечника, панкреатит, аппендицит, дисбактериоз кишечника),
- дыхательных путей (синуситы, тонзиллит), полости рта

(пародонтоз),

- воспалительные заболевания мочевыводящей системы (пиелонефриты, циститы),
- половой системы (аднекситы – у женщин, простатиты – у мужчин),
- вирусные поражения печени,
- паразитарная инвазия желчевыводящих путей (лямблиоз, аскаридоз).

Какие еще факторы способствуют возникновению холецистита:

1. Нарушение оттока и застой желчи. Такая ситуация возникает при любой форме хронического холецистита.
2. Врожденная аномалия желчного пузыря.
3. Заболевания 12-типерстной кишки и поджелудочной железы, сопровождающиеся забросом содержимого 12-типерстной кишки в желчные пути.
4. Сопутствующие заболевания, такие как атеросклероз, гипертоническая болезнь, диабет, вызывающие сужение просвета сосудов и нарушение функции желчного пузыря.
5. Нарушение естественного состава желчи из-за погрешностей в питании.
6. Аллергия и сбой в иммунной системе.
7. Наследственность.
8. Гормональный сбой.

Симптомы острого холецистита:

- в начале заболевания появляется интенсивная приступообразная боль в правой подреберной области,
- тошнота,
- рвота,
- повышается температура тела,
- озноб,
- желтушность склер и кожных покровов,
- задержка стула и газов.

Осложняется холецистит абсцессом печени, местным или разлитым перитонитом, холангитом (воспаление желчных протоков), панкреатитом. При таком состоянии следует безотлагательно обратиться к врачу – хирургу, терапевту.

При хроническом холецистите:

- основным проявлением является боль в правом подреберье. Она может быть смещена в левое подреберье, верхнюю половину живота,
- вторичные дискинезии,
- боли бывают постоянными, ноющими, неинтенсивными,
- ощущение тяжести или жжения в правом подреберье,
- боль отдает в надключичные ямки, в поясничную область, в подлопаточную область, область сердца,
- боли в области сердца, приступы сердцебиения, нарушение ритма сердечной деятельности, это связано с инфекционно – токсическим действием на сердечную мышцу,

- жгучая, интенсивная боль в области пупка, отдающая в спину,
- тошнота, рвота встречается в 30–50 % случаев, она носит рефлекторный характер и связана с нарушением тонуса желчного пузыря,
- ощущение горечи во рту, «горькая» отрыжка – эти жалобы наиболее часто встречаются при воспалении желчного пузыря,
- кожный зуд, его появление связано с нарушением желчеотделения и является результатом раздражения кожных рецепторов скопившимися в крови желчными кислотами,
- нарушение оттока желчи приводит к кратковременному появлению желтухи,
- озноб, повышение температуры отмечается при обострении воспалительного процесса в желчном пузыре,
- слабость, потливость, сердцебиение, головная боль, эмоциональная лабильность (неустойчивость настроения),
- нарушение сна.

Лечение холецистита сопровождается приемом антибиотиков и антибактериальных препаратов. Лечение холецистита не отменяет рецепты народной медицины: полезно пить настой бессмертника, кукурузных рылец, пижмы, мяты перечной и шиповника. Такое лечение холецистита с помощью средств народной медицины способно повысить секрецию желчи, уменьшить ее вязкость и оказать общее противовос-

палительное действие. Дополнительно показано лечение холецистита минеральными водами. Они способны простимулировать сократительную функцию желчного пузыря.

Профилактика холецистита. Следует придерживаться длительного режима питания с ограничением жирной, жареной пищи, рекомендуется частое дробное питание, исключение алкогольных и газированных напитков. Постепенная нормализация массы тела. Санация очагов хронической инфекции полости рта и носоглотки. Ежегодное диспансерное обследование у врача с проведением УЗИ гепатобилиарной системы.

Принципы питания

Общие правила

Принимать пищу необходимо небольшими порциями, не спеша, 5–6 раз в день. Не рекомендуются длительные перерывы между приемами пищи, голодание. Завтрак обязателен, ужин за 2–3 часа до сна, необильный. Обильное количество пищи, принятое однократно, нарушает ритм выделения желчи, вызывает спазм желчного пузыря и провоцирует боль. Количество жидкости не ограничивается.

Рекомендуются:

- супы молочные,
- супы фруктовые,
- супы на овощном отваре с крупами, лапшой,
- отварное мясо: говядина, кролик, курица, индейка,
- паровые котлеты,
- фрикадельки,
- нежирные сорта рыбы морской или речной в отварном или запеченном виде, без корки, лучше готовить в мультиварке,
- яйца, до 1–2 в день: всмятку, в виде паровых омлетов,
- молочные продукты: нежирное молоко, творог, кефир, йогурт, простокваша, масло сливочное (немного),

- овощи в отварном, запеченном виде, частично сырые: картофель, свекла, морковь, помидоры, огурцы, тыква, сладкий перец, баклажаны, цветная капуста, кабачки,
- фрукты и ягоды: груши, дыни, бананы, персики, абрикосы, арбузы, нектарин сорта яблок,
- каши: гречневая, овсяная, рисовая, манная, с добавлением молока,
- сладкие блюда: пастила, мармелад, мед, джемы, варенье, желе,
- мучные изделия: вчерашний пшеничный и ржаной хлеб, сухари из белого хлеба, сухое несдобное печенье.

При хронических холециститах необходимо увеличить употребление продуктов, улучшающих отток желчи и снижающих уровень холестерина:

- богатые пищевыми волокнами: отруби, овощи, фрукты, ягоды. Отруби предварительно запаривают и добавляют в блюда, по 1–1,5 столовые ложки 3 раза в день,
- богатые солями магния: гречневая и овсяная крупы, сухофрукты, отруби,
- содержащие эссенциальные полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, витамин Е: кукурузное, оливковое, подсолнечное и другие масла,
- содержащие молочнокислые бактерии: нежирное молоко, кефир, йогурт, простокваша, творог.

Не рекомендуются продукты с высоким содержанием жиров животного происхождения и острые овощи:

- жареные блюда,
- жирная рыба,
- свинина,
- баранина,
- утка,
- колбасы,
- копчености,
- майонез,
- кремы,
- торты,
- пирожные,
- сырой лук,
- чеснок,
- редис,
- щавель,
- шпинат,
- грибы,
- бобовые: горох, фасоль,
- холодные и газированные напитки,
- концентрированные соки,
- кофе,
- какао,
- алкогольные напитки.

Рекомендуется употреблять больше супов и

каш, отдавать предпочтение нежирной отварной рыбе,

творогу, киселям, муссам, паровым котлетам, белым суха-

рям.

В период обострения

Пациентам рекомендовано лечение в стационаре – терапевтическом или гастроэнтерологическом, соблюдение постельного режима, состояние психоэмоционального покоя. После ликвидации выраженных признаков обострения режим больного расширяется до общего.

В первые два дня после приступа назначаются только прием теплой жидкости (некрепкий сладкий чай, соки из фруктов и овощей, разведенные водой, минеральная вода без газа) небольшими порциями, всего до 1,5 л в день и несколько сухариков. По мере стихания боли и улучшения общего состояния расширяется диетический стол.

Рекомендуют:

- протертые супы из овощей и круп,
- каши: овсяная, рисовая, манная, гречневая,
- кисели, муссы, желе,
- нежирный творог,
- нежирная отварная рыба,
- протертое и отварное мясо: телятина, курица, индейка, кролик, – паровые котлеты,
- белые сухари.

Пища принимается дробными порциями 5–6 раз в день.

Примерные меню

1

Завтрак: паровой омлет из белков, манная молочная каша, чай.

Второй завтрак: творог, отвар шиповника.

Обед: овсяный суп на овощном отваре, измельченное отварное мясо паровое, можно в виде суфле, картофельное пюре, желе из различных фруктов.

Полдник: запеченные яблоки (2 шт.).

Ужин: картофельное пюре (250 г), чай.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

2

Завтрак: манная каша, приправленная небольшим количеством варенья или джема, отвар шиповника.

Второй завтрак: белковый омлет с добавлением зелени и кусочек зернового хлеба.

Обед: картофельное пюре, салат из одного помидора и зе-

лени, заправленный растительным маслом, кусочек нежирной отварной рыбы.

Полдник: кефир с чаем.

Ужин: фруктовый плов, чай с молоком.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

3

Завтрак: рисовая каша, кусочек докторской колбасы, чай.

Второй завтрак: печеная тыква, сок.

Обед: тушеная капуста, отварное мясо, кусочек хлеба.

Полдник: чай с молоком, ломтик нежирного сыра.

Ужин: овощное рагу.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

4

Завтрак: белковый омлет, чай.

Второй завтрак: йогурт с фруктами.

Обед: каша гречневая, куриная грудка, овощной салат.

Полдник: печеное яблоко.

Ужин: молочный рисовый суп.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

5

Завтрак: овсяная каша с сухофруктами, отвар шиповника.

Второй завтрак: творог с бананом.

Обед: овощной суп и тефтели.

Полдник: кефир с пресным печеньем.

Ужин: винегрет, отварное мясо.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

6

Завтрак: творожная запеканка, кисель.

Второй завтрак: фруктовый салат из груши и яблока, заправленный медом и измельченными орехами.

Обед: рисовая каша с паровой котлетой, салат из огурцов, компот.

Полдник: кисель и кусочек хлеба.

Ужин: молочный рисовый суп, на десерт пару штук несдобного печенья.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

7

Завтрак: ленивые вареники, чай;

Второй завтрак: кабачковая икра и пару ломтиков хлеба;

Обед: овощной суп-пюре, отварная курица, отвар шиповника;

Полдник: творог с фруктами;

Ужин: макароны с сыром, овощной салат.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

8

Завтрак: гречневая каша с добавлением молока, сок.

Второй завтрак: одна груша, йогурт.

Обед: овощной суп, картофельное пюре (масло в пюре нужно добавлять после того, как оно остынет), фрикадельки из телятины, приготовленные на пару, или паровые рыбные

котлеты, сок.

Полдник: чай с кусочком нежирного сыра.

Ужин: овощное рагу.

На ночь: кисель, кефир.

В течение дня распределить 200 г белого хлеба из муки высокого качества, сахар (30 г).

В период обострения рекомендуется проводить разгрузочные дни – 1 день в неделю:

– творожно-кефирный день: 900 мл кефира на 6 приемов, 300 г нежирного творога на 3 приема и 100 г сахара,

– рисово-компотный день: 1,5 л компота, приготовленного из 1,5 кг свежих или 240 г сухих фруктов на 6 приемов, рисовая каша, сваренная на воде из 50 г риса на 3 приема.

Когда острые негативные проявления болезни снизятся, больной может начинать кушать кисели, протертые каши и супы, муссы и желе. После этого в рацион можно вводить протертое отварное мясо и рыбу нежирных сортов, творог невысокой жирности. Также больной может пить чай с белыми сухариками.

Особо полезные продукты

Соки

Свежеприготовленные соки из различных фруктов, овощей и растений активно используются для лечения первоначальных причин и симптомов холецистита. Их применяют по отдельности, в смеси, также включают в состав оздоровительных средств.

Соки входят в диету даже тех больных, которые находятся на стадии обострения. В этом случае рекомендуют употреблять свежевыжатые напитки из моркови, лимона, апельсина, разбавленные теплой водой.

В период ремиссии можно использовать в лечебных целях соки:

- свеклы (снижает опасность появления приступов желчной колики),
- салата, сельдерея,
- петрушки (не больше 60 мл, поскольку в значительных дозах обладает галлюциногенным эффектом),
- капусты белокочанной,
- редьки черной,
- хрена,
- тыквы,

– барбариса,

– рябины,

– крапивы,

– напитки из сладких ягод и фруктов оказывают общеукрепляющее действие и показаны при любой форме холецистита.

Как пить соки:

– напиток следует выпивать не позднее чем через 20 минут после приготовления,

– пить сок желательно медленно и через соломинку, чтобы защитить зубную эмаль,

– время приема напитка – не позже чем 30 минут до еды.

Сок черной смородины богат на витамин С, железо, калий, дубильные и пектиновые вещества, лимонную и яблочную кислоту. Его лучше употреблять при хроническом течении холецистита. Помимо свежесжатого сока можно использовать желе, приготовленное на основе натурального напитка.

Томатный сок при холецистите поможет улучшить выработку и выведение из организма желчи, а богатый минеральный, витаминный состав, дополненный натуральными сахарами, органическими кислотами, пищевыми волокнами, жирами, белками и углеводами окажет благотворное воздействие на здоровье и самочувствие. Его нельзя подвергать термической обработке, иначе кислоты из органических превратятся в неорганические и станут вредить. Кроме того,

частое совместное употребление сока из помидоров с продуктами, содержащими крахмал (хлеб, картофель), может привести к образованию камней в почках.

Морковный сок при холецистите, напротив, абсолютно безопасен. Пить его рекомендуют даже в периоды обострения болезни, когда пациента переводят на строгую диету. Этот сок благодаря своему составу мешает образованию холестериновых бляшек и способствует выведению этого вредного вещества. Напиток из моркови способствует нормализации секреции и удалению излишков желчи.

Пить морковный сок можно отдельно, но расширить целебный спектр позволит смешение с другими подобными напитками в соотношении 1:2. Но стоит следить за количеством потребления, превышение показателя в полтора литра считается критическим и вредным для здоровья. Людям, страдающим от язвы желудка, кишечника, гастритом с повышенной кислотностью, энтеритом от употребления морковного сока придется отказаться.

Картофельный сок при холецистите полезен своими противовоспалительными свойствами и благотворным влиянием на слизистые. В лечебных целях используют свежий напиток, который отстоялся 3 минуты (за это время осядет крахмал). Пьют его в чистом виде, но в этом случае вкусовые качества оставляют желать лучшего. Напиток из сырого картофеля пьют натощак, после чего ложатся и полчаса отдыхают. Спустя час можно завтракать. Курс лечения кар-

тофельным соком составляет 10 дней, который повторяется через такое же количество суток перерыва трижды.

Длительное употребление этого напитка опасно для поджелудочной железы, а при тяжелых формах сахарного диабета и пониженной кислотности он противопоказан.

Масла

При воспалении желчного пузыря в рацион можно включать различные виды масел. Растительные изобилуют легкими для усвоения жирами, которые способны стимулировать выведение из организма излишков желчи. Предпочтение стоит отдавать нерафинированной продукции, наиболее богатой полезными компонентами. Важным моментом является способ употребления этих продуктов: их добавляют только в готовые блюда, не допуская нагревания, обеспечивая сохранность целебных свойств, помимо этого, их используют в качестве заправки для салатов.

Оливковое масло – наиболее предпочтительный из аналогов. Оно содержит многочисленные органические кислоты, витамины (в частности, А, К, Е, D), фенолы и ненасыщенные жирные кислоты. Масло оливок обладает ярко выраженным желчегонным свойством, поэтому на определенных этапах холецистита может быть запрещено к применению, но в целом служит отличным профилактическим средством от застоя желчи и последующего воспалительного процесса. Кроме того, оливковое масло способно снижать уровень холестерина, предотвращая тем самым образование камней.

Льняное масло – кладезь Омега-3, Омега-6 и множества других ненасыщенных жирных кислот, содержание которых превышает их концентрацию даже в рыбьем жире. Калий с

витаминами F, E, B, A укрепляют организм и снижают содержание холестерина. Льняное масло способно нормализовать гормональный фон.

При холецистите его употребляют исключительно в момент принятия пищи. А вот людям с желчнокаменной болезнью, панкреатитом, низкой свертываемостью крови, женскими болезнями, страдающим от кровотечений применение льняного масла следует согласовывать с врачом.

Облепиховое масло обладает уникальным спектром лечебных свойств, которые обусловлены входящими в состав этого продукта биологически активными веществами – токоферолами, фосфолипидами, фитостеролами, органическими кислотами, аминокислотами, витаминами и минералами, а также каротиноидами. Особую ценность имеют содержащиеся в нем пальмитолеиновые и пальмитиновые жирные кислоты.

Для больных холециститом облепиховое масло представляет интерес в качестве вещества, нормализующего выработку холестерина, снимающего воспаление слизистых и ускоряющего процессы регенерации. Но в период острого течения болезни применять это средство внутрь запрещено. Противопоказаниями к использованию масла является также гепатит, желудочные расстройства, мочекаменная болезнь, диарея. Перед применением продукта стоит проконсультироваться с лечащим врачом и проверить аллергическую реакцию на него со стороны организма.

Кукурузное и подсолнечное масло – известные стимуляторы выделения желчи, что при холецистите может иметь и положительную и отрицательную оценку. Например, когда в желчном пузыре уже образовались камни, высокая активность желчевыводящих путей способна спровоцировать желчную колику, если конкремент закупорит проход и затруднит отток желчи. Поэтому при калькулезном холецистите любые растительные масла употребляют с осторожностью.

Масло расторопши безопасно и очень эффективно справляется с решением ряда задач, которые связаны с особенностями протекания холецистита, в частности, снимает спазм гладкой мускулатуры, улучшает выработку и ускоряет выведение желчи, убирает воспалительный процесс, борется с простейшими и микробами, провоцирующими заболевание, помогает избавиться от камней. К особенностям лечения маслом расторопши можно отнести длительность этого процесса и постепенное наступление улучшения. Само вещество имеет желтовато-зеленый цвет, приятный запах и вкус. Использовать этот продукт не рекомендуется людям с индивидуальной непереносимостью компонентов растения, беременным, больным в период обострения желчнокаменной болезни и холецистита, детям, не достигшим 12 лет.

Капуста

Предпочтение стоит отдавать **белокочанной капусте**, прошедшей термическую обработку: отварной или запеченной. Из-за большого количества клетчатки капусту иногда протирают, облегчая процесс последующего переваривания. В момент обострения болезни от нее лучше воздержаться.

Квашеная капуста при холецистите известна своими целебными свойствами, но включать в рацион разрешено только нектислый продукт, прошедший такого вида обработку. При необходимости можно промыть слишком кислую квашеную капусту и после этого есть, хотя и рассол обладает хорошим целебным свойством.

Цветная капуста при холецистите используется как продукт питания и лечебное средство одновременно. Она способна усиливать отток желчи, что на определенных этапах болезни просто необходимо. В качестве питательного растения её используют в супах, в отваренном и запеченном, а также приготовленном на пару виде. Овощ хорошо поддается протиранию и другим кулинарным манипуляциям, что значительно облегчает процесс её использования. Только при обострении цветная капуста не рекомендуется к применению.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста – 200 г, сливочное масло – 100 г, молоко – 0,5 л, мука – 2 ч. ложки.

Цветную капусту обдать кипятком и разбираем на соцветия. Посолить, поперчить. Тушим со сливочным маслом до полной готовности. Добавить измельчённую петрушку. Капусту остудить и измельчить миксером. 2 ч. ложки муки размешать в 0,5 л молока. Добавить смесь из молока и муки в пюре. Опять взбить миксером. Довести до кипения на слабом огне. Суп посыпать зеленью петрушки.

Цветная капуста под молочным соусом

Состав: капуста цветная – 250 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, соус молочный – 100 г, желток – 1 turn., батон – 2 кусочка, орех мускатный – по вкусу.

Кочан цветной капусты разделить на соцветия, опустить в кипящую подсоленную воду, проварить несколько минут и откинуть на дуршлаг. Разобрать кочан на более мелкие соцветия, перемешать их с желтком и толчёным мускатным орехом. Смазать лист маслом, уложить капусту порционными «кучками», залить их молочным соусом. Поверху засыпать панировкой из батона, пропитанного растопленным маслом, запечь до готовности. Подавать с зеленью.

Запеканка из цветной капусты с сыром

Состав: цветная капуста – 500 гр., яйца – 3 шт., сыр – 200 г, молоко – 150 мл, соль и перец.

Перед тем, как начать готовить, поставить духовку разогреваться при температуре 150–180 °С.

Взять предварительно подготовленные соцветия капусты (разделенные, размороженные), обдать их кипятком и выложить в форму, в которой будет готовиться запеканка. Яйцо и молоко хорошенько взбить блендером, добавить соль, перец. Получившимся соусом залить выложенную в форму цветную капусту. На крупной терке натереть сыр и посыпать им сверху. Запекать необходимо примерно 15–20 минут.

Орехи

Как и все вещества с высоким содержанием питательных веществ, орехи употребляются преимущественно в небольшом количестве. Стоит обратить внимание на то, что безопасными являются только неочищенные ядра, подготовленные к употреблению непосредственно перед ним. Грецкие орехи при холецистите благотворно влияют на концентрацию холестерина в организме, повышают общий уровень самочувствия. Их часто используют для приготовления лекарственных средств с добавлением меда. При готовке различных блюд их немного присыпают сверху грецкими орехами для увеличения питательных свойств конечного продукта.

Почищенные орехи, которые предлагают магазины, в ходе обработки и транспортировки подверглись окислению жиров, стали прогорклыми, а, значит, опасными и оказывающими повышенную нагрузку как на желчный пузырь, так и на печень с поджелудочной железой.

Цветная капуста с орехами

Состав: капуста цветная – 500 г, грецкие орехи – 0,5 стакана, винный уксус – 0,2 стакана, семена кинзы – 1 ч. ложка, соль – по вкусу.

Капусту разделить на соцветия, слегка припустить, охладить.

дить в холодной воде. Мелко нарезать зелень, измельчить грецкие орехи, порезать капусту и перемешать все продукты с растительным маслом. Украсить веточками зелени.

Закуска из грецких орехов и творога

Состав: творог – 350 г, грецкие орехи – 40 г, сливочное масло – 2 ст. ложки, перец, соль.

Орехи растолочь, смешать с солью. Поперчить творог, добавить растопленное масло, орехи, все хорошо перемешать до однородности. Кушать такую закуску лучше, намазав на подсушенный белый хлеб.

Печенье из грецкого ореха

Состав: грецкие орехи —100 г, мука —1,5 стакана, яйцо – 1 шт., сахар – 100 г, сливочное масло – 60 г.

На сухой прогретой сковороде подсушить половинки орехов до вкусного запаха, дать остыть, очистить от шкурок, потерев их пальцами, затем измельчить практически в пыль. Размягчить масло, растереть с сахаром, продолжая вымешивание, всыпать муку, вбить яйцо и всыпать орехи, замесить тесто и скатать его в шар. Обернуть тесто пленкой, на час убрать в холод. Раскатать тесто в пласт не более 0,5 см толщиной, вырезать печенье с помощи формочек. Выложить его на смазанный маслом противень, оставляя расстояние в

3 см с каждой стороны. Печенье готовить в разогретой до 180 °С духовке 15 минут, остужать на противне – в горячем виде печенье очень хрупкое.

Ореховый рулет

Состав: яйцо – 3 шт., орехи измельченные – 120 г, ксилит по вкусу; для начинки: сливки – 60 мл, ксилит, лимон – 1 шт.

Взбить в крепкую пену белки, добавить желтки и половину измельченных (лучше толченых) орехов, добавить подсластитель по вкусу, выложить тонко на обмазанный маслом противень, печь в духовке на среднем огне. Теплым снять ореховый лист ножом с противня, переложить на стол и выложить начинку. Для начинки сливки хорошенько взбить, прибавить вторую половину толченых орехов, ксилит и лимон, нарезанный тонкими ломтиками. Рулет с начинкой закатать, остудить и нарезать. Долго его хранить нельзя, сливки могут прокиснуть.

Ореховый крендель

Состав: сливочное масло – 25 г, яйца – 5 шт., орехи – 250 г.

Масло растереть в помадку, перемешать с желтками. Орехи поджарить, очистить от шелухи, мелко истолочь и добавить к маслу. Взбить белки в пену и осторожно ввести в мас-

су. Выложить ее в обмазанную маслом форму и запекать в течение 30–45 минут.

Ореховый торт

Состав: сливочное масло – 50 г, творог – 50 г, ксилит по вкусу, яйцо – 4 шт., орехи – 80 г.

Масло растереть с творогом ксилитом, затем постепенно прибавлять растертые желтки, истолченные орехи и взбитые белки. Печь в обмазанной маслом форме.

Парфе ореховое

Состав: сливки – 600 г, сахарный песок —150 г, молоко —120 г, яичные желтки – 90 г, ядра грецких орехов – 100 г.

Очищенные ядра грецких орехов измельчить и смешать с яичными желтками, растертыми с сахаром. Полученную смесь развести горячим молоком, проварить до загустения и охладить. Охлажденные сливки взбить, соединить с готовой смесью, уложить в формы и заморозить.

Сладкие фрукты и ягоды

Они обязательно включаются в диеты, так как богаты пищевыми волокнами, витаминами, микроэлементами. Их едят как самостоятельное блюдо, готовят из них соки, компоты, салаты. В список разрешенных продуктов этой группы входят **сладкие яблоки, дыня, бананы, папайя, авокадо, клубника, арбузы**. Хороший положительный эффект для лечения заболевания дают **груши**, их нужно съедать в день по несколько штук. Химический состав груш способствует исцелению, поэтому употреблять их следует в неограниченном количестве.

Лимонный пудинг

Состав для четырех порций: панировочные сухари – 100 г, пшеничная мука – 50 г, сахар – 3 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, лимон – 1/2 шт., яйцо – 1 шт., сода, соль.

Положить в миску муку, подтаявшее сливочное масло, просеянные сухари, сахар, щепотку соли и тщательно размешать. Затем добавить взбитое яйцо, натертую цедру и сок от 1/2 лимона. Пищевую соду погасить и тоже добавить в массу. Хорошо перемешать, уложить в смазанную форму, накрыть промасленной бумагой, варить на водяной бане 1,5 часа.

Абрикосовый пудинг

Состав: абрикосы – 200 г, клубника – 50 г, сахар – 50 г, желатин – 4 г.

Растереть абрикосы и садовую клубнику, прибавить растертый сахар или сахарную пудру, разведенный в воде желатин и 8 взбитых в пену белков (на 250 г фруктов). Все хорошо размешать и выложить в смоченные холодной кипяченой водой формочки. Поставить в холодильник на 2–3 часа для застывания. Перед подачей быстро опустить формочку в горячую воду и опрокинуть на блюдечко. Пудинг желательно украсить взбитыми сливками.

Яблочное пюре со взбитыми сливками

Состав: яблоки – 4 шт., морковь – 4 turn., сахар – 50 г, лимонный сок, взбитые сливки —150 г.

Яблоки и морковь очистить и натереть на крупной терке. Сбрызнуть лимонным соком, положить по вкусу сахар, перемешать и выложить на тарелки.

Украсить взбитыми сливками.

Земляника и малина

Состав: ягоды – 100 г, сахарная пудра – 1 ст. ложка.

Годятся только спелые свежие ягоды. Ягоды перебрать, выложить в сито и вымыть, погружая сито с ягодами в кастрюлю с кипяченой водой. Дать воде стечь, переложить ягоды в чашку и посыпать сахарной пудрой. Подавать со сливками.

Желе из дыни

Состав: дыня – 500 г, сахар – 1,5 стакана, лимонный сок – 1 ст. ложка, желатин – 2 ст. ложки, вода – 2,5 стакана.

Спелую дыню очистить от кожуры и зерен, отжать из нее сок. Сварить на воде сахарный сироп, ввести в него набухший желатин и довести смесь до кипения, после чего смешать сироп с отжатым соком дыни и лимона и снова довести смесь до кипения, после чего разлить в порционную посуду и поставить в холодное место для застывания желе.

Дыня, начиненная черешней

Состав: дыня – 1 шт., черешня – 2 стакана, сахар – 2 ст. ложки.

Маленькую дыню разрезать пополам, удалить из нее мякоть и семена. Извлеченную мякоть мелко порезать и смешать с черешней, из которой предварительно удалить косточки. Все еще раз мелко порубить, можно посыпать сахарным песком. Приготовленной массой наполнить обе поло-

винки дыни. Перед подачей к столу охладить.

Салат из груш, вишни и слив

Состав: груши – 300 г, вишня — 100 г, слива – 100 г, сахар – 100 г, простокваша – 150 г.

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и простоквашу.

Груши в желе

Состав: груши – 150 г, вода – 1/2 стакана, сахар – 30 г, желе из красной смородины – 30 г.

Сварить сахарный сироп из 1/2 стакана воды и 3 чайных ложек сахара. Грушу очистить, натереть лимоном, положить в кипящий сахарный сироп и варить до мягкости. Затем выложить грушу на блюдечко, остудить и полить 2 столовыми ложками желе из красной смородины.

Желе из груш с вином

Состав: белое вино – 2 ст. ложки, желатин – 10 г; груши без сердцевины – 150 г, сахар – 3 ст. ложки, желатин – 3 ч.

ложки, лимонная кислота, вода – 300 г.

Груши очистить от кожицы, нарезать кусочками, залить водой, всыпать сахар и варить до готовности, следя за тем, чтобы они не разварились. Затем вынуть и уложить в большую форму или в вазочки. Сироп процедить и измерить стаканом. Добавить в него белое вино и желатин, растворенный в части сиропа. Залить груши сиропом и поставить на холод. Застывшее желе подать с сиропом или со сметаной.

Мармелад из груш

Состав: груши – 1 кг, фруктоза – 400 г.

Удалив сердцевину, груши испечь в духовке и протереть или пюрировать. Положить несколько блюдец в морозилку. В полученное пюре добавить фруктозу и, часто помешивая, варить на слабом огне до загустения. Положить чайную ложку джема на холодное блюдо и оставить на 1 минуту. Затем подвинуть джем пальцем. Если на поверхности появились складки, джем готов, если нет, кипятить еще несколько минут, затем снизить огонь и попробовать еще раз со вторым блюдцем.

Горячим мармелад разложить по банкам и сверху слегка присыпать фруктозой. Когда мармелад остынет, банки накрыть пергаментом и завязать, или навинтить крышку. Хранить в сухом, прохладном месте. Можно добавить ягоды или сухофрукты, можно добавить корицу или гвоздику, ром или

коньяк (на любителя), можно добавить миндаль и проварить.

Молочные

Нежирные сорта молочных продуктов активно используются в рационе больных холециститом. Они содержат большое количество белка, необходимого для нормальной работы организма. Молоко с низким содержанием жира применяют как отдельный напиток, а также для приготовления супов, каш, в качестве заправки для чая и других напитков. Кефир нормализует работу пищеварительной системы, его обычно пьют на ночь. Полезно пить бифидок, простоквашу, нежирной сметаной заправлять салаты.

Важно приобретать только натуральные продукты с минимальным содержанием дополнительных веществ, отслеживать срок годности и выбирать наиболее свежий товар. В противном случае ослабленному организму может быть нанесен дополнительный вред.

Кисель молочный

Состав: молоко – 4 стакана, сахарный песок – 100 г, крахмал – 60 г, ванилин, цедра лимона или апельсина.

В приготовленную кастрюлю влить 3 стакана молока, прокипятить и добавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, прокипя-

тит в течение 5 минут на тихом огне. Для аромата в кисель добавить ванилин или миндальную эссенцию или снятую мелкой теркой цедру с лимона или апельсина. Все это перемешать и разлить в креманки или чашки. Когда кисель застынет, его можно выложить на десертные тарелки.

Яичное молоко

Состав: молоко – 1 л, желтки – 2 шт., сахарный песок – 30 г, ваниль.

В кипящее молоко добавить желтки, сахарный песок и ваниль и взбить.

Абрикосовое молоко из йогурта

Состав: йогурт – 1 стакан, молоко – 150 мл, абрикосовый джем — 100 г, лимонный сироп – 25 мл.

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Сельдереевый коктейль

Состав: молоко – 100 мл, мелко нарезанный сельдерей – 50 г, большое кислое яблоко – 0,5 шт., соль или сахарный песок по вкусу.

Сельдерей очистить, нарезать кусочками, яблоко очи-

стить и нарезать кружочками. Все компоненты смешать с помощью миксера за 1 минуту.

Клюквенно-кефирный коктейль

Состав: клюква – 100 г, кефир – 500 мл.

Клюкву раздавить и взбить в миксере с охлажденным кефиром.

Коктейль из крыжовника с простоквашей

Состав: крыжовник – 100 г, простокваша – 500 мл.

Крыжовник измельчить в мясорубке или блендере и смешать с простоквашей.

Коктейль молочно-черносмородиновый

Состав: сок черносмородиновый – 1/2 стакана, молоко – 500 мл.

Смешать в миксере черносмородиновый сок и охлажденное кипяченое молоко.

Морковный коктейль

Состав: морковный сок – 2 стакана, соки апельсиновый и

лимонный – по 1/2 стакана, простокваша – 1 стакан.

Хорошенько взбить в миксере все соки с простоквашей или ряженкой.

Малиново-молочный коктейль

Состав: малина – 1 стакан, молоко – 1 стакан.

Взбить в миксере малину с молоком.

Яблочно-вишневый молочный коктейль

Состав: яблоки – 100 г, вишня – 100 г, молоко – 1 стакан.

В охлажденное молоко добавить мелко нарезанные яблоки, очищенную от косточек вишню и взбить в миксере.

Кефир со сливами и медом

Состав: кефир – 1 л, сливы без косточек – 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Мусс из кефира

Состав: кефир – 0,5 л, яйца – 3 шт., сахарный песок — 150 г, ванилин – 1 щепотка, апельсин или лимон – 1 шт., желатин – 20 г.

Желатин залить холодной водой. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин (или тертую цедру), смешать с кефиром. Отдельно взбить белки. Желатин растворить на водяной бане, соединить с кефиром, белками. Массу разлить в формы или в стеклянные вазочки и дать застыть. Подавать с засахаренными ломтиками апельсина или лимона (фруктовым соусом, соком).

Морс из облепихи с кефиром

Состав: кефир – 1 стакан, облепиха – 200 г, мед или сахар – для подслащивания.

Ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир. Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда (по желанию в них можно заморозить ягоды клубники или смородины).

Яблочный коктейль с кефиром

Состав: яблоки — 150 г, кефир — 0,75, сахар.

Кефир с сахаром хорошо взбить, положить очищенные от кожуры, нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки, перемешать и подать к столу.

Напиток из простокваши с шалфеем и медом

Состав: простокваша — 4 стакана, вода — 1 стакан, мёд — 2 ст. ложки, шалфей сухой — 0,5 ч. ложки.

Шалфей залить кипящей водой и настоять 40–50 минут. Настой процедить, добавить простоквашу, мед. Смесь взбить и разлить по бокалам.

Морковь и изюм со взбитыми сливками

Состав: сливки — 1 стакан, сахарная пудра — 1 ст. ложка, тертая морковь — 250 г, изюм — 1 горсть, лимонный сок.

Охлажденные сливки взбить, добавить сахар, тертую на мелкой терке морковь, изюм и лимонный сок. Приготовленную массу выложить в вазочки, украсить изюмом и подать на стол с печеньем.

Сливки с фруктами

Состав: яблоки, груши и другие фрукты – 500 г, сливки 10 %-й жирности – 200 г, тертая цедра лимона – 5 г, сахарная пудра – 25 г.

Фруктам из компота дать обсохнуть. Сливки с сахарной пудрой и лимонной цедрой взбить до консистенции густой сметаны.

При подаче к столу фрукты попеременно со сливками выложить в креманки.

Перепелиные яйца

Этот замечательный продукт рекомендован и полезен людям, страдающим холециститом, по многим причинам. Прежде всего стоит отметить, что, в отличие от куриных яиц, перепелиные не содержат холестерина, поэтому есть их можно без опасений. Содержащиеся в этом продукте многочисленные жирорастворимые витамины, микроэлементы, высокая концентрация белка при низкой калорийности превращает перепелиные яйца в уникальный продукт. При холецистите ежедневное употребление перепелиных яиц в сыром виде помогает забыть об отрыжке, ощущении горечи во рту. При этом другие органы тоже получают свою дозу положительного воздействия.

Пюре

Состав: картофель – 2 шт., перепелиное яйцо – 1 шт.

Приготовить картофельное пюре и смешать его с «внутренностями» из скорлупы.

Каша

Состав: хлопья «Геркулес» —100 г, перепелиное яйцо – 1 шт.

Сварить кашу на воде и смешать со свежим яйцом.

Коктейль

Состав: перепелиные яйца – 3 шт., фруктовый сок – 300 мл, мед – 1 ч. ложка.

Смешать в миксере. Можно давать ребенку.

Омлет

Состав: яйца – 10 шт., молоко – 150 мл, сыр – 50 г, зелень.

Взбить венчиком яйца, после чего влить туда 5 ст. ложек молока. Поставить омлет жариться и за минуту до готовности насыпать в него немного тертого сыра и зелени.

Овес

Овес известен своими питательными и целебными свойствами. В его состав входят жиры, белки, клетчатка, витамины, микроэлементы самого широкого спектра действия, а также органические кислоты, пектины, сапонины и алкалоиды. Отвары и настойки из овса имеют желчегонное, обволакивающее и общеукрепляющее свойство. Для лечения холецистита используют овсяные зерна. Приготовленный отвар употребляют за час до еды, выпивая медленно мелкими глот-

ками. Особенности изготовления отвара зависят от диагноза. Настой овса готовят иначе и принимают трижды в день.

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.