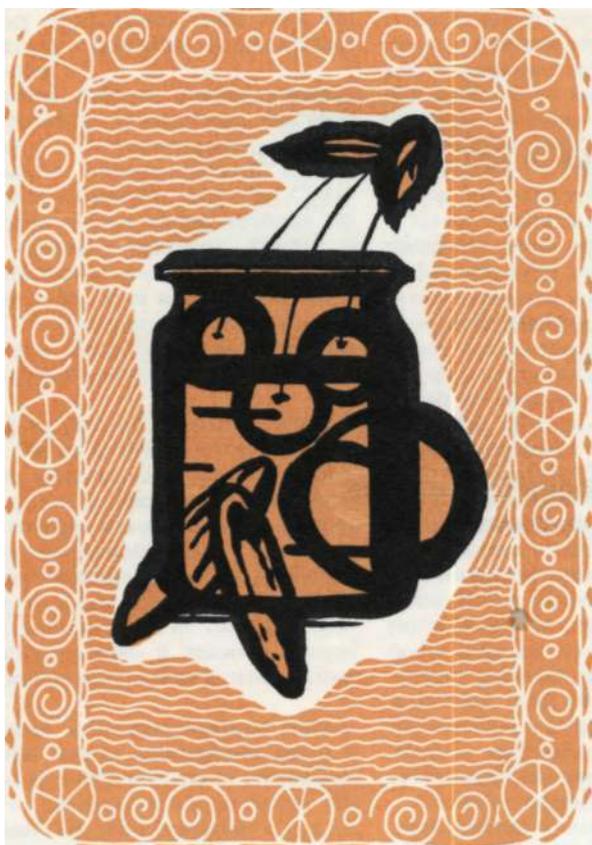


ДОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ



Ванильный соус

Сахар хорошо растереть с яичными желтками и мукой. Эту массу развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня, процедить сквозь сито и добавить ванилин.

На $1\frac{1}{2}$ стакана молока — 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{3}$ порошка ванилина, 1 чайная ложка муки.

Соус из ягод с вином

Перебранные и промытые ягоды (клубнику, малину, землянику, смородину) протереть сквозь волосяное сито. В кастрюлю всыпать сахар, влить $\frac{1}{4}$ стакана воды, вскипятить и снять накипь. В горячий сироп прибавить вино, подготовленное пюре из ягод и, помешивая, довести до кипения. Готовый соус подать в горячем или холодном виде.

На 1 стакан ягод — 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ стакана вина.

Соус абрикосовый

Спелые мелкие абрикосы промыть, очистить от косточек, протереть через сито. Смешать с сахарной пудрой или сахарным песком, добавить горячей воды, нагреть на огне, помешивая, до кипения. Подавать в холодном или горячем виде.

На 300—350 г абрикосов — 1 стакан сахарного песка или сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Соус шоколадный

Яичные желтки хорошо растереть с сахаром, добавить какао и муку, размешать, развести горячим молоком и поставить на огонь. Непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня и процедить сквозь ситечко.

На $1\frac{1}{2}$ стакана молока — 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 ст. ложка какао, 1 чайная ложка муки.

Соус из кураги

Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть сквозь частое волосяное сито, положить обратно в кастрюлю, добавить сахар и $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 мин. После этого соус снять с огня, добавить в него вино и размешать.

На 100 г кураги — $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{4}$ стакана вина.

ДГХЯТЬ ДОБРЫХ СОВЕТОВ

1. Никогда не начинайте готовить, не прочитав рецепта до конца. Прежде всего прочтите предварительные объяснения, а затем весь рецепт и только потом принимайтесь за дело. В процессе приготовления неоднократно заглядывайте в рецепт.

2. Сразу взвесьте и отмерьте все продукты, необходимые по рецепту, расположите их на столе перед собой.

3. Подготовьте посуду и кухонный инструмент.

4. Строго соблюдайте последовательность операций, предусмотренных в рецепте. Не спешите солить, но и не запаздывайте, не забывайте солить.

5. Никогда не оставляйте продукты, а особенно жиры, муку, крупы открытыми в кухне во время варки — они теряют свой вкус, быстро горкнут, в них заводятся бактерии.

6. Храните чай, пряности, кофе, соль, соду, уксус в герметически закрытой стеклянной посуде — и каждый из этих продуктов изолированно.

7. Никогда не допускайте долгого бурления (кипения) воды, супов, компотов и т. п., а также скопления пара на кухне. Не кипятите масло, не пережигайте растительные жиры — это портит их вкус и вкус подвергаемых тепловой обработке продуктов.

8. Используйте для панировки только очень сухую (подсушенную) муку или очень тонко помолотые сухари (до пудрообразного состояния) — это предотвратит подгорание пищи, исключит появление чада на кухне.

9. Разумно используйте остатки пищевого сырья и готовой пищи. Делайте из них начинки, салаты, винегреты, паштеты, используйте в соусы. Никогда не выбрасывайте кондитерской крошки и остатков сдобного теста — это хорошее сырье для начинок, обсыпок, панировок пирожных.

10. Пользуйтесь для работы с горячей кухонной утварью специально сделанными прихватками или рукавицами, а не случайными тряпочками и полотенцами. Меняйте их чаще.

313

Консервирование компотов, фруктовых
и ягодных соков, пюре

316

Варенье

318

Маринады, соленья и другие заготовки

320

Консервирование овощей в
стеклянных банках

323

Замораживание овощей и плодов
в домашнем холодильнике

«>

ДОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ



«Книга о вкусной и здоровой пище» была бы неполной, если бы мы не рассказали в ней о том, как можно самому запасти некоторые продукты впрок, на длительное хранение, и сделать это так, чтобы полученные новые продукты, т. е. консервы, тоже были вкусными и полезными.

Многие уже хорошо знакомы с принципами домашнего консервирования — у нас издано немало книг и руководств по этому вопросу. Однако еще часты случаи, когда консервированием занимаются несерьезно, без знания дела. Вот почему необходимо здесь хотя бы кратко ознакомить читателя с основами и процессами домашнего консервирования.

Порча пищевых продуктов. Основы консервирования. Почти все пищевые продукты подвержены быстрой порче. Их так и называют — скоропортящиеся. Порчу пищевых продуктов вызывают главным образом микроорганизмы, или, как их еще называют, микробы. Существует множество микробов разных видов, которые составляют три большие группы — бактерии, плесени и дрожжи. Все микробы питаются теми же продуктами, что употребляют в пищу и люди. В процессе питания, усвоения пищи они разлагают пищевые продукты и при этом выделяют различные вещества (газы, кислоты и т. д.), наличие которых и является признаком порчи продукта.

Микробы, как известно, встречаются повсюду, и в воздухе и в воде — поэтому они легко попадают на пищевые продукты. Увидеть их без микроскопа нельзя из-за весьма малых размеров (несколько микронов или даже десятых долей микрона), и, следовательно, попадая на продукты, они остаются для нас незаметными.

Для нормального существования микробов требуется не только наличие пищи, но и ряд других условий. Если лишит микробов таких условий, они не смогут развиваться. Это важное обстоятельство и лежит в основе почти всех известных способов сохранения и переработки пищевых продуктов.

Одно из главных условий жизнедеятельности микробов — наличие влаги. При малом содержании влаги в самом продукте микробы не могут всасывать растворенные пищевые вещества и, следовательно, не могут питаться, хотя и не погибают. На этом основана сушка пищевых продуктов. При варке из плодов и ягод в варенья, джема, повидла в них также остается очень мало влаги и создается весьма высокая концентрация сахара, т. е. создаются неблагоприятные условия для развития микробов, что и обеспечивает хорошую сохранность всех таких сладких продуктов.

В кислой среде условия для существования микробов неблагоприятные. На этом основано маринование овощей и плодов и других продуктов, к которым, как известно, добавляют уксусную кислоту. На том же основаны квашение и соленье овощей, мочение плодов и ягод. Только в этих случаях кислоту не добавляют — она сама образуется в заквашиваемых овощах и плодах под воздействием определенных видов микробов, так называемых молочнокислых. Эти микробы ис-

пользуют для своего питания сахара, входящие в состав овощей и плодов, а продуктом их жизнедеятельности является молочная кислота. Когда молочной кислоты накопится достаточно много, создаются неблагоприятные условия для всех других микробов, а затем и для самих молочнокислых. В результате прекращается их жизнедеятельность, и плодовоовощные продукты, хотя и становятся кислыми, но вполне пригодны в пищу, так как дальнейшие изменения в них уже не происходят.

Микробы разных видов и групп приспособлены для существования при разных температурах, и для каждой группы существуют наиболее благоприятные пределы, так называемые оптимальные температуры, в основном они выше 10, но ниже 50°C. Если температуру продукта понизить, например, до 0°C, развитие всех микробов в нем резко замедляется. На этом основано хранение продуктов в охлажденном состоянии. Еще лучше сохраняются продукты замороженные.

Но все перечисленные способы воздействия на пищевые продукты лишь ограничивают жизнедеятельность микробов, микробы при этом не погибают — временно приостанавливается их жизнедеятельность. Если же нагреть замороженные или охлажденные продукты или смочить водой высушенные, то они станут быстро портиться, так как в них остались способные к росту клетки и споры живых организмов.

От всех этих способов принципиально отличается нагревание пищевых продуктов до высоких температур. При температурах кипения (100°C) большинство микробов быстро погибает. Правда, отмирают не все микроорганизмы, имеются весьма устойчивые виды бактерий, образующие в неблагоприятных условиях так называемые споры, которые выдерживают даже длительное кипячение. После охлаждения из них, хотя и не сразу, могут вырасти новые бактерии. Но если нагревать продукты до более высоких температур, например до 115—125°C, то можно добиться полного уничтожения и всех бактерий, и их спор, если, конечно, выдерживать продукты при таких высоких температурах достаточно длительное время. Именно на этом и основано консервирование пищевых продуктов способом тепловой стерилизации.

Слово «стерилизация» означает обеспложивание, т. е. уничтожение живых организмов. Применительно к консервированию это относится к бактериям и другим микроорганизмам, которые, будучи уничтожены, уже не могут вызвать порчу продукта.

Но сама по себе стерилизация не является достаточным условием для обеспечения длительного хранения консервов. Ведь как только прогретый продукт остынет, на него немедленно попадут другие микробы из воздуха и сразу же начнут в нем развиваться и вызывать его порчу. Чтобы этого не случилось, при консервировании все продукты сразу же помещают в консервные банки, которые можно закупоривать герметически, т. е. так, чтобы воздух не мог проникнуть внутрь банок или выйти из них. Сам по себе воздух неопасен, важно чтобы вместе с воздухом в банки не попали новые микробы взамен уничтоженных при стерилизации.

Следовательно, способ консервирования пищевых продуктов стерилизацией в герметичных банках основан на сочетании двух главных условий — герметизации, т. е. плотной укупорке банок, исключающей проникновение воздуха внутрь, и стерилизации — нагревании продукта вместе с банкой для того, чтобы внутри банки уничтожить микроорганизмы.

Обычно температуру нагрева при стерилизации консервов доводят до 100°С или выше. Необходима для уничтожения микробов температура нагрева зависит от свойств самих продуктов и от характера той микрофлоры, которая вызывает их порчу. Поскольку кислотная среда неблагоприятна для развития микробов, в продуктах с высокой кислотностью сопротивляемость микроорганизмов нагреву понижается, они как бы ослабевают, и их можно уничтожить простым кипячением. Для некоторых продуктов, например ягод, кислых маринадов (с уксусом), можно применять и более низкие температуры стерилизации. Такое нагревание (т. е. ниже 100° С) условно принято называть пастеризацией, хотя принципиальной разницы между этими двумя названиями нет.

Какие консервы можно делать в домашних условиях.

Хотя в любом продукте могут оказаться и фактически оказываются самые разнообразные микробы, далеко не все они способны развиваться в нем, даже если температура будет благоприятной для них. Так, в мясе или рыбе почти не содержится кислоты. В такой нейтральной среде легко развиваются различные бактерии. Еще более благоприятные условия для бактерий создают белковые вещества, которыми богаты и мясо и рыба. Именно бактерии и вызывают порчу мясных и рыбных продуктов с образованием гнилостного запаха вследствие выделения ими различных продуктов разложения.

Но эти же бактерии не действуют, например, на плоды и ягоды, отличающиеся заметной кислотностью. Порчу фруктовых и овощных продуктов вызывают главным образом плесени и дрожжи, которые могут легко развиваться в кислой среде и для питания которых наиболее важны сахара, являющиеся основной составной частью плодоовощных продуктов.

Плесени и дрожжи погибают уже при обычном кипячении в течение сравнительно короткого времени. Бактерии же способны образовывать устойчивые к нагреванию споры. Поэтому мясные и рыбные консервы приходится стерилизовать, нагревать при температурах значительно выше точки кипения воды. Это же относится и к большинству овощей с низкой естественной кислотностью.

Чтобы поднять температуру выше 100° С, необходимо производить нагревание в специальных аппаратах под давлением пара. Такие аппараты, называемые автоклавами, применяются в консервной промышленности. Для домашнего консервирования у нас пока еще нет автоклавов. Банки с домашними консервами нагревают при стерилизации их в обычных кастрюлях или в другой подобной посуде, лишь прикрытой сверху крышками, т. е. при нормальном атмосферном давлении. В этих условиях, сколько бы мы ни нагревали воду, она будет кипеть при 100°С и не выше, а внутри банок с консервами температура будет даже на несколько градусов ниже.

При таком нагреве можно легко уничтожить плесени и дрожжи, не образующие термоустойчивых спор. Но для бактерий и их спор потребовалось бы многочасовое кипячение, после которого, если и было бы достигнуто желаемое уничтожение их, сами продукты потеряли бы

свои пищевые качества, а то и вовсе стали бы малосъедобными.

Принимая это во внимание, можно рекомендовать изготавливать в домашних условиях консервы из плодов и ягод всех видов, а из овощей — томаты, шавель, ревень. Можно консервировать и другие овощи, но с обязательным добавлением к ним необходимого количества уксусной, лимонной, молочной или другой пищевой кислоты. При этом получают консервы с небольшой кислотностью, но зато их можно стерилизовать в кипящей воде.

Какие консервы нельзя делать в домашних условиях.

Из сказанного выше ясно, что мясо и рыбу нельзя консервировать в домашних условиях, пользуясь тем инвентарем, которым мы располагаем, т. е. обычными стеклянными банками с жестяными крышками, закаточными машинками и кастрюлями для стерилизации консервов в кипящей воде. Нельзя, к сожалению, использовать для стерилизации и кастрюли-скороварки, т. е. кастрюли с герметически закрываемыми крышками, в которых можно создать давление выше атмосферного и, следовательно, поднять температуру выше 100°С. Такие скороварки очень удобны для ускоренного разваривания продуктов, в том числе и мяса, при повышенных температурах. Но при изготовлении консервов дело обстоит сложнее. Ведь главное при стерилизации не в том, чтобы разварить жесткое мясо или другой продукт, а в уничтожении стойких и опасных бактерий. Стерилизовать такие консервы нельзя с незакатанной крышкой, как это мы делаем при изготовлении всех фруктовых и овощных консервов. Крышку надо обязательно плотно прикатать к банке до стерилизации. Если такую закатанную банку поместить в скороварку и, закрыв ее крышкой, начать нагревание, то давление действительно начнет подниматься и внутри кастрюли, и внутри самой банки. Обычно в банке создается такое же давление, как и в кастрюле. Но как только мы закончим стерилизацию, т. е. прогреем банку с консервами столько десятков минут, сколько требуется для уничтожения бактерий, нам надо будет открыть крышку и вынуть банку для ее охлаждения и хранения. Однако стоит нам только начать открывать кастрюлю, как давление в самой кастрюле мгновенно снизится и станет равным атмосферному. В банке же давление остается таким, каким оно было при стерилизации, т. е. повышенным. При такой разнице давлений крышка сама сорвется с банки, банка станет негерметичной, а значит, и вся наша трудоемкая работа по приготовлению мясных консервов пропадет.

Можно, конечно, после стерилизации вообще не открывать крышку скороварки, набраться терпения и ждать несколько часов, чтобы все само остыло. Но за эти долгие часы горячей выдержки консервы могут значительно ухудшиться в качестве, а то и вовсе стать несъедобными, с неприятным привкусом, темными и т. д.

Если использовать для стерилизации в скороварках специальные стеклянные банки со стеклянными крышками и с пружинными зажимами или муфтиками, то опасность срыва крышек при стерилизации уменьшается и, возможно, ее удастся довести до конца, не нарушив герметичности. Но даже и в этом случае нельзя рекомендовать готовить в домашних условиях мясные и рыбные консервы. Ведь мясо и рыба — наиболее подходящая среда для развития многих вредных и даже опасных для здоровья стойких бактерий. Когда вырабатывают мясные и рыбные консервы на заводах, там обеспечивают строгий санитарный и ветеринарный контроль, специальные проверенные

режимы обработки... этому служат современная техника и технология, надежная аппаратура. Дома нельзя быть уверенным, что все условия соблюдены и что после стерилизации в банках действительно не осталось ни одной живой бактериальной клетки или споры. А ведь достаточно остаться одной или несколькими, как через некоторое время в благоприятных условиях их будут миллиарды. Благоприятные же условия могут возникнуть и не сразу после изготовления консервов, а иногда и через недели и месяцы.

Иногда спрашивают, а почему, собственно, столько опасений в отношении консервированного мяса, ведь никто не пострадал еще от мяса свежего или замороженного, иногда и не совсем свежего, но просто сваренного или обжаренного, которое ежедневно все мы употребляем в пищу? Есть ли разница? Разница есть, и существенная. В свежем мясе, конечно, тоже можно найти миллионы бактерий, в том числе и вредных. Но во время варки, жарения, тушения они все погибают. Мы употребляем в пищу приготовленные мясные блюда сразу же после их приготовления или в ближайшие часы, когда в них еще просто не успевают развиваться новые бактерии из тех спор, которые остались неуничтоженными. Всякий знает, что, если отваренное мясо на тарелке оставить в теплой комнате на несколько часов, оно неизбежно испортится. Но ведь мы хотим сохранить мясо в банке на многие месяцы. А в этом случае, если в банке остались споры бактерий, они получают возможность постепенно прорасти, а затем из них начинают образовываться новые и новые бактерии. Более того, между куском вареного мяса, которое может испортиться на тарелке, и консервами в закрытой банке есть еще одна существенная разница. В первом случае мясо окружено воздушной средой и в нем развиваются преимущественно так называемые аэробные бактерии, особенно гнилостные. Они быстро приводят мясо к порче, при этом выделяют разные дурно пахнущие газы, так что испорченное мясо (то же и с рыбой) уже по одному этому признаку никто употреблять в пищу не станет. Совсем не так в герметически закрытой банке с мясными консервами. Там практически почти не остается кислорода воздуха, т. е. созданы, как говорят, анаэробные условия. В этих условиях способны прорасти и давать новые поколения как почти все те споры, которые вызывают обычную порчу мяса, так и другие, анаэробные виды, для которых обычная воздушная среда малоблагоприятна. А в анаэробной среде, при отсутствии воздуха, эти бактерии не только хорошо развиваются, но некоторые из них (причем именно в анаэробных условиях) выделяют вредные и даже ядовитые для организма вещества — токсины, т. е. яды.

Печальную известность среди таких опасных бактерий приобрел ботулинус, выделяющий наиболее сильный из всех известных токсинов (ядов). Мельчайшая частица такого токсина, попав в пищеварительный тракт человека, может привести к смертельному исходу. Хотя современная медицина и располагает прекрасными средствами для борьбы с подобными отравлениями, но их эффективность решающим образом зависит от того, насколько быстро после обнаружения признаков отравления были применены соответствующие противоботулинические сыворотки.

Вот почему органы здравоохранения нашей страны не только не рекомендуют населению готовить дома консервы из мяса и рыбы, но и категорически предупреждают о недопустимости такого консервирования.

Все сказанное в полной мере относится также и к домашнему изготовлению так называемых «натуральных» консервов из грибов, т. е. консервов без добавления уксуса. Известно, что грибы, как правило, несут на себе остатки земли, на которой они росли. Эти малозаметные следы песка или почвы не всегда просто увидеть и, следовательно, не всегда они отмываются. А именно в земле довольно широко распространены бактерии ботулинус. При тепловой обработке грибов для употребления в свежем виде все эти бактерии погибают, а если и оказались где-то случайно следы их токсина, он тоже разрушается от нагрева, поэтому свежеприготовленные грибы безопасны в этом отношении (если, конечно, сами грибы по своей природе были неядовитые). Такие отваренные грибы можно консервировать в маринованном виде, т. е. залив их уксусом. Но натуральные (или иногда обжаренные в масле) консервированные грибы могут стать причиной отравления.

Поэтому мы еще раз настоятельно советуем — консервируйте дома те продукты, теми способами и по тем рецептурам, которые описаны в руководствах по домашнему консервированию.

Тара и инвентарь для домашнего консервирования. Консервы в домашних условиях чаще всего изготавливают в обычных стеклянных консервных банках с жестяными крышками. Но в последние годы все больше появляются в продаже стеклянные банки со стеклянными крышками, широкими резиновыми кольцами и зажимами — специально для домашнего консервирования. Такие банки более удобны для работы, и их следует рекомендовать в первую очередь. Работа с этим двумя видами консервной тары проводится по-разному.

Обычные стеклянные консервные банки имеются в каждом хозяйстве, их приобретение не представляет трудностей. Для укупоривания этих банок применяют жестяные крышки с узкими (прямоугольного сечения) резиновыми колечками. Такие крышки в комплекте с кольцами продают в хозяйственных магазинах. Венчик горловины консервных банок имеет строго определенный диаметр (чаще всего 83 мм, но бывают также и другие размеры). Крышки делают точно соответствующего диаметра, чтобы обеспечить полную герметичность банок. В продаже можно найти крышки белые, из жести, луженной оловом, и желтые, покрытые сверху еще слоем стойкого пищевого лака. Лакированные крышки применяют для укупорки кислых плодов и ягод, а также маринадов. Некоторые продукты — варенья, джемы, повидло — можно укупоривать и нелакированными (белыми) крышками.

Для укупорки консервных банок жестяными крышками служат ручные закаточные машинки. Машинка состоит из стального ролика, патрона, прижимного рычажка (грибка) и рукоятки.

При отсутствии консервных банок или крышек к ним многие мелкие плоды и ягоды или нарезанные кусочками овощи и плоды, а также все виды пюреобразных продуктов и соки можно консервировать в бутылках молочных или даже в обычных узкогорлых. Для укупоривания молочных бутылок надо вырезать из жести (от консервных банок или крышек) кружочки диаметром 32—33 мм. Такой кружок плотно укладывают на выступ-бортик, имеющийся на внутренней стороне горловины молочной бутылки, а сверху сплошь заливают расплавленным сургучом или смолкой, составленной из 2 частей битума, 5 частей канифоли и 3 частей парафина (можно

самому подобрать и другой состав) Обычные узкогорлые бутылки укупоривают пробками, вдавливая их ниже верхнего края горловины, а сверху также сплошь заливают сургучом или смолкой.

Инвентарь для работы: кастрюля алюминиевая или эмалированная на 3–5 л для бланширования; кастрюля для стерилизации (высокая), в которую можно поместить 3–4 или более банок, прикрыв ее крышкой; шумовка, дуршлаг, ножи, ложки столовые и чайные, вилки — все из нержавеющей стали. Кроме того, следует иметь приспособление для извлечения банок из кастрюли, деревянные кружки под банки, а также термометр, пригодный для определения температуры воды в кастрюле и консервов в банке при стерилизации и при бланшировании плодов и овощей.

Для нагревания лучше всего пользоваться газовой плитой.

Стекланные банки перед началом консервирования следует тщательно вымыть и прокипятить в течение нескольких минут, полностью погрузив их в большую кастрюлю с водой.

Как подготовить плоды и овощи к консервированию. Способ предварительной подготовки плодов, ягод или овощей зависит от их вида и от того, какие консервы из них готовят. Но есть и общие приемы и процессы, необходимые в большинстве случаев. Так, любые овощи и плоды надо обязательно вымыть, чтобы полностью удалить все загрязнения (особенно тщательно моют корнеплоды и зелень, на которых всегда имеется много приставшей земли, пыли и т. д.). Затем следует очистка от кожуры, удаление косточек, семян и других непригодных в пищу частей, чтобы они не попали в банки.

В целом виде консервируют только овощи, плоды и ягоды небольших размеров — вишню, смородину, мелкие томаты. Более крупные нарезают на дольки, кусочки, ломтики — так и для употребления их в пищу будет удобнее, и при стерилизации они быстрее и равномернее станут прогреваться. Если плоды и овощи консервируют в целом виде, их следует рассортировать, чтобы в каждой банке были одинаковые по размеру, тогда они будут равномернее прогреваться при стерилизации.

Очень важный процесс предварительной обработки — бланширование т. е. кратковременная (1–5 мин в зависимости от вида и размера продукта) ошпарка или варка овощей и плодов в воде при кипении, или несколько более низкой температуре (или ошпарка их паром). При этом под воздействием высокой температуры в плодах и овощах разрушаются ферменты, которые могут способствовать окислительным процессам и, как следствие, потемнению продукта (например, появление коричневого цвета на поверхности срезов картофеля, яблок, посинение или покоричневение грибов и др.). Кроме того, во время бланширования уничтожается большая часть микробов, в результате чего стерилизация становится более легкой. Из плодов вытесняется воздух и частично влага, поэтому они несколько уменьшаются в объеме и их можно больше вместить в банку. Если же в банку положить, например, сырые яблоки, то они во время стерилизации все равно уменьшатся в объеме, но уже в самой банке и в готовых консервах окажется очень много жидкости и мало плодов.

Так или иначе подготовленные продукты раскладывают в банки, стараясь уложить их возможно более плотно, но не повреждая и не раздавливая. Консервируемые плоды и ягоды заливают сахарным сиропом, овощи — рас-

солом или маринадной заливкой с уксусом. Если же консервируют пюре или соки, их просто разливают в банки или бутылки.

Сироп, рассол, маринадную заливку, пюре или соки надо заливать в банки в горячем виде (70–80°C), чтобы температура содержимого банок уже к началу стерилизации была достаточно высокой, тогда потребуются меньше времени на их нагревание до температуры стерилизации.

Наполнять банки надо так, чтобы свободное пространство над продуктом до верхнего края банок было равно 1,5–2 см. Практически банки заполняют так, чтобы все плоды или овощи были полностью покрыты жидкостью, а уровень жидкости был «по плечики» банок (как это делается и при выработке консервов в стеклянных банках на заводах).

На этом заканчивается подготовительная часть работы и наступает самая ответственная — стерилизация (или пастеризация), т. е. нагревание для уничтожения микроорганизмов.

Укупорка и стерилизация банок. Для каждого вида консервов в разных по емкости банках или бутылках установлена необходимая длительность стерилизации (в минутах) и температура (в градусах). Чаще всего домашние консервы стерилизуют при 100°C, т. е. в кипящей воде.

В зависимости от того, в каких банках изготавливают консервы, порядок работы различен.

Консервирование в стеклянных банках со стеклянными крышками. Наполненные банки накрывают стеклянными крышками так, чтобы резиновое кольцо поместилось между крышкой и горловиной банки и полностью закрыл верхний (обычно рифленый) срез горловины. С помощью зажима или пружины крышки плотно прижимают к банке. Заранее в кастрюле нагревают воду до 55–65 °C и в эту воду ставят укупоренные банки. Воду берут в таком количестве, чтобы она покрыла все банки с крышками (можно заранее вымерить, до какого уровня наливать воду). На дно кастрюли под банки помещают деревянный решетчатый кружок или кусок ткани, чтобы при нагревании доньшки банок не соприкасались с дном кастрюли (иначе возможен местный перегрев и тогда стекло может лопнуть). Продолжают нагревать кастрюлю с банками и водой до тех пор, пока не закипит вода в кастрюле. Момент начала кипения воды в кастрюле считают началом стерилизации. С этого момента выдерживают банки при умеренном кипении столько минут, сколько указано для данного вида консервов. Кипение не должно быть бурным — в этом нет необходимости, температура воды в кастрюле все равно не поднимется. Кастрюлю во время стерилизации следует прикрыть крышкой, чтобы меньше были потери тепла и чтобы пары не выделялись в помещение.

При такой стерилизации плоды и овощи в банках нагреваются от воды в кастрюле и микробы в них погибают. Если в банке при нагревании в результате расширения жидкости и образования паров повысится давление, то крышка несколько приподнимется и в образовавшуюся щель из банки вытеснятся наружу избыточные пары и оставшийся там воздух, после этого крышка снова станет на свое место под действием зажима и вода из кастрюли в банку не попадет. По истечении необходимого для стерилизации времени банки вынимают из воды и, не снимая с них зажимов, ставят для постепенного охлаждения на воздухе или же осторожно охлаждают водой. При этом, чтобы банки во время водяного охлаждения не лопнули, сначала их опускают в умеренно теплую воду, а затем

после некоторого снижения температуры содержимого переставляют в более холодную воду.

Снимать зажимы с горячих банок нельзя. При остывании банок стеклянные крышки плотно присасываются к ним — тогда можно снять зажимы, а консервы поставить на хранение. Крышки удерживаются на банках потому, что в банках образуется разреженное пространство (вакуум). Чтобы вскрыть такую банку, надо с помощью ножа слегка вдавить внутрь с одной стороны резиновое кольцо (или, если на кольце есть язычок, потянуть за него и слегка выдернуть кольцо). Тогда воздух снаружи попадет в банку — и крышка откроется сама.

Банки со стеклянными крышками наиболее удобны для домашнего консервирования: не требуется никаких приспособлений (кроме пружинки) для их укупорки и вскрывания.

Консервирование в стеклянных банках с жестяными крышками. Сначала банки наполняют так же, как описано выше. Затем их лишь прикрывают жестяными крышками, а не закатывают и ставят для стерилизации в кастрюлю с подогретой водой (на деревянный решетчатый кружок или кусок ткани), но с таким расчетом, чтобы вода после установки всех банок не доходила до крышек на 1,5—2 см. После этого банки продолжают нагревать до начала кипения воды в кастрюле и выдерживают положенное количество минут при умеренном кипении, прикрыв кастрюлю крышкой.

По окончании стерилизации банки осторожно вынимают из кастрюли, не приоткрывая их крышек (для этого лучше пользоваться специальными приспособлениями, чтобы не обжечься). Вынутые банки ставят на стол и сразу же укупоривают крышками с помощью закаточной машинки. Укупоренные банки оставляют для охлаждения в перевернутом виде, крышками вниз. Делается это для того, чтобы дополнительно простерилизовать крышки горячим содержимым банок. Кроме того, если закатка была произведена неправильно, в перевернутой банке сразу обнаружится течь.

Таким образом, в стеклянных банках с жестяными крышками сначала стерилизуют консервы, а затем уже укупоривают банки. Если же сначала укупорить банки, а потом поставить в кастрюлю с водой и нагреть ее до кипения, то от расширения воздуха и паров образуется повышенное давление, в результате которого крышки будут сорваны с банок, т. е. вся проведенная работа будет сведена на нет и продукты будут испорчены.

Консервирование в бутылках. Подготовленные соки, пюре и другие продукты разливают в горячем виде в бутылки, не доливая доверху на 3—4 см. Наполненные бутылки ставят в глубокую кастрюлю или ведро с подогретой водой так, чтобы вода не доходила до верха бутылок на 3—4 см.

Бутылки молочные прикрывают сверху вырезанными жестяными кружками, а узкогорлые неплотно прикрывают пробками. Затем нагревают воду в кастрюле или ведре до кипения, проводят стерилизацию при умеренном кипении, как это описано выше для банок, бутылки вынимают и, не снимая кружков и не приоткрывая пробки, укупоривают, т. е. заливают расплавленной смолкой жестяные кружки на молочных бутылках или вдавленные (для плотной укупорки) пробки на прочих бутылках. После этого бутылки охлаждают (но при этом не переворачивают, чтобы горячая смола не стекала с пробок).

Консервирование компотов, фруктовых и ягодных соков, пюре

Наибольшее распространение получили консервированные в домашних условиях компоты и соки.

Компоты представляют собой свежесваренные плоды или ягоды в сахарном сиропе, подвергнутые стерилизации.

В тех случаях, когда добавление сахара нежелательно, готовят компоты без сахара, заливая фрукты или ягоды горячей водой или соком из таких же фруктов и ягод.

Никакого консервирующего действия сахар в компотах не оказывает.

Сироп же необходим для того, чтобы во время стерилизации тепло быстро и равномерно проникало во все плоды, а также чтобы сваренные и размягченные плоды в готовых консервах не превратились в бесформенную массу при хранении и при перевозках (плоды как бы плавают в сиропе).

Но компот, приготовленный с заливкой водой, бывает излишне кислым, к нему приходится добавлять сахар.

Поэтому лучше сразу залить плоды концентрированным сиропом, а затем при употреблении готовых компотов разбавить сироп водой по вкусу.

Описание приготовления сахарного сиропа различной концентрации дано ниже отдельным рецептом.

Соки получают в результате прессования или отжима свежих зрелых и вполне здоровых фруктов и ягод, из которых при этом извлекают самые ценные растворимые вещества — сахар, кислоты, минеральные соли и витамины, а также красящие и ароматические вещества.

Очень просто приготовить консервированное ягодное или фруктовое пюре, из которого в зимнее время можно сварить, например, кисель или желе.

Для приготовления соков можно пользоваться соковаркой, выпускаемой нашей промышленностью (в прилагаемой к ней инструкции даны способы получения соков).

Приготовление сахарного сиропа

В банке с компотами плоды должны занимать $\frac{2}{3}$ объема, а сироп $\frac{1}{3}$ — е. ровно столько, чтобы заполнить промежутки между плодами.

Чем кислее фрукты, тем больше сахара должно быть в приготавливаемом сиропе, тогда вкус компота будет хорошим.

Сироп готовят заранее.

На одну полулитровую стеклянную банку расходуются 200 см³ сиропа.

Для расчетов можно пользоваться таблицей, представленной на стр. 314.

Воду нагревают в кастрюле, добавляют сахар и продолжают нагревать, помешивая, до полного растворения сахара, затем доводят до кипения.

Горячий сироп процеживают, чтобы отделить мелкие взвешенные посторонние частицы, которые иногда встречаются в сахарном песке. Заливают фрукты в банках горячим сиропом.

Требуемая концентрация сиропа, %	Количество сахара на 1 л воды		Количество получаемого сиропа, л
	граммы	объем	
20	250	.1 чайный стакан + 2 ст. ложки	1.150
30	430	1 полудлитровая оанка	1,250
40	670	4 граненых стакана	1,400
50	1000	5 чайных стаканов	1.600
60	1500	2 литровые банки	1,900
65	1860	2 литровые банки + 2 чайных стакана	2,150

Компот из яблок

Отобрать зрелые, но не мягкие яблоки, лучше кислые или кисло-сладкие, окрашенные в зеленый или желтоватый цвет. Вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину чайной ложкой с заостренными (отточенными) краями. При желании можно очистить от кожицы. Половинки яблок опустить в дуршлага или, завернув в марлю, в кастрюлю с кипящей водой на 2—3 мин для бланшировки. Сразу же вынуть и опустить в холодную воду всего на несколько секунд. Затем аккуратно уложить в промытые и прошпаренные стеклянные банки срезом вниз (можно с помощью вилки). Залить 30—40%-ным сиропом (см. выше).

Стерилизовать в кипящей воде: полудлитровые банки 15—20 мин, литровые 20—25 мин.

На 10 полудлитровых банок — 4 кг яблок, 600 г сахара.

Компот из груш

Плоды подготовить так же, как и яблоки. Бланшировать 3—5 мин. Залить 30%-ным сахарным сиропом (см. таблицу).

Стерилизовать компот в полудлитровых банках 20 мин, в литровых 30—35 мин.

На 10 полудлитровых банок — 4,5 кг груш, 600 г сахара.

Компот из вишни

Отобрать зрелую вишню с интенсивной темно-красной мякотью. Незрелые и поврежденные плоды не годятся. Плотно уложить в банки, до «плечиков». Залить приготовленным 60%-ным сахарным сиропом (с учетом высокой кислотности вишни).

Стерилизовать компот в полудлитровых банках 10—12 мин, в литровых 15—18 мин.

На 10 полудлитровых банок — 4,5 кг вишни, 1 кг сахара.

Компот из черешни

Подготовить плоды так же, как и вишню. Залить 30%-ным сахарным сиропом. Стерилизовать компот в полудлитровых банках 15—20 мин, в литровых 20—25 мин.

На 10 полудлитровых банок — 4,5 кг черешни, 550 г сахара.

Компот из абрикосов

Отобрать зрелые, но еще не размягченные абрикосы, без пятен и темных точек на поверхности. Вымыть и бланшировать, как указано в рецепте «Компот из яблок». Мелкие плоды сразу уложить в банки, крупные сначала разрезать вдоль на половинки, а затем, удалив косточки, уложить в банки. Залить 40—50%-ным сахарным сиропом (см. таблицу). Стерилизовать компот в полудлитровых банках 10—12 мин, в литровых 15—18 мин.

На 10 полудлитровых банок — 3,5—4,5 кг абрикосов, 850 г сахара.

Компот из персиков

Зрелые, но плотные плоды бланшировать в кипящей воде 4—5 мин и сразу же опустить в холодную воду. После такой обработки плоды легко можно очистить от кожицы с помощью ножа. Крупные персики разрезать вдоль пополам по бороздке и консервировать без косточек, мелкие — целиком, с косточкой. Залить 35—40%-ным сахарным сиропом (см. таблицу). Стерилизовать компот в полудлитровых банках 15—20 мин, в литровых 20—25 мин.

На 10 полудлитровых банок — 5 кг персиков, 750 г сахара.

Компот из слив

Сортировать сливы по цвету и размеру. Бланшировать при 85 С в течение 3—5 мин до некоторого размягчения. Чтобы в компотах на кожице слив не появились трещины, рекомендуется плоды перед бланшировкой накалывать булавкой или вилкой. Залить плоды 30—40%-ным сахарным сиропом (см. таблицу). Стерилизовать так же, как и абрикосовый компот.

На 10 полудлитровых банок — 4,5 кг слив, 600 г сахара.

Компот из земляники (клубники, малины, ежевики)

Консервировать землянику несколько труднее, чем другие ягоды или плоды. При варке (стерилизации) ягоды земляники сильно уменьшаются в объеме, поэтому в банках, несмотря на плотную укладку, может оказаться избыток сиропа и мало ягод. Кроме того, часто ягоды теряют свою яркую окраску и становятся бледными. Чтобы этого не произошло, надо брать землянику таких сортов, у которых красная вся мякоть, а не только поверхность.

Ягоды очистить от плодоножки, осторожно промыть, высыпать в таз, залить 65%-ным сахарным сиропом (см. таблицу) и оставить стоять 3—4 ч или на ночь. За это время часть воды из ягод перейдет в сироп, а сахар проникнет в ягоды, которые от этого станут меньше и плотнее. Затем плотно уложить ягоды в банки и залить тем же сиропом, но нагретым до кипения. Компот в полудлитровых банках стерилизовать (пастеризовать) при 85—90° С в течение 15—20 мин.

На 10 полудлитровых банок — 4 кг земляники, 1,3 кг сахара.

Так же делают компоты из малины и ежевики, но их надо стерилизовать в кипящей воде 8—10 мин.

На 10 полудлитровых банок — 3,5 кг ягод, 1,2 кг сахара.

Компот из черной смородины

Ягоды сортировать по размеру, пропустить через крупное сито, чтобы отсеять мелочь и шуплые ягоды. Затем вымыть ягоды, плотно уложить в банки, слегка утрамбовать рукой, и залить 60%-ным сахарным сиропом (см. стр. 314).

Можно сделать иначе: ягоды в кастрюле залить 20%-ным сахарным сиропом, нагреть до кипения и оставить на ночь. На другой день ягоды отделить, уложить в банки. Сироп нагреть в кастрюле до кипения, добавить сахар (из расчета 100—150 г на 1 л сиропа), прокипятить до полного растворения сахара в сиропе и затем залить им ягоды в банках.

Пастеризовать компот при 90 °С: в полулитровых банках 13—18 мин, в литровых 20—22 мин.

На 10 полулитровых банок — 3,5—4 кг смородины. 14 и сахара.

Компот из винограда

Отобрать хорошие ягоды, вымыть, плотно уложить в банки и залить 30%-ным сахарным сиропом (см. стр. 314).

Стерилизовать в кипящей воде: в полулитровых банках 10—12 мин, в литровых 15—18 мин.

На 10 полулитровых банок — 5 кг винограда, 400 г сахара.

Компот из крыжовника

Отобрать зрелые, но плотные ягоды.

Крыжовник при стерилизации часто лопается, при этом ухудшается внешний вид компота. Чтобы этого не произошло, надо наколоть ягоды булавкой или заостренной спицей, а затем немного проварить их в 50—60%-ном сахарном сиропе (см. стр. 314) и вместе с этим сиропом разлить в банки так, чтобы не было избытка сиропа.

Стерилизовать компот в полулитровых и литровых банках в течение 15—20 мин в кипящей воде.

На 10 полулитровых банок — 4 кг крыжовника. 1 кг сахара.

Компот ассорти

Смеси разных плодов и ягод в одной банке может каждый составить по своему вкусу. Однако следует знать, что вишни, сливы и другие красные плоды и ягоды легко передают свою окраску, например, яблокам и грушам. Это не всем нравится. Можно подобрать такие смеси, чтобы в компоте плоды и ягоды имели каждый свою окраску, а сироп был бесцветным. Например, яблоки с зеленым виноградом или ренклодом и желтыми абрикосами. Для украшения таких компотов к ним можно еще добавить несколько зрелых красных ягод шиповника или рябины. (Красящие вещества шиповника — каротиноиды — в воде нерастворимы).

Готовить плоды каждого вида надо так, как указано в соответствующих рецептах. Каждый из подготовленных плодов уложить в банки попеременно (можно рекомендовать фигурную укладку), а ягоды шиповника расположить возле стенок банки. Для заливки можно брать 30—40%-ный сахарный сироп (см. стр. 314). Стерилизовать в кипящей воде 15—20 мин.

Сок яблочный

Яблоки вымыть, разрезать на кусочки и пропустить через мясорубку, чтобы получить дробленую массу. мезгу.

Частицы яблок в мезге должны иметь размеры 4—5 мм, тогда сок отделяется легче и полнее. Отжать сок с помощью ручной соковыжималки или пресса.

Собранный сок мутный, поэтому его нужно отфильтровать или процедить через ткань. Процеженный сок после подогрева до 80—85 °С в кастрюле из нержавеющей металла или эмалированной разлить в подготовленные стеклянные бутылки или банки.

Яблочный сок достаточно пропастеризовать при 85—90 °С в течение 15—20 мин, поэтому бутылки и банки можно укупорить заранее, не опасаясь, что крышки сорвутся при нагреве.

Сок вишневый

Ягоды вымыть, размять в кастрюле деревянным пестиком. Отжать сок с помощью ручной соковыжималки или пресса. После первого отжатия или прессования на каждый килограмм оставшихся вишневых выжимок добавить 1 стакан воды, нагреть до кипения, кипятить 3—5 мин и затем вторично отжать сок. Повторить эту операцию еще раз. Сок первого и второго прессования можно слить вместе и консервировать, а последний использовать для киселей и других блюд. Перед консервированием сок процедить, нагреть до 85 °С, разлить в бутылки, укупорить и пастеризовать в течение 10 мин при 85 °С.

Сок сливовый

Слива с трудом отдает сок, поэтому сначала вымытые плоды надо нагреть в кастрюле, добавив 1 стакан воды на 1 кг плодов. Когда появятся трещины и характерная сетчатость на кожице, вынуть сливы и прессовать в горячем виде. В оставшейся после прогрева слив бланшировочной воде можно нагреть еще 2—3 порции слив и потом эту воду добавить к соку.

Консервировать так же, как и яблочный сок.

Сок виноградный

Зрелые, доброкачественные ягоды винограда вымыть, раздавить в кастрюле деревянным пестиком. Прессовать в сыром виде 2—3 раза так же, как и другие соки. Затем соединить вместе сок от всех прессований, процедить, подогреть до 95—100 °С, в горячем виде разлить в бутылки и укупорить. Пастеризовать в течение 10—15 мин при 85 °С.

Сок абрикосовый

Абрикосы отличаются высоким содержанием в плодах ценного каротина, провитамина А, который в воде нерастворим и при прессовании в сок не переходит. Поэтому абрикосовый сок изготавливают с мякотью.

Совершенно зрелые интенсивно окрашенные в желтый цвет абрикосы вымыть, удалить из них косточки, нагреть плоды в кастрюле с небольшим количеством воды до полного размягчения. Горячую массу протереть через сито. Полученную довольно густую пюреобразную мас-

су смешать с заранее приготовленным 20%-ным горячим сахарным сиропом (см. стр. 314) и все вместе нагреть до 85° С. Полученный сок с мякотью разлить в банки и пастеризовать 20 мин при 95° С.

Так же можно приготовить и сок из персиков.

Фруктовое пюре

Пюре можно приготовить из любых фруктов. Чаще всего готовят яблочное пюре.

Яблоки вымыть, не очищая от кожицы и семенного гнезда, разрезать на половинки, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды на дне, нагреть до кипения и варить до полного размягчения. Разваренную массу в горячем виде протереть через дуршлаг или сито. Оставшиеся на сите семена, кожицу и другие грубые части собрать в отдельную посуду, добавить немного горячей воды и вторично протереть, чтобы использовать всю мякоть.

Полученное пюре снова нагреть в кастрюле до кипения и в горячем виде разлить в подготовленные банки (по «плечики»). Пюре в полулитровых банках стерилизовать в кипящей воде 15—20 мин. Если же горячее пюре поместить в 3-литровую банку при температуре не ниже 95° С, то ее можно сразу укупорить крышкой и не стерилизовать, а перевернуть вверх дном и оставить так до полного охлаждения.

Так же можно приготовить консервированное пюре из всех других плодов и ягод. Сочные нежные ягоды (малину, землянику) можно протирать без предварительного нагревания.

К протертой фруктовой массе можно добавить 10—15% сахара, нагреть до полного его растворения, затем прокипятить 5—10 мин. Получается готовое сладкое пюре с сахаром. Его в горячем виде разливают в банки и стерилизуют, как описано выше.

Черная смородина с сахаром

Смородина обладает большой кислотностью. Если к ней добавить много сахара, то для ее сохранения не потребуется стерилизация. Хорошо вымытую смородину (мелкие и шуплые ягоды надо выбрать) пропустить через мясорубку или раздавить в кастрюле пестиком и тщательно перемешать с сахаром (на 1 кг смородины берут 1 кг сахарного песка). Полученную смесь разложить в чистые банки и укупорить крышками. Хранить в холодном месте.

Заготавливать черную смородину можно и не в банках, а, например, в глиняных горшках, кастрюлях, и т. д., завязав их целлофаном или пергаментом.

Варенье

Варенье можно готовить из любых ягод и фруктов при условии, что они свежие, неперезрелые.

На каждый килограмм фруктов или ягод следует брать не менее 1 кг сахара. Это дает возможность получить при варке варенья достаточное количество сиропа, в котором фрукты или ягоды хорошо сохраняют свою форму, что придает варенью приятный вид. Кроме того, варенье, сваренное при правильном соотношении количества пло-

дов и сахара, значительно более стойко при хранении.

Варить варенье можно не только на сахаре, но и на меду, который следует брать в том же количестве, что и сахар. Можно брать пополам сахар и мед или добавлять в сахар небольшое количество патоки для предохранения варенья от засахаривания.

В большинстве случаев варка варенья начинается с приготовления сиропа. В неглубокий медный таз или алюминиевую кастрюлю надо положить отмеренное количество сахара, налить воду (в количестве, указанном в рецептах) и кипятить до полного растворения сахара. После этого снять сироп с огня, положить ягоды или фрукты, вновь поставить на огонь, дать вскипеть на сильном огне, слегка встряхивая посуду, чтобы ягоды или фрукты погрузились в сироп.

При доваривании варенья надо снимать пенку и слегка встряхивать посуду. Очень важно определить момент готовности варенья, так как от этого зависят его качество и длительность хранения.

Готовность варенья определяется по следующему признаку: если капля сиропа, налитая на блюдце и остывшая, не расплывается, а сохраняет свою форму, варенье можно считать готовым. Кроме того, в готовом варенье ягоды или фрукты не всплывают наверх, а равномерно распределены в сиропе и в большинстве случаев делаются прозрачными.

С готового варенья снять пенку, дать остыть, а затем уже переложить в стеклянную банку, которую необходимо накрыть влажной пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.

Хранить варенье надо в сухом прохладном месте.

Пастеризованное варенье. Чтобы сохранить варенье на длительное время, лучше всего разлить его в консервные банки, укупорить и пропастеризовать или простерилизовать. В этом случае варенье надо немного недодарить. Перечисленные выше признаки готовности варенья имеют решающее значение для его сохранения лишь при расфасовке в негерметичную тару. Для пастеризованного варенья важны не степень уваривания, а уничтожение микробов при нагревании и герметичная укупорка, делающая невозможным попадание других микробов извне. Незначительное недодаривание даже удобно, так как почти никогда не бывает случаев засахаривания такого варенья при хранении.

Сваренное варенье в горячем виде надо разлить в подготовленные и тоже горячие стеклянные консервные банки, стараясь равномерно распределить плоды и сироп по банкам.

Стерилизовать в кипящей воде: варенье в полулитровых банках — 15 мин, в литровых — 20 мин. Или же пастеризовать при 95°С на 5—8 мин дольше.

Так же можно заготовить пастеризованный джем или повидло.

Варенье из земляники

Землянику осторожно перебрать, чтобы не помять ягоды, удалить веточки, листочки и незрелые ягоды. Приготовить сироп, снять с огня и осторожно опустить в сироп ягоды. Таз слегка встряхнуть для того, чтобы ягоды погрузились в сироп, вновь поставить на огонь, дать вскипеть, снять пенку и варить на слабом огне до готовности.

На 1 кг земляники — 1 $\frac{1}{2}$ кг сахара, 1 $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Варенье из клубники

Клубнику перебрать, отделяя стебельки вместе с чашечками. Приготовить сироп, снять с огня и опустить в сироп ягоды. Посуду осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и на слабом огне варить до готовности.

Если ягоды клубники очень сочны, надо перед варкой положить их на блюдо, засыпать половиной количества сахара, взятого для варки, и поставить на 5—6 ч в прохладное место. После этого слить образовавшийся сок, добавить в него остальное количество сахара и сварить сироп без добавления воды.

На 1 кг клубники — 1½ кг сахара, 1 Уг стакана воды.

Варенье из малины

Малину перебрать, вынуть сердцевину, уложить ягоды на блюдо, засыпать половиной количества сахара, взятого для варки, и поставить на 5—6 ч в холодное место.

Из образовавшегося сока, сахара и воды сварить сироп и немного охладить.

В готовый сироп положить малину, таз осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и снова поставить варить до нужной густоты сиропа.

На 1 кг малины — 1½ кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из вишни

Ягоды перебрать, промыть в холодной воде, удалить из ягод косточки. В таз для варенья всыпать сахар, влить воду, размешать и дать вскипеть. В горячий сироп положить ягоды и варить до готовности.

На 1 кг вишни — 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из черной смородины

Ягоды черной смородины очистить от веточек и сухих чашечек цветка, залить холодной водой и затем, удалив всплывшие на поверхность остатки сухих чашечек, откинуть ягоды на сито и дать стечь воде. Сварить густой сироп, всыпать в него приготовленные ягоды, дать вскипеть и поставить на слабый огонь на 40—50 мин.

На 1 кг черной смородины — 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из крыжовника

Зеленый (недозревший), очищенный от зерен крыжовник промыть, положить в миску, сбрызнуть водкой, несколько раз встряхнуть и поставить в холодное место (желательно на лед) на 5—6 ч. После этого приготовить сироп, положить в него крыжовник, предварительно откинутый на сито, и варить до готовности.

На 1 кг крыжовника — 1 Уг кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из абрикосов

Абрикосы обмыть водой, наколоть в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой. Сварить сироп, залить им подготовленные абрикосы и в таком виде поставить на сутки. На другой день сироп слить, вторично его прокипятить, вновь залить им абрикосы и еще раз оставить на

сутки. На третий день в этом же сиропе абрикосы сварить до готовности (абрикосы должны быть прозрачными).

На 1 кг абрикосов — ½ кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из айвы

Айву очистить от кожицы, разрезать, нарезать ломтиками или дольками, удалив сердцевину, положить их в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла айву, и сварить до мягкости. После этого айву вынуть шумовкой, а отвар процедить. В таз для варенья положить сахар, влить ½ стакана отвара, полученного при варке айвы, и приготовить сироп. В кипящий сироп положить подготовленную айву, дать сиропу раза два вскипеть и продолжать варку на слабом огне до тех пор, пока айва не сделается прозрачной.

Варенье получится более вкусным и ароматным, если сначала сварить снятую с айвы и обмытую кожицу, на полученном отваре сварить саму айву, нарезанную ломтиками или дольками.

На 1 кг айвы — ½ кг сахара.

Варенье из яблок

Для варенья наиболее пригодны сладкие сорта яблок: коричное, боровинка и др.

Яблоки очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить сердцевину. Приготовить сироп, в который положить яблоки, и варить их до тех пор, пока они не станут прозрачными. Если часть яблочных долек будет готова ранее других, их надо осторожно вынуть ложкой, переложить в миску и варку остальных продолжать до готовности.

Для аромата в некоторые сорта яблок в конце варки можно добавить немного ванилина, цедры апельсина или лимона. Кроме того, при варке из сладких сортов яблок рекомендуется добавлять клюкву (на 1 кг яблок — 1 стакан клюквы).

На 1 кг яблок — 1½ кг сахара, 1½ стакана воды.

Варенье из груш

Крепкие, неперезрелые груши очистить от кожицы, разрезать на дольки (удалив сердцевину), положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла груши, и варить до тех пор, пока они не станут мягкими. В посуду для варки варенья положить сахар, залить 2 стаканами отвара, полученного при варке груш, размешать и дать вскипеть. В горячий сироп опустить груши и при слабом кипении варить до готовности.

На 1 кг груш — 1½ кг сахара.

Варенье из желтых слив

Не совсем зрелые сливы обмыть, проколоть в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой и положить в кастрюлю.

В таз для варенья положить сахар, добавить воду, размешать и сварить сироп. Горячим сиропом залить подготовленные сливы и в таком виде оставить на сутки. На второй день сироп слить, прокипятить и вторично залить сливы. На третий день в том же сиропе сливы сварить до готовности.

На 1 кг слив — 1½ кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из клюквы

Перебранную и промытую клюкву положить в кастрюлю, влить (А стакана воды и варить, закрыв крышкой, до тех пор, пока ягоды не станут мягкими: после этого ягоды размять и протереть сквозь волосяное сито. В тазу для варенья вскипятить мед, положить в него протертую клюкву, очищенные от сердцевин и нарезанные дольками яблоки, очищенные от скорлупы грецкие орехи и варить примерно в течение 1 ч.

Такое варенье можно приготовить и на сахаре. Для этого в сахар добавить 1 стакан воды, сварить сироп, а затем делать все так же, как при варке варенья с медом.

На 1 кг клюквы — 1 кг антоновских яблок, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 кг меда или 2/г^{кг} сахара.

Варенье-желе из яблок

Для приготовления варенья-желе лучше всего подходят кислые яблоки, особенно антоновские. Обмытые яблоки разрезать на дольки (сердцевину удалить), сложить в кастрюлю, залить водой и, закрыв крышкой, варить при слабом кипении 20—30 мин, затем яблоки откинуть на сито и дать отвару стечь. В отвар положить сахар и варить на слабом огне, изредка снимая ложкой пену. Для определения готовности желе взять на чайную ложку немного горячего сиропа: если при сливании с ложки капли сиропа будут остывать и удерживаться на ложке, желе готово.

Готовое желе тотчас разлить в прогретые стеклянные банки, закрыть пергаментной бумагой и хранить, как обычное варенье. Оставшиеся вареные яблоки можно использовать для приготовления повидла или начинок.

На 1 кг яблок — 400 г сахара, 2/2 стакана воды.

Повидло из яблок

Для приготовления повидла можно использовать яблоки, оставшиеся после приготовления яблочного варенья-желе. Вареные яблоки протереть сквозь сито. Полученное пюре положить в кастрюлю, добавить на каждый стакан пюре 4 стакана сахара и варить на слабом огне, часто помешивая. Когда пюре станет густым, снять с огня, дать остыть, переложить в стеклянную банку, покрыть пергаментной бумагой и завязать.

Хранить повидло в сухом прохладном месте.

Повидло из яблок и слив

Яблоки, разрезанные на дольки, и сливы без косточек положить в кастрюлю, залить водой, накрыть крышкой и варить до мягкости. Затем, не давая остыть, протереть сквозь сито. В полученное пюре добавить сахар, тщательно размешать и варить, часто помешивая, на слабом огне до нужной густоты — примерно 1/4 ч.

На 1 кг яблок и 1 кг слив — 1 кг сахара, 1 стакан воды.

Фруктовый мармелад

Яблоки или другие фрукты обмыть и, удалив выемкой сердцевину, испечь в духовом шкафу. Печеные яблоки протереть сквозь сито, добавить сахар и варить на слабом огне, часто помешивая, до загустения.

Горячий мармелад переложить в прогретые банки, посыпать сверху сахаром. Когда мармелад остынет, покрыть банки пергаментной бумагой и завязать.

Хранить мармелад в сухом прохладном месте.

На 1 кг яблок — 1 кг сахара.

Брусника в сиропе

Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде и сложить в чисто вымытую стеклянную или фаянсовую банку. Для приготовления сиропа в кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана воды, прибавить лимонную цедру, поставить на огонь, дать прокипеть, процедить и охладить.

Холодным сиропом залить бруснику, закрыть банку пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.

Хранить бруснику в прохладном месте.

Подавать к жареному мясу, птице или дичи.

На 1 кг брусники — 300 г сахара.

Маринады, соленья и другие заготовки

В маринованном виде можно приготовить различные фрукты, ягоды, овощи и грибы. В зимнее время года они могут служить хорошей закуской, могут быть поданы к жареному мясу и, наконец, использованы для винегретов и салатов.

Качество маринадов во многом зависит от сорта уксуса. Особенно вкусными получаются маринады, приготовленные на виноградном уксусе или на столовом, насыщенном на ароматических травах. Если уксус крепкий (6%-ный), то его надо развести наполовину водой, после чего добавить соль, сахар, пряности (перец, корицу, гвоздику, мускатный орех, кориандр, лавровый лист и др.), дать прокипеть, затем охладить.

Приготовленные фрукты, ягоды или овощи уложить в стеклянные банки и залить подготовленным охлажденным уксусом.

Для предохранения от плесени залить маринад тонким слоем растительного масла. Банки закрыть пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.

Хранить маринады следует в сухом прохладном месте.

Соление и квашение овощей основано на превращении сахара, содержащегося во всех овощах, в молочную кислоту под действием молочнокислых бактерий. Молочная кислота, накапливаясь в овощах, препятствует развитию других, главным образом гнилостных, микробов и предохраняет овощи от порчи.

На молочнокислом брожении основано и мочение яблок.

Огурцы маринованные

Некрупные крепкие огурцы обмыть, обдать кипятком, сложить рядами в банку, перекладывая каждый ряд эстрагоном, добавить в банку головку мелко нарезанного чеснока и стручок красного перца. Залить огурцы прокипяченным и охлажденным уксусом, закрыть банку бумагой и завязать.

Когда огурцы впитают жидкость, нужно вновь добавить уксус. Хранить в прохладном месте.

На 1 кг огурцов — 2 стакана уксуса, 1 ст. ложка соли.

Капуста маринованная

Капусту мелко нашинковать, слегка перетереть с солью (1 ст. ложка на 1 кг капусты), отжать, переложить в банку и шпик охлажденным маринадом. Банку покрыть пергаментом и поставить в холодное место. Через 5–6 дней капуста будет готова.

Для приготовления маринада на 1 кг капусты взять 1 стакан уксуса, 3 стакана воды, 1 стакан сахара, немного перца, 3 лавровых листа: все это прокипятить и охладить.

Помидоры маринованные

Для маринования надо отобрать некрупные помидоры (лучше всего взять продолговатые, сливовидные), обмыть и уложить в банку.

Для приготовления маринада на каждый стакан уксуса взять 1 стакан воды, 14 стакана сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, немного корицы, гвоздики, перца; все это прокипятить, охладить и залить полученным маринадом уложенные в банки помидоры. Если через 2–3 дня уксус делается мутным, его надо слить в кастрюлю, вновь прокипятить, дать остыть и вторично залить.

Виноград маринованный

Большие кисти спелого, но твердого винограда промыть, уложить в банки и залить охлажденным маринадом. Банку покрыть пергаментной бумагой, завязать и хранить в холодном месте.

Для приготовления маринада на каждый килограмм винограда надо взять 1 стакан уксуса, 2 стакана воды. 1 чайную ложку соли, 1 стакан сахара; все это перемешать, прокипятить и охладить.

Таким же способом можно мариновать и сливы.

Малосольные огурцы

Отобрать и обмыть огурцы, сложить в банку, перекладывая их приправами (укропом и чесноком). Залить огурцы охлажденным рассолом (на 1 л воды 2–3 ст. ложки соли). Огурцы будут готовы через 2 дня.

Можно приготовить малосольные огурцы в течение нескольких часов. Для этого нужно обрезать кончики огурцов и залить горячим рассолом.

Соленые огурцы

Для засолки нужно брать некрупные с тонкой кожей свежие огурцы (лучше всего снятые с грядки в день посола).

Огурцы перебрать и, отбросив пожелтевшие и испорченные, обмыть холодной водой. Дно деревянной бочки выстлать промытыми листьями дуба, черной смородины или вишни, положить укроп, хрен, эстрагон, чеснок. Затем плотными рядами уложить огурцы в вертикальном положении. Между рядами сделать прокладки из листьев и приправ, плотно закрыть бочку, забив верхнее днище. Через отверстие, сделанное в днище, влить рассол и закупорить деревянной пробкой.

Огурцы можно засолить и в кадке. После заливки рассола огурцы, чтобы они не всплывали, следует прикрыть плотно пригнанным деревянным кругом, на него положить груз, который, однако, не должен давить на огурцы.

Рассол должен покрывать огурцы не менее чем на 3–4 см. Кадку покрыть чистой тканью и хранить в прохладном месте.

На ведро воды — 600 г соли, 50 г укропа, 5 г эстрагона, $\frac{1}{2}$ стручка красного перца, 1 головка чеснока, 1А корня хрена

Соленые огурцы с уксусом

Подготовленные, как указано выше, огурцы уложить в бочонок или банку с душистыми травами и залить горячим рассолом, в который добавлены водка и виноградный уксус. На другой день долить огурцы холодным рассолом, забить дно бочонка (или плотно закрыть банку) и поставить в холодное место. Приготовленные этим способом огурцы долго сохраняются.

Для приготовления рассола на 10 л воды взять 500 г соли, 1 стакан уксуса, $\frac{1}{4}$ стакана водки.

Соленые помидоры

Для засолки можно брать помидоры как спелые, так и зеленые, но обязательно одинаковой зрелости.

Перед засолкой подготовить кадку, тщательно вымыть ее и выпарить. Помидоры перебрать, отбросить испорченные, обмыть водой и рядами уложить в кадку. Зеленые помидоры рекомендуется переложить укропом, эстрагоном, чабером, а также вишневыми и черносморородиновыми листьями.

При укладке надо время от времени встряхивать кадку, чтобы помидоры легли плотнее. Помидоры нужно укладывать в кадку доверху, а затем залить рассолом. Для приготовления рассола растворить 700–800 г соли в одном ведре (12 л) охлажденной кипяченой воды. Кадку накрыть деревянным кружком, на который положить легкий груз.

Хранить помидоры нужно в прохладном месте. Помидоры бывают готовы через 40–50 дней.

Капуста малосольная

Свежую капусту нашинковать, промыть, опустить в кипяток и откинуть на решето, облив холодной водой. Затем посолить и квасить, как указано ниже.

Через 5–6 дней капуста будет готова.

Капуста квашеная

Капусту квасят в прочных деревянных кадках. Небольшое количество (5–10 кг) можно квасить в стеклянных банках или глиняных горшках.

Отобрать здоровые без зеленых листьев кочаны капусты, изрубить их или нашинковать, смешать рубленую капусту с солью (примерно 250 г соли на 10 кг капусты).

Дно чисто вымытой кадки посыпать тонким слоем ржаной муки, покрыть целыми капустными листьями и плотно набить кадку рубленой капустой, прикрыв сверху капустными листьями. Для вкуса и аромата можно добавить в капусту целые или нарезанные кружочками морковь и антоновские яблоки, а также бруснику и клюкву. Сверху на капусту положить деревянный кружок, а на него груз (обмытый камень).

Через несколько дней капуста начнет закисать и на поверхности ее появится пена.

Количество пены вначале будет увеличиваться, но постепенно она сойдет на нет.

Когда пена исчезнет совсем — капуста заквашена. Во время закисания капусту надо несколько раз проткнуть чистым березовым колом, чтобы дать выход образовавшимся газам. В случае появления на поверхности рассола плесени нужно ее осторожно снять, а деревянный кружок, ткань и груз, закрывающие капусту, промыть кипятком.

Моченые яблоки

Яблоки, лучше всего антоновские, перебрать и обмыть водой. Дно кадки, приготовленной для замачивания яблок, выстлать слоем листьев черной смородины или вишни. На листья уложить несколько рядов яблок (веточками вверх). На яблоки вновь положить слой листьев, на них опять несколько рядов яблок.

Таким образом заполнить всю кадку, прикрыв верхний слой яблок листьями.

Заливать яблоки нужно специально приготовленным суслом или сладкой водой. Для приготовления сусла залить ржаную муку кипятком, посолить, хорошо размешать, дать отстояться и процедить (на 10 л воды взять 200 г ржаной муки и 2 ст. ложки соли). Для приготовления сладкой воды на каждые 10 л воды взять 400 г сахара или 600 г меда, добавить 3 ст. ложки соли, прокипятить и охладить.

Кадку с уложенными яблоками поставить в холодное место, залить суслом или сладкой водой. Яблоки накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень).

В первые 3—4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому кадку необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3—4 см выше деревянного кружка.

Через 30—40 дней яблоки будут готовы.

Томат-пюре

Отобрать самые спелые помидоры (томаты), обмыть, разрезать пополам, сложить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, изредка помешивая, пока не образуется густая однородная масса. Массу протереть сквозь сито, сложить в кастрюлю и снова уваривать, помешивая, пока пюре не сделается густым.

Полученное пюре посолить (на 1 кг помидоров — ½ ст. ложки соли), охладить, переложить в банку и сверху залить тонким слоем сала или растительного масла. Банку покрыть пергаментной бумагой и завязать.

Консервирование овощей в стеклянных банках

Большинство свежих овощей не отличается заметной естественной кислотностью (кроме томатов, шавеля и ревеня). Поэтому консервировать их в домашних условиях можно либо в виде маринадов, т. е. с добавлением уксусной кислоты, либо сначала засолить или заквасить в кастрюле, бочке или чане, а затем, когда в них образуется повышенная кислотность, законсервировать в стеклянных банках.

Маринады пастеризованные

О мариновании овощей говорилось выше (см. стр. 334). Любые из маринованных овощей можно расфасовать в стеклянные банки, подвергнуть пастеризации или стерилизации в горячей воде и затем герметически укупорить (закатать) банки. Тогда такие маринады превратятся в консервы, и их можно будет хранить, не опасаясь порчи, и необязательно на холоде, а в обычных комнатных условиях. Для пастеризованных маринадов можно брать значительно меньше уксуса, благодаря чему они станут вкуснее обычных маринадов.

Отобранные для консервирования овощи надо сортировать, отбраковывая дефектные, вымыть, очистить. Целые или нарезанные на одинаковые кусочки или дольки овощи уложить в стеклянные консервные банки. На дно банок положить пряности и пряные травы (перец черный и душистый, перец красный горький, укроп, чеснок, эстрагон, петрушку и т. д.) по собственному вкусу. Овощи и пряности уложить так, чтобы банки были заполнены по «плечики» и кусочки не высывались наружу.

Приготовить маринадную уксусную заливку. На 1 полулитровую стеклянную банку требуется приблизительно 0,2 л заливки, т. е. она занимает около 40% объема банки, остальные 60% приходится на овощи и пряности. В заливку входят соль, сахар и уксус или уксусная 80%-ная кислота (эссенция).

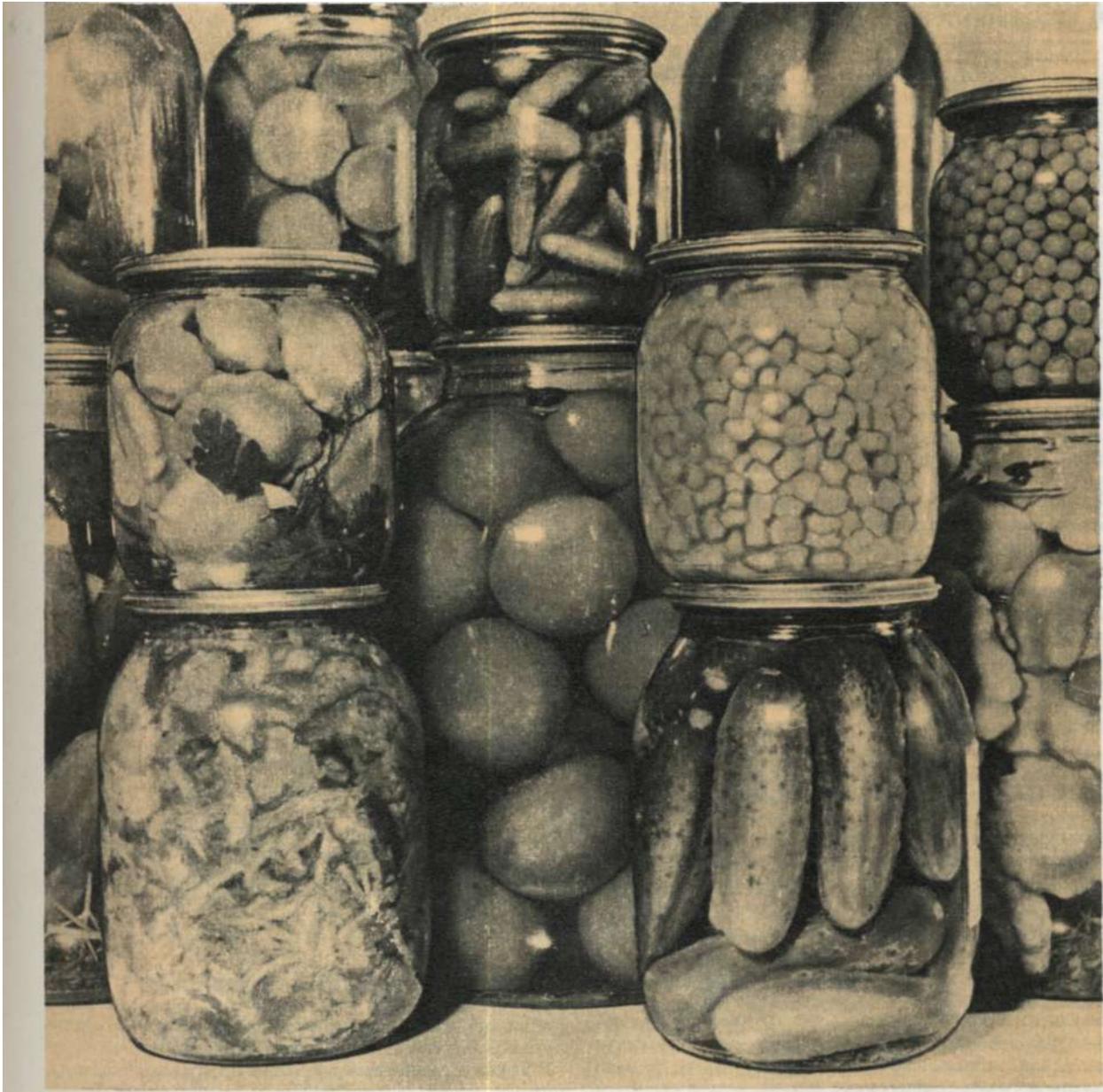
На 1 л воды надо добавить 50 г соли и 50 г сахара. После полного их растворения при подогревании до кипения прокипятить в течение 3—5 мин и в горячем виде процедить через ткань. Добавить на каждый литр 15 см³ (2 чайные ложки) крепкой 80%-ной уксусной кислоты. Такой горячей заливкой залить овощи в банках так, чтобы они были полностью покрыты жидкостью.

Затем прикрыть банки жестяными крышками (а банки со стеклянными крышками окончательно укупорить и надеть хомутик), поставить в кастрюлю с подогретой водой и стерилизовать в кипящей воде (считая с момента закипания): маринад в полулитровых и литровых банках 6—8 мин, в трехлитровых 18—20 мин. Если окажется, что после стерилизации овощи стали излишне размягченными (подготовить на пробу одну банку), можно вместо стерилизации подвергнуть их пастеризации при 85°С, но в течение более длительного времени (20—25 мин). Если готовят всего лишь 3—5 банок маринадов, то можно не делать заранее уксусную маринадную заливку, а приготовить лишь раствор сахара и соли, как описано выше. Этим раствором залить овощи в банках и начать их стерилизацию (пастеризацию). За 1—2 мин до конца стерилизации приоткрыть жестяную крышку и влить прямо в банку сверху крепкую уксусную кислоту: 6—7 см³ на литровую банку (полную чайную ложку). Сразу же прикрыть крышку, а когда банка будет вынута из кастрюли, закатать ее и перевернуть несколько раз для равномерного распределения уксуса.

Таким же способом изготавливают пастеризованные маринады из различных плодов и ягод.

Огурцы консервированные

Консервированные огурцы отличаются от обычных маринованных несколько меньшим содержанием уксуса. Кроме того, при их изготовлении применяют больше местных пряных растений, поэтому они отличаются другими вкусом и ароматом.



Молодые плотные огурцы с мелкими недоразвитыми семенами вымыть, замочить в холодной воде и выдержать в ней 6—8 ч (при этом лучше сохраняются плотность и хруст мякоти). Заранее приготовить смесь мелко нарезанных пряных растений, придерживаясь примерно такого соотношения: 6 г листа хрена, 6 г листа сельдерея, 10 г укропа, 3 г зелени петрушки, 1 г листа мяты, 1 г чеснока. Смеси пряностей легче и удобнее закладывать в банки. На дно положить половину полагающейся нормы этих пряностей. Кроме того, в каждую литровую банку положить 8—10 зерен черного перца, $\frac{1}{6}$ часть стручка красного перца и 1 лавровый лист. Затем плотно уложить в банку огурцы, а сверху остальную часть смеси измельченных пряных растений.

Приготовить заливку: на 1 л воды — 60 г соли (2 неполные столовые ложки). Сахар не добавлять. Горячей заливкой залить огурцы в банках и стерилизовать в кипящей воде: консервы в полулитровых банках 4—5 мин, в литровых 6—8 мин.

За одну минуту до окончания стерилизации приподнять жестяные крышки и в каждую литровую банку алить сверху по 5 см³ крепкой уксусной кислоты (неполная чайная ложка). Вынуть простерилизованные банки, закатать их герметически и перевернуть несколько раз для равномерного распределения уксуса. Вместо стерилизации можно применить пастеризацию в течение 10 мин при 90° С. На 10 полулитровых банок — 3,5-4,5 кг огурцов, 250 г соли, 35 см³ уксусной кислоты 80%-ной.

Огурцы соленые консервированные

Соленые или малосольные огурцы в бочках или кастрюлях (см. стр. 319) очень трудно хранить в домашних условиях, где нет специальных холодильных помещений. А в теплой комнате огурцы с течением времени станут мягкими, кислотность их будет все время повышаться, так как продолжается медленное молочнокислое брожение. Чтобы дольше сохранить соленые огурцы, лучше всего законсервировать их в банках.

Только что засолившиеся, плотные и хрустящие неперекишенные огурцы, вынутые из бочки, промыть в свежеприготовленном растворе соли (1 ст. ложка соли на 1 л воды). Промыть и прошпарить стеклянные банки. На дно банок положить немного укропа, чеснока и красного перца. Укроп лучше брать свежий или сушеный, а чеснок и перец можно взять из бочки с засоленными огурцами, если их туда положили при засолке.

Огуречный рассол из бочки вылить в кастрюлю, нагреть до кипения, процедить через марлю, чтобы отделить мутный осадок. Огурцы уложить в банки и залить горячим рассолом.

Банки с огурцами стерилизовать в кипящей воде: полулитровые и литровые 15–20 мин (крупные огурцы стерилизуют дольше), затем охладить.

При стерилизации огурцы могут несколько размягчиться и оказаться мягче таких же, но не консервированных огурцов. Однако следует учесть, что в консервах уничтожены микробы и в банках прекращены процессы брожения, повышения кислотности и т. д. В бочках же брожение продолжается. Поэтому после длительного хранения, например к весне, лучшее качество будет у огурцов консервированных.

Томаты консервированные

Консервируют свежие, здоровые, целые, но еще не размягченные томаты, некрупные и желательно неробкие. Хорошо консервировать мелкоплодные томаты овальной (грушевидной) формы.

Сначала их надо тщательно вымыть, затем уложить в дуршлаг и опустить в кастрюлю с горячей водой (95–98°C) на 1–2 мин. Быстро вынуть и в том же дуршлаге погрузить в холодную воду также на 1–2 мин. В результате такой обработки на кожице плодов могут образоваться трещины и ее можно довольно легко снять руками с помощью ножа. Очищенные томаты плотно уложить в банки (ошпаренные плоды размягчаются и уложить в банку их можно довольно плотно, почти без воздушных промежутков). Для заполнения промежутков плоды в банках можно залить либо горячей водой, либо 2–3%-ным раствором соли, либо соком, полученным из тех же томатов. Для получения сока собирают помятые и поврежденные томаты и протирают их через сито.

Для вкуса по желанию можно добавить соль (1 чайную ложку на литровую банку).

Если томаты консервируют с кожицей, то их не шпарт, а тщательно вымыв, сразу укладывают в банки, плотно, но не раздавливая. Заливают плоды 2–3%-ным раствором соли или же, что еще лучше, горячим томатным соком из тех же плодов.

Надо иметь в виду, что температура содержимого банок с томатами перед стерилизацией бывает пониженной, особенно если их не заливать горячим соком или

рассолом. Кроме того, естественная кислотность томатов ниже, чем у плодов или ягод. Поэтому для стерилизации томатов требуется несколько больше времени, чем, например, для плодовых компотов. Томаты в полулитровых банках стерилизуют в кипящей воде 35 мин, в литровых — 40 мин.

Капуста квашеная консервированная

Квашеную капусту консервируют по тем же причинам что и соленые огурцы: если ее просто оставить в бочке, то она в холодном помещении будет замерзать, а в теплом к весне перекинет. Консервировать квашеную капусту надо тогда, когда она имеет самое лучшее качество, приятный, специфический вкус и аромат, плотную, но не жесткую консистенцию. Это бывает обычно через 15–20 дней после начала заквашивания.

Капусту вместе с рассолом вынуть из бочки, нагреть в кастрюле до 90–95 °С и в горячем виде переложить в подготовленные тоже горячие банки.

Банки укупорить крышками и оставить для остывания на воздухе.

Капустный сок (рассол) консервированный

Капустный рассол обладает освежающим действием и содержит ценные пищевые вещества, те же самые и почти в тех же количествах, что и капуста: витамин С, молочную кислоту, минеральные соли.

Капустный сок иногда остается в излишке при расходовании обычной квашеной капусты. В осеннее время и в начале зимы он отличается хорошим вкусом. В это время его можно законсервировать: процедить через ткань, нагреть в кастрюле до 85 °С и разлить в подогретые до такой же температуры банки или же бутылки. Укупоренные банки пастеризовать в воде при 85 °С в течение 20–25 мин, а затем поставить для охлаждения и хранения.

Щавель консервированный

Щавель отличается высокой естественной кислотностью, поэтому консервировать его несложно.

Свежий щавель рассортировать и тщательно промыть, потому что на листьях, особенно после дождей, бывает много песка и земли; бланшировать в кипящей воде 3–4 мин и протереть через сито или протирочное приспособление. Полученное пюре нагреть в кастрюле до кипения, в горячем виде разлить в банки и простерилизовать в кипящей воде 60 мин (в полулитровых или литровых банках).

Можно консервировать и непротертые листья. В этом случае их надо бланшировать не более 1 мин, а затем плотно уложить в банки и стерилизовать.

Можно законсервировать щавель и без стерилизации — с помощью соли. Щавель вымыть и слегка порубить ножом. Смешать с чистой сухой солью (на 900 г щавеля 100 г соли). Плотно наполнить такой смесью банки и укупорить.

Хранить на холоде при температуре не выше 10° С, но не допускать замораживания.

Зелень укропа, петрушки и сельдерея консервированная

Пряную зелень можно сохранить без стерилизации, смешав ее с солью.

Тщательно перебранную и вымытую зелень порезать ножом на кусочки длиной 1,5–2,5 см и хорошо перемешать с солью — на 750 г зелени 250 г соли.

Приготовленной смесью плотно заполнить банки и оставить их на 1–2 дня неукрупненными. За это время зелень несколько осядет. Добавить сверху еще немного солевой зелени (можно взять из других банок) и закупорить банки. Хранить их надо в прохладном помещении. В законсервированной таким способом зелени не происходит брожение, поэтому хорошо сохраняется ее натуральный аромат и цвет. Такую зелень можно употреблять зимой взамен свежей. Однако при этом надо не забывать, что, поскольку в ней много соли, блюдо, в которое ее добавляют, можно не солить или солить меньше.

Томатное пюре консервированное

Зрелые томаты промыть, разрезать на половинки, уложить в кастрюлю и нагревать до получения однородной разваренной массы. Горячую массу протереть через сито, полученное пюре снова поместить в кастрюлю и уваривать, постоянно помешивая (во избежание пригорания), до тех пор, пока она не станет густой (при этом объем ее уменьшится за счет испарения воды в 2–2,5 раза). Такое уваренное томатное пюре в горячем виде разлить в подготовленные стеклянные банки и простерилизовать в кипящей воде: пюре в полулитровых банках 25 мин, в литровых — 35 мин.

Замораживание овощей и плодов в домашнем холодильнике

Быстрозамороженные пищевые продукты сохраняют свое исходное качество лучше, чем при любом другом способе консервирования или хранения. Теперь, когда значительная часть нашего населения обеспечена хорошими домашними холодильниками, можно дать рекомендации по их использованию для домашнего замораживания и хранения разных плодов и овощей.

При замораживании клеточный сок в овощах и плодах превращается в кристаллики льда. Если замораживание прошло медленно, то кристаллы эти становятся крупными, они разрывают своими острыми гранями нежные стенки клеток и тогда сразу же после оттаивания овощей или плодов произойдет большая потеря сока. Поэтому надо замораживать по возможности быстрее. Кроме того, перед замораживанием большинство овощей и плодов следует обязательно бланшировать в горячей воде или паром. При бланшировании разрушаются окислительные и другие ферменты, содержащиеся в каждой клеточке этих продуктов. А ферменты способствуют возникновению разных нежелательных реакций, в том числе и потемнению тканей овощей и плодов, что приводит к ухудшению их качества.

Промышленное производство различных быстрозамороженных продуктов быстро растет. Домашний холодильник, конечно, слишком мал для создания больших запасов замороженных овощей и плодов. Ведь замораживать, а затем и хранить замороженные продукты можно только в верхней, морозильной части холодильника. Объем морозильника обычно не превышает 18–20 л. Это значит, что держать в нем можно не более 10–12 кг продуктов при температуре $-12\text{--}15^{\circ}\text{C}$, т. е. как раз такой, какая требуется. Поэтому мы рекомендуем использовать домашний холодильник для замораживания лишь таких продуктов, которые требуются в небольших количествах. Можно заморозить, например, пряную зелень (молодой укроп, зелень петрушки, сельдерея, корень этих же растений), а также такие растительные продукты, сезон выращивания которых слишком краток, — клубнику, землянику, малину, зеленый горошек, цветную капусту.

Общие правила замораживания. Овощи бланшируют так же, как и при консервировании методом стерилизации в банках. Не бланшируют из овощей лишь томаты. Из фруктов бланшируют яблоки, груши, айву, персики.

После бланширования овощи и плоды охлаждают на воздухе, затем плотно укладывают в формочки для замораживания. Лучше всего использовать те самые формочки, которые имеются в каждом холодильнике и служат для получения кубиков льда, только надо, конечно, вынуть из них решетчатые перегородки.

Плотно наполнив такую формочку остывшими после бланширования овощами (или небланшированными, например ягодами), ее ставят в морозильное отделение холодильника. Через 3–5 ч, когда продукт в формочке полностью проморозится, формочку вынимают из морозильного отделения, перевортывают и ставят под водяную струю (можно под теплую воду). Через несколько секунд из формочки сам выпадет (или после легкого постукивания) брикетик, кирпичик замороженного продукта. Брикетик сразу же плотно обертывают целлофаном, полиэтиленом или другой пленкой и кладут снова в морозильное отделение холодильника на хранение.

Обертывание брикетиков пленками очень важно, так как оно препятствует испарению (вымерзанию) влаги из продукта и не только способствует лучшему сохранению его качества, но и снижает весовые потери. Кроме того, при этом уменьшается оседание инея на стенках морозильника (так называемая «шуба»).

Конечно, можно замораживать россыпью (ягоды, например), на листе, который ставят в морозильник. Замороженные таким образом ягоды лучше сохраняют свою форму. Но для хранения их надо все равно расфасовать в банки или другую закрывающуюся тару, чтобы не вымерзала влага.

Домашний холодильник время от времени очищают от «шубы». Если в это время в холодильнике хранятся замороженные плоды и овощи, надо принять меры, чтобы при выключении холодильника они не оттаяли и чтобы их температура не могла значительно повыситься. С этой целью сразу же после выключения холодильника из него вынимают все замороженные продукты и плотно укладывают их на куске мешковины с ватной прослойкой. Этой же мешковиной плотно обертывают уложенные коробки и брикеты. Можно, просто завернуть все уложенные замороженные продукты в толстое ватное одеяло, главное — любым способом не допустить потери холода из этих продуктов.

Зелень пряных растений замороженная

Лучше всего замораживать ее в сентябре-октябре из летних посевов или посадок, с тем чтобы сделать небольшой запас на зиму.

Укроп и другую пряную зелень очень тщательно вымыть в нескольких водах до полного удаления грязи и песка. Бланшировать 1 мин в кипящей воде, вынуть, дать стечь воде, плотно набить формочку остывшей бланшированной массой зелени и поставить в морозильное отделение холодильника.

Замороженную зелень при ее расходовании можно не оттаивать, а просто, сняв целлофановую пленку с брикета, по мере необходимости срезать или соскабливать ножом небольшое количество зелени прямо в тарелку с супом или на сковородку к обжариваемому картофелю, мясу и т. д.

Коренья пряных растений замороженные

Их также можно заготовить осенью.

После тщательной очистки нарезать коренья на мелкие кусочки (не более 1 см) и бланшировать $\frac{1}{2}$ мин в кипящей воде. Охладить и заморозить россыпью, чтобы кусочки не смерзлись в общий блок. Замороженные корнеплоды можно высыпать в жестяную банку или в полиэтиленовый пакет и оставить на хранение в морозильнике, отсыпая по мере необходимости для употребления

Зеленый лук замороженный

Зеленый лук в изобилии имеется в весенние месяцы. В это время его и следует заготавливать, учитывая его ценность (содержание витамина С в зеленом луке достигает 60 мг в 100 г, каротина — 6 мг в 100 г).

Свежий лук-перо очистить и вымыть. Замораживать его можно по-разному. Проще всего нарезать поперек на кусочки длиной 5—10 мм и пробланшировать $\frac{1}{2}$ мин в воде, затем плотно уложить в формочки и заморозить. Отрубать по мере необходимости от общего брикета необходимое количество для заправки супов или вторых блюд. Можно замороженный лук оттаять на сковороде, в которую положено некоторое количество жира, (растительного или животного). На этой же сковороде лук можно обжарить.

Но можно замораживать и хранить уже обжаренный лук.

Срок хранения замороженного лука необжаренного — 6 месяцев, обжаренного 3—4 месяца.

Цветная капуста замороженная

Очищенную и разделенную на мелкие соцветия цветную капусту бланшировать 2—3 мин в кипящей воде с добавлением 1% соли, затем охладить, плотно уложить в формочки и заморозить в морозильном отделении холодильника. Срок хранения 6 месяцев.

Огурцы (салат из огурцов) замороженные

Молодые огурцы с нежной кожицей и мелкими недоразвитыми семенами вымыть и, не бланшируя, разрезать на поперечные кружки толщиной не более 2—3 мм. Эти кружки плотно уложить в форму или в прямоугольные картонные коробки и заморозить. У замороженных огурцов сохраняется аромат, их можно использовать для салатов и крошки. Срок хранения 6 месяцев.

Ягоды замороженные

Крупную и средних размеров культурную землянику (клубнику) замораживают без упаковки, если ягоды целые и сухие, разложив их на тарелки в один слой и выдерживая в морозильнике до полного промораживания. Замороженные твердые ягоды можно уложить достаточно плотным слоем в картонные коробки или жестяные банки, плотно укупорить, чтобы не вымораживалась влага, и хранить в том же морозильнике.

Перед употреблением ягоды осторожно высыпают на тарелку и оставляют при комнатной температуре до полного оттаивания. Для улучшения вкуса сверху их можно обсыпать сахарным песком.

Если же ягоды непрочные и с увлажненной поверхностью, их надо расфасовать в формы или картонные коробки, выстланные целлофаном, и заморозить. Так же следует замораживать и дикорастущую землянику.

Свежую малину разложить в формы (можно также пересыпать ее сахарным песком) и заморозить.

Черную и красную смородину, чернику, голубику, клюкву, бруснику можно заморозить россыпью на тарелках, а затем ссыпать для хранения в картонные коробки или полиэтиленовые мешочки.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



327 _____

Детское питание

333

Питание женщины в период
беременности и кормления ребенка
грудью

335 _____

Лечебное питание

356

Питание туриста

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Детское питание

Правильное питание ребенка с первых месяцев жизни оказывает большое влияние на его рост, развитие и здоровье.

Разработка правильного питания детей основана на принципах сбалансированного питания, которые дают возможность сформулировать научно обоснованные требования к качеству продуктов детского питания и определить количественные потребности в каждом из них.

Пища детей раннего возраста. Методы обработки пищи для детей, особенно грудного возраста, значительно отличаются от методов приготовления пищи для взрослых. Это объясняется особым состоянием желудочно-кишечного тракта и своеобразием пищеварения детей. Слюнные железы начинают функционировать с момента рождения ребенка, но в первые месяцы количество выделяемой слюны очень незначительно, поэтому пища, попадающая в ротовую полость, слюной не смачивается. Примерно с четвертого месяца слюноотделение значительно усиливается, выделяются ферменты, расщепляющие сахара, но количество их гораздо меньше и активность ниже, чем у взрослого человека.

Клетки слизистой оболочки желудка ребенка вырабатывают не только соляную кислоту, но и сычужный фермент, который свертывает белки. Белки в желудке ребенка перевариваются частично, так как там образуется фермент пепсин.

Организм ребенка может усваивать только предварительно эмульгированные жиры, поскольку фермента липазы, расщепляющего жиры, у детей раннего возраста образуется очень мало. При естественном вскармливании женским молоком жир расщепляется значительно активнее, так как с молоком матери ребенок получает значительное количество липазы. С возрастом количество и активность липазы увеличиваются, но все же в рацион ребенка первого года жизни приходится включать только легкопереваримые эмульгированные жиры — ведь созревание клеток печени ребенка не закончено и продуцирование желчи, а следовательно и желчных кислот, облегчающих усвоение жиров, значительно понижено.

Желудок ребенка в возрасте до 1 года также имеет значительные физиологические особенности. Слизистая оболочка развита хорошо, но мышечный слой стенки и дно желудка — недостаточно. Емкость его небольшая и только к году достигает 250 мл. В связи с этим ребенка необходимо кормить небольшими порциями легкоперевариваемой нежной пищи, не требующей значительной работы желудка. Пища детей раннего возраста должна отличаться пониженным количеством клеточных оболочек, содержащихся в продуктах растительного происхождения.

В кишечнике ребенка имеются все пищеварительные ферменты, характерные для взрослого организма, но активность их гораздо ниже, она повышается постепенно, с возрастом.

Молоко и молочные продукты. Наиболее приспособленным к особенностям пищеварения детей первого года жизни является женское молоко. Оно содержит все необходимые для ребенка пищевые вещества в оптимальных соотношениях и по праву считается идеальной пищей младенца. Поэтому при наличии у матери достаточного количества молока ребенка в первые месяцы жизни кормят только женским молоком (так называемое естественное вскармливание). Но иногда у матерей не хватает или вообще не бывает молока и тогда приходится использовать молоко различных сельскохозяйственных животных, главным образом коровье. Коровье молоко по содержанию основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) отличается от женского. В нем содержится почти в 3 раза больше белков (2,8—3,5 против 1,0—1,25%) и в 2 раза меньше углеводов (3,5—4,7 против 6,5—7%). Для приближения его к женскому используют наиболее простой способ — разбавляют молоко водой или крупяными отварами ($\frac{1}{3}$ отвара или воды и $\frac{2}{3}$ молока) с добавлением сахарного сиропа. Крупяной отвар готовят из рисовой или овсяной крупы путем длительного (2—2,5 ч) разваривания в воде (1 часть крупы на 10 частей воды) и последующего фильтрования отвара через марлю. Полученные смеси называют В-рис или В-овес. Готовят их на молочных кухнях или в домашних условиях.

Значительно облегчает и ускоряет приготовление В-смеси использование специальной муки для детского и диетического питания и толокна. В этом случае отвар готовят в течение 3—5 мин (разводят муку водой и кипятят).

Пищеконцентратная промышленность выпускает сухие молочные В-смеси, которые, по существу, являются готовыми к употреблению продуктами и требуют лишь добавления воды и кипячения в течение 3 мин. Однако по составу они недостаточно приближены к женскому молоку.

Институтом питания АМН СССР в содружестве с Всесоюзным научно-исследовательским институтом молочной промышленности разработаны и внедрены в производство специальные сухие молочные смеси «М а л ю т к а» и «М а л ы ш», которые в наибольшей степени приближены по составу и усвояемости к женскому молоку. Смеси являются готовыми к употреблению продуктами и выдерживают хранение в течение 8 месяцев. Их можно использовать для кормления детей после добавления воды и кипячения в течение 3 мин.

Смесь «Малютка» предназначена для детей, начиная с рождения до 2—3-месячного возраста, а также для недоношенных детей. Смесь «Малыш» применяется для вскармливания детей после 2—3-месячного возраста. Они равноценны по химическому составу и отличаются лишь по углеводной части: в смесь «Малютка» добавляется декстрин-мальтоза, а в смесь «Малыш» вместо декстрин-мальтозы — рисовая, овсяная или гречневая мука для детского и диетического питания.

Институт питания АМН СССР разработал рецептуру и технологию приготовления жидких стерилизованных смесей «М а л ю т к а» и «М а л ы ш»,

которые можно использовать вместо сухих смесей. Они выдерживают хранение в течение месяца и поэтому удобны для использования в домашних условиях. Не можно давать детям после разогревания бутылочки со смесью на водяной бане (в кастрюлю наливают теплую воду, ставят на небольшой огонь и подогревают 5—10 мин до момента, когда температура смеси будет 36 °С).

Кроме сладких смесей в питании ребенка первого года жизни широко используют кислый продукт В-кефир, который готовят на молочных кухнях путем разбавления кефира рисовым или овсяным отваром и добавления сахарного сиропа. В-кефир по составу мало отличается от сладких В-смесей, но в нем содержится много молочной кислоты, которая способствует лучшему пищеварению. Институтом питания АМН СССР разработан способ дальнейшего приближения их по составу к женскому молоку.

Еще более интересными в отношении действия на пищеварение являются ацидофильные продукты. Они благоприятно действуют на микрофлору кишечника ребенка благодаря высокому содержанию молочной кислоты и сильному бактерицидному действию содержащихся в них ацидофильных палочек на микроорганизмы, вызывающие у детей расстройства пищеварения.

Институт питания АМН СССР разработал ацидофильные молочные смеси «Малютка» и «Малыш», рекомендуемые для профилактики и лечения желудочно-кишечных заболеваний у детей первого года жизни, а также для вскармливания недоношенных детей. По составу они почти не отличаются от аналогичных сладких молочных смесей и в той же мере приближены к женскому молоку. Выпускаться эти смеси будут как в жидком, так и в сухом виде (последнее создает особые удобства при необходимости длительного хранения их).

Наличие различных смесей позволяет легко организовать правильное вскармливание ребенка при недостатке молока у матери (смешанное вскармливание) или при полном его отсутствии (искусственное вскармливание).

Начиная с 4—6-месячного возраста, ассортимент необходимых ребенку продуктов должен расширяться. Дети охотно едят молочные каши — манную, овсяную, гречневую, рисовую, которые на первом году жизни им обязательно надо измельчать. Для приготовления измельченной каши в домашних условиях применяют длительное разваривание крупы в воде с последующим протираем, поэтому каши называют протертыми. Крупу (рисовую, овсяную, гречневую) разваривают в течение 2—3 ч в пятикратном количестве воды и протирают через сито вместе с отваром. При этом полностью протереть многие крупы не удастся, и это приводит к потерям остающихся на сите частиц, которые приходится выбрасывать.

Институт питания АМН СССР предложил для приготовления протертых каш муку для детского и диетического питания, что значительно сокращает время их приготовления (с нескольких часов до 3—5 мин) и исключает потери крупы. Можно использовать готовые к употреблению сухие молочные каши, которые по составу почти не отличаются от жидких, но могут храниться в течение 6 месяцев. Их надо лишь развести соответствующим количеством теплой воды и прокипятить в течение 3—5 мин.

Более полноценными по составу являются сухие молочные каши «Малыш», обогащенные витаминами А, D, E, витаминами группы В и С и, кроме того, имеющие полноценный жирнокислотный состав в результате обогащения молочного жира незаменимыми жирными кислотами. Они готовятся так же быстро, как и обычные сухие молочные каши, и хранятся в сухом виде в течение 8 месяцев.

Начиная с 3—4 месяцев детям начинают давать творог 20%-ной жирности, который они хорошо усваивают. Однако, учитывая необходимость обогащения молочного жира в твороге незаменимыми жирными кислотами, Институт питания АМН СССР рекомендует использовать творог «Здоровье», который применяют не только в детском, но и в диетическом питании. Он отличается от обычного творога в несколько раз большим содержанием незаменимой линолевой кислоты. Детям, которые плохо переносят кислый творог, можно давать пресный диетический.

Если ребенок нуждается в повышенном количестве жиров, можно рекомендовать сметану «Детская». Она также обогащена незаменимыми жирными кислотами и, кроме того, благоприятно влияет на микрофлору кишечника ребенка (в закваску добавлена ацидофильная палочка).

Примерная суточная потребность грудных детей в возрасте до 6 месяцев в молочных сухих и натуральных продуктах приведена в таблице.

Примерная суточная потребность грудных детей (до 6 месяцев) в различных молочных продуктах

Возраст	Продукты	Способ вскармливания		
		Б = еств. нос	х а о x у о	х еств. нос
При вскармливании сухими молочными продуктами				
0—2	(сухая смесь в граммах, восстановленная смесь в миллилитрах)			
	«Малютка» — сладкая восстановленная смесь	—	350	700
	сухая смесь	—	47,3	94,6
	или			
	«Малютка» — ацидофильная восстановленная смесь	-	350	700
	сухая смесь	-	45,5*	91*
2—4	или Молочные смеси с отварами В-смеси			
	восстановленная смесь	—	350	700
	сухая смесь	-	52,5	105
	«Малыш» — сладкая восстановленная смесь	—	40	900
сухая смесь	—	60,8	121,6	
	или			
	«Малыш» — ацидофильная восстановленная смесь	—	450	900
	сухая смесь	—	61,5	123

Примерная суточная потребность грудных детей (до 6 месяцев) в различных молочных продуктах

Возраст	Продукты	Способ вскармливания		
		в естественное	искусственное	искусственное
4—6	Молочные смеси с отварами или мукой В-смеси			
	восстановленная смесь	450	900	
	сухая смесь	65,7	135	
	«Малыш» — сладкая			
	восстановленная смесь	300	550	
	сухая смесь	40,5	74,3	
Начиная с 5—6 месяцев	или «Малыш» — ацидофильная			
	восстановленная смесь	300	550	
	сухая смесь	—	39,0	71,5
Начиная с 5—6 месяцев	Сухое молоко (для приготовления блюд)	—	15	15
	Обогащенные сухие молочные каши «Малыш» (начиная с 5 месяцев)			
	восстановленная смесь	200	200	
	сухая смесь	60	60	
Начиная с 5—6 месяцев	или Сухие молочные каши			
	восстановленная смесь	—	200	200
	сухая смесь	60	60	

При вскармливании натуральными молочными продуктами (в миллилитрах)

ft—2	«Малютка»—стерилизованная	—	350	700
	или «Малютка» — ацидофильная	—	350	700
	или В-смеси	—	350	700
2—4	или В-кефир	—	350	700
	«Малыш»—стерилизованная	—	450	900
4—6	или «Малыш» — ацидофильная	—	450	900
	или Кефир	—	450	450
	«Малыш»—стерилизованная	—	300	550
	или «Малыш» — ацидофильная	—	300	550
	или Кефир	—	300	550
	Цельное натуральное молоко (для приготовления овощных пюре и каш)	300	300	300
	Творог «Здоровье» или обычный (в граммах)	40	40	40

* Разница в количестве сухой смеси сладкой и ацидофильной связана с тем, что сладкие смеси при восстановлении нужно довести до кипения, что вызывает испарение воды и увеличивает содержание сухих веществ.

По мере развития ребенка от 6-месячного возраста до 1 года потребность в специализированных молочных продуктах начинает постепенно уменьшаться — повышается доля обычных молочных продуктов (см. таблицу).

Примерная суточная потребность детей раннего возраста (от 6 месяцев до 1 года) в молочных продуктах

Продукты	Способ вскармливания		
	естественное	смешанное	искусственное

При вскармливании сухими молочными продуктами

Молочная смесь «Малыш» стерилизованная или восстановленная, мл	—	350	550
сухая, г	—	47,3	74,3
Обогащенные сухие молочные каши «Малыш»			
восстановленная смесь, мл	200	200	200
Молочная смесь «Малыш» ацидофильная, мл	—	350	350
сухая, г	—	45,5	45,5
• ночью •ми продуктами			
Кефир, мл	—	350	350
или Витаминизированное молоко, мл	—	350	350
Цельное молоко для приготовления различных блюд, мл	300	300	300
Творожные изделия, г	40	40	40

Овощные и фруктово-ягодные продукты. Кроме молочных продуктов большое значение в питании детей раннего возраста имеют овощи, фрукты и ягоды. Обладая приятным вкусом, они являются важнейшими источниками витаминов, органических кислот, минеральных солей, в том числе некоторых микроэлементов. Фруктовые и овощные соки и пюре начинают давать детям уже с 1—2-месячного возраста. В тех случаях, когда количество свежих фруктов ограничено, оправданным является использование консервов. Целесообразность их использования связана с тем, что ребенок первых месяцев жизни нуждается, как уже говорилось, в очень тонком измельчении пищи (гомогенизация — частицы пюре имеют размеры в среднем 150 микрон), получить которую в домашних условиях практически невозможно. Кроме того, они необходимы в некоторых отдаленных районах страны, куда доставка свежих продуктов затруднена. Эти консервы незаменимы в зимне-весенний период года, когда витаминная ценность свежих фруктов и овощей в значительной степени снижается. И наконец детские консервы сокращают сроки приготовления пищи, способствуют обеспечению правильного питания ребенка.

Современные методы производства консервов позволяют создавать продукты, в значительной степени сохраняющие свою химическую и биологическую ценность, а в ряде случаев и обогащенные ценными пищевыми веществами — витаминами, дефицитными солями и т. п.

В первые месяцы жизни предпочтительнее давать ребенку соки и пюре сладкого вкуса, содержащие большое количество витаминов, и комбинированные соки и пюре, предусматривающие сочетание менее богатых витаминами продуктов с витаминосителями (экстракт шиповника, черная смородина и др.).

Примерная суточная потребность грудных детей в возрасте до 6 месяцев во фруктовых и овощных гомогенизированных консервах

Возраст, месяцы	Консервы	Количество, мл
0—2	Соки	30
2—4	Соки	30
	Пюре фруктовое или ягодное	30
4—6	Соки	30
	Пюре фруктовое или ягодное	30
	овощное	100

В настоящее время разработано уже более 20 видов осветленных соков и 15 видов соков с мякотью, а также более 25 видов фруктовых и овощных пюре. Эти продукты очень удобны в употреблении, так как могут храниться без порчи в течение 3 лет. В таблице приведена примерная суточная потребность грудных детей в возрасте до 6 месяцев во фруктовых и овощных гомогенизированных консервах при всех способах вскармливания.

Ассортимент продуктов постепенно расширяется. Дети старше 6 месяцев уже не нуждаются в очень тонком измельчении продуктов (гомогенизация). Для улучшения условий пищеварения (стимуляция перистальтики и отделения слюны) им необходимо давать вначале протертые торе (величина частиц 0,8—1,5 мм), а после 9—12 месяцев — крупноизмельченные.

Мясные и рыбные продукты. В рацион ребенка после 6-месячного возраста необходимо включать продукты из мяса и рыбы, так как они являются богатыми источниками незаменимых аминокислот в оптимальных соотношениях. Кроме того, эти продукты богаты минеральными веществами, а также витаминами группы В. Пищевая ценность такого продукта, как печень, определяется еще и значительным содержанием железа.

В детском питании лучше всего использовать молодую говядину и телятину (в них содержится мало соединительной ткани, которая плохо усваивается детьми), а также печень, языки говяжьи.

Говяжий жир плохо усваивается детьми, поэтому его следует удалять и добавлять либо смесь сливочного масла с растительным (75% молочного жира и 25% дезодорированного рафинированного растительного масла), либо диетическое сливочное масло, в состав которого входит 25% растительного масла.

Из птицы для детей раннего возраста используют мясо цыплят-бройлеров и индюшат — нежирное, очень нежное легкоусвояемое мясо. В отличие от говяжьего куриный и индюшинный жиры легко усваиваются детьми, поэтому их можно не удалять.

Приготовление тонкоизмельченных пюре из мяса в домашних условиях представляет большие трудности. Необходимо мясо сварить до полной готовности (2—3 ч), затем измельчить сначала на мясорубке, а потом протереть через сито или обработать на миксере. Гораздо проще использовать готовые консервированные мясные пюре. С учетом особенностей питания детей первого года жизни, предусмотрено изготовление мясных консервов трех степеней измельчения; гомогенизированные — для

детей 6—7-месячного возраста и диетического питания; пюреобразные — для детей 7—9-месячного возраста; крупноизмельченные — для детей старше 10—12-месячного возраста.

Кроме мяса в рацион детей старше 6-месячного возраста можно вводить рыбу без костей (для чего используют филе), а также морских беспозвоночных — кальмары, трешки, креветки в виде пюре. Но приготовление их в домашних условиях — процесс трудоемкий, поэтому из рыбы готовят консервированные пюре также в гомогенизованном, пюреобразном и крупноизмельченном виде.

В таблице приведена суточная потребность детей раннего возраста (от 6 месяцев до 1 года) в различных пюреобразных консервированных продуктах.

Примерная суточная потребность детей раннего возраста (от 6 месяцев до 1 года) в консервированных продуктах

Консервированные продукты	Возраст	
	6—9 месяцев	9—12 месяцев
Пюреобразные продукты (в граммах)		
фруктовые и ягодные пюре	50	70
овощные и мясо-овощные пюре	50	70
мясные, куриные, печеночные, рыбные пюре	30	—
Крупноизмельченные продукты (в граммах)		
овощные и мясо-овощные, мясные, рыбные	—	150
		45

Пища детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Особенности питания детей раннего, дошкольного и школьного возраста (от 1 до 17 лет) связаны с быстротекущими процессами биологического созревания различных систем организма. Постепенно дети переходят на пищу, близкую к пище взрослых. Это выражается в расширении набора продуктов и изменении способов их приготовления.

Примерный суточный набор продуктов для детей разных возрастов представлен в таблице.

Молоко и молочные изделия. Как видно из представленного примерного набора продуктов, молоко и молочные изделия в питании детей старше 1 года остаются одними из основных продуктов питания. Это и понятно: молоко является высокопитательным, легкоусвояемым продуктом; в нем содержатся полноценные белки, жиры и наиболее важные для растущего организма витамины и минеральные вещества.

Кисломолочные продукты не только сохраняют полезные свойства молока, но и содержат молочную кислоту и микроорганизмы, препятствующие развитию гнилостных микробов в кишечнике.

Следует иметь в виду, что кроме различных видов натурального молока и кисломолочных продуктов в случае их отсутствия можно использовать сухое или сгущенное молоко. Для детей от 1 года до 3 лет особую ценность может представлять витаминизированное молоко, обогащенное витаминами А и D. По мере роста ребенка опасность заболевания рахитом уменьшается и поэтому потребность в таком молоке/ке снижается.

Примерный суточный набор продуктов (в граммах) для здоровых детей разных возрастов

Продукты	Возраст (в годах)							
	ранний		дошкольный		школьный			
	1—1,5	1,5—3	3—4	5—6	7—10	11—13	14—17	
							девушки	юноши
Молоко	650	650	600	550	500	500	500	500
Творог и творожные изделия	40	40	40	40	45	50	50	50
Сметана и сливки	5	10	10	15	15	15	15	15
Сыр	5	5	5	10	10	10	15	15
Мясо	50	70	100	120	140	175	220	220
Рыба	20	25	30	40	40	60	60	70
Яйца*	25	25	30	40	50	50	50	50
Хлеб ржаной	10	10	40	40	75	100	100	150
Хлеб пшеничный	45	60	100	120	165	200	200	250
Мука пшеничная (для приготовления блюд)	5	5	10	15	20	20	20	20
Макаронные изделия	5	5	10	10	15	15	15	15
Крупы	20	20	20	25	30	35	35	35
Бобовые	—	—	5	5	5	10	10	10
Крахмал (для приготовления блюд)	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2
Сахар и кондитерские изделия (в пересчете на сахар)	40	60	60	60	70	85	100	100
Жиры животные	15	15	20	25	25	25	30	30
Жиры растительные	2	3	5	7	10	15	15	15
Картофель	100	120	150	150	200	250	275	300
Овощи	150	200	225	250	275	300	350	350
Фрукты	150—200	150—200	150—250	150—250	150—300	150—500	150—500	150—500
Ягоды	20	20	30	40	50	50—100	50—200	50—200
Сухофрукты			10	10—15	10—15	15—20	15—20	15—20
Чай	—0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Соль	1,5	1,5—2	3—4	5—6	6—7	7—8	8—9	9—10

* Вес одного крупного яйца примерно 50 г.

Дети от 1 до 3 лет должны употреблять в день 650 г молока, в возрасте 3—4 лет — 600 г, 5—6 лет — 550 г, а с 7-летнего возраста — 500 г.

Ценным продуктом питания является т в о р о г, в котором содержится большое количество белка, богатого незаменимыми аминокислотами в сбалансированном соотношении. Для детей всех возрастов наиболее полезен творог «З д о р о в ь е», отличающийся оптимальным жирнокислотным составом. Дети до 7 лет должны съедать в день 40 г творога, дети более старшего возраста 45—50 г.

Из молочных изделий, богатых жиром, можно рекомендовать сливки и сметану, лучше «Д е т с к у ю», которая отличается сбалансированным жирнокислотным составом (кроме того, в закваску вводят ацидофильные палочки, обладающие бактерицидным действием).

Детям 1—1,5 лет можно давать только 5 г сметаны в день, от 1,5 до 4 лет — 10 г, а с 5-летнего возраста — 15 г.

С 1—1,5 лет разрешается употреблять неострые и непряные сыры. Особенно хорош диетический плавленый сыр, имеющий сбалансированный жирнокислотный состав. Маленьким детям (до 4 лет) дают небольшой кусочек сыра — 5 г, детям старше 5 лет — 10 г. Острые и пряные сыры допускаются только в рационе детей старшего школьного возраста, дневная норма сыра для школьников 14—17 лет — 15 г.

Мясо и мясopодукты. По мере роста ребенка количество мяса в рационе возрастает. Дети от 1 до 1,5 лет могут

съесть в день 50 г мяса, от 1,5 до 3 лет — 70 г, от 3 до 4 лет — 100 г, от 5 до 6 лет — 120 г.

Из мясных изделий для детей дошкольного возраста можно рекомендовать молочные сосиски, вареную колбасу. Менее пригодны для питания детей жирная свинина и баранина, а также утиное и гусяное мясо.

Начиная со школьного возраста, набор мясных изделий может быть существенно расширен. При необходимости мясо можно частично заменить консервами и колбасными изделиями. В этом случае особенно полезны детям диетические мясные консервы и диетическая колбаса. Суточная норма мяса для школьников 7—10 лет — 140 г, 11—13 лет — 175 г, а старше 14 лет — 220 г.

Рыба и рыбные изделия. Биологическая ценность рыбы определяется главным образом высоким содержанием белков, которые по составу и соотношению незаменимых аминокислот не уступают белкам мяса. Белки рыбы, кроме того, легче перевариваются и усваиваются организмом, чем белки мяса. Большинство рыб содержит небольшое количество жира, но в нем много витамина А и незаменимых жирных кислот, поэтому рыба полезна детям.

Многие виды морских рыб имеют хороший минеральный состав и содержат много йода, которого в детских рационах не хватает. Особое внимание следует обратить на использование в питании детей очень полезных морских беспозвоночных животных (морские гребешки, кальмары, креветки, мидии и др.), которые до настоящего времени недостаточно применялись в детском питании.

Потребление рыбы должно быть дифференцировано в зависимости от вида рыбы и рыбных продуктов. Для детей раннего и дошкольного возраста опасно использовать рыбу с костями, рыбное блюдо для них лучше готовить из филе или специализированных консервов. Широкое использование соленой и копченой рыбы в питании детей этого возраста нежелательно.

В рационе детей 1—3 лет рыбы должно быть очень немного — 20—25 г, у детей 3—6 лет 30—40 г. Начиная со школьного возраста, количество рыбы в рационе увеличивается до 40—60 г.

Яйца и яичные продукты. Эти продукты являются очень ценным дополнением в питании детей. Аминокислотный состав белков яйца наиболее близок к оптимальному. Желток яйца не только отличается хорошим аминокислотным составом, но и содержит большое количество ценного жира, фосфатидов, легкоусвояемого кальция, фосфора и железа, а также витаминов А, Е, D. Таким образом, яйца можно считать концентрированным источником пищевых веществ, особенно ценных для растущего организма ребенка. Обычно маленькие дети должны получать в день примерно $\frac{1}{2}$ яйца, а школьники 1 яйцо.

Хлеб и хлебобулочные изделия. В хлебе содержится довольно большое количество белков, которые в сочетании с белками таких продуктов, как молоко, мясо, рыба, дают возможность составить полноценный рацион ребенка. В хлебе много минеральных веществ и витаминов группы В.

По мере роста ребенка количество хлеба в рационе повышается (см. табл.).

Рекомендуется использовать более ценные для детей специализированные хлебобулочные изделия (булочка «Октябренок», булочки, батоны и хлеб «школьные» и др.), которые обогащены обезжиренным молоком (булочка «Октябренок») или молочным белком для детского и диетического питания (булочки и батоны «школьные»), или белково-минеральным обогатителем, отличающимся повышенным количеством не только белка, но и железа (столовый «школьный» и др.).

Крупы и бобовые. При выборе круп необходимо учитывать, что для детей раннего возраста больше подходят манная, рисовая, гречневая и овсяная крупы. В питании школьников ассортимент круп следует значительно расширить, дополнив его пшеном, перловой и ячневой крупами, кукурузой, а также бобовыми, особенно горохом. Кроме обычных видов круп надо использовать специализированные крупяные изделия: крупы «Здоровье» и «Пионерская». Это крупы повышенной биологической ценности, получаемые комбинированием нескольких видов злаковых с добавлением обогатителей.

Суточная норма крупы для детей дошкольного возраста 20—25 г, для школьников 30—35 г.

Интересен новый продукт — обогащенная макаронная крупка, предназначенная для приготовления манной каши мгновенной варки (вместо 20 мин для обычной манной крупы ее варят 2—3 мин). Крупка обогащена молочным белком казеином, поэтому аминокислотный состав ее более полноценен.

Жиры. В рациональном питании детей всех возрастов из жировых продуктов наибольшее применение находит молочный жир, структура которого способствует более легкому его перевариванию и полному усвоению. Очень большое значение имеют и растительные жиры. Дети в возрасте 1—3 лет должны получать 2—3 г растительного масла в день, в возрасте 3—6 лет 5—7 г, а школьники — 10—15 г.

Обеспечение рациона ребенка достаточным количеством растительного масла обычно связано с определенными трудностями, поэтому Институт питания АМН СССР рекомендует использовать специальное диетическое масло, которое представляет собой комбинацию молочного (75%) и растительных жиров (25%). Применяя диетическое сливочное масло, можно легко обеспечить рацион ребенка любого возраста необходимым количеством незаменимых жирных кислот. Вместо обычной сметаны лучше использовать сметану «Детскую», также отличающуюся повышенным содержанием незаменимых жирных кислот.

Начиная с младшего школьного возраста, можно использовать и другие виды жиров, например свиной жир.

Маленькие дети (от 1 года до 3 лет) в день должны получать 15 г сливочного масла, дети 3—6 лет 20—25 г, а в питании школьников сливочное масло и другие животные жиры должны составлять 25—30 г.

Овощи. Большое значение в питании детей всех возрастов имеют овощи, которые являются важнейшими источниками витаминов, минеральных веществ, углеводов, клеточных оболочек, необходимых для нормального функционирования кишечника. Однако выбор овощей для ребенка того или иного возраста зависит от степени соответствия их особенностям пищеварения каждой возрастной категории детей.

Особое место занимает картофель как важный источник энергии и витамина С — это любимый продукт детей всех возрастов. Дети раннего возраста должны получать в день 100—120 г картофеля, дошкольники — до 150 г, а дети школьного возраста 200—275 г. В питании маленьких детей кроме картофеля применяются овощи, содержащие мало клеточных оболочек — морковь, цветная капуста, кабачки, томаты, салат, шпинат и др.

Недостаток овощей в питании детей, особенно зимой и ранней весной, является одной из причин снижения общей сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям. Поэтому надо шире использовать в первые месяцы весны зеленый лук, салат, редис и другие ранние овощи, консервированные и замороженные фрукты и овощи, а также диетические овощные консервы.

Следует иметь в виду, что такие овощи, как лук, чеснок, редис, редька, неприемлемы в питании детей раннего возраста.

Самые маленькие дети должны съедать в день 150—200 г овощей, дети 3—6 лет 225—250 г, а школьники 325—350 г.

Фрукты и ягоды. Это важнейшие источники витаминов С и Р, органических кислот, минеральных солей, некоторых микроэлементов, поэтому они, как и овощи, являются обязательной составной частью рациона ребенка. В случаях недостатка свежих фруктов и ягод можно использовать консервированные, замороженные продукты или сухофрукты. Различные консервированные соки можно давать детям с самого раннего возраста. В питании детей 1—1,5 лет применяют крупноизмельченные детские консервы, детям старше 1,5 лет уже можно давать различные виды фруктовых и овощных консервов кусочками.

В питании детей дошкольного и школьного возраста можно широко использовать фруктовые и ягодные консервированные компоты.

В рационе дошкольников должно быть не менее 150—250 г фруктов и ягод или консервированных продуктов, школьников — не менее 250—500 г.

Приправы и пряности. Каждая мать должна знать, можно ли и как использовать в питании детей вкусовые вещества и пряности.

Поваренная соль является необходимой составной частью пищи ребенка, однако норма ее должна быть гораздо меньшей (особенно в пище детей дошкольного возраста), чем для взрослого здорового человека. Дети от 1 до 3 лет должны получать 1,5–2 г соли в день, от 3 до 6 лет — 3–6 г, школьники — 6–9 г в зависимости от возраста.

Различные пряности (перец, лавровый лист и др.) следует вводить в пищу ребенка в ограниченном количестве, причем допустимы они только для детей старшего школьного возраста.

Чай, кофе, какао. Широкое распространение в питании детей имеют такие напитки, как чай, кофе, какао. Необходимо иметь в виду, что дети раннего и дошкольного возраста должны употреблять только чай (0,2 г в день), причем в раннем возрасте — только слабый чай (0,1 г в день).

Кофе и какао из-за сильного возбуждающего эффекта не рекомендуется использовать в питании дошкольников.

Сладости. Дети очень любят сладости и сладкие блюда, и они им необходимы. Однако надо учитывать, что лучше всего давать детям печенье и кондитерские изделия с фруктовыми добавками (натуральный мармелад, зефир, пастила), а также конфеты, приготовленные с добавлением молока (ирис, «Коровка» и т. п.).

Не следует приучать ребенка к шоколаду, так как в нем содержатся вещества, оказывающие сильное возбуждающее действие.

Дети раннего возраста (1–1,5 лет) должны получать не более 40 г сахара и кондитерских изделий в день, дети 1,5–6 лет — 60 г, школьники — 70–100 г.

Общие правила питания ребенка. Приготовление пищи для детей старше 1 года уже не требует специальных технологических приемов, как это делается для детей самого раннего возраста (до 1 года). Необязательно готовить ребенку в возрасте от 1 до 3 лет все блюда отдельно. Ему можно дать часть супа от общего стола, кусочек мяса супового или рыбного филе.

Детям от 1,5 до 7 лет не следует давать больше 250 мл супа (1 стакан), норма супа для школьников 500 мл (2 стакана).

Для детей от 3 до 5 лет и от 5 до 7 лет пищу готовят по одному и тому же меню. Учитывая, что дети старше 5 лет получают больше пищевых продуктов (см. табл.), соответственно увеличивают объем первого и второго блюда в завтрак и обед.

Большое значение имеет правильный режим питания ребенка.

Дети дошкольного возраста должны получать пищу 4 раза в день.

Распределять ее надо следующим образом: завтрак — 20–25% суточного рациона, обед — 40–45%, полдник — 10%, ужин — 20–30%.

Блюда мясные, рыбные, из бобовых лучше всего давать в первой половине дня, на завтрак и обед, вечером целесообразнее использовать молочнокрупяные блюда.

Меню ребенка должно быть разнообразным, нельзя допускать изо дня в день повторения одних и тех же блюд — это приведет к снижению аппетита и ухудшению усвоения пищи.

Питание женщины

в период беременности и кормления ребенка грудью

Правильное питание беременной и кормящей грудью женщины создает благоприятные условия для развития плода, роста и развития ребенка в период питания материнским молоком, а также для сохранения здоровья матери. Такие ненормальные явления, как токсикозы, нарушения внутриутробного развития плода, выкидыши, недонашивание, осложненные роды, рождение ребенка с очень малым или большим весом, склонность детей к заболеваниям, отставание в развитии, аномалии и уродства, часто бывают следствием грубых нарушений питания.

Весьма важно учитывать тот факт, что плод чрезвычайно нуждается в различных пищевых веществах, а это ведет к повышенному расходованию их организмом беременной. Ведь содержание ряда витаминов и минеральных веществ в крови и тканях плода часто превышает таковое в материнском организме.

Дефицит в рационах питания беременных женщин каких-либо незаменимых веществ — аминокислот, витаминов А, Е, группы В, полиненасыщенных жирных кислот (содержащихся в растительном масле), минеральных веществ — также отрицательно сказывается на организме женщины и плода.

Хронический дефицит витаминов в пище беременной ведет к извращению обменных процессов.

Физиологическая потребность женщины в энергии в первой половине беременности сравнительно мало превышает таковую у небеременной и рассчитывается с учетом состояния здоровья, физического развития, возраста, образа жизни и труда; она составляет около 50 ккал в сутки на 1 кг идеального веса, т. е. 2,5–3 тыс. ккал.

В последние три месяца беременности женщине необходимо получать уже 3–3,5 тыс. ккал.

В общем рационе беременной женщины должно быть не более 2,1–3 л воды (около 35 мл на 1 кг веса, или 1 мл на каждую калорию пищи). При этом жидкость в виде молока, киселя, компота или супа не должна превышать 8–10 стаканов в день (а при отеках — в 2 раза меньше). Общее увеличение веса женщины к концу беременности обычно составляет в среднем 9–10 кг.

Потребность беременных женщин в основных пищевых факторах должна соответствовать определенным данным.

Небеременные женщины нуждаются в получении 1–1,5 г белка на 1 кг веса в сутки, т. е. около 70–90 г (в том числе не менее половины — белка животного происхождения), что составляет около 14% общего количества калорий. В первой половине беременности женщина должна получать не менее 1,5 г белка на 1 кг веса в сутки, а при физическом труде и показаниях к усиленному питанию, как и во второй половине беременности, — 2 г (т. е. от 90 до 120–140 г, из них 60% полноценных белков животного происхождения). Обеспечить организм белком могут молочные продукты, сыр, творог, яйца, мясо и рыба. Рекомендуется готовить мясные и рыбные блюда в отварном и запеченном виде, некрепкие бульоны, а еще лучше вегетарианские супы. Даже во второй половине беременности женщина должна получать не более 110 г жира в день. Целесообразно максимально ограничить

Примерное меню на неделю

Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Ужин
1-й день			
Сыр Простокваша Чай	Блинчики с рисом Молоко Фрукты или сырая морковь	Щи вегетарианские Котлеты мясные с картофельным пюре Фрукты или компот	Рагу овощное Молоко
2-й день			
Творог со сметаной Чай	Винегрет Кофе	Суп рисовый молочный Беф-строганов с жареным картофелем Кисель	Каша с молоком
3-й день			
Простокваша Чай	Каша рисовая, молочная Молоко	Борщ вегетарианский Картофельная запеканка Кисель	Капуста отварная, обжаренная в сухарях Чай
4-й день			
Салат из свежих овощей Бутерброд с сыром Чай	Картофель отварной с маслом Кофе	Суп перловый с картофелем Рыба жареная с кашей Компот	Макароны отварные Молоко
5-й день			
Омлет Чай	Пудинг рисовый Молоко	Рассольник вегетарианский Отварное мясо с картофельным пюре Кисель	Винегрет Чай
6-й день			
Сырники со сметаной	Картофельные оладьи	Щи зеленые или из капусты Зразы с кашей Компот	Простокваша Хлеб с маслом
7-й день			
Блинчики с сахаром Бутерброд с сыром или яйцом Кофе	Капустная запеканка Молоко	Суп картофельный Макаронная запеканка с маслом Фрукты или кисель	Салат из свежих овощей Простокваша

использование тугоплавких жиров (говяжий, бараний и свиной) и богатых холестерином продуктов (сало, мозги). Полезен молочный жир в виде сливочного масла, сметаны, сливок, нежирного сыра. Растительное масло необходимо использовать как приправу — до 20—30 г в день.

Избыток углеводов в рационе способствует сенситивизации и аллергическим изменениям, задержке жидкости в организме, тучности матери и формированию чрезмерно крупного плода (а следовательно, и травматизму при родах). В связи с этим большинство специалистов рекомендуют ограничивать прием углеводов, особенно во второй половине беременности, до 300—400 г в день.

Для стимуляции функций кишечника организму необходима клетчатка, содержащаяся в хлебе грубого помола, в овощах и фруктах. Очень полезна для беременной женщины гречневая каша с молоком.

В регуляции биологических процессов организма важная роль принадлежит минеральным веществам, особенно кальцию, фосфору, натрию, калию, железу, магнию, меди, кобальту и др. Обычно взрослому человеку достаточно 0,7—1,1 г кальция, 1,5—2 г фосфора, 0,5 г магния

в день. Беременной женщине нужно получать около 1,5 г кальция, 3 г фосфора и 1 г магния. Недостаток кальция вызывает отставание в развитии плода и иногда даже размягчение костей материнского организма. Хорошо усваиваются соли кальция и фосфаты из продуктов животного происхождения, в том числе творога и сыров и, наоборот, плохо — из растительной пищи. Магний содержится в достаточном количестве в зернобобовых продуктах.

Для уменьшения задержки жидкости и профилактики отеков и гипертонии в первой половине беременности нужно лишь ограничивать прием соленой пищи; во второй половине, особенно в последние два месяца беременности, надо принимать не более 5 г соли в день, а в последние две недели еще меньше (так называемая бессолевая диета).

Организм человека, как правило, не испытывает недостатка в поступлении с пищей солей калия, содержащихся в достаточном количестве во многих продуктах.

Во второй половине беременности женщины нуждаются в больших количествах микроэлементов, участвующих в осуществлении многих обменных процессов, например

меди (содержится в зернобобовых, свекле, картофеле, в говяжьей и свиной печени, мясе, рыбе и других продуктах) и марганца (содержится в листовых овощах, злаковых, говяжьей и свиной печени и других продуктах). Нередко у беременных отмечается и дефицит молибдена, потребность в котором к концу беременности возрастает примерно в 2 раза (содержится в больших количествах в таких продуктах, как печень, почки, фасоль). Возможны случаи, когда организм нуждается в железе (содержится в зернобобовых, фруктах и ягодах, свиной и говяжьей печени и почках, белых грибах, яичном желтке).

Потребность беременных и кормящих грудью женщин в витаминах, как уже говорилось, значительно превышает обычную физиологическую норму. В зимне-весеннем сезоне, когда в рационе мало свежих овощей и фруктов, часто испытывается недостаток витаминов С, А и D. В это время целесообразно по совету врача принимать специальные препараты. Уже с первых месяцев беременности женщины должны получать по 100 мг аскорбиновой кислоты в день. Однако для устранения предшествующего дефицита нередко приходится назначать еще большие количества — до 150 мг и выше.

Витамин С содержится в черной смородине, шиповнике, перце, капусте, картофеле и других продуктах.

Потребность беременных женщин в витамине А составляет 2 мг в сутки. Имеются сведения о положительном влиянии на организм матери и плода значительно большего количества этого витамина. Витамин А содержится в достаточном количестве в печени животных и в рыбьем жире, а его провитамин (каротин) — в плодах, имеющих оранжевую окраску (красная морковь, абрикосы и др.), и в листьях многих растений (салат, шпинат и др.).

Беременные женщины весьма чувствительны к дефициту витаминов комплекса В. Потребность в них при беременности увеличивается в 2—3 раза. Многие из них содержатся в значительных количествах в ржаном и пшеничном (грубого помола) хлебе, дрожжах и печенке. В первой половине беременности женщина в сутки должна получать около 2—2,5 мг витамина В₁, соответственно 2,5—3 мг витамина В₂, 20—30 мг витамина РР, около 5 мг витамина В₆, 3 мкг витамина В₁₂, 500 и. е. витамина D, 20—30 мг витамина Е.

В первой половине беременности рекомендуется четырехразовое питание с 4-часовыми интервалами между приемами пищи и 10—11-часовым ночным. Суточная норма калорий распределяется следующим образом: первый завтрак — 30%, второй — 20%, обед — 40%, ужин — примерно 10%.

В рационе ограничиваются острые и соленые продукты, предпочтение отдается молочным и вегетарианским овощным супам, отварному мясу или рыбе с овощным гарниром и зеленью, блюдам из молочных продуктов. За основу может быть принят суточный набор продуктов, рекомендованный Е. И. Кватером и М. С. Маршаком (1960). В него входят 100 г мяса, 500 мл молока, 50 г рыбы, 50 г творога, 20 г сыра, 75 г яиц (1,5 яйца), 75 г крупы и макаронных изделий, 25 г муки пшеничной, 5 г муки картофельной, 250 г картофеля, 500 г овощей, 60 г сметаны, 50 г масла сливочного, 10 г масла растительного, 60 г сахара и кондитерских изделий, 150 г свежих фруктов и ягод, 15 г сухофруктов. Количество хлеба целесообразно ограничить до 300 г. При таком рационе женщина будет обеспечена необходимыми пищевыми факторами, в том числе полноценными белками и жирами, энергией, минеральными веществами, витаминами А, D, С. Недос-

таток витаминов группы В может быть восполнен приемом дрожжевого напитка или сухого препарата дрожжей.

Во второй половине беременности число приемов пищи увеличивается до 5—6, а прием углеводистой пищи — хлеба, каш, макаронных изделий, а также соли и жидкости ограничивается еще более, в соответствии с вышеуказанными данными.

В таблице на стр. 350 приводится примерное меню на неделю, рекомендованное Е. И. Кватером и М. С. Маршаком.

Пища кормящей грудью женщины должна содержать примерно на 1/3 больше пищевых факторов, чем обычная для женщины пища: по 120—130 г белков и жиров, 500 г углеводов, 2,5 мг витамина А, 2,5 мг витамина В₁, 3,5 мг витамина В₂, 120 мг витамина С, 25 мг витамина РР, 4 мг витамина В₆, 500 и. е. витамина D, 1,8—2,0 г кальция, 3,8 г фосфора, 1,25 г магния. От пищи женщин во второй половине беременности она отличается большим содержанием жиров, углеводов, жидкости (в том числе молока), солей, овощей, фруктов и соответственно — энергии. При недостаточном употреблении свежих овощей и фруктов рекомендуется принимать витаминные препараты — в виде аскорбиновой кислоты (особенно весной). Для восполнения баланса минеральных веществ нужно употреблять ежедневно около 600 мл молока или молочнокислых продуктов, 50 г творога и 20 г сыра. Кроме 4 основных приемов пищи рекомендуется еще два дополнительных, перед кормлением, в виде молока.

Кормящим и беременным женщинам категорически запрещается употреблять какие бы ни было спиртные напитки.

Соблюдение рационального режима, благоприятные условия жизни в сочетании с достаточным отдыхом и прогулками позволяют сохранить здоровье матери и тем самым обеспечить младенца в течение первых месяцев жизни высококачественной полноценной пищей, какой является грудное молоко, так необходимое детям этого возраста.

Лечебное питание

Известно, что для обеспечения нормального хода основных жизненных процессов необходимо поступление в организм не только определенного количества пищевых веществ и энергии, но и полное соответствие химической структуры пищи состоянию физиологических систем организма, ответственных за ее усвоение. Количественные и качественные пропорции пищи определяются возрастом, полом, профессией, географическими условиями и другими факторами.

При организации лечебного питания необходимо внести соответствующие коррективы в количество и качество пищевых веществ, а также в способы приготовления пищи и режим питания.

В зависимости от характера заболевания, стадии его, с учетом состояния обмена веществ, а также индивидуальных привычек и национальных особенностей строится диетический режим при том или ином заболевании. Составленный на основании современных научных требований диетический рацион является неотъемлемой и очень существенной частью общего плана лечебных мероприятий при всех, без исключения, заболеваниях, так как лечебное питание является тем обязательным фоном, без

которого все другое, даже самое активное лечение, не может быть достаточно эффективным. Однако лечебное питание необходимо не только в условиях больницы, клиники, профилактория, санатория, но и особенно в амбулаторных, домашних условиях, так как именно диетическое питание как наиболее физиологический лечебный прием может быть использовано длительно. Особенно велика роль его при всех хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, болезней обмена веществ, сердечно-сосудистой и эндокринной систем и др.

Продолженное после лечения в больнице диетическое питание в домашних условиях является важнейшим фактором предупреждения очередных обострений болезни и прогрессирования ее.

Некоторые общие рекомендации по лечебному питанию в домашних условиях. Диетическое лечение назначается врачом. По его совету составляется индивидуальный рацион или назначается одна из диет, предусмотренных номенклатурой диетических рационов. Врач в зависимости от характера заболевания и особенности его течения определяет время приемов пищи, распределение отдельных блюд, последовательность их приема. Лечащий врач наблюдает за ходом и результатом лечебного питания и определяет его продолжительность. Любая лечебная диета по своему химическому составу соответствует сущности болезни и в связи с этим в ней либо ограничиваются отдельные продукты, либо вводятся в повышенном по сравнению с рационом здорового человека количестве. Поэтому лечебное питание назначается на определенный срок и при улучшении состояния здоровья диета расширяется и постепенно приближается к рациону здорового человека. Время перехода больного на рациональное питание также санкционируется врачом.

При осуществлении лечебного питания в условиях предприятия и в домашних условиях необходимо использовать свежие натуральные продукты, отвечающие санитарным требованиям. Следует помнить и о широких возможностях использования диетических консервов и концентратов, которые позволяют при необходимости значительно ускорить процесс приготовления пищи.

Приготовление пищи для больного. Кроме обычного кухонного инвентаря, который имеется у каждой хозяйки, необходимо также приобрести кастрюлю для варки на пару, сито для протирания, глубокий кювет для отваривания мяса и рыбы, мясорубку с мелкой решеткой, весы и мерную (лучше градуированную) посуду. Для железированных блюд хорошо иметь специальные формочки. Одним из главных требований, предъявляемых к технологии приготовления пищи для больного в домашних условиях, является строжайшее соблюдение санитарных правил обработки и хранения продуктов и готовой пищи. В пределах применяемых диетических рационов необходимо иметь картотеку с указанием набора продуктов, количества их и правил кулинарной обработки

Составление меню и режим питания. Меню нужно составлять с учетом требований, которые предъявляются к той или иной диете. Известно, что из одного какого-либо продукта можно приготовить несколько блюд, существенно отличающихся друг от друга. Поэтому в меню нужно не только перечислять название блюд, но и способ приготовления его и время приема. Нужно использовать достаточное количество блюд, чтобы меню было разнообразным. Поскольку большинство диет малосоленые, нужно широко использовать зелень, кислые овощные и фруктовые соки, ягоды, фрукты и овощи в натуральном

виде. Такие продукты, как молоко, сметана, творог, яйцо, растительное масло, молочнокислые продукты каждый в отдельности, а также в виде различных сочетаний, позволяют составить разнообразное меню и добиться хороших вкусовых качеств рациона.

Очень важное значение в проведении лечебного питания в домашних условиях имеет хорошее внешнее оформление диетических блюд. Температура горячих блюд не должна быть выше 60°C, холодных — не ниже 15°C.

Следует обращать внимание на объем пищи и вес рациона, который указывается в каждой диете. Количество жидкости в диете учитывается по свободной ее части, т. е. по количеству, которое содержится в первом блюде и других жидких блюдах, в напитках (кофе, чай, соки, настои, отвары, молоко, кефир и др.). Жидкость, содержащаяся в продуктах, не учитывается. В меню должно быть указано и количество поваренной соли, вводимой в состав блюд или выдаваемой на руки больному. Очень важно правильно распределить приемы пищи, которых в домашних условиях должно быть не менее четырех.

Существенным является сочетание горячих и холодных блюд, содержащих в себе белки, жиры и углеводы. Так, завтрак должен содержать одно горячее блюдо, одно холодное, чай или кофе, хлеб и масло. При этом если горячее блюдо белковое, то второе должно быть углеводистым (каша, картофель и другое овощное блюдо). Аналогичным образом строится обеденное меню, т. е. если первое блюдо приготовлено из какой-нибудь крупы, то гарнир ко второму блюду должен быть овощным. Ужин не должен быть очень обильным. Белковое блюдо лучше приготовить из отварного мяса или из творога. Последний прием пищи (1 стакан кефира, простокваши или ацидофилина) назначается не позднее чем за 1,5–2 ч до сна.

Составление меню для работающего согласуется с режимом работы. Для тех, у кого рабочий день начинается рано, рекомендуется следующий порядок приема пищи: первый завтрак — до работы, он должен содержать в себе обязательно белковое блюдо; второй завтрак — в обеденный перерыв (в диетической столовой), по объему и калорийности он меньше первого; обед — дома после работы и короткого отдыха; ужин (не очень обильный) приходится на 19–20 ч; перед сном — 1 стакан кефира. При некоторых заболеваниях (сердечно-сосудистые, депинг-синдром и др.) часть первого завтрака в виде молока или бутерброда может быть принята на работе между первым и вторым завтраком.

Лечебное питание при язвенной болезни

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки возникает главным образом из-за нарушений нормальной деятельности нервной системы (чрезмерное нервное напряжение, сильные психические потрясения, длительные или часто повторяющиеся тяжелые переживания). Большую роль в возникновении язвенной болезни играет несоблюдение правильного режима питания: нерегулярное, с длительными перерывами питание, а также слишком обильная еда. Основные признаки язвенной болезни: периодические возникающие боли в верхней половине живота, изжога, отрыжка, рвота.

Наличие язвы в желудке или двенадцатиперстной кишке при язвенной болезни является местным проявлением

заболевания всего организма, протекающего с нарушением нервных, гормональных и обменных процессов.

Лечение язвенной болезни должно быть комплексным, включающим в себя ряд методов, среди которых ведущее место принадлежит лечебному питанию.

Основные принципы лечебного питания при язвенной болезни:

1) создание наибольшего покоя слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки;

2) исключение продуктов, обладающих сильным сокогонным действием;

3) исключение продуктов, механически раздражающих слизистую оболочку желудка (вся пища дается в протертом виде);

4) недопустимость обильного введения пищи за один прием;

5) частое и дробное питание — прием пищи через каждые 3—4 часа;

6) исключение слишком холодной или горячей пищи (температура пищи не ниже 15 и не выше 45—55° С);

7) ограничение поваренной соли до 10—12 г в день;

8) высокая питательная ценность рациона, определяемая содержанием в нем достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, главным образом А, В и С.

Наиболее ценным продуктом питания для больных язвенной болезнью является молоко. В нем содержатся все необходимые вещества, нужные для восстановительных процессов организма. Часть больных язвенной болезнью плохо переносит молоко. В этих случаях молоко нужно пить небольшими порциями, обязательно в теплом виде, можно разбавлять его слабым чаем или слегка подкрашивать кофе.

Противоязвенные диеты должны содержать не только животные, но и растительные жиры (рафинированное подсолнечное и оливковое масло) — они способствуют лучшему заживлению язвы.

Химический состав противоязвенной диеты: 100 г белков, 100—110 г жиров, из них U_3 растительного масла; 400—450 г углеводов. Калорийность диеты 3000—3200 ккал.

Больным, пользующимся противоязвенной диетой, разрешаются: хлеб — белый пшеничный, выпечки предыдущего дня или подсушенный (400 г в день), а также в виде сухарей, бисквит, несдобное печенье; супы — молочные крупяные, протертые, слизистые молочные с добавлением протертых овощей (исключается капуста), молочные с измельченной вермишелью или домашней лапшой; яйца — всмятку или в виде парового омлета, не более 3 яиц в день; молоко и молочные продукты — молоко, сливки, свежая нежирная сметана, свежий нежирный творог: блюда из мяса и птицы — мясо нежирных сортов (говядина, телятина, курица и др.), лучше свежее, свободное от сухожилий и жира (приготавливается в отварном или паровом виде — котлеты, кнели, фрикадели, суфле, пюре, рулет и др.), периодически разрешается нежесткое мясо в отварном виде (куском); блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыбы, лучше речной (щука, судак, окунь), в отварном, паровом, рубленном виде и куском; блюда и гарниры из овощей — картофель, морковь, свекла, тыква, кабачки белые в виде пюре, паровых пудингов без корочки; блюда и гарниры из круп и макаронных изделий — манная, гречневая, овсяная, перловая, рисовая крупы, каши полужидкие, сваренные на воде с добавлением молока, вермишель и макароны отварные; жиры — сливоч-

ное масло (15—20 г в чистом виде и 20—25 г для приготовления блюд), растительное масло (25—30 г). (Общее количество жиров в диете не должно превышать 100—110 г; следует учитывать, что 40 г животного жира содержится в продуктах, включенных в рацион); ягоды — сладкие сорта (клубника, малина, земляника); фрукты — мякоти, сладкие и невяжущих сортов в вареном, протертом или запеченном виде; сладкие блюда — крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов; соусы — белые молочные (бешамель); витамины — сырые овощные и нежирные ягодные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Запрещаются: мясные, рыбные и крепкие вегетарианские навары, особенно грибные, жирные сорта мяса и рыбы, жареное мясо и рыба, тугоплавкие жиры (говяжье и свиное сало и бараний жир), сырая непротертая растительная клетчатка, соленые блюда, всякие острые закуски, консервы, колбасы, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, очень холодные напитки, мороженое, алкогольные напитки.

Принимать пищу надо в малых количествах 4—6 раз в день. Последний прием пищи — непосредственно перед сном (лучше 1 стакан молока).

Примерное однодневное меню диеты № 1 (механически и химически щадящая, содержащая качественно различный жир)

На весь день: хлеб белый черствый — 400 г; сахар — 50 г; масло сливочное — 20 г. Общее количество жидкости — 1,5 л, свободной — 0,8 л.

Первый завтрак (до работы): яйца всмятку (2 шт.) или паровой омлет; каша манная или рисовая молочная (300 г) протертая; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): котлеты мясные паровые с картофельным пюре и оливковым маслом; каша молочная протертая; молоко — 1 стакан; хлеб.

Обед (после работы): суп овсяный (или из другой крупы) молочный протертый — 1 тарелка; фрикадельки мясные, паровые — 110 г; картофельное пюре на молоке со сливочным маслом — 150 г; желе фруктовое — 100 г.

Ужин: рыба отварная — 100 г; картофельное пюре (150 г) с растительным маслом; каша рисовая молочная протертая — 300 г.

На ночь (в 21 ч): молоко — 1 стакан.

В тех случаях, когда язвенная болезнь протекает почти без болей, мало беспокоит отрыжка, изжога или их совсем нет, но язва рентгенологически определяется, показана диета без механического щажения. Диета без механического щажения оказывает некоторое возбуждающее и тонизирующее действие на организм, и поэтому ее назначают при малосимптомном течении заболевания. В подобных случаях она ведет к заживлению язвенного дефекта. В этой диете исключаются блюда, являющиеся сильным возбудителем секреции. Пищу следует принимать в вареном, но не протертом виде (т. е. мясо и рыба куском, каши рассыпчатые, овощи непротертые).

Примерное однодневное меню диеты № 1а (без механического щажения)

На весь день: хлеб белый черствый — 400 г; сахар — 50 г; масло сливочное — 20 г. Общее количество жидкости — 1,5 л, свободной — 0,8 л.

Первый завтрак (до работы): мясо отварное — 60 г; каша гречневая рассыпчатая — 150 г; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): беф-строганов из отварного мяса; каша рисовая молочная; фруктовое желе; хлеб.

Обед (после работы): суп рисовый (или из другой крупы) молочный — 1 тарелка; рыба отварная — 100 г; картофель отварной (150 г) с растительным маслом; компот — 1 стакан.

Ужин (в 19 ч): мясо отварное (60 г), запеченное под бешамелью; картофель отварной — 150 г; каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом — 250 г; чай с молоком — 1 стакан.

На ночь (в 21 ч): молоко — 1 стакан.

Приведенные выше диеты (№ 1 и № 1а) применяются в зависимости от клинического течения болезни. По своему химическому составу, содержанию белков, жиров, углеводов обе диеты являются полноценными, поэтому их можно применять длительное время. При обострении язвенной болезни необходимо обращаться к врачу и тогда проводить лечение более щадящими диетами в стационарных условиях.

Все частные рекомендации, изменения и дополнения к предлагаемым рационам делает лечащий врач, исходя из особенностей течения основного и сопутствующего заболевания, а также с учетом индивидуальных особенностей больного.

Ниже приводятся рецепты некоторых блюд, входящих в диету № 1.

Слизистый суп из крупы. Крупу перебрать, удалить посторонние примеси, промыть (кроме манной) в теплой воде, засыпать в кипящую воду и варить при слабом кипении до полного разваривания ее. Сваренную крупу процедить через сито или марлю, не протирая при этом самой крупы. (Не процеживают только суп из манной крупы). Процеженный отвар довести до кипения, ввести в него горячее молоко, смешанное с оливковым маслом или молочно-яичной смесью (тщательно размешать горячее молоко с оливковым маслом и яйцом), добавить в суп немного соли. Перед подачей на стол положить сливочное масло.

На одну порцию — 40 г крупы, 200 г молока, 400 г воды, 5 г оливкового масла, 5 г сливочного масла, т_у яйца (или 1 яйцо весом 25 г), 1 г соли.

Протертый суп из крупы. Крупу перебрать, промыть в теплой воде, засыпать в кипящую воду, хорошо разварить и протереть через сито. Полученную жидкость поставить на плиту, довести до кипения, затем отставить кастрюлю на край плиты: яйцо выпустить в тарелку, размешать, развести горячим молоком и соединить с кипящим отваром; ввести оливковое масло, снова перемешать, слегка посолить. Перед подачей на стол добавить сливочное масло.

На одну порцию — 40 г крупы, 150–200 г молока, 400 г воды, ¹/_л яйца (или 1 яйцо весом 25 г), 5 г оливкового и 5 г сливочного масла.

Суп из пшеничных отрубей слизистый. Пшеничные отруби (крупные) засыпать в кипящую воду, варить 1 ч, процедить через марлю, хорошо отжать; отвар вторично процедить через марлю или сито. Процеженный слизистый отвар довести до кипения. Приготовить молочно-яичную смесь (тщательно размешать горячее молоко с оливковым маслом и яйцом), хорошо размешать, заправить слизистый отвар, слегка посолить. Перед подачей положить в тарелку сливочное масло куском.

На одну порцию — 200 г пшеничных отрубей, 150 г молока, 900 г воды, 5 г масла оливкового, 5 г масла сливочного, 3 г сахара, ¹/_г яйца, 1 г соли.

Суп вегетарианский перловый (или из другой крупы) с овощами протертый. Крупу перебрать, засыпать в кипящую воду и варить до полной готовности (около 3 ч). Морковь очистить, мелко нарезать и припустить под крышкой в небольшом количестве воды. Картофель очистить, сварить и приготовить пюре, добавить оливковое масло, хорошо размешать. В крупяной отвар с протертой крупой добавить протертую морковь и картофельное пюре, хорошо вымешать, довести до кипения и добавить горячее молоко, слегка подсолить. Перед подачей на стол положить в суп кусочек сливочного масла.

На одну порцию — 20 г крупы перловой, 100 г молока, 100 г картофеля, 30 г моркови, 5 г оливкового масла. 5 г сливочного масла, 1 г соли.

Суп рисовый с мясным пюре протертый. Крупу перебрать, засыпать в кипящую воду, варить до полной готовности. Рис вместе с жидкостью протереть, добавить сливочное масло и снова размешать. Мясо сварить, остудить и пропустить через мелкую решетку мясорубки 3 раза. Мясное пюре, постепенно размешивая, соединить с рисовым отваром и довести до кипения. Добавить молочно-яичную смесь (тщательно размешать горячее молоко с оливковым маслом и яйцом) и соль. Перед подачей положить в тарелку кусочек сливочного масла.

На одну порцию — 20 г риса, 100 г молока, 350 г воды, 80 г мяса, ¹/_г яйца (6 г), 5 г масла оливкового, 5 г масла сливочного, 1 г соли.

Бульон с фрикадельками. Готовый бульон, сваренный из мяса и костей, процедить через марлю или сито. Мясо очистить от сухожилий, пропустить через мясорубку. Добавить намоченный в воде отжатый хлеб, еще раз пропустить г_ь через мясорубку, слегка посолить, хорошо выбить и разделить на круглые шарики (8–10 шт.). Фрикадельки сварить в небольшом количестве воды. Класть в процеженный бульон при раздаче.

На одну порцию — 67 г мяса, 10 г хлеба. 400 г бульона, 5 г зелени, 1 г соли.

Бульон с яичными хлопьями. Яйца разбить и, помешивая, ввести через дуршлаг в кипящий бульон непосредственно перед подачей блюда, затем посолить.

На одну порцию — 400 г бульона, 14 яйца (25 г), 1 г соли.

Суфле мясное. Мясо очистить от сухожилий и жира, сварить, пропустить 3 раза через частую решетку мясорубки, посолить, смешать с оливковым маслом, затем с белым соусом и желтком. Белок взбить отдельно, ввести в последнюю очередь; выложить в форму, печь в паровой коробке 10 мин. Перед подачей сверху смазать сливочным маслом.

На одну порцию — 100 г мяса сырого или 60 г вареного, бешамель — 50 г молока, 5 г пшеничной муки, ¹/_г яйца, 5 г оливкового масла, 5 г сливочного масла, 1 г соли.

Мясные паровые котлеты или фрикадельки. Мясо вареное, очищенное от костей пропустить один раз через мясорубку; хлеб замочить в холодной воде, отжать и соединить с мясом, пропустить фарш через мясорубку, посолить, влить в него оливковое масло, тщательно размешать и разделить на котлеты, биточки или фрикадельки; готовить на пару.

На одну порцию — 100 г мяса сырого, 20 г белого хлеба, 5 г оливкового масла. 1 г соли, 15 г воды.

Суфле из моркови с творогом. Морковь нарезать небольшими кусками, залить молоком и варить до готовности; затем протереть, смешать с протертым творогом, добавить сахар, яичный желток, манную крупу и все хорошо вымешать. Белок взбить в густую пену и осторожно перемешать с подготовленной массой. Выложить в формочку, смазанную маслом, и варить на пару.

На одну порцию — 150 г моркови, 50 г творога, 50 г молока, 10 г сахара, ¹/_г яйца, 5 г сливочного масла, 10 г манной крупы, 1 г соли.

Суфле из гречневой крупы с творогом. Из молотой гречневой крупы сварить кашу на воде. В протертый творог положить сахар, яичный желток и развести молоком. Соединить творог с кашей, хорошо вымешать; белок взбить в густую пену и осторожно перемешать с подготовленной массой. Выложить в форму, смазанную маслом, и варить на пару. Перед подачей на стол полить сметаной или растительным маслом.

На одну порцию — 40 г гречневой крупы, 50 г молока, 50 г творога, ¹/_г яйца, 10 г сахара, 5 г масла, ¹/_г стакана воды, 1 г соли.

Кнели рыбные. Рыбное филе частиковой рыбы провернуть 3 раза через мясорубку, соединить с размоченным в молоке хлебом и еще раз провернуть через мясорубку, посолить, хорошо вымешать, выложить столовой ложкой на смазанную маслом сковородку (сотейник), залить теплой водой, варить 5 мин, после чего вынуть из воды и полить маслом.

На одну порцию — 100 г рыбы, 15 г хлеба, 15 г масла, 30 г молока, 1 г соли.

Омлет паровой. Приготовленную яично-молочную смесь сварить в паровой коробке; толщина омлета не должна превышать 4 см. так как при большей высоте в нем могут сохраниться микробы; при подаче полить омлет сливочным маслом.

На одну порцию — 2 яйца, 80 г молока, 5 г масла сливочного, 1 г соли.

Творожное суфле. Творог пропустить через мясорубку, добавить сахар, муку, желток, вымесить и развести теплым молоком. Белок взбить, постепенно ввести в творожную массу манную крупу. Всю массу выложить в форму, смазанную маслом, поставить в паровую коробку или духовку.

Из этой же массы можно сделать клецки, для чего ее маленькими порциями кладут в кипяток и отваривают.

Подавать с маслом или сметаной.

На одну порцию — 150 г творога, 10 г муки, 10 г манной крупы, 1/2 яйца (или целое яйцо), 10—15 г сахара. 5 г масла сливочного.

Творог кальцинированный. Молоко вскипятить, снять с плиты, немного охладить и, постоянно помешивая, добавить хлористый кальций. Остудить, откинуть на марлю, положить под пресс.

Для приготовления обычного пресного творога можно свернуть молоко, добавив 2 ст. ложки 3%-ного уксуса на 1 л молока.

Для приготовления 100 г творога — 700 г молока цельного или 1 л обезжиренного; 1,5—2 ст. ложки хлористого кальция 10%-ного.

Лечебное питание при хроническом гастрите

Развитие хронического гастрита с секреторной недостаточностью (анацидного, субацидного) чаще всего вызывают различные нарушения питания — питание недостаточное в количественном отношении, несбалансированное питание, когда, например, больные употребляют избыточное количество углеводов (сладостей, мучных изделий и пр.) или жиров, но недостаточное количество белков (рыбы, мяса, молочных продуктов).

Наряду с качественными нарушениями питания немаловажную роль в развитии гастрита играют и нарушения режима питания, главным образом нарушение ритма питания, переедание, поспешная еда. Почти закономерно к развитию хронического гастрита ведет частое употребление алкогольных напитков.

Лечебное питание — один из основных видов лечения различных нарушений, наблюдающихся у больных хроническим гастритом.

В связи с тем, что хронический гастрит в большинстве случаев протекает со стойкой секреторной недостаточностью, основное внимание должно быть направлено на повышение кислотности желудочного сока, на предотвращение прогрессирования патологического процесса в слизистой оболочке желудка и поддержание в удовлетворительном состоянии других пищеварительных органов (поджелудочной железы, кишечника, печени и желчных путей), компенсирующих недостаточность пищеварительной функции желудка.

Основные принципы лечебного питания при гастрите с секреторной недостаточностью:

1) полноценность питания, способствующая развитию компенсаторно-приспособительных реакций пищеварительной системы и замедляющая темпы прогрессирования хронического гастрита;

2) постепенность введения пищи в организм (регулярные приемы пищи, необильная медленная еда), обеспечи-

вающая наиболее, благоприятные условия течения процессов переваривания и всасывания пищевых веществ.

В период обострения хронического гастрита (воспалительный процесс в слизистой оболочке желудка), особенно при гастрите с повышенной кислотностью, основным принципом лечебного питания будет принцип механического и химического щажения слизистой желудка.

Этот принцип положен в основу диеты № 1, назначаемой больным язвенной болезнью (см. стр. 353).

Больным хроническим гастритом, страдающим кишечными нарушениями — вздутиями, урчанием в кишечнике, болями, поносами — в начале диетического лечения целесообразно исключить или ограничить в рационе молоко, сырые овощи и фрукты; пищу употреблять преимущественно в измельченном виде, ограничить употребление жареных блюд. Больным хроническим гастритом с плохим жевательным аппаратом пищу также жевательно измельчать: например, вместо мяса куском употреблять преимущественно рубленое мясо; сырые овощи и фрукты натирать на терке. Больным гастритом с секреторной недостаточностью, с кишечными нарушениями на первом этапе лечения, а также больным с плохим жевательным аппаратом можно рекомендовать диету № 2.

Это физиологически полноценная диета, но механически щадящая пищеварительный тракт. В суточном рационе диеты содержится 90—100 г белков, 90—100 г жиров, 400—450 г углеводов. Общий вес пищи — около 3 кг; свободной жидкости — 1,5 л. Содержание соли обычное. Количество приемов пищи — 4—6 раз в сутки.

Больным хроническим гастритом разрешаются:

хлебные изделия — пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенья; *супы* — разные супы на некрепком мясном, рыбном бульонах и на овощных отварах с мелко нарубленными или протертыми овощами и крупами, борщи, свекольники, щи (из свежей капусты мелко нашинкованной, с мелко нарубленными или протертыми овощами); *блюда из мяса и рыбы* — различные изделия в виде котлет из нежирной говядины, телятины, свинины, баранины, птицы, рубленые изделия из рыбы (перед обжариванием их не обваливают в сухарях, чтобы не образовалась грубая корочка), частиковая рыба, курица — отварные: *блюда из овощей и зелени* — пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, запеченные и жареные так, чтобы не образовалась грубая корочка (не обваленные в муке или сухарях), капуста цветная отварная с маслом, ранние кабачки и тыква тушеные, салат из помидоров, ранняя зелень мелко нашинкованная, которую можно добавлять к различным блюдам; *блюда из круп и макаронных изделий* — каши, пудинги запеченные, котлеты из круп, обжаренные так, чтобы не образовалась грубая корочка, макароны мелко нарубленные отварные, отварная вермишель; *фрукты и ягоды, сладкие блюда и сахарные продукты* — зрелые фрукты и ягоды в виде протертых компотов, пюре, киселей, желе, муссов, протертые сырые фрукты и ягоды (1—2 раза в неделю), сахар, мед, конфеты, варенье; *молоко и молочные продукты* — молоко с чаем и другими напитками и в составе разных блюд, творог, сырки, простокваша, кефир, ацидофильное молоко; *яйца* — всмятку, омлет; *напитки* — чай с молоком, какао и кофе на воде и с молоком или со сливками; *закуски* — сыр неострый (натертый), вымоченная сельдь, колбаса докторская, нежирная нежилистая ветчина, паштет из печени; *жиры* — масло сливочное, топленое, расти-

тельное; *соусы и пряности* — мясные, рыбные, сметанные соусы, сливочное масло, перец, лавровый лист в очень незначительном количестве, корица, лук в весьма умеренном количестве; *соки* — фруктовые, ягодные и овощные сырые соки, отвары из плодов шиповника и пшеничных отрубей.

Из пищевого рациона этой диеты *исключают* очень горячие и очень холодные блюда и напитки; соленья, копчения, маринады, острые соусы и приправы; сало, гусь, утка, жирное мясо и рыба. *Ограничиваются* изделия из сдобного теста, жареное мясо и рыба, обваленные в сухарях, закусочные консервы, сырые овощи и фрукты, бобовые, молоко в натуральном, виде, черный хлеб, газированные напитки.

Примерное однодневное меню диеты № 2

На весь день (в том числе и на приготовление блюд): хлеб белый и серый — до 500 г; сахар — 40 г; масло сливочное — 30 г, растительное — 15 г.

Завтрак (до работы): 2 яйца всмятку; каша рисовая на молоке (300 г) с маслом; чай с молоком, масло, белый хлеб.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): котлеты мясные жареные (без панировки); пудинг рисовый, кисель клюквенный.

Обед (после работы): суп перловый на мясном бульоне (1 тарелка); шницель рубленый (110 г) с морковным пюре (200 г); фруктовое желе; хлеб белый или серый пшеничный

Ужин (в 19 ч): сырники — 100 г; капустные котлеты — 150—200 г; чай.

Перед сном: кисель или кефир — 1 стакан.

Больным, не предъявляющим существенных жалоб и не страдающим поносами, можно рекомендовать общий стол — диету № 15. Эта диета по набору продуктов близка к диете № 2 (см. выше), однако пища здесь дается в непротертом виде. Кроме того, разрешается употреблять черный хлеб, сырые овощи и фрукты, цельное молоко в чистом виде. Диета построена по принципу физиологически полноценного питания для человека, не выполняющего физического труда, с нормальным содержанием и количественным соотношением белков, жиров, углеводов и солей, но с повышенным по сравнению с нормой количеством витаминов.

В этом рационе *ограничиваются* жирные сорта рыбы, копчености, мясные и рыбные консервы, бобовые, репа, редис, редька, сдобное тесто, пирожные, торты, мороженое, холодные минеральные и газированные напитки. Кулинарная обработка пищи обычная.

Общий вес рациона — около 3 кг; свободной жидкости (вода, различные напитки, кисели, компоты, супы, молоко) — 1,5 л. Количество приемов пищи — 4—6 раз в сутки.

Примерное однодневное меню диеты № 15

На весь день (в том числе и на приготовление блюд): хлеб белый 200—250 г, черный 200—250 г; сахар — 50 г; масло сливочное — 30 г, растительное — 15 г.

Завтрак (до работы): творог (100 г) со сметаной (15 г); каша овсяная на молоке — 300 г; 1 стакан кофе с молоком, масло, хлеб белый или серый пшеничный.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): беф-строганов с тушеной морковью 110/180 г; пудинг творожный—150 г; фруктовое желе— ПО г; хлеб серый пшеничный.

Обед (после работы): борщ на мясном бульоне или вегетарианский (не более одной тарелки); гуляш (55 г) с жареным картофелем (120 г); кисель — 1 стакан.

Ужин (в 19 ч): рыба отварная (85 г) с картофельным пюре (200 г); манный пудинг— 150 г; чай.

Перед сном: кефир или простокваша — 1 стакан.

Следует подчеркнуть, что больные хроническим гастритом должны употреблять в пищу достаточное количество продуктов, богатых белком (молочные продукты, рыба, мясо) и витаминами. Введение витаминов можно обеспечить включением в диету овощных и фруктовых соков, отвара шиповника, дрожжевого напитка, а также периодическим приемом витаминных препаратов, имеющих в аптеках.

Больным, придерживающимся щадящих диет, следует стремиться к постепенному расширению их, включать в рацион молоко, сырые овощи и фрукты, черный хлеб.

Необходимо отметить, что причиной поносов и других кишечных нарушений у больных гастритом с пониженной кислотностью может быть самостоятельное заболвание кишечника, а также неправильное питание в домашних условиях (злоупотребление сладостями, жирами, обильная поспешная еда и пр.).

Лечащий врач, учитывая особенности течения болезни, может внести дополнительные рекомендации к этой диете, а в отдельных случаях корректировать ее, особенно в связи с индивидуальной непереносимостью отдельных продуктов и блюд.

Лечебное питание при демпинг-синдроме

Демпинг-синдром — это наиболее частое осложнение, возникающее в различные сроки после резекции желудка, чаще по поводу язвенной болезни. Основные признаки болезни — чувство жара, сердцебиение, одышка, потливость, слабость, головокружение, сухость во рту, тошнота, рвота, «дурнота», боли в животе, вздутие его, понос, сонливость, усталость, непреодолимое желание лечь, обморочное состояние. Все эти явления появляются чаще всего после еды, особенно после приема сладкой, горячей, жидкой, молочной пищи. В лежачем положении эти явления ослабевают. Главным методом лечения демпинг-синдрома является правильно построенный диетический режим.

Основные принципы лечебного питания при демпинг-синдроме:

1) частое дробное питание небольшими порциями (5—7 раз в день); принимать пищу следует медленно;

2) ограничение продуктов и блюд, наиболее часто вызывающих демпинг-синдром: сладостей (сахар, мед, варенье), очень горячих или очень холодных блюд, жидких сладких молочных каш и др.;

3) недопустимость приема жидкости вместе с остальными блюдами, т. е. чай, молоко, 3-е блюдо в обед и кефир вечером следует употреблять через 20—30 мин после основного приема пищи. Количество жидкости за один прием не должно превышать 1 стакана;

4) по возможности ложиться на 15—30 мин после приема пищи, особенно после обеда.

В первые 3—4 месяца после операции больным назначается диета типа диеты № 1. *Разрешаются* следующие блюда и продукты: *хлеб и хлебные изделия* — хлеб пшеничный белый вчерашней выпечки, сухари белые, булочки пониженной кислотности, печенье несдобное, бисквит из сухого гематогена (ограниченно); *супы* — протертые из круп, суп-пюре из овощей на некрепком овощном отваре, суп с вермишелью — Уг тарелки; *блюда из мяса и рыбы* — из говядины (нежирной), телятины, курицы, судака, карпа, окуня и других нежирных сортов рыб в

отварном и паровом виде (говядина подвергается измельчению или готовится по-строгановски); *блюда из яиц* — яйцо всмятку, омлет паровой (не более 1 яйца в день); *молоко и молочные продукты* — молоко свежее, сухое, сгущенное без сахара (добавляется в блюда), в очень ограниченном количестве свежая нежирная сметана, свежий нежирный протертый творог (при непереносимости исключается вовсе); *блюда и гарниры из круп и макаронных изделий* — каши несладкие, протертые, молочные (молока Ц), пудинги несладкие, приготовленные на пару, вермишель отварная, макароны мелко нарубленные отварные, лапша домашняя отварная (ограниченно); *блюда и гарниры из овощей и листовой зелени* — пюре овощные (кроме капустного), овощные паровые пудинги, кабачки и тыква, овощи отварные с маслом; *сладкие блюда и кондитерские изделия* — сахар, мед, варенье ограничиваются; *фрукты и ягоды* — несладкие сорта зрелых фруктов и ягод в виде протертых несладких компотов, киселей, желе, муссов; *жиры* — масло сливочное, топленое несоленое, оливковое масло; *соусы* — молочный; *соки* — сырые нежирные и несладкие фруктовые, ягодные, овощные соки, отвар из плодов шиповника, виноградный сок ограничивается; *напитки* — слабый чай, чай с молоком или сливками, слабый кофе с молоком или сливками; *закуски* — сыр неострый, натертый, ветчина (скобленая, нежирная).

З а п р е щ а ю т с я : мясные, рыбные и крепкие овощные навары, особенно грибные, жирные сорта мяса и рыбы, печенка, мозги, почки, легкое, жареное мясо и рыба, соления, копчености, маринады, всякие острые закуски, колбаса, мясные и рыбные закусочные консервы, сдобное тесто, пироги, черный хлеб, холодные напитки, сырые непротертые овощи и фрукты, мороженое, шоколад, какао, любые алкогольные напитки.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб белый — 200 г; масло сливочное — 10 г (к столу); сахар — 40 г.

Первый завтрак (до работы): омлет паровой или яйцо всмятку, каша гречневая протертая без сахара или рисовая, геркулесовая — 180 г; чай или чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): мясо отварное (55 г) с кашей гречневой вязкой (150 г); творог натуральный протертый — 100 г; яблоко печеное без сахара; отвар шиповника — 1 стакан.

Обед (после работы): суп-пюре из овощей (1/2 тарелки); котлеты мясные паровые (110 г) с картофельным пюре (150 г).

Ужин: рыба отварная — 100 г; пюре из моркови — 150 г.

На ночь (в 21 ч): кефир или несладкий кисель — 1 стакан.

В конце 3—4 месяца после операции и в последующее время назначается диета типа диеты № 5. Разрешаются следующие блюда и продукты: *хлебные изделия* — хлеб пшеничный белый и серый вчерашней выпечки, несдобные и несладкие сорта булочных изделий и печенья, ржаной хлеб сеянный; *супы* — на овощных отварах крупяные и вегетарианские, борщ, щи, свекольник из свежей капусты, нежирный мясной суп 1 раз в неделю; *блюда из мяса и рыбы* — из нежирной говядины, телятины, птицы, нежирной рыбы (треска, судак, сазан, навага и т. д.) в отварном, запеченном или тушеном виде; *блюда из яиц* — яйца всмятку (не более 1 шт. в день), омлет белковый или из 1 яйца; *молоко и молочные изделия* — молоко с чаем и другими напитками и в составе разных блюд (при переносимости — цельное молоко), простокваша, кефир, ацидофильное молоко, сметана как приправа и в салаты, творог нежирный (только свежий); *блюда из круп*

и макаронных изделий — рассыпчатые каши, пудинги, запеканки из круп (несладкие), макаронные изделия (отварные и в виде запеканок); рекомендуются гречневая, геркулесовая и рисовая крупы, манная крупа ограничивается; *блюда из овощей и зелени* — из нежирной квашеной капусты, цветной капусты в отварном виде с маслом, из тушеных кабачков и тыквы; салаты, винегреты, помидоры с растительным маслом, раннюю сырую мелко нашинкованную зелень можно добавлять к различным блюдам; исключаются шпинат, щавель, грибы; *сладкие блюда и кондитерские изделия* — сахар, мед, конфеты, варенье резко ограничиваются; *фрукты и ягоды* — всякие фрукты и ягоды, свежие и сухие и в виде несладких компотов, киселей, желе, муссов; ограничивается виноградный сок, который вызывает вздутие кишечника; *жиры* — масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное; *соусы и пряности* — соусы на овощном отваре, сметанные соусы, сливочное масло. Репчатый и зеленый лук в весьма умеренном количестве; *соки* — фруктовые и ягодные (кроме виноградного) несладкие, овощные сырые соки, отвары из плодов шиповника; *напитки* — слабый чай с молоком, слабый кофе на воде и с молоком; *закуски* — сыр неострый, нежирная сельдь, икра паюсная, зернистая (в небольшом количестве), колбаса докторская, сосиски диетические, паштет из мяса домашнего приготовления, ветчина без сала, салаты, винегреты, заливная рыба на желатине, студень из вываренных ножек на желатине.

З а п р е щ а ю т с я : изделия из сдобного и горячего теста, мозги, печенка, почки, легкое, соления, копчения, маринады, мясные и рыбные и другие закусочные консервы, копченые колбасы, холодные напитки, шоколад, какао, мороженое, всякие алкогольные напитки. Принимать пищу следует не реже 4 раз в день, лучше 5—6 раз в день.

Примерное однодневное меню типа диеты № 5

На весь день: хлеб ржаной — 150 г; хлеб белый — 150 г; сахар...- 30 г.

Первый завтрак (до работы): мясо отварное — 55 г, или паровые котлеты — ПО г, или отварной язык говяжий — 55 г; салат из помидоров или квашеной капусты с подсолнечным маслом или сметаной или винегрет из овощей — 150 г; каша геркулесовая без сахара — 150 г; чай с молоком (с 1 кусочком сахара).

Второй завтрак (в обеденный перерыв): мясо отварное — 55 г; каша гречневая рассыпчатая или вязкая — 150 г; творог (100 г) или сыр (50 г); яблоко или морковь сырая тертая без сахара.

Обед (после работы): щи или борщ вегетарианский — 1 тарелка; биточки мясные с отварным картофелем или вермишелью, или плов из отварного мяса; желе фруктового или компот несладкий — 1 стакан.

Ужин: рыба заливная или отварная с морковным пюре или тушеной морковью; пудинг творожный без сахара, или крупеник, или лапшевник несладкие, или черствая ватрушка с творогом.

На ночь: кефир — 1 стакан.

При осложнении демпинг-синдрома панкреатитом или при подозрении на пептическую язву культуры желудка, анатомоза или тощей кишки рекомендуется протертая диета типа диеты № 1 (см. выше) с добавлением в 17 ч белкового блюда.

При отсутствии осложнений и по прошествии большого срока после операции при хорошем самочувствии больного диету можно постепенно расширять, соблюдая основные ее принципы, и постепенно переходить на обычный пищевой рацион.

Лечебное питание при хроническом панкреатите

Хронический панкреатит чаще всего развивается после перенесенного острого панкреатита. Причиной возникновения острого панкреатита могут быть различные поражения печени и желчных путей, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, нарушения режима питания, длительные перерывы между приемами пищи, а также слишком обильная еда и другие диетические нарушения. Эти же причины могут приводить к обострению хронического панкреатита.

Основным признаком хронического панкреатита являются внезапно возникающие боли в животе. Боли могут быть тупыми или острыми, чаще в левом подреберье, одновременно могут быть и в правом подреберье или опоясывающие. Боли, как правило, усиливаются после еды. Приступы болей нередко сопровождаются повышением температуры, рвотой, послаблением стула.

В период острого болевого приступа необходим абсолютный покой, холод на живот и следует воздержаться от приема пищи до уменьшения болей.

Лечение хронического панкреатита в стадии очередного обострения должно быть комплексным, построенным на сочетании ряда методов, среди которых ведущую роль играет лечебное питание.

Основные принципы лечебного питания при хроническом панкреатите:

- 1) увеличение количества белка в диете (мяса, рыбы, творога) до 140–150 г;
- 2) ограничение углеводов до 300–350 г, особенно легкоусвояемых (сахар, мед и др.);
- 3) исключение продуктов, обладающих сильным сокогонным действием (мясные и рыбные бульоны, отвар капусты);
- 4) ограничение содержания в рационе жиров до 70–80 г;
- 5) прием пищи в протертом виде, т. е. исключение продуктов, механически раздражающих слизистую желудка;
- 6) исключение обильного разового приема пищи;
- 7) сохранение принципа частого и дробного питания (через каждые 3–4 ч);
- 8) при обострении болезни ограничение количества пищи вплоть до полного прекращения питания (однако голодание — с приемом только жидкости — не должно быть дольше 1–2 дней).

Химический состав диеты: 140–150 г белков, 70–80 г жиров, 300–350 г углеводов, калорийность диеты 2800 ккал.

Разрешаются следующие блюда и продукты: *хлеб и хлебные изделия* — хлеб пшеничный 1-го и 2-го сортов выпечки предыдущего дня или подсушенный, а также в виде сухарей — всего 200–300 г в день; *супы* — овощные (кроме капусты), крупяные (манная, овсяная и др., кроме пшена), с вермишелью — полтарелки; для улучшения вкуса можно добавлять немного масла или сметаны (вне периода обострения болезни): *блюда из мяса и птицы* — из нежирных сортов (говядина, телятина, курица и др.); готовится в отварном или паровом виде (котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет и др.); *блюда из рыбы* — из нежирных сортов, лучше речной, в отварном, паровом, рубленном виде или куском; *блюда из яиц* — только в виде белкового омлета; *блюда из моло-*

ка — творог нежирный, лучше домашнего приготовления (из молока и кефира) в натуральном виде или в виде паровых пудингов, сыр голландский; *жиры* — масло сливочное несоленое (30 г) и оливковое или рафинированное подсолнечное (10 г) — добавлять в блюда; общее количество жиров в диете не должно превышать 70–80 г; не следует забывать, что 40 г животного жира содержится в продуктах, включенных в рацион; *блюда и гарниры из овощей* — из картофеля, моркови, свеклы, тыквы, кабачков — применять в вареном, протертом виде, в виде пюре, паровых пудингов без корочки; *блюда и гарниры из круп и макаронных изделий* — из манной, гречневой, овсяной, перловой, риса, макарон, домашней лапши и вермишели; каши, сваренные на воде с добавлением молока, полужидкие; *фрукты* — яблоки несладкие в печеном виде; *сладкие блюда* — кисели, протертые компоты, желе на ксилите; *напитки* — слабый чай, малосладкий; *витамины* — отвар шиповника* и пшеничных отрубей.

Запрещаются: мясные, рыбные и крепкие вегетарианские навары, особенно грибные, жирные сорта мяса и рыбы, жареные мясо и рыба, свиное сало, говяжий и бараний жир; сырая непротертая клетчатка, капуста, репа, редиска, шавель, шпинат, редька, брюква, различные копчености, содержащие много экстрактивных веществ, всякие острые закуски, консервы, колбасы; сдобное тесто, пироги, черный хлеб, мороженое, алкогольные напитки.

Питаться надо регулярно, принимать пищу в малых количествах 4–6 раз в день. Различные препараты йода и брома, а также слабительные противопоказаны.

Примерное однодневное меню (диета механически и химически щадящая желудок, содержащая повышенное количество белка, ограниченное количество углеводов и жира)

На весь день: хлеб черствый — 200 г; сахар — 30 г.

Первый завтрак (до работы): мясные паровые котлеты (100 г), или паровой белковый омлет из 2 яиц (130 г), или творожный пудинг (150 г), или рыба, запеченная под бешамелью (85 г); каша овсяная на молоке — полпорции (150 г); чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): отварное мясо запеченное — 110 г; творог пресный — 130 г; чай с молоком — 1 стакан.

Обед (после работы): суп картофельный вегетарианский — полпорции (250 г); фрикадели мясные паровые — 110 г, мясное пюре — 130 г; желе яблочное на ксилите — 125 г.

Ужин: рулет мясной, фаршированный паровым омлетом (130 г), или фрикадели мясные паровые (110 г), или курицы отварные с белым соусом (115 г); пудинг паровой из обезжиренного творога — 150 г; чай с молоком — 1 стакан.

На ночь (в 21 ч): кисель фруктовый на ксилите — 1 стакан.

Приведенные выше диетические рекомендации нужно соблюдать длительное время и только с разрешения врача.

При значительном улучшении состояния здоровья рацион расширить, используя овощи и фрукты (овощи не протертые), мясо куском.

* Способ приготовления отвара шиповника: плоды промыть под краном, залить крутым кипятком и тотчас же поставить на огонь в эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой, кипятить в течение 10 мин с момента закипания. Не открывая крышки, дать постоять 2–3 ч. процедить, отжать плоды. Процеженный отвар пить. На 100 г плодов, лучше очищенных от семян, — 1 л воды.

Лечебное питание при острых заболеваниях кишечника

Чаще всего острые заболевания кишечника характеризуются поносами, болями в брюшной полости, общей слабостью, тошнотой, иногда рвотой.

Основные принципы лечебного питания при острых заболеваниях кишечника:

1) повышенное введение жидкости в первые дни заболевания;

2) введение в организм всех необходимых для жизнедеятельности пищевых веществ, особенно животных белков (мяса, рыбы, свежего творога, яиц);

3) обеспечение хорошего усвоения пищи при минимальной нагрузке органов пищеварения, что достигается специальным подбором наиболее легкоусвояемых продуктов и их обработкой (вся пища дается в протертом виде, сваренная в воде или на пару).

В первый день заболевания больному рекомендуется чайный разгрузочный день.

При соблюдении постельного режима дается крепкий чай с сахаром (по 2 кусочка сахара на 1 стакан) 5—8 раз в день.

Со второго дня заболевания больному назначается диета № 4.

Больным, пользующимся этой диетой, разрешаются следующие блюда и продукты; *хлеб и хлебобулочные изделия*—сухари из высших сортов белого хлеба, тонконарезанные и неподрумяненные; *супы*— на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне, с добавлением слизистых отваров, паровых или сваренных в воде мясных или рыбных кнелей, фрикаделей, яичных хлопьев, вареного и протертого мяса (последнее добавляется в бульон обязательно вместе со слизистым отваром); *блюда из мяса и рыбы*— паровые или сваренные в воде мясные и рыбные котлеты, кнели, фрикадельки, суфле из отварного мяса или рыбы; мясо берется нежирных сортов, обезжиренное и очищенное от сухожилий (говядина, кролик, курица и индейка без шкурки); мясной фарш готовится пропусканием 3—4 раза через мясорубку; рыба разрешается только абсолютно свежая, нежирные сорта; *блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий*— протертые каши на воде или обезжиренном мясном бульоне (рисовая, овсяная, гречневая, манная): все бобовые и макаронные изделия и с к л ю ч а ю т с я; *блюда из яиц*— яйца в ограниченном количестве (не более 1 яйца в день) только в блюда по кулинарным показаниям; при хорошей переносимости разрешаются диетические яйца всмятку или в виде паровых омлетов (не более 2 яиц в день); *сладкие блюда, сладости, фрукты, ягоды*— сахар в ограниченном количестве (до 40 г в день), кисели и желе из черники, черемухи, спелых груш и других фруктов и ягод, богатых вязкими веществами; *молоко, молочные продукты и блюда из них*— свежеприготовленный творог, осажденный солями кальция (хлористым или молочнокислым кальцием) или слабым (3%-ным) раствором столового уксуса, протертый, в натуральном виде, в виде парового суфле; все остальные молочные блюда и с к л ю ч а ю т с я; *соусы и приности*— и с к л ю ч а ю т с я; *закуски*— и с к л ю ч а ю т с я; *напитки*— чай натуральный, кофе черный, какао на воде, отвар шиповника, черники, черемухи; *жиры*— масло сливочное в ограниченном количестве (20—30 г в день) добавлять в готовые блюда не более 5 г на порцию.

Примерное однодневное меню

На весь день: сухари белые 100—150 г; сахар в чай 30 г.

Первый завтрак (в 8 ч 30 мин): мясные паровые котлеты 120 г; рисовая каша на воде протертая— 150 г; чай— 1 стакан; сухари белые (из дневной нормы).

Второй завтрак (в 11 ч): кисель из черники; сухари белые (из дневной нормы).

Обед (в 14 ч): бульон мясной с яичными хлопьями (из 1 яйца)— 1 тарелка; мясное пюре из отварного мяса 125 г; рисовая каша на воде протертая— 150 г; кисель из черники— 1 стакан.

Полдник (в 17 ч): чай— 1 стакан, сухари белые (из дневной нормы).

Ужин (в 19 ч): котлеты из трески паровые— 125 г; рисовая каша на воде протертая— 150 г.

По мере улучшения состояния больного диету расширяют. В нее включают белый хлеб, вермишель, овощные пюре (картофельное, кабачковое, тыквенное, морковное), печеные яблоки и груши, протертые компоты из ягод и фруктов сладких сортов (кроме абрикосов и слив), каши варят с добавлением молока. Затем переходят на непротертую пищу, включают слегка поджаренное мясо, рыбу, сырые овощи, фрукты, сыр, нежирную ветчину. Длительное время следует избегать пищевых продуктов, которые задерживаются в желудке, медленно перевариваются, вызывают значительное сокоотделение пищеварительных желез. К ним относятся жирные сорта рыбы и мяса, слоенные изделия из теста, закусочные консервы, копчености, соленья, маринады, грибы, острые специи (перец, хрен, горчица), некоторые сорта овощей (редька, редис, лук, чеснок), кислые сорта ягод и фруктов.

Лечебное питание при хронических заболеваниях кишечника

Хронические заболевания кишечника чаще всего развиваются в результате несвоевременного или неправильного лечения острых заболеваний кишечника или как следствие хронических заболеваний других органов пищеварения (печени, желудка, поджелудочной железы). Для них характерны: нерегулярное опорожнение кишечника поносы или запоры, иногда смена поносов и запоров, боли в брюшной полости, повышенное газообразование, часто бывают изжоги, тошнота, отрыжка и другие диспепсические явления, связанные с вовлечением в патологический процесс других органов пищеварения (желудка, печени и т. д.).

Основные принципы лечебного питания при хронических заболеваниях кишечника с склонностью к поносам:

1) достаточное введение в организм всех необходимых для нормальной жизнедеятельности пищевых веществ, особенно животных белков (мяса, рыбы, творога, яиц и т. д.);

2) необходимость хорошего усвоения пищи и одновременно уменьшения нагрузки органов пищеварения в периоды обострения заболевания, что достигается специальным подбором продуктов и их кулинарной обработкой (пища варится в воде или на пару, дается в протертом виде);

3) улучшение функционального состояния органов пищеварения с помощью тренировки их в период спада болезни, что достигается постепенным расширением диеты.

При хронических заболеваниях кишечника в периоды обострений заболевания, сопровождающихся поносами, повышенным газообразованием, болями в брюшной полости, назначается диета № 4б, которая приводится ниже.

Сроки ее применения очень индивидуальны. В одних случаях достаточно соблюдения такой диеты в течение 1—2 недель, а иногда для достижения стойкого улучшения требуется несколько месяцев и даже лет.

При нормализации стула и уменьшении болей больной может расширить диету прежде всего путем употребления тех же блюд и продуктов, но в непротертом виде — диета № 4в.

Для многих больных эта диета является оптимальной практически в течение всей жизни.

При стойком улучшении состояния можно употреблять в пищу жареные без панировки мясные котлеты и рыбу, больше употреблять сырых овощей и фруктов. Обязательно, прежде чем расширять диету, нужно посоветоваться с врачом.

Питание при поносах. Больному, пользующемуся диетой № 4б, разрешаются следующие продукты и блюда: *хлеб*— вчерашней выпечки или подсушенный, пшеничный, несдобное печенье, иногда печеные пироги с мясом, джемом, яблоками или ватрушки с творогом из несдобного теста в ограниченном количестве; *супы* — на крепком обезжиренном Мясном или рыбном бульоне и овощном наваре с крупами и овощами (картофель, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста), протертые или с мелко нашинкованными овощами и хорошо разваренной крупой, с вермишелью, фрикаделями, кнелями из мяса или рыбы; *блюда из мяса, птицы* — изделия из говядины, телятины, курицы, индейки, кролика, очищенных от сухожилий и жира, птица (без шкурки) в отварном и паровом виде, нежные сорта мяса (куском), говядина (в виде котлет, фрикаделек, рулетов); *блюда из рыбы* — различные нежирные сорта рыбы в отварном виде куском и в виде котлет, рулетов, фрикаделей; *блюда и гарниры из овощей* — пюре и суфле из вареных кабачков, тыквы, моркови, картофельное пюре, отварная цветная капуста с маслом; *блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий* — протертые каши из разных круп (кроме пшенной) на воде с добавлением $\frac{1}{3}$ части молока или 10%-ных сливок, запеканки и паровые пудинги из протертых каш, отварная вермишель, пюре из зеленого горошка (при хорошей переносимости); *яйца и блюда из них* — яйца всмятку диетические (1—2 шт. в день) или паровой омлет (при хорошей переносимости), белковые омлеты, снежки, безе; *фрукты, ягоды, сладкие блюда* — сладкие сорта ягод и фруктов (яблоки, груши, земляника, клубника, черешня и др.) в виде киселей, протертых компотов и в печеном виде с сахаром или варенье из тех же ягод и фруктов, пастила, зефир, мармелад (40—50 г в день), муссы, желе, соки из тех же ягод и фруктов, а также свежевыжатые соки из сладких апельсинов или мандаринов пополам с водой (при хорошей переносимости); *молоко, молочные продукты и блюда ю них* — молоко цельное, сухое, сгущенное (только для добавления в блюда в небольшом количестве), нежирный кефир, ацидофилин, простокваша (при хорошей переносимости), сыр российский, советский, угличский, ярославский и другие неострые, творог свежий, творожное суфле паровое, сметана нежирная (1—2 ст. ложки в день при хорошей переносимости); *соусы и пряности* — соусы

молочные и сметанные с добавлением морковного или томатного сока (при хорошей переносимости), фруктовые и ягодные подливки, укроп, зелень петрушки, немного лаврового листа (при хорошей переносимости); *жиры* — масло только сливочное с хлебом в небольшом количестве и для добавления в готовые блюда не более 5—10 г на прием, всего 40—50 г в день; *закуски* (при улучшении состояния, при хорошей переносимости) — паштет из вымоченной сельди, мясной паштет, заливное мясо, рыба, курица, яйца, обезжиренная ветчина; *напитки* — чай, кофе черный, отвар шиповника, при хорошей переносимости в чай и кофе можно добавлять молоко или 10%-ные сливки.

З а п р е щ а ю т с я : жирные сорта мяса и рыбы, сдобные изделия из теста, закусочные консервы (рыба в масле и в томате, кабачковая и баклажанная икра и т. д.), копчености, соленья, маринады, грибы, острые специи (перец, хрен, горчица), раздражающие желудочно-кишечный тракт овощи (редька, редис, лук, чеснок), кислые сорта ягод и фруктов. Рекомендуется употреблять 1,2—1,5 л жидкости.

Всю пищу только варят или готовят на пару; жарить продукты запрещается. Запрещаются холодные и очень горячие блюда.

Поваренная соль несколько ограничивается, т. е. до 8—10 г в день (все блюда недосаливаются).

Пищу следует принимать не реже 4—5 раз в день в одни и те же часы.

Примерное однодневное меню диеты № 4

На весь день: хлеб белый — 400 г; сахар — 50 г (часть его можно заменить вареньем, конфетами).

Первый завтрак (до работы): каша рисовая на воде с добавлением $\frac{1}{2}$ молока с маслом сливочным (5 г) — 300 г; творог свежий, пресный (100 г) со сметаной (10—15 г) и сахаром (5 г); чай — 1 стакан.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): курица отварная с рисом: белковый омлет; чай, хлеб.

Обед (после работы): суп на мясном бульоне с вермишелью — 1 тарелка; котлеты мясные паровые — 125 г; морковное пюре — 150 г; кисель яблочный — 1 стакан.

Ужин (в 19 ч): рыба отварная — 85 г; пюре картофельное — 150 г; несдобная булочка, сыр российский — 25 г; чай — 1 стакан.

На ночь (в 21 ч): кефир нежирный — 1 стакан с белым хлебом (или 1 стакан чая с сухим печеньем «Мария», «Школьное», «Ленинградское», галеты, подсушенный бисквит).

Если нет возможности получить днем обед в диетической столовой, нужно брать завтрак с собой из дома (хлеб белый с маслом, паровые мясные котлеты, отварная рыба или курица, телятина, свежий творог, яйца диетические всмятку — при хорошей переносимости, сухое печенье, ванильные или сливочные сухарики, пить чай или чай с молоком — при хорошей переносимости). В этом случае обед переносится на вечер, но не позднее чем в 17—18 ч.

Питание при запорах. Запор свойствен самым различным заболеваниям органов желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, заболеваниям сердечно-сосудистой системы и др. Поэтому при появлении запоров ни в коем случае нельзя заниматься самолечением, так как только врач может установить причину запоров и назначить правильное лечение.

Лечебное питание назначается с учетом основного заболевания. При этом в меню стараются включать больше продуктов и блюд, ускоряющих опорожнение кишечника, в пределах той диеты, которая рекомендуется.

Наиболее выраженным послабляющим действием обладают черный хлеб, сырые овощи и фрукты, сухофрукты, особенно чернослив, курага, урюк, инжир, мясо с большим количеством соединительной ткани, соленья, маринады, сельдь и другие сорта соленой рыбы, закусочные консервы, копчености, натуральные и искусственные минеральные воды, лимонады, фруктовые напитки, насыщенные углекислотой, пиво, квас, различные жиры в больших количествах, особенно принятые натощак, очень сладкие блюда, холодные блюда. Послабляющее действие кисломолочных напитков (кефира, простокваши и т. д.) очень меняется в зависимости от способа их приготовления и условий хранения. Чем кислее напиток, тем обычно более выражено его послабляющее действие. Послабляющим действием обладает также слабый кумыс, который кроме кислот содержит также много углекислого газа.

В некоторых случаях, когда при употреблении «грубой», богатой клетчаткой пищи (черного хлеба, сырых овощей, особенно белокочанной капусты и т. д.) усиливаются боли в брюшной полости, с целью улучшения работы кишечника рекомендуется прием фруктовых и овощных соков, пюре из вареных овощей и фруктов, сливок, растительного масла.

Лечебное питание при болезнях печени и желчного пузыря

Хронические заболевания печени и желчных путей возникают как исход острых инфекций (эпидемический гепатит—болезнь Боткина, пищевые токсикоинфекции, грипп и т. д.) или как следствие длительного злоупотребления алкоголем, особенно на фоне беспорядочного питания и недостатка в рационе белковых продуктов и витаминов, обменных нарушений (желчнокаменная болезнь).

Наиболее распространенными формами хронических поражений печени являются хронические гепатиты и хронические холециститы.

Обострению заболеваний способствуют простудные заболевания, другие инфекции, охлаждение, переутомление и особенно беспорядочный режим питания, злоупотребление спиртными напитками, переедание, особенно жирных, острых, копченых и соленых блюд, а также продуктов, богатых холестерином.

Лечение хронических заболеваний печени назначается врачом и определяется в зависимости от стадии заболевания и состояния больного.

Основное значение придается дробному щадящему режиму питания, полноценному по соотношению белка, жира, углеводов и витаминов. При наличии показаний назначаются противовоспалительные, обезболивающие, желчегонные и другие симптоматические средства.

Вне периода обострения больным хроническим гепатитом и холециститом рекомендуется диета № 5, которая, во-первых, способствует максимальному щажению больного органа, восстановлению его нарушенных функций, улучшению состава желчи и процесса желчеотделения и во-вторых, обеспечивает организм необходимым количеством наиболее легкоусвояемых видов белковых, жировых продуктов, витаминов, минеральных солей и т. д.

Основные принципы лечебного питания при хронических гепатитах и холециститах:

1) достаточное количество полноценного, легкоусвояемого белка в рационе;

2) качество и количество жиров определяется состоянием больного. При необходимости усилить желчегонное действие диеты увеличивается содержание растительных жиров, особенно при запорах;

3) количество углеводов в диете не должно превышать физиологической нормы, а для тучных больных может быть и снижено;

4) максимальное щажение больного органа, что достигается тщательностью кулинарной обработки пищи (вываренная, при необходимости рубленая или протертая пища);

5) частые дробные приемы пищи, которые обеспечивают лучшее ее переваривание и усвоение, обладают хорошим желчегонным действием, улучшают моторику кишечника, способствуют регулярному его действию;

6) включение в рацион продуктов, богатых клетчаткой, что повышает желчегонный эффект диеты, обеспечивает максимальное выведение холестерина со стулом.

Химический состав суточного рациона диеты J№ 5: 100—120 г белков (из них не менее 50% животных), 80—90 г жиров (в том числе растительных до 40%), до 450 г углеводов (из них сахара не более 70 г). Калорийность диеты 3200—3500 ккал. Содержание соли — 10 г, при отеках снижается до 4—5 г или исключается совсем. Температура пищи обычная. Рекомендуемое количество жидкости 1,5—2 л в сутки. Пищу следует принимать не реже 4, лучше 5—6 раз в сутки, причем только в отварном или запеченном виде.

Разрешаются следующие продукты и блюда: *хлебные изделия* — пшеничный хлеб вчерашней выпечки или подсушенный, ржаной сеяный из муки обойного помола, печенье и другие изделия из несдобного теста; *суши* — из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые, борщи, свекольники, щи из свежей капусты (мука и овощи не пассеруются); *блюда из мяса и птицы* — нежирные сорта мяса и птицы (телятина, говядина, кури) в отварном или в запеченном (после предварительного отваривания) виде, а также в тушеном (с удалением сока); мясо и птицу готовят куском или из котлетной массы, фарша; *блюда из рыбы* — рыба нежирных сортов в отварном или запеченном (после отваривания) виде; *жиры* — масло сливочное (25—30 г) и растительное (30—50 г), оливковое, подсолнечное и кукурузное добавляют в готовые блюда в натуральном виде без кулинарной обработки; *блюда и гарниры из овощей* — отварные и запеченные овощи (капуста свежая и некислая квашеная, морковь, тыква, кабачки, зеленый горошек, молодая фасоль); лук добавляется только после отваривания; овощи и овощные соки рекомендуются и в сыром виде, особенно при склонностях к запорам; *блюда и гарниры из круп и макаронных изделий* — рассыпчатые и полувязкие каши, особенно овсяная, из геркулеса и гречневая, запеканки из круп и макаронных изделий; *яйца и блюда из них* — не более 1 яйца в день или 2 белков для приготовления белкового омлета, в необходимых случаях по кулинарным показаниям добавляется в различные блюда 1/2 яйца; *фрукты и ягоды* — все, кроме очень кислых сортов (лимон с сахаром разрезается), рекомендуются компоты, пюре, кисели, варенье, мед; *молоко и молочные изделия* — молоко цельное натуральное, а также сгущенное, сухое, сметана, свежий творог, сыр (советский, голландский, российский), простокваша, кефир, ацидофильное молоко; *соусы* — молочные, сметанные на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки (пряности исключаются; мука для соусов не пассеруется с маслом);

закуски — вымоченная сельдь, овощные салаты, винегреты, заливная на желатине речная рыба, отварной язык, творожная паста, сыр; напитки — сладкие фруктово-ягодные соки, томатный сок, чай, кофе некрепкий натуральный с молоком, отвар шиповника.

Запрещаются: жирная свинина, баранина, гусь, утка, жареные блюда, тугоплавкие жиры, наваристые бульоны, копчености, консервы, какао, шоколад, шавель, шпинат, грибы, а также всякие алкогольные напитки, холодные напитки, мороженое.

Примерное однодневное меню диеты № 5

На весь день: хлеб белый 200 г; хлеб ржаной 200 г; сахар 50—70 г.

Первый завтрак (до работы): творожный пудинг — 150 г; овсяная каша — 150 г; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак (в обеденный перерыв, в столовой): курица отварная с рисом; каша овсяная рассыпчатая с маслом; хлеб.

Обед (после работы): суп картофельный вегетарианский со сметаной — 1 тарелка; мясо отварное запеченное под белым молочным соусом — 125 г; кабачки, тушенные в сметане, — 200 г; кисель из яблочного сока — 200 г.

Ужин (в 19 ч): рыба отварная — 100 г; пюре картофельное — 200 г; чай с лимоном — 1 стакан.

Диета № 5 может применяться длительно, в течение 1,5—2 лет, расширять ее следует только по рекомендации лечащего врача.

В периоды обострения хронического гепатита, особенно при обострениях холецистита, рекомендуется более щадящая диета № 5а, по которой все блюда готовятся в протертом виде. Она включает белковые блюда, приготовленные на пару в виде кнелей или суфле. В диете № 5а содержится 100 г белка, количество жира уменьшается до 50—70 г, соли — до 6 г. Для нее характерны максимальное удаление экстрактивных веществ, эфирных масел, исключение продуктов, богатых холестерином, грубой клетчаткой (капуста).

Диета № 5а рекомендуется при обострениях, сопровождающихся дуоденитами, гастритами, энтероколитами, и назначается на 1,5—2 недели, после чего больной постепенно переводится на диету № 5.

Примерное однодневное меню диеты № 5а

Первый завтрак (до работы): белковый омлет из 2 белков 100 г; каша манная молочная — 150 г; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): котлеты мясные паровые — 125 г; каша гречневая протертая с оливковым маслом — 150 г; чай, хлеб.

Обед (после работы): суп рисовый с протертыми овощами — 1/2 порции; курица отварная в белом соусе — 115 г; каша гречневая протертая — 150 г; молочное желе — 125 г.

Ужин: рыба отварная — 85 г; картофельное пюре — 150 г; чай с молоком — 1 стакан.

Вариант диеты № 5 определяется состоянием больного и выбирается лечащим врачом, который при необходимости вносит дополнительные рекомендации в зависимости от тяжести состояния больного и сопутствующих заболеваний.

Ниже приводятся рецепты некоторых диетических блюд из диеты № 5. Если обострение гепатита или холецистита сопровождается гастритом, дуоденитом, то те же блюда из этого рациона употребляются в протертом виде, а овощи и фрукты в сыром виде и черный хлеб исключаются. В блюда этого рациона вводится в достаточном количестве (около 30 г) растительное масло. Сахар, мед, варенье и другие сладости в этой диете ограничиваются.

Суп перловый вегетарианский. Перловую крупу перебрать, промыть, варить до готовности около 3 ч. Морковь очистить, мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве овощного отвара, залить остальным горячим овощным отваром, положить нарезанный картофель и довести до готовности. В готовый овощной суп добавить сваренную перловую крупу и соль. Перед подачей заправить суп сметаной и посыпать нарезанной зеленью.

Соль добавляется в готовое блюдо в небольшом количестве.

На одну порцию — 20 г перловой крупы, 35 г моркови, 65 г картофеля, 7 г зелени, 20 г сметаны, 5 г масла сливочного, 350 г овощного отвара.

Суп из свежих ягод с гречками. Клубнику перебрать, промыть холодной кипяченой водой. Половину порции клубники отжать и сок поставить на холод. Выжимки залить горячей водой, сварить, процедить и добавить сахар. Ягодный отвар после процеживания заварить картофельной мукой, разведенной холодной водой, и довести до кипения. Снять с плиты, добавить отжатый сок, положить оставшиеся ягоды и поставить на холод.

К клубничному супу отдельно на тарелке подаются гречки из высушенного белого хлеба.

На одну порцию — 100 г клубники, 30 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 40 г белого хлеба для сухарей.

Свекольник холодный. Свеклу сварить, охладить, очистить от кожуры, нарезать соломкой. Огурцы нашинковать соломкой, зеленый лук мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую и нарубить. Все эти продукты, а также сахар, соль, уксус и сметану положить в свекольный отвар. Перед подачей посыпать укропом.

Для приготовления свекольного отвара свеклу промыть, очистить, срезав тонкий наиболее яркий поверхностный слой, залить водой, добавить немного уксуса и варить при слабом кипении 15—20 мин. Полученный отвар поставить в теплое место на несколько часов для закаливания и процедить. До использования отвар хранить в холодном месте.

Соль добавляется в готовое блюдо в ограниченном количестве.

На одну порцию — 100 г свеклы, 100 г свежих огурцов, 25 г зеленого лука, 14 яйца, 7 г укропа, 30 г сметаны, 5 г сахара, 8 г 3%-ного уксуса, 350 г отвара.

Суп-лапша молочная. Из муки, 10 г воды и % яйца-замесить тесто, тонко раскатать, подсушить на столе, чтобы во время нарезки лапша не слипалась, и нашинковать лапшу тонкой соломкой. В кипящую воду засыпать лапшу, варить 10—15 мин, залить кипящим молоком, добавить сахар, соль и поставить на край плиты. При подаче положить в тарелку сливочное масло.

Соль добавляется только в готовое блюдо.

На одну порцию — 40 г муки, 1/2 яйца, 5 г масла сливочного, 5 г сахара, 300 г молока.

Рагу из отварного мяса. Мясо очистить от сухожилий и жира, сварить до полуготовности, нарезать по 2 куса на порцию. Морковь и белые корни мелко нарезать, положить в сотейник, залить 90 г овощного отвара и припустить до готовности, положить томат, мясо, добавить оставшийся овощной отвар и продолжать варить 30 мин. Картофель нарезать кубиками, положить на противень, посолить и перемешать с 5 г сметаны. Запеченный картофель соединить с мясом (и корнями), заправить мукой, сметаной, маслом и варить 10 мин, затем добавить консервированный, промытый холодной водой зеленый горошек и довести до кипения. Перед подачей посыпать нарубленной зеленью.

Соль добавляется перед подачей.

На одну порцию — 108 г мяса (брутто), 130 г картофеля, 60 г моркови, 30 г зеленого консервированного горошка, 20 г корней, 5 г муки, 5 г сливочного масла, 15 г сметаны, 10 г томата-пасты, 4 г зелени, 2 г соли и 100 г овощного отвара.

Фрикадели мясные паровые. Мясо очистить от сухожилий и жира, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размятым в воде и отжатым белым хлебом и снова провернуть 2 раза, посолить и хорошо взбить. Из котлетной массы сформовать шарики (по 10—12 шт. на порцию) и сварить на пару в паровой кастрюле или отварить в сотейнике, залив их теплой водой. Перед подачей полить фрикадели маслом.

Соль добавляется в ограниченном количестве.

На одну порцию — 125 г мяса (брутто), 20 г белого хлеба, 5 г сливочного масла, 1 г соли, 15 г воды.

Мясо отварное по-крестьянски. Мясо нарезать небольшими кусками, сварить до полуготовности. Морковь и сельдерей нарезать кружочками, положить вместе с мясом в сотейник, залить водой и припустить до полного испарения жидкости. Картофель нарезать кружочками, отварить отдельно в подсоленной воде. Из молока и муки приготовить белый соус, залить им мясо, положить отварной картофель, зеленый горошек, сметану, соль и довести до кипения. Перед подачей положить масло и посыпать рубленой зеленью.

Соль добавляется в ограниченном количестве.

На одну порцию — 125 г мяса (брутто), 140 г картофеля, 25 г моркови, 20 г зеленого консервированного горошка, 50 г молока, 5 г сливочного масла, 10 г сметаны, 5 г муки, 7 г зелени, 15 г сельдерея.

Зразы картофельные, фаршированные мясом, запеченные. Мясо очистить от сухожилий и жира, отварить, охладить, пропустить 2 раза через мясорубку, посолить, положить масло, припущенный мелко нарезанный лук и хорошо вымешать. Картофель очистить, промыть, сварить, пропустить через протирочную машину, посолить, добавить сырое яйцо и хорошо вымешать. Сформовать картофельные зразы (по 2 шт. на порцию), фаршируя их мясом и луком, запанировать в сухарях, положить на смазанный маслом противень, залить сметаной и запечь в духовом шкафу.

Соль добавляется в ограниченном количестве.

На одну порцию — 300 г картофеля, 70 г мяса, 20 г хлеба на сухари, $\frac{1}{4}$ яйца, 15 г репчатого лука, 10 г растительного масла, 10 г сметаны, 2 г соли.

Судак отварной под соусом с яйцом. Рыбу очистить, вымыть, разрезать (по одному куску на порцию) и отварить в подсоленной воде. Из муки, масла и сметаны приготовить соус, добавить в него крупно нарубленное яйцо, посолить и хорошо перемешать. Перед подачей полить рыбу соусом.

Соль добавляется в ограниченном количестве.

На одну порцию — 100 г очищенной рыбы, 15 г сметаны, 5 г масла сливочного, 5 г муки, $\frac{1}{4}$ яйца.

Рыба, запеченная под бешамелью. Рыбу (лучше судака) очистить, вымыть, отделить от костей, нарезать (по одному куску на порцию), сварить в подсоленной воде. Готовую рыбу положить на противень, залить белым соусом, приготовленным из муки и молока, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Соль добавляется в ограниченном количестве.

На одну порцию — 100 г очищенной рыбы, 50 г молока, 5 г муки, 5 г сливочного масла, 5 г сыра.

Кнели из рыбы паровые. Рыбу очистить, вымыть, отделить от костей, снять с нее кожу. Пропустить рыбу через мясорубку 2 раза. Из муки и молока приготовить белый соус, охладить, смешать его с рыбным фаршем, посолить и хорошо взбить. Затем ложкой выложить кнели в смоченный водой или смазанный маслом сотейник, залить теплой водой и сварить. Перед подачей полить маслом.

Соль добавляется в ограниченном количестве.

На одну порцию — 100 г очищенной рыбы, 50 г молока, 5 г муки, 5 г сливочного масла.

Пудинг творожный (суфле) паровой. Творог протереть через сито или провернуть через мясорубку с мелкой решеткой, положить в кастрюлю, добавить сахар, муку, яичный желток, хорошо вымешать и развести молоком. Белки взбить в густую пену и ввести в творожную массу, помешивая сверху вниз.

Приготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом, и сварить на пару. Творожное суфле можно подать со сметаной

Блюдо готовится без соли.

На одну порцию — 100 г творога, 25 г молока, 20 г сметаны, 20 г сахара, 10 г муки или манной крупы, 5 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ яйца.

Вареники ленивые. Творог протереть, смешать с мукой (15 г), яйцом, сахаром, солью. Творожную массу выложить на доску, посыпанную мукой, раскатать в тонкую колбаску, нарезать косячками и сварить в кипящей подсоленной воде. При подаче полить растопленным маслом.

Соль добавляется в ограниченном количестве.

На одну порцию — 100 г творога, 20 г муки, 15 г сахара, 5 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ яйца.

Протертый кальцинированный творог (паста) с вареньем. Приготовление кальцинированного творога: молоко вскипятить, снять с огня и, постепенно помешивая, добавить в него хлористый кальций. Остудить и откинуть на марлю.

На $\frac{1}{2}$ л молока — 1 ст. ложка 10%-ного раствора хлористого кальция.

Приготовление пасты: в протертый творог добавить сахар, варенье, хорошо вымешать, развести горячим молоком, оформит и поставить на холод.

На 100 г творога — 40 г молока, 10 г сахара, 15 г вишневого варенья.

Омлет паровой. Яйца разбить, соединить с молоком, добавить соль, хорошо размешать, вылить в смазанную маслом форму и довести до готовности в паровой коробке.

Соль добавляется в ограниченном количестве.

На одну порцию — 1 $\frac{1}{2}$ яйца, 80 г молока, 2 г сливочного масла.

Омлет, фаршированный вареным мясом, паровой. Мясо сварить, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Яйца разбить в кастрюлю, развести молоком, хорошо выбить венчиком. Часть приготовленной яично-молочной смеси ($\frac{1}{3}$) вылить в смазанную маслом форму, поставить в паровую коробку и варить до затвердения. Другую часть яично-молочной смеси ($\frac{2}{3}$) смешать с мясным фаршем, выложить на затвердевший омлет, поставить в паровую коробку и довести до затвердения. Затем вылить оставшуюся $\frac{1}{3}$ яично-молочной смеси и довести до готовности в паровой коробке. Перед подачей полить растопленным маслом.

Соль добавляется в ограниченном количестве.

На 70 г мяса — 1 $\frac{1}{2}$ яйца, 60 г молока, 2 г сливочного масла

Картофельная запеканка с отварным мясом. Мясо очистить от сухожилий и жира, сварить, охладить, пропустить 2 раза через мясорубку, посолить, положить масло, хорошо вымешать. Картофель очистить, промыть, сварить, протереть через сито, добавить молоко, сырое яйцо, хорошо вымешать. На противень, смазанный маслом, выложить половину картофельного пюре, положить слой рубленого мяса, сверху положить оставшуюся половину картофельного пюре. Смазать поверхность сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

На 90 г мяса — 150 г картофеля, 50 г молока, 10 г сливочного масла, 5 г сметаны, 5 г сыра, $\frac{1}{4}$ яйца, 2 г соли.

Голубцы, фаршированные овощами. Кочан капусты зачистить, промыть, вырезать кочерыжку, затем положить в кипящую воду и сварить. Готовую капусту выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья и срезать стебли. Репу, морковь, белые корни и лук нашинковать, припустить. Рис сварить, откинуть на сито, промыть горячей водой и дать воде стечь. Яйцо сварить вкрутую и порубить.

Смешать овощи с рисом, посолить, добавить рубленое яйцо, зелень, томаты, сливочное масло, размешать.

Готовый фарш положить на листья капусты, завернуть, уложить голубцы в противень, залить их соусом, приготовленным из овощного отвара, муки, сметаны, запечь в духовке

На 200 г капусты — 30 г репы, 60 г моркови, 10 г помидоров свежих, 20 г лука, 20 г корня петрушки, 7 г зелени, 20 г сметаны. 5 г муки, 5 г сливочного масла, Ц» яйца. 50 г овощного отвара.

Котлеты капустные с яблоками. Яблоки промыть, очистить от кожуры и, удалив сердцевину, мелко нарубить. Капусту зачистить, промыть, нарубить, положить в кастрюлю, добавить рубленые яблоки, залить молоком, закрыть крышкой и тушить до готовности (не допуская покраснения). Не снимая с плиты, засыпать в кастрюлю манную крупу, хорошо вымешать и продолжать тушить 10 мин. Готовую массу слегка охладить, ввести в нее яйцо и соль, размешать. Сформовать котлеты (по 2 шт. на порцию), запанировать в сухарях и обжарить на сковороде в масле с обеих сторон. Перед подачей на стол полить сметаной.

На 200 г капусты — 50 г яблок, 15 г манной крупы, 30 г молока, 20 г сметаны, 15 г масла сливочного» Уд яйца, 10 г сухарей, 1 г соли.

Шницель из белокочанной капусты. Капусту зачистить, промыть, разрезать на 8 частей вместе с кочерыжкой. Сварить в небольшом количестве воды до готовности, остудить, слегка отжать, придать каждой порции форму шницеля, посолить, посыпать мукой, обмакнуть в размешанное яйцо, посыпать толчеными сухарями. Запечь с обеих сторон до золотистого цвета. Перед подачей на стол полить сметаной.

На 250 г капусты — 14 яйца, 15 г сливочного масла, 3 г муки. 10 г сухарей, 20 г сметаны.

Салат из морской капусты. Белокочанную капусту очистить, промыть и, удалив кочерыжку, мелко нашинковать. Огурцы, яблоки, лук и морскую капусту мелко порубить, соединить с нашинкованной белокочанной капустой, заправить растительным маслом, хорошо перемешать, положить на тарелку горкой и украсить помидорами.

На 100 г белокочанной капусты — 75 г маринованной морской капусты, 25 г свежих или соленых огурцов, 30 г зеленого лука, 25 г помидоров, 25 г яблок, 20 г растительного масла.

Салат с креветками. Креветок сварить (см. стр.195), очистить от панциря, разделить на волокна, охладить. Сварить картофель в мундире и очистить. Охлажденный картофель, яблоки, часть огурцов и зеленого лука мелко нарезать и соединить с $\frac{1}{3}$ подготовленных креветок и зеленым горошком, заправить растительным маслом, хорошо перемешать, положить на тарелку горкой и украсить оставшимися креветками, огурцами (помидорами) и зеленым луком.

На 100 г очищенных креветок — 25 г огурцов, 25 г яблок, 30 г картофеля, 30 г зеленого лука, 25 г зеленого горошка, 10 г растительного масла.

Заливной морской гребешок. Свежемороженого морского гребешка оттаять, залить водой, варить 10 мин с момента закипания воды. Остывшего гребешка нарезать поперек волокон, кружками. Рыбный бульон, сваренный из пищевых отходов рыбы, соединить с подготовленным желатином, добавить соль, выложить в формочку тонким слоем и остудить. На остывшее желе положить нарезанные помидоры и огурцы и снова залить тонким слоем рыбного желе, остудить. На остывшее желе с овощами положить нарезанного гребешка, залить оставшимся рыбным бульоном и поставить на 1 ч на холод.

На 50 г свежемороженого мускула морского гребешка — 20 г помидоров, 20 г свежих огурцов, 3 г желатина, 2 г соли.

Хлеб отрубный. Отруби смешать с мукой, развести в теплом молоке, разбавленном водой. В половину смеси ввести дрожжи, хорошо вымешать, чтобы не было комков, сложить в кастрюлю, покрыть крышкой и поставить в теплое место. Когда опара подойдет, положить в нее соль, сахар, оставшуюся смесь, хорошо вымешать и снова поставить в теплое место для подъема. Поднявшееся тесто выложить на стол, разделить его на батоны, положить на противень, смазанный маслом, поставить в теплое место для подъема, после чего выпечь.

На 30 г отрубей пшеничных и 60 г муки — $\frac{1}{4}$ стакана молока, 50 г воды, 5 г сахара, 3 г растопленного масла, 5 г дрожжей. 1 г соли.

Хлеб отрубный с морской капустой. Отруби пшеничные, смешанные с мукой, развести разбавленным молоком. Из $\frac{1}{3}$ смеси приготовить опару с дрожжами и сахаром. Когда опара поднимется, добавить оставшуюся (по норме) жидкость, смесь муки с отрубями, масло. После этого замесить тесто и, когда оно поднимется, добавить морскую капусту. Сформовать тесто, дать ему подняться и затем выпечь в духовке.

На 60 г пшеничных отрубей и 65 г пшеничной муки — 50 г молока, 2 г сахара, 3 г сливочного масла, 3 г дрожжей, 10 г морской капусты, 50 г воды. Соль не добавляется.

Лечебное питание при атеросклерозе

Атеросклероз — весьма распространенная болезнь, в основе которой лежит нарушение обмена веществ, особенно жирового, связанного с расстройством нервной регуляции.

В зависимости от локализации преимущественного атеросклеротического поражения сосудов наблюдаются симптомы недостаточности или мозговых, или сердечных, или, наконец, периферических сосудов. Однако, независимо от того, имеется ли у больного расстройство мозгового кровообращения, грудная жаба или инфаркт миокарда, всегда или почти всегда отмечается нарушение жирового обмена, повышение свертывающих свойств крови и поражение самой сосудистой стенки и ряд других отклонений в обмене веществ, общих для различных клинических вариантов течения атеросклероза. Отсюда и некоторые общие принципы лечения болезни, направленные на восстановление или существенное улучшение обмена веществ. Важное место в комплексном лечении — предупреждении прогрессирования атеросклероза — принадлежит лечебному питанию.

Лечебная диета активно воздействует на нарушенные функции организма в направлении нормализации нервных, обменных процессов, свертывающих свойств крови, улучшения состояния проницаемости сосудистой стенки. Это достигается, с одной стороны, ограничением калорийности (т. е. ограничением животных жиров и легко-всасываемых углеводов), поваренной соли, азотистых экстрактивных веществ; с другой стороны, обогащением рациона липотропными веществами (холин, метионин), растительными маслами, клеточными оболочками, продуктами моря, витаминами С и Р группы В, солями калия и магния.

Распределение пищи в течение дня должно быть равномерным (не менее 4—5 приемов в день), последний прием необильный, не позднее чем за 2 ч до сна.

Вся пища готовится без соли, по согласованию с врачом разрешается добавлять в пищу за день не больше 4—5 г поваренной соли (1 чайная ложка). Пища готовится преимущественно в отварном или запеченном виде. Количество жидкости ограничивается 1,5 л в день.

На основе изложенных требований больным атеросклерозом разрешаются следующие блюда и продукты: хлеб и хлебобулочные изделия — хлеб преимущественно ржаной, грубого помола, отрубный, несдобное печенье, хрустящие хлебцы, бисквит (при склонности к тучности хлебобулочные изделия ограничиваются); супы — преимущественно вегетарианские, овощные (борщи, щи, свекольники), крупяные, молочные фруктовые; нежирный мясной суп 1 раз в неделю; блюда из мяса и птицы — из нежирной говядины, баранины, свинины, курицы, индейки преимущественно в отварном или запе-

ченном виде или обжаренные после отваривания; *блюда из рыбы* — из разнообразных сортов рыбы (треска, окунь, навага, мерлуза, сайда, щука, карп, судак и др.); один раз в неделю разрешается вымоченная сельдь; *блюда из яиц* — белковые омлеты, целые яйца (2—3 шт. в неделю); *блюда из овощей и зелени* — винегреты и салаты с растительным маслом из разнообразных овощей (картофель, капуста цветная и белокачанная, тыква, кабачки, помидоры, огурцы свежие и малосольные), разрешаются также лук, чеснок, хрен, петрушка, укроп, ограничиваются фасоль, горох, бобы, шавель, шпинат, резко ограничиваются грибы; *блюда из фруктов, ягод и фруктовые соки* — любые, ограничивается виноград и виноградный сок; *блюда из круп и макаронных изделий* — каши, пудинги из овсяной, гречневой, рисовой, пшеничной круп, из макарон и вермишели, плов (при избыточном весе крупы и мучные изделия следует ограничить); *блюда из молока, молочных продуктов* — молоко и творог в натуральном виде и в виде блюд, кефир, простокваша, ацидофилин, кумыс, неострые сыры, резко ограничиваются сметана, сливки, мороженое; *жиры* — преимущественно растительные (до 30 г в день), сливочное масло (до 20 г в день); *сладости* — сахар (до 40 г в день), мед, варенье, джем вместо сахара (при избыточном весе сладости ограничиваются); *напитки* — некрепкий чай, кофе, фруктовые, ягодные, овощные соки, в том числе томатный; минеральные негазированные воды по назначению врача; *закуски* — нежирная ветчина, докторская колбаса, неострый сыр, вымоченная сельдь, винегреты, салаты, овощные диетические консервы; *соусы* — на овощном отваре, молочные, фруктовые и ягодные подливы.

Особенно рекомендуются: овощи, фрукты и ягоды в сыром виде, богатые солями калия (изюм, курага, чернослив, персики, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны), а также продукты, богатые солями магния (соя, овсяная, гречневая, пшеничная крупы, грецкие орехи, миндаль, отруби), продукты моря (морская капуста, морской гребешок, кальмары и др.).

Большим атеросклерозом запрещаются: жирное мясо, крепкие мясные бульоны, мозги, внутренние органы животных, икра, свиное, говяжье, баранье сало, крем, сдоба, острые, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, алкогольные напитки.

Примерное однодневное меню противоятеросклеротической диеты

На весь день: хлеб — 250 г (150 г черного или серого и 100 г белого); сахар — 50 г.

Завтрак (до работы): омлет из 2 белков или овсяная каша; салат из овощей с подсолнечным маслом; чай или кофе с молоком — 1 стакан (некрепкий).

Второй завтрак (в обеденный перерыв): беф-строганов из отварного мяса 55/110; творог—100 г; яблоко или отвар плодов шиповника — 1 стакан.

Обед (после работы): суп вегетарианский из сборных овощей — 1 тарелка; мясо отварное — 60 г; сборный овощной гарнир — 150 г; компот из яблок — 1 стакан.

Ужин: рыба отварная — 85 г; пюре картофельное — 150 г (с подсолнечным маслом); плов с фруктами — 180 г; чай с молоком — 1 стакан.

На ночь (в 21 ч): простокваша — 1 стакан или чернослив размоченный — 50 г.

При осложнении атеросклероза инфарктом миокарда или при сочетании его с гипертонической болезнью, желудочно-кишечными и другими заболеваниями диета должна корректироваться врачом в зависимости от характера сопутствующих заболеваний.

Большим атеросклерозом с избыточным весом рекомендуется уменьшить калорийность дневного рациона, ограничив употребление хлеба, сахара, блюд из круп и картофеля. По согласованию с врачом применяются различные контрастные (разгрузочные) дни, лучшие в выходные дни:

Мясной или рыбный день (250—300 г отварного мяса или рыбы делят на 5 приемов, к каждой порции добавляют 50 г любого овощного гарнира; в течение дня разрешаются 3 стакана отвара шиповника или фруктового сока);

Творожный день (400—500 г творога в натуральном виде или в виде сырников или запеканки делят на 5 одинаковых порций; в течение дня разрешаются 3 стакана кефира или молока);

Яблочный день (1 кг яблок делят на 5 одинаковых порций, добавляют 100 г творога или отварного мяса в дневные или вечерние часы). В течение дня — 2 стакана отвара шиповника.

Большим атеросклерозом с склонностью к повышению свертываемости крови рекомендуется включать в диетический рацион продукты моря, особенно морскую капусту, обладающую выраженным противосвертывающим действием.

Для приготовления салата из морской капусты используют свежемороженную или сушеную морскую капусту. Порошок морской капусты (1 ст. ложку) можно добавлять в первое блюдо, особенно в борщ и щи, вкусовые качества этих блюд при этом не снижаются.

Рекомендуются диетические закусочные консервы в виде салата, голубцов, солянки, содержащие в себе морскую капусту, кальмары, мидии, креветки, морской гребешок и др.

В зависимости от характера течения основного и сопутствующих заболеваний, а также с учетом индивидуальных привычек и национальных особенностей лечащий врач вносит в эти рекомендации соответствующие коррективы или дополняет их новыми предложениями, особенно в связи с применяющейся медикаментозной и другой терапией.

Лечебное питание при гипертонической болезни

Гипертоническая болезнь относится к числу наиболее распространенных хронических заболеваний, основным проявлением которого является повышение артериального кровяного давления. В основе развития гипертонической болезни лежат нарушения нормальной деятельности тех нервных «механизмов», которые регулируют работу сердечно-сосудистой системы. Под влиянием воздействия различных неблагоприятных факторов окружающей среды (нервные раздражения, тяжелые переживания, контузии головы и др.) первичные нарушения, возникающие в высшем отделе центральной нервной системы — коре головного мозга, приводят нередко к повышению кровяного давления. Дальнейшему развитию гипертонической болезни могут способствовать обильное или недостаточное питание, систематическое употребление алкоголя, умеренное курение, недостаточная физическая активность и т. д.

По тяжести заболевания в течении гипертонической болезни различают три стадии (I, II и III), которые в свою очередь подразделяются на фазы А и Б.

В комплексном лечении больных гипертонической болезнью важное место принадлежит лечебному питанию.

Лечебная диета активно воздействует на нарушенные функции организма в направлении нормализации или снижения повышенного артериального давления, урегулирования нервных и обменных процессов, улучшения функции почек и надпочечников, состояния проницаемости сосудистой стенки, свертывающих свойств крови.

Диета для больных гипертонической болезнью должна быть полноценной, сбалансированной, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов. В диете значительно ограничиваются поваренная соль, азотистые жстрактивные вещества, а также уменьшается содержание животных жиров и легкоусвояемых углеводов. Рацион должен быть обогащен солями калия и магния, витаминами С и Р и группы В, растительными маслами, липотропными веществами (метионин, холин), клеточными оболочками и продуктами моря, содержащими различные минеральные вещества и микроэлементы, в том числе и органический йод, витамины группы В.

Важное условие питания — умеренность в еде. Пища в течение дня должна быть равномерно распределена (не менее 4—5 приемов в день), последний прием пищи необильный, не позднее чем за 2 ч до сна.

Вся пища готовится без соли, но по согласованию с врачом разрешается добавлять в пищу не более 3—5 г поваренной соли в день. Общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) равняется 1,5 л. Вторые блюда готовят преимущественно в отварном или запеченном виде, или слегка обжаривают после отваривания.

Разрешаются следующие продукты и блюда: *хлеб и хлебобулочные изделия* — хлеб бессолевой ржаной И пшеничный, лучше из муки грубого помола, хрустящие хлебцы, сухари, несдобное печенье (при склонности к тучности хлебобулочные изделия ограничиваются); *супы* преимущественно вегетарианские, овощные (щи, борщи, свекольники), крупяные, молочные, на слабом рыбном или мясном бульоне (не более 2—3 раз в неделю); *блюда из мяса и птицы* — нежирные сорта говядины, баранины, свинины, курицы, индейки преимущественно в отварном или запеченном виде или слегка обжаренные после отваривания; *блюда из рыбы* — разнообразная рыба нежирных сортов (треска, окунь, судак, навага, карп, щука, мерлуза и др.) отварная (можно с последующим обжариванием) или запеченная, один раз в неделю разрешается вымоченная сельдь; *блюда из яиц* — не более 1 яйца в день в любом виде; *блюда из овощей и зелени* — из разнообразных овощей (картофель, капуста цветная и белокочанная, тыква, кабачки, помидоры, баклажаны, огурцы, свежие и малосольные — ограниченно), разрешается также лук, чеснок, хрен, петрушка, укроп, ограничиваются фасоль, горох, бобы, репа, редис, брюква, щавель, шпинат, грибы; *блюда из фруктов, ягод и фруктовые соки* — любые, ограничиваются виноград и виноградный сок; *блюда из круп и макаронных изделий* — различные рассыпчатые или полувязкие каши, пудинги из овсяной, гречневой, рисовой, пшенной круп, из макарон и вермишели (при избыточном весе крупы и мучные изделия следует ограничить); *блюда из молока, молочных продуктов* — молоко и творог в натуральном виде и в виде блюд, кефир, простокваша, ацидофилин, кумыс, неострые сыры, ограничиваются сметана, сливки, мороженое; *жиры* — преимущественно растительные (до 30 г в день), сливочное или топленое масло (до 20 г в день); *сладости* — сахар (до 50 г в день); мед.

варенье, джем употребляются вместо сахара (при склонности к тучности все сладости резко ограничиваются); *напитки* — некрепкий чай, чай с молоком, фруктовые, ягодные, овощные соки, квас, особенно рекомендуется отвар шиповника; минеральные воды — по назначению врача; *закуски* — нежирная ветчина, докторская колбаса, неострый сыр, вымоченная сельдь (не более 1 раза в неделю), заливная рыба, заливной язык, салаты и винегреты с добавлением продуктов моря (кальмар, морской гребешок, креветки, мидии, морская капуста), овощные диетические консервы, в том числе содержащие продукты моря; *соусы* — на овощном отваре, молочные, фруктовые и ягодные подливы.

Особенно рекомендуются: овощи, фрукты и ягоды в сыром виде; продукты, богатые солями калия (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны) и солями магния (соя, овсяная, гречневая, пшенная крупы, гречские орехи, миндаль, отруби), продукты моря, содержащие кроме перечисленных минеральных солей органический йод (морская капуста, кальмары, морской гребешок, креветки, мидии и др.).

Больным гипертонической болезнью запрещаются: жирные сорта мяса, крепкие мясные и рыбные бульоны, крепкий чай и кофе, перец, редька, горчица, мозги. внутренние органы животных, свиное, говяжье, баранье сало, крем, сдоба, острые, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, алкогольные напитки.

Примерное однодневное меню диеты при гипертонической болезни:

На весь день: хлеб белый — 150 г; хлеб ржаной — 150 г; сахар — 50 г; масло сливочное — 10 г.

Завтрак (до работы): мясо отварное — 55 г; винегрет на растительном масле — 180 г; чай с молоком — 180 г.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): курица отварная с рисом; салат из овощей; чай, хлеб.

Обед (после работы): щи вегетарианские со сметаной — 500 г; беф-строганов из отварного мяса с картофелем отварным — 55/110 г; желе — 125 г.

Ужин: рыба запеченная — 85 г; плов с фруктами — 180 г; чай с молоком — 180 г.

На ночь: кефир — 200 г.

Вся пища готовится без соли.

В дневном рационе ежедневно должно содержаться примерно 100 г белка, 100 г жира, 400 г углеводов. Калорийность рациона 3000 ккал.

Для улучшения вкусовых качеств несоленой пищи можно употреблять клюкву, лимон, чернослив, варенье, мед, сахар, уксус, петрушку, укроп, корицу, лимонную кислоту, цукаты, овощные и фруктово-ягодные соки. В тесто для бессолевого хлеба можно добавлять простоквашу, тмин, анис.

При составлении рациона следует также учитывать содержание поваренной соли в используемых продуктах. К продуктам, содержащим небольшое количество поваренной соли, относятся рис, овсяная и манная крупы, цветная и белокочанная капуста, морковь, свекла, картофель, судак, карп, щука, окунь, говядина, кролик.

В диете больных гипертонической болезнью с тяжелым лечением (II Б и III стадий) более строго ограничиваются соль, животные жиры, яйца (2—3 шт. в неделю), жстрактивные вещества. Слабые мясные и рыбные бульоны применяются не чаще одного раза в неделю; блюда из нежирного мяса, птицы, рыбы готовятся только в отварном или запеченном виде, в большей степени ограничиваются сливки, сметана, сливочное и топленое масло.

Рекомендуется полнее включать в рацион растительные жиры, продукты моря, витамины и более широко использовать овощи и фрукты в сыром и отварном виде.

При сочетании гипертонической болезни с атеросклерозом, желудочно-кишечными или другими заболеваниями диета должна корректироваться врачом в зависимости от характера сопутствующих страданий.

Большим гипертонической болезнью с избыточным весом рекомендуется уменьшать калорийность дневного рациона, ограничивая употребление хлеба, сахара, блюд из круп, макаронных изделий и картофеля. По согласованию с врачом применяются различные контрастные (разгрузочные) дни.

Творожный день (500 г творога с 2 стаканами кефира на 5 приемов в течение дня);

Кефирный день (1,5 л кефира на 5 приемов в течение дня);

Арбузный день (1,5 кг арбуза без корки на 5 приемов в день);

Яблочный день (1,5 кг яблок на 5 приемов в день);

Кураговый день (500 г размоченной в воде кураги на 5 приемов в день и 3 стакана отвара шиповника или некрепкого чая);

Рисово-компотный день (1,2 кг свежих или 250 г сушеных фруктов, 50 г риса, 1,5 л компота на 5 приемов в день, 75 г сахара);

Молочный день (6 стаканов теплого молока на весь день);

Салатный день (1,2—1,5 кг свежих овощей и фруктов с добавлением растительного масла на 4—5 приемов в день без добавления поваренной соли, 2 стакана слабого чая).

В зависимости от характера течения основного и сопутствующих заболеваний, а также с учетом индивидуальных привычек и национальных особенностей лечащий врач вносит в эти рекомендации коррективы или дополняет их новыми предложениями, особенно в связи с применяющимся медикаментозным или другим лечением.

Лечебное питание при хронической сердечно-сосудистой недостаточности

Хроническая сердечно-сосудистая недостаточность чаще всего является следствием таких заболеваний, как пороки сердца, склероз сердечной мышцы, общий атеросклероз сосудов, гипертоническая болезнь и др. Основные жалобы больных — одышка, сердцебиение, нарушение сердечного ритма, отеки, повышенная утомляемость, сниженная работоспособность.

Основное и наиболее стойкое проявление болезни — отеки (задержки жидкости в организме). Обусловлены они не только нарушением приспособительных механизмов в самой сосудистой системе и сердце, но и существенными нарушениями обменных процессов в органах, тканях и клетках организма. Следовательно, все виды лечения и прежде всего диетическое лечение должны быть направлены на ликвидацию или уменьшение степени нарушения обмена веществ, а значит, на восстановление нарушенных функций аппарата кровообращения.

Если у сердечного больного в данный момент нет несомненных признаков недостаточности кровообращения, то к его рациону не предъявляется особых требований. Но следует учесть, что мясо рекомендуется употреблять в вареном виде или с последующим обжариванием, так как в эхом случае в нем содержится меньше экстрактивных веществ, возбуждающих нервную и сердечно-сосудистую систему; поваренная соль употребляется в уме-

ренных количествах (6—8 г в день); количество жидкости ограничивается 1—1,2 л (резкое ограничение жидкости в рационе сердечного больного при отсутствии отеков является неоправданным, так как это может способствовать замедлению выделения из организма вредных продуктов обмена).

При возникновении же явных признаков расстройства кровообращения (одышка, сердцебиение, отеки) диетический рацион больного должен быть существенно изменен с учетом стадии недостаточности сердечно-сосудистой системы.

Основные принципы лечебного питания при хронической сердечно-сосудистой недостаточности:

1) ограничение соли до 2—4 г в день, а при больших отеках полное исключение ее;

2) ограничение жидкости до 0,8—1 л в день;

3) частые приемы пищи небольшими порциями (5—6 раз в день);

4) введение в пищу продуктов, которые усиливают выведение жидкости из организма.

Мочегонным действием прежде всего обладают молоко и продукты, содержащие соли калия. Много солей калия в овощах и плодах — картофеле, капусте, зелени петрушки, черной смородине, персиках, кизиле, абрикосах, винограде, бананах, вишне. Особенно богаты солями калия сухие фрукты — курага, изюм, финики, чернослив, инжир, шиповник и др.

На основе изложенных принципов разработана диета № 10, по которой больному разрешаются следующие блюда и продукты: *хлеб и хлебные изделия* — пшеничный, серый, отрубный выпечки предыдущего дня или подсушенный (от 150 до 300 г в день), а также в виде сухарей; сухое несдобное печенье; *супы* — вегетарианские, овощные и крупяные, молочные, фруктовые, нежирной мясной суп 1 раз в неделю: *блюда из мяса и птицы* — из нежирного мяса и птицы (говядина, телятина, курица), лучше свежего, свободного от сухожилий и жира, в отварном или паровом виде (котлеты, кнели, фрикадели, пюре, суфле, рулет и др.); периодически разрешается нежесткое мясо в отварном виде куском и с последующим его обжариванием; *блюда из рыбы* — *ИЗ* судака, щуки, карпа, наваги, трески и другой нежирной рыбы в отварном или паровом виде (рубленые или куском); *блюда из яиц* — в виде белкового омлета, не более 4—5 яиц в неделю; *блюда и гарниры из овощей* — винегреты и салаты с растительным маслом (подсолнечным, оливковым, конопляным) из картофеля, цветной капусты, помидоров, кабачков, огурцов свежих, тыквы; ограничиваются грибы и грибные блюда, блюда из фасоли, гороха, бобов, редиса, так как они вызывают вздутие кишечника; *блюда и гарниры из круп и макаронных изделий* — каши (манная, гречневая, овсяная), пудинги и запеканки из круп и макаронных изделий (при избыточном весе крупяные и мучные изделия необходимо ограничивать); *фрукты, ягоды и фруктовые соки* — любые; ограничиваются виноградный сок, который вызывает вздутие кишечника; *молоко и молочные продукты* — всякие; ограничиваются сливки, сметана, мороженое; особенно рекомендуется теплое молоко небольшими порциями (5—6 раз в день по 100 г), нежирный творог и блюда из него, кефир, простокваша, ацидофильное молоко, кумыс, нежирные и малосолёные сыры; жиры животные — сливочное масло (не более 20 г в день), растительные масла (30 г в день); общее количество жиров в диете не должно превышать 70—80 г (не следует забывать, что

около 40 г животного жира содержится в продуктах, включенных в рацион); *сладости* — сахар (не более 50 г в день), часть которого можно заменять медом, джемом или вареньем (при избыточном весе все сладости ограничиваются); *напитки* — чай с молоком, некрепкий чай, ненатуральный кофе с цикорием (4 г на один стакан воды); минеральные воды негазированные — по разрешению врача; *закуски* — докторская колбаса, несоленые и неострые сыры, винегрет, салаты, овощные консервы; *соусы* — молочные, на овощном отваре, фруктово-ягодные подливы; *витамины* — особенно показаны витамины С и Р (рутин) в виде готовых препаратов или в виде отвара шиповника. Последний заваривается кипятком из расчета 1:10. После 10 мин кипячения настаивается 1—2 ч (употреблять 1—2 раза в день по 1/2 стакана); много аскорбиновой кислоты и рутина содержится в черной смородине, цитрусовых плодах, фруктовых и овощных соках.

Больному с недостаточностью кровообращения запрещается: жирные блюда из мяса, рыбы, свинное и говяжье сало и бараний жир, сдобное тесто, мозги, печенька, почки, легкое, рыба икра, острые и соленые закуски, закусочные консервы, шпинат и шавель, алкоголь во всех видах, крепкий натуральный кофе, крепкий чай, какао, шоколад.

Приемы пищи должны быть регулярными, небольшими по объему и частыми (не реже 4—5 раз в день), последний прием пищи необильный за 2—3 ч до сна.

При легкой степени сердечной недостаточности больному рекомендуется бессолевая диета № 10 (80 г белка, 70 г жира, 400—500 г углеводов; 2500—2800 ккал). По мере улучшения состояния больному разрешается от 3 до 5 г соли, а затем общий стол.

При тяжелой степени недостаточности кровообращения и стойких отеках на 7—15 дней назначается диета № 10а с меньшей калорийностью (50 г белка, 70 г жира, 300—350 г углеводов; 1500—1900 ккал).

Примерное однодневное меню диеты Ля 10

На весь день: хлеба белого или отрубного бессолевого 250 г, сахара 30 г, масла 10 г, соли 3—4 г на руки, свободной жидкости 0,8—1 л (включая первое блюдо и напитки). Все блюда готовятся без соли.

Первый завтрак (до работы): 1) каша молочная манная, гречневая протертая или рисовая (риса 50 г, молока 100 г, сахара 5 г) с маслом; 2) яйцо всмятку или паровой омлет из 1 яйца, или творог (75 г) со сметаной (20 г); 3) чай с молоком или вареньем — 1/2 стакана.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): 1) рагу из отварного мяса без соли — 150 г; 2) тертая морковь или свекла (100 г) со сметаной (10 г); можно также дать сырое яблоко (100 г) или размоченную курагу (30 г).

Обед (после работы): 1) борщ вегетарианский (полтарелки) или суп фруктовый с гренками, суп рисовый вегетарианский с лимоном, ячневый суп с картофелем и сметаной (крупы ячневой 30 г, картофеля 50 г, отварного лука 10 г, сметаны 20 г); 2) мясо отварное — 100 г (или отварное запеченное, или бефстроганов), свекла (или морковь) тушеная — 150 г; 3) молочный кисель (молока 150 г, картофельной муки 7 г, сахара 15 г, ванилина по вкусу) или яблочное пюре — 100 г, или сырое яблоко — 100 г, или размоченный чернослив — 50 г.

Ужин: 1) творог (75 г) с молоком или кефиром (50 г); 2) отварная лапша с маслом или картофельные котлеты с черносливом, или свекла с яблоками, тушенная в сметане, или котлеты из моркови с размельченными сухарями, шинкованными фруктами (моркови 200 г, манной крупы 15 г, молока 50 г, сахара 5 г, сушеных фруктов 30 г, сухарей 5 г, масла 10 г); 3) чай с молоком (молока 50 г, сахара 10 г) или молоко с сахаром — 1/2 стакана.

На ночь: чай с молоком или молоко — 1/2 стакана.

В отдельных случаях (при больших отеках, избыточном весе) для усиления мочегонного действия могут проводиться 1—2 раза в неделю, но не более (лучше в выходные дни) контрастные (разгрузочные) дни.

Арбузный день (1/2 кг мякоти спелого арбуза делят на 5 порций и принимают в течение дня с равными промежутками времени);

Кураговый день (слегка размоченные 500 г кураги делят на 5 раз в день по 100 г);

Яблочный день (1,5 кг спелых яблок делят на 5 приемов в течение дня; можно давать яблоки в протертом или печеном виде);

Творожный день (400—500 г творога делят на 4 приема в течение дня или готовят из него сырники, пудинг; на каждый прием добавляют 50 г молока или кефира);

Рисово-компотный день (через каждые 2—3 ч 6 раз в день дают по стакану сладкого компота, причем 2 раза со сладкой рисовой кашей, сваренной из 50 г риса; для приготовления 1 л компота требуется 1,5—2 кг свежих или 240 г сухих фруктов и 120 г сахара).

Контролем за эффективностью диеты является ежедневное взвешивание больного и измерение суточного количества мочи. Усиленное выделение мочи и потеря в весе являются показателем успешного лечения.

Все вопросы, связанные с длительностью назначения диеты, решает лечащий врач с учетом особенностей течения болезни.

Лечебное питание при хроническом нефрите с явлениями хронической почечной недостаточности

Хроническая почечная недостаточность — это стадия в течении различных хронических заболеваний почек, которая характеризуется снижением аппетита, вплоть до полного отвращения к еде, сухостью и горечью во рту, жаждой, неприятным привкусом во рту, иногда тошнотой, рвотой, поносами. Вместе с этим у больных в этой фазе болезни может наблюдаться кожный зуд, сухость кожных покровов, шелушение кожи, повышенная кровоточивость, бледность и желтушность кожных покровов.

Очень частым проявлением болезни является гипертония почечного происхождения. Ведущим методом лечения хронических заболеваний почек в стадии хронической почечной недостаточности является правильно построенный диетический режим.

Основные принципы лечебного питания при хронической почечной недостаточности:

1) ограничение белка (до 40—60 г), в основном растительного, при одновременном введении в организм преимущественно животного белка, содержащего необходимое количество незаменимых аминокислот;

2) исключение или резкое ограничение поваренной соли (в зависимости от выраженности гипертонического синдрома);

3) исключение веществ и напитков, раздражающих почки (алкоголь, азотистые экстрактивные вещества, крепкий кофе, чай, какао и шоколад, острые соленые закуски);

4) включение в диету пищевых продуктов, содержащих незначительное количество белка и обладающих

высокой калорийностью (различные блюда из саго, безбелковый хлеб из маисового или пшеничного крахмала, пюре и муссы с набухающим крахмалом):

5) обеспечение достаточной калорийности рациона (3000—3500 ккал) за счет жиров и углеводов;

6) максимальная витаминизация диеты с помощью различных соков (арбузный, дынный, вишневый, яблочный, сливовый и др.);

7) выравнивание водно-солевого баланса.

Все блюда готовят без соли. Мясо и рыбу используют в вареном виде или с последующим поджариванием, исключая азотистые экстрактивные вещества.

Мучные блюда и блюда из круп исключаются или ограничиваются, заменяют их безбелковым хлебом и различными блюдами из саго (каша, пудинг, запеканка, плов с фруктами, котлеты и т. д.).

Разрешаются следующие продукты и блюда: *хлеб* — безбелковый, бессолевой (300—400 г) из маисового или пшеничного крахмала (можно также употреблять в пищу ахлоридный хлеб или отрубный — 200 г в сутки); *супы* — вегетарианские с разными крупами и овощами, борщи, свекольники, щи из свежих овощей с зеленью и кореньями (250—350 г) без соли, фруктовые супы; *блюда из мяса и птицы* — из нежирных говядины, телятины, курицы, индейки, кролика в вареном виде либо с последующим запеканием или жарением, рубленые или куском (55—60 г в сутки); *блюда из рыбы* — из судака, щуки, наваги, трески и другой нежирной рыбы в вареном виде либо с последующим запеканием или жарением (55—60 г в сутки); *блюда и гарниры из овощей* — морковь, свекла, цветная капуста, листовенный салат, петрушка, помидоры, зеленый лук, огурцы свежие, укроп, картофель и капуста в отварном, жареном или натуральном виде; *яйца и блюда из них* — в виде белкового омлета и для приготовления других блюд (не более 1 шт. в день); *фрукты, ягоды, сладкие блюда и сладости* — всякие фрукты и ягоды в сыром и вареном виде; сладкие блюда, сахар, мед, варенье, конфеты в нормальном количестве, по рекомендации врача — курага и урюк; *молоко и молочные продукты и блюда из них* — цельное молоко, если оно не вызывает вздутия живота, в сыром и кипяченом виде, кефир, ацидофилин, простокваша, сметана, сливки (200—300 г, учитывая и то количество, которое идет для приготовления других блюд); *творог* исключается или резко ограничивается (до 50 г); *соусы и пряности* — белый соус на молоке, сметане, сливках, воде, сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки; *закуски* — салаты овощные и фруктовые, винегрет без солений; напитки — чай, кофе некрепкий на воде и молоке, сырые фруктовые соки, отвар шиповника; *жиры* — всякие, за исключением тугоплавких (бараний, свиной, говяжий).

Запрещаются: острые, соленые блюда, мясные и рыбные изделия; мясные, грибные и рыбные бульоны и отвары; закусочные консервы, жирное мясо, рыба, сдобное печенье; алкогольные и газированные напитки.

Распределение пищи должно быть равномерным, не менее 5—6 приемов в день.

Примерное однодневное меню диеты № 7, бессолевой

На весь день: хлеб безбелковый, бессолевой из крахмала маисового — 300—400 г (вместо него можно употреблять отрубный или ахлоридный хлеб — 200 г); сахар — 75 г; соль 2—4 г на руки по разрешению врача

Первый завтрак (до работы): 1) пудинг из саго с яблоками 270 г (50 г саго, 50 г яблок, 50 г молока, 5 г масла сливочного,

'А (25 г) яйца, 5 г сметаны, 15 г сахара); 2) салат овощной 150 г (20 г сметаны, 5 г сахара, 15 г лука зеленого, 60 г огурцов свежих, 50 г помидоров, 50 г редиса, 5 г уксуса); 3) чай с молоком — 1 стакан; хлеб, масло сливочное — 15 г.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): 1) мясо отварное 1/2 порции с овощным гарниром: хлеб — 100 г; масло сливочное — 15 г; 2) фрукты (по сезону) — 100 г; арбуз, дыня, тыква запеченная — 300 г.

Обед (после работы): 1) суп овощной — 250 г (полтарелки) (50 г капусты, 25 г картофеля, 10 г моркови, 10 г помидоров, 5 г зелени, 5 г масла растительного); 2) мясо отварное со сборным гарниром под белым соусом (55 г мяса, 10 г масла сливочного, 60 г картофеля, 30 г моркови, 30 г зеленого горошка, 30 г кабачков, 3 г зелени); 3) компот из яблок — 1 стакан (100 г яблок, 20 г сахара)

Ужин: 1) картофель жареный — 180 г (220 г картофеля, 15 г масла сливочного); 2) плов из саго с фруктами — 180 г (50 г саго, 75 г яблок, 20 г чернослива, 10 г изюма, 15 г масла сливочного, 20 г сахара, 50 г воды); 3) чай с сахаром 1 стакан.

На ночь (в 21 ч): сок фруктовый 200 г.

Лечебное питание при ожирении

Ожирение — болезнь, в основе которой лежит нарушение обмена веществ и которая развивается вследствие того, что приход энергии с калориями пищи превышает энергетраты организма. Следовательно, передатие, особенно в сочетании с малоподвижным образом жизни, является одной из главных причин ожирения.

Ожирение очень часто осложняется заболеваниями сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда), печени и желчного пузыря (холестит, желчнокаменная болезнь), поджелудочной железы (сахарный диабет, панкреатит), суставов (обменный полиартрит)

Наиболее эффективный способ лечения ожирения состоит в комплексном использовании лечебного питания и дозированных (под наблюдением врача) физических нагрузок.

Основные принципы лечебного питания при ожирении.

1) назначение малокалорийной (редуцированной) диеты;

2) ограниченное введение углеводов, особенно быстро растворимых и быстровсасывающихся (сахар), являющихся основными поставщиками энергии и легко переходящими в организме в жир;

3) ограничение жиров животного происхождения и увеличение растительных жиров в рационе (50% от общего количества жира), учитывая свойство последних активизировать процессы расходования жира организма;

4) создание чувства сытости благодаря малокалорийной, но значительной по объему пищи (сырые овощи и фрукты);

5) многократное, 5—6 разовое питание; исключение продуктов, возбуждающих аппетит (острые закуски, пряности и др.);

6) ограничение соли в пище (до 5 г) и ограничение жидкости (до 1—1,5 л) для нормализации водно-солевого обмена;

7) использование так называемых зигзагов в питании (контрастные, разгрузочные дни)

Для больных ожирением рекомендуется диета № 8. В суточном рационе должно содержаться: 100 г белков, 80 г жиров, 250 г углеводов. Калорийность рациона 2000 ккал.

Разрешаются следующие блюда и продукты: *хлеб и хлебные изделия* — хлеб черный, белково-пшеничный, белково-отрубный (200–350 г на день);* *супы* — преимущественно на овощном отваре; 2–3 раза в неделю на слабом мясном, рыбном или грибном бульонах с овощами, не более 1/3 тарелки; *блюда из мяса и птицы* — из тощей говядины, кролика; диетические сосиски; 1–2 раза в 10 дней блюда из нежирной баранины, постной свинины преимущественно в отварном, заливном виде (до 150 г в день), блюда из нежирной птицы; *блюда из рыбы* — из судака, трески, щуки, наваги, сазана и другой нежирной рыбы преимущественно в отварном, заливном, иногда жареном виде (по 150 г в день); рыбу можно заменить мясом в соотношении 1,5:1; в среднем в дневном рационе должно быть не менее 400–450 г белковых продуктов (мяса, рыбы, творога); *блюда из морепродуктов* — мидии, трепанги, морской гребешок, кальмары и другие продукты моря в консервированном и натуральном виде (они содержат незаменимые белки, йод, микроэлементы и другие пищевые вещества, которые повышают расход жира организмом и способствуют потере веса); *блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени* — из капусты белокочанной, цветной, салата, редиса, огурцов, кабачков, помидоров в сыром, вареном и печеном виде. Блюда из картофеля, свеклы, моркови, брюквы — всего не больше 200 г в день (на 1 гарнир); *блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий* — в ограниченном количестве (разрешается употреблять изредка, уменьшая при этом количество хлеба); *блюда из яиц* — 1–2 яйца в день; *сладкие блюда, кондитерские изделия* — сахар (до 30 г в день), мед, варенье (до 50 г в день); кислые и кисло-сладкие фрукты и ягоды — яблоки, лимоны, апельсины, красная смородина, крыжовник, клюква и др. — до 200 г в день в сыром виде, в виде компотов без сахара; любые кондитерские изделия (мармелад, шоколад, конфеты), кисели, муссы, желе, компоты, приготовленные на сорбите или ксилите (заменители сахара); *молоко, молочные продукты и блюда из них* — молоко, простокваша, кефир (2–3 стакана в день), сметана (1–2 ст. ложки

в блюда), творог преимущественно обезжиренный (100–200 г в день), в натуральном виде или в виде творожников, сырников, пудингов, неострые сыры; *соусы и пряности* — неострые соусы на овощном, иногда грибном отваре, мясном или рыбном бульонах с уксусом, томат-пюре, соусы с кореньями; *закуски* — салаты, винегреты, заливная нежирная рыба, нежирная ветчина, докторская колбаса; *напитки* — чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод и фруктов, щелочная минеральная вода; всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками) до 5 стаканов в день; *жиры* — сливочное масло и растительное масло, всего 40 г в день (для приготовления пищи); *поваренная соль* — 5 г для добавления в блюда (пища готовится без соли).

* Количество хлеба необходимо уменьшить, если вес не снижается. Хлеб содержит наибольшее количество углеводов из всех разрешаемых продуктов в суточном рационе (за исключением сахара, который строго дозируется), поэтому при систематическом взвешивании тела, именно уменьшая или увеличивая и рационе количество хлеба при неизменном количестве других разрешаемых продуктов, можно снизить вес или удержать его на постоянном уровне после похудения. Белый хлеб содержит больше калорий по сравнению с черным, что важно учесть при построении диеты.

Запрещаются: конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, мороженое и другие сладости, острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица, хрен, алкогольные напитки.

Примерное однодневное меню диеты № 5С

Первый завтрак (до работы): мясо отварное (100 г) с зеленым горошком, квашеной капустой или другими овощами; кофе черный.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): рагу из отварного мяса — 150 г; творог обезжиренный — 100 г; фруктовое желе на ксилите.

Обед (после работы): борщ вегетарианский — 1/2 порции; беф-строганов (100 г) с тушеной морковью; компот из яблок (на ксилите).

Ужин: рыба отварная (100 г) с отварным картофелем; чай.
На ночь: кефир — 1 стакан.

Необходимо периодически, примерно 1 раз в неделю, устраивать разгрузочные дни. При небольшой физической работе рекомендуются следующие контрастные (разгрузочные) дни:

Мясной день (280–350 г отварного без соли мяса делят на 5 порций, т. е. приемов);

Творожный день (500–600 г творога на 5 приемов; 2–3 стакана чая или кофе с молоком без сахара).

• В свободные от работы дни:

Фруктовый, ягодный или овощной день (1500 г перечисленных продуктов на день);

Простоквашный или кефирный день (1500 г простокваши или кефира на день);

Молочный день (5–6 стаканов молока на день).

Всем тучным или склонным к полноте людям надо отказаться от вредной привычки отдыхать сразу же после еды.

Лечение малокалорийными диетами должно проводиться под контролем врача и при систематическом взвешивании.

Диету следует соблюдать длительно, не меньше 1,5–2 месяцев.

Однако соблюдение одной диеты без определенной физической активности не может привести к значительному похуданию.

Лечебное питание при сахарном диабете

Сахарный диабет связан с нарушением обмена веществ, в основе его лежит недостаточное усвоение организмом сахара. При этом заболевании поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество гормона инсулина.

Диабет может развиваться у больных ожирением и у пожилых людей, в последнем случае он протекает относительно доброкачественно.

Несмотря на то что в настоящее время имеется много лекарственных препаратов, снижающих сахар крови, все же при сахарном диабете лечебное питание имеет определяющее значение. При легкой и даже при средней по тяжести форме сахарного диабета требуется главным образом диетическое лечение. При тяжелой форме лечебное питание нужно сочетать с лечением инсулином или другими препаратами.

Основные принципы лечебного питания при сахарном диабете:

1) частые (не менее 4—5 раз) и регулярные приемы пищи;

2) более или менее одинаковые по количеству углеводов и калорийности основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин);

3) разнообразие диеты: широкое использование ассортимента продуктов, не содержащих большого количества Сахаров;

4) замена сахара сорбитом или ксилитом, а также сахарином, которые добавляются в приготовляемые блюда и напитки.

Для больных диабетом с избыточным весом, чтобы усилить чувство насыщения, нужно включать в диету такие овощи, как свежая и квашеная капуста, салат, шпинат, зеленый горошек, огурцы, помидоры.

Для улучшения функции печени, которая значительно страдает при диабете, нужно вводить в диету продукты, содержащие липотропные факторы (творог, соя, овсянка и др.), а также ограничивать в диете мясные и рыбные бульоны и жареные блюда.

Имеется несколько вариантов диет для больных сахарным диабетом, но практически в домашних условиях можно пользоваться одной (диета № 9), которую можно легко приспособить к лечению любого больного, исключая или добавляя отдельные блюда и продукты.

В диету разрешается включать: *хлеб и хлебобулочные изделия* — преимущественно черный хлеб (200—300—350 г на день — по указанию врача); *супы* — на овощном отваре; на слабом мясном и рыбном бульоне с небольшим количеством овощей 1—2 раза в неделю; *блюда из мяса и птицы* — из говядины, телятины, нежирной свинины, птицы, кролика в отварном и заливном виде; *блюда из рыбы* — преимущественно из нежирной рыбы (судака, трески, щуки, наваги, сазана и др.) в отварном и заливном виде (до 150 г в день); рыбу можно заменить мясом в соотношении 1,5:1; *блюда и гарниры из овощей листовой зелени* — из капусты белокачанной, цветной, салата, брюквы, редиса, огурцов, кабачков, картофеля, свеклы, моркови в вареном, сыром и печеном виде; *блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий* — в ограниченном количестве, изредка, уменьшая при этом количество хлеба в рационе; *блюда из яиц* — не более 2 шт. в день в виде омлета или всмятку, а также для добавления в другие блюда; *сладкие блюда, сахар, фрукты и ягоды* — сахар по разрешению врача, кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки — антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и др. — до 200 г в день), в сыром виде, в виде компотов на ксилите или сорбите; по разрешению врача можно использовать сладкие блюда и специально приготовленные диетические изделия; *молоко, молочные продукты и блюда из них* — молоко по разрешению врача, кефир, простокваша (всего 1—2 стакана в день), творог (50—200 г в день) в натуральном виде или в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве; *соусы и пряности* — неострые соусы на овощном отваре с уксусом, томатом-пюре, кореньями, а также молочные; *закуски* — салаты, винегреты, заливная нежирная рыба (100 г); *напитки* — чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из ягод и фруктов кислых сортов (всего жидкости вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками... до 5 стаканов в день); *жиры* — сливочное масло, растительное масло (всего 40 г на день — в свободном виде и для приготовления пищи).

Пища больного диабетом должна быть богата витаминами, поэтому полезно вводить в пищу витаминотранспортеры: дрожжи пекарные, пивные, отвар шиповника и т. п.

Запрещаются следующие продукты и блюда: конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мед, мороженое и другие сладости; сахар допускается лишь в небольшом количестве по разрешению врача; бараний и свиной жир; острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица; алкогольные напитки: виноград, бананы, изюм.

Примерный набор продуктов на день (в граммах)

Масло сливочное	15	Морковь	75
Масло растительное	10	Картофель	200
Молоко	200	Капуста	250
Крупа овсяная	50	Зелень	25
Мясо	160	Яблоки	200
Рыба	100	Простокваша	200
Творог	50	Хлеб отрубный	240
Сметана	40	или	
Яйца	1 шт.	Хлеб белый	130
Помидоры	20	Хлеб черный	240

В приведенном наборе продуктов содержится около 100 г белков, 75 г жиров, 300 г углеводов; калорийность его 2300 ккал. Набор продуктов может быть изменен, но с учетом указанного здесь количества белков, жиров и углеводов. Принимать пищу следует 5—6 раз в течение дня.

Примерное однодневное меню диеты № 9

На весь день: хлеба пшеничного 150 г, ржаного 250 г.

Первый завтрак (до работы): гречневая каша (40 г крупы, 5 г масла); мясной паштет — 60 г; чай с молоком на ксилите, хлеб, масло.

Второй завтрак (в обеденный перерыв): творог — 100 г; 1 стакан кефира, хлеб, масло, чай.

Обед (после работы): суп овощной (50 г картофеля, 100 г капусты, 25 г моркови, 20 г томата, 10 г сметаны, 5 г масла); отварное мясо с картофелем (100 г мяса, 150 г картофеля, 5 г масла); яблоко — 200 г.

Ужин: зразы из моркови с творогом (75 г моркови, 50 г творога, 1 яйцо, Юг сметаны, 8 г манной крупы, 100 г сухарей); рыба отварная с капустой (100 г рыбы, 10 г масла растительного, 150 г капусты), чай.

Перед сном: кефир — 1 стакан.

Лечебное питание при туберкулезе

Больному туберкулезом рекомендуется усиленное, но не чрезмерное питание. Повышенное содержание в диете жира, углеводов (сладких, жирных и мучных блюд) отрицательно сказывается на течении заболевания. Чрезмерное введение пищи в организм перегружает обмен веществ, ослабляет защитные силы организма. А если учесть, что у больного туберкулезом окислительные процессы снижены и пища усваивается недостаточно и накапливаются недостаточно окисленные продукты обмена, которые вызывают интоксикацию организма, то калорийность рациона может превышать физиологическую потребность в ней здорового человека только на 20%. Но далеко не всем больным, туберкулезом нужно повышать калорийность рациона, у некоторых в период улучшения основной обмен даже понижен. Больным, имеющим избыточный вес, нецелесообразно назначать усиленное питание, особенно за счет жира и углеводов.

Основные принципы лечебного питания при туберкулезе:

1) содержание белка в рационе не ниже 100 г, причем не менее половины его должен составлять животный белок (мясо, творог, яйцо, молоко, сыр):

2) злаки (хлеб, каши, мучные изделия) и углеводы в чистом виде (сахар, мед) не должны составлять главную часть рациона (общее количество углеводов 400—500 г);

3) количество жира в рационе колеблется от 100 до 120 г, причем Уз приходится на растительный жир:

4) содержание минеральных веществ должно быть в пределах физиологической потребности организма: количество витаминов А, С, D и группы В должно несколько превышать нормы здорового человека (витамина А около 5 мг, С — до 200 мг, В, — от 2 до 5 мг);

5) допустимая норма свободной жидкости — 0,8 — 1 л в день;

6) при задержке в организме жидкости количество поваренной соли в диете уменьшают до 6—8 г, напротив при поносах, рвоте, когда больной теряет много жидкости, количество соли увеличивают;

7) калорийность рациона должна составлять 3500—4000 ккал.

Больному разрешаются следующие продукты и блюда: *хлеб* — пшеничный серый, ржаной, булочки повышенной калорийности; *закуски* — колбаса докторская, сыры, сырное масло, селедочное и креветочное масло, нежирная и не очень соленая ветчина; *молоко и молочные продукты* — молоко, творог, творог кальцинированный; *жиры* — сливочное и растительное масло; *яйца и блюда из них* — яйца, омлеты, яичница (не более 2 яиц в день); *мясо, рыба* — нежирные сорта говядины, баранины, свинины, треска, окунь, судак (исключаются из рациона утка и гусь); *крупы* — гречневая и овсяная. «Геркулес», *фрукты и ягоды* — любые; *овощи* — любые; *витамины* — витамин С в виде отвара из плодов шиповника, витамины группы В в виде дрожжевого напитка.

При туберкулезе кишечника, особенно в фазе обострения, пищу дают в протертом виде. Острые блюда, крепкие мясные и рыбные навары и пряности запрещаются.

При туберкулезе почек, сопровождающемся нефротическим синдромом и потерей с мочой белка, количество белка в диете увеличивают до 130 г прибавлением творога, молочного белка, рыбы.

При туберкулезе костей и суставов в диету включают 120 г белка, повышенное количество минеральных солей, особенно солей кальция, а также витаминов.

В тех случаях, когда больные туберкулезом страдают запорами, им рекомендуется включать в диету черный хлеб, разнообразные сырые овощи и фрукты, а также молочнокислые продукты.

Питание туриста

Все больше и больше людей — самых различных возрастов и профессий — уходит в туристские походы. Они идут пешком, скользят на лыжах, плывут на байдарках, карабкаются по горным тропам, и всех их объединяет любовь к природе, движению и перемене мест. Порой туристские маршруты требуют большого физического и психологического напряжения. Они связаны с преодолением значительных трудностей, переноской тяжелых

грузов, холодными bivаками, а порой с известными опасностями. И одним из самых приятных бывает вечерний привал у костра, где готовят незатейливую, но всегда по-особому вкусную туристскую пищу. К сожалению, далеко не все владеют минимумом знаний о питании туриста и нередко относятся к этому с недопустимой небрежностью. Между тем туризм приносит действительную пользу для здоровья только при обязательном соблюдении основных правил рационального питания. Особенно важно сохранение определенного режима питания и питья при многодневных переходах, со значительными физическими нагрузками, и, естественно, что при этом виде спорта правильное питание прежде всего направлено на восстановление сил.

Следовательно, питание туриста должно соответствовать энергетическим тратам. Обычно туристы в течение дня бывают около 8 ч в движении, расходуя приблизительно 50—70 ккал на килограмм своего веса. Если человек весит 70 кг, то калорийность дневного рациона должна соответствовать 4200 ккал, при 60 кг веса 3600 ккал и т. д. В этих условиях турист, как правило, должен получать относительно значительные количества белка — 1,5 г в день на килограмм своего веса и равное количество жира.

Очарование пешему туризму в значительной степени придают нелегкие походы по безлюдным местам, ночевки у костра, котелки с вкусной, пахнувшей дымком едой.

Турист вынужден нести на себе, помимо снаряжения, запасы питания на несколько дней, и только на привалах он обычно находит достаточное количество воды, а иногда ягоды, грибы и дикие фрукты. Турист стремится облегчить свою ношу, поэтому продукты, рекомендуемые ему, должны мало весить, но быть высококалорийными, т. е. содержать относительно небольшое количество воды, но достаточное количество полноценного белка, быть стойкими при хранении и удобными для переноски.

Какие же продукты следует взять с собой в поход? Попробуем обратиться к представленным в этой книге группам продуктов (см. стр. 21). К сожалению, далеко не все из них подходят для туриста и перечень их будет не очень велик. Из двух первых групп продуктов, несомненно, следует использовать сыры, конченные колбасы, корейку, мясные и рыбные консервы, тушенное и сухое молоко. Для приготовления горячей пищи полезны концентраты, выпускаемые нашей промышленностью, например, гречневая каша, гороховый суй и т. д.; из мучных изделий во время длительных походов удобны галеты, сухари и печенье, из круп — гречка и овсянка; из сладостей — сахар-рафинад, шоколад, а в жаркое время года полезно запастись кислыми леденцовыми конфетами. В жаркое время очень хорош концентрированный клюквенный экстракт: добавление нескольких капель экстракта в воду делает ее более вкусной и помогает утолить жажду.

Переноска овощей и фруктов крайне затруднительна, поэтому лучше приобретать их на привалах. При длительном отсутствии в питании овощей и фруктов необходимо обеспечить прием поливитаминных препаратов (драже), так как расход витаминов при длительных походах повышается.

К сожалению, очень часто неопытные туристы забывают о значении режима питания: едят нерегулярно и преимущественно всухомятку, не обращая внимания, на

качество продуктов. Этим они не только снижают пользу туристских походов, но часто приносят значительный вред здоровью.

Состав пищи и режим питания должны быть приспособлены к режиму похода. Обычно туристы встают с рассветом, в середине дня делают большой привал и уже в сумерках устраиваются на ночной отдых. При таком распорядке дня удобно трехразовое питание. Завтракают и ужинают туристы обычно на месте ночлега, обед и послеобеденный час проводят на большом привале. Пищу рекомендуется распределять так: на завтрак примерно 30, на обед — 30- 35, на послеобеденный чай 5-10 и на ужин 25 — 30% общей калорийности дневного рациона питания.

Во время многодневных походов обед обязательно юлжен состоять из горячего блюда — супа или каши с мясными консервами. После завтрака, обеда и ужина рекомендуется пить горячий чай.

Участники пеших походов расходуют значительное количество влаги. Поэтому во время длительных походов, тем более в жаркие дни, особое значение имеет питьевой режим. Основное — горячий чай на привалах. Во время привалов и вечером, как правило, питье не ограничивается. Но бессистемное питье на марше не только не приносит пользы, но изматывает организм, затрудняет работу сердца, приводит к изнурительному потению и потере с потом и мочой больших количеств минеральных солей. Совершенно недопустимо питье сырой воды из случайных источников: ручьев, озер, болот и пр. Чтобы

удержать в организме воду и компенсировать потери минеральных веществ, перед походом во время завтрака рекомендуется съесть кусок хлеба, обильно посыпанный солью (5—10 г).

Ни в коем случае не следует допускать использования в питании испорченных продуктов: заплесневевших хлеба, рыбы, колбас, продуктов, обладающих необычным вкусом, цветом и запахом. Никогда не следует есть малоизвестных ягод, грибов, которые могут оказаться ядовитыми. При вскрытии консервов следует обращать внимание на возможные признаки порчи. Наиболее частым из них является так называемый «бомбаж» - вздутие консервных банок в результате образования внутри них газообразных продуктов; обычно вскрытие таких консервов сопровождается шипением выходящего газа, нередко обладающего гнилостным запахом. Другими признаками порчи консервов является нарушение целостности банки.

Еще раз напомним, что в поход никогда не следует брать скоропортящихся продуктов, список которых приведен на стр. 28.

Хочется еще раз предупредить туристов, что питание и питьевой режим должны соответствовать физическим нагрузкам, климатическим условиям и режиму похода.

При соблюдении правильного режима питания в походе туристы чувствуют себя бодрыми и жизнерадостными, а после ночного отдыха полностью восстанавливают свои силы.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

- А**
- Абрикосы 287—288
Аджика 94
Айва 287
Акулы 177
Ананасы 291
Анис 90
Антрекот 119
Анчоусы 167—168
Апельсины 289
Арахис см. Орехи арахис
Арбузы 295—296
Аргентина 17(1)
Артишоки 213
Ацидофилии 193
Ацидофильное молоко 193
- Б**
- Баба ромовые 27^
Бадьян 85
Базилик 90—91
Баклажаны и консервы из баклажа-
нов 208
Балычные изделия 66
Бананы 291
«Байкал»(напиток)301
Березовый сок
консервированный 301
Беф-строгапов 1 18
Бифштекс 119
Бобовые овощи 209—210
Брусника 294
Буженина 62
«Букет гарт» 91—92
Бульонные кубики 121
Быстрозамороженные плоды и гото-
вые блюда 102—103
- В**
- Ваниль и ванилин 87
Варенье 274
Вафли 273
Верблюжатина 133
Ветчина 58
Ветчинные и копченые изделия 56—64
Виноград 29 1 - 292
Вишня 288
Восточные сладости 270—271
Вомер 174
Вымя 132
Вырезка 118
- Г**
- Газированные напитки 302
Галеты 272
Гвоздика 84
Глухари 151
Голубика 294
Горох 236
- Горошек зеленый консервированный
210
Горчица 89
Гранаты 290
Грейпфруты 292
Грибы 224—228
— белые 224—225
— вредные и ядовитые 228
— грузди 225
— лисички 227
— маслята 226
— опенки 227
— подберезовики 225—226
— подосиновики 225—226
— рыжики 225
— сморчки 227
— строчки 227
— трюфели 227—228
— шампиньоны 226
- Грудинка 59—60
Груши 287
Гуляш 118
Гуси 149
- Д**
- Джем 274
Дзеренина 134
Дичь 150—152
Домашняя птица 147—150
Дрожжи 264—265
Дыни 295—296
- Е**
- Ежевика 293
- Ж**
- Жиры 237—248
— домашней птицы 151
— животные 247—248
— кулинарные 245
— растительные 240—243
- З**
- Заливные изделия из мясопродукте)
50—51
Заправка 81—82. 216—217
Зельцы 46, 47. 49
Земляника 293
Зубан 170
Зубатка 169
- И**
- Изюм 292
Икра рыб 68
Имбирь 86
Инвентарь для приготовления
изделий из теста 280—281
Индийки 149
Инжир 290
- Й**
- Йогурт 194
- К**
- Кабанина 134—135
Кабачки 211—212
Кальмар 179
Камбалы 171
Капуста 204—205
— белокочанная 204
— белокочанная квашеная 101
— брюссельская 205
— кольраби 205
— краснокочанная 204
— саvoyская 204
— цветная 204
Карамель 268
Каранкс 175
Карбонад 63
Кардамон 86
Картофель 202—204
Каштаны 299
Квашенные овощи 101
Кексы 273
Кефир 192—193
Кизил 295
Кильки 167
Кинза 91
Клубника 293
Клюква 294
Кнели 122
Коврижки 273
Козлятина 133—134
Колбаса
— вареная 43—51
— — диабетическая 44
— — докторская 44
— — любительская 43
— — кровяная 50
— — столовая 44
— — чайная 44
— варено-копченая 53—54
— — любительская 54
— — московская 53
— — сервелат 54
— ливерная 47—48
— — белковая 50
— полукопченая 51—53
— — баранья 53
— — полтавская 52
— — украинская жареная 52
— сырокопченая 54—55
— — особенная 55
— — польская 55
— — советская 55
— — свиная 55
— — столичная 55
— — угличская 54
— сыровяленая 55
— **фаршированная**
— — глазированная 43
— — экстра 42
— — языковая 42
Колбаски охотничьи 52
Колбасные изделия 41—51

Кондитерские изделия 267—278
Конина 133
Консервы
— из сладкого стручкового перца 97—100
— молочные 197—198
— мясные 123—131
— — натуральные 125—127
— — мясопродуктовые 127—129
— — мясорастительные 129—130
— обеденные 100—101
— рыбные 103—105
Конфеты 268, 269
Корейка 60—61
Кориандр 91
Корица 84—85
Котлетное мясо 118
Кофе 278—280
Крабы 181
Креветки 181—182
Крекер 272
Крем для пирожных и тортов 258—259
— заварной 255
— на сливочном маргарине 258—259
— сливочный 258
— сливочный со сгущенным молоком 258
Кроличье мясо 133
Крупа 232—236
— из гречихи 232—233
— — кукурузы 236
— — овса 233—234
— — проса 234—235
— — пшеницы 234
— — риса 232
— — ячменя 235
— повышенной пищевой ценности 235
— саго 235
Крыжовник 293
Кукуруза 236
Кумыс 194
Куропатка 151
Куры 148—149

Л

Лавровый лист 85
Лангет 119
Лимоны 289
Лимонная кислота 93—94
Лихия 174
Лук 87—88
Луфарь 175

М

Майонез 245—246
Майоран 91
Макаронные изделия 236—237
Макрелешуки 168—169
Макрурус 176
Малина 293
Мандарины 289
Маргарин 244—245
Маргариновая продукция 243—245
Маринады
— для мяса четвероногой дичи 135
— — рыбы 182
— овощные 100
— фруктово-ягодные 100—101
Марлин 172
Мармелад 259, 269
Марципаны 274

Маслины 105
Масло 238—243
— растительное 24 (1—243
— — арахисовое 243
— — горчичное 242
— — кукурузное 242
— — льняное 242
— — оливковое 243
— — подсолнечное 241
— — соевое 242
— — хлопковое 241—242
— сливочное 238—240
— — кисломолочное 239
— — крестьянское 239
— — любительское 239
— — сладкосливочное 239
— — топленое 240
Мед 299
Медвежатина 134
Мероу 176—177
Мидии 178—179
Минеральные воды 302
Миндаль сладкий *см.* Орехи миндаль
Минтай 165
Мозги 132
Молоко питьевое 189—191
— пастеризованное 189—191
— стерилизованное 191
Морковь 207
Морковный сок 300—301
Мороженое 297
Морошка 294—295
Морские водоросли 180—181
Морские окуни 165
Морские караси 169—170
Морские языки 171—172
Морской гребешок 177—178
Морской лещ 176
Моченые яблоки 102
Мука 261—264
Мускатный орех 8?—86
Мясо
— лося или дикой козы *см.* Дзереина
— сублимированное 130
— яков 135
Мята 91

Н

Навага 164
Напитки из дикорастущих ягод (рецепты) 304—305
Начинка (для пирогов, пирожков, ватрушек) 253—257
— из вязиги 254
— говядины 253
— гречневой каши 255—256
— — каши с печенкой 254
— — дичи или домашней птицы 254
— — зеленого лука с яйцами 257
— — квашеной капусты с грибами 257
— — кураги 258
— — ливера 253
— — мака 258
— — моркови 257
— — риса с изюмом 256
— — с яйцами 255
— — рыбы 254
— — и риса 254
— — саго 256
— — свежих белых грибов 256
— — свежей капусты 256
— — сушеных грибов с рисом 256

— творога 257
— яблок 257
Нототения мраморная 175

О

Облепиха 295
Овощи квашеные 101—102
Огурцы 211
Окорока 56—57
Оленина 133
Оливки *см.* Маслины
Орехи 297—299
— арахис 298—299
— грецкие 298
— кедровые 298
— лещинные 298
— миндаль 298
— фисташки 298
— фундук 298

П

Паста «Океан» 68
Пастернак 88—89
Пастилы 269
Пастрома свиная 64
Пасты кисломолочные 195
Патиссоны 212
Пахта «Идеал» 194—195
Паштеты мясные 48—49, 50
Пельмени 122
— обезвоженные 130—131
«Пепси-Кола» 301
Перепела 151
Перец душистый 84
— красный 83, 212
— черный 83
Персики 288
Петрушка 88
Печень 131
Печенье 271—272
Печь-кастрюля «Чудо» 259—260
Пиво 182—183
Пикша 163
Пирожные 273
Полезные советы *см.* Хозяйке на заметку
Полуфабрикаты мясные 117—123
— замороженные 121—123
— натуральные 117—120
— рубленые 120
Полуфабрикаты рыбные 161—162
Помидоры 205—206
Порядок приготовления обеда 106—107
Почки 131
Пресервы рыбные 67
Приправы 92—94
Припускание 217
Простокваша 191—192
Пряники 273
Пряности 82—87
Пряные овощи и зелень 87—92
Птифур 271
Путассу 164

Р

Рагу ио-домашнему *см.* Полуфабрикаты мясные натуральные
Ревень овощной 213—214
Редис 210—211
Редька 210^211

Рецепты для приготовления в скоро-варке

- блюд из птицы 154
- мясных блюд 142--144
- овощных блюд 218—220
- супов и бульонов 108—109
- Розмарин 85
- Ромштекс 119
- Рубец 132
- Рулеты мясные конченные 38—59
- Рыба
- горячего и холодного копчения 64—66
- мороженая 161—162
- соленая и пряная 66
- Рыба-капитан 172
- Рябина 295
- Рябчики 152

С

- Сабля-рыба 173- -174
- Сайда 163
- Сайка 163
- Салака 166—167
- Сардины 168
- Сардельки 44—46
- «Саяны» (напиток) 301
- Свекла 207
- Сгущенное молоко 197—198
- с сахаром 197
- стерилизованное 197
- Сельди 166—168
- океанические 166
- мелкие 166 -168
- Сельдерей 88- 89
- Сердце 132
- Сиропы 300
- Сквама 175
- Скумбрия 173
- Сливки 196
- Сливы 288—289
- (“метана 197
- Смородина 293
- Соль 92
- Сосиски 44—45
- Sove (готовый) 94- -96
- «Восток» 95—96
- «Кубанский» 95
- «Любительский острый» 95
- «Молдова» 96
- «Московский» 96
- «Ышараби» 96
- «Ткемали» 96
- томатный острый 95
- шашлычный 96
- «Южный» 95
- Спаржа 210
- Ставрида 174
- Студни 51
- Субпродукты 131—132
- Суповой набор см. Полуфабрикаты мясные натуральные
- Супы в пакетиках 99—100

- Сухари панировочные 214
- Сухое масло 198
- молоко 198
- Сушеные овощи и плоды 102
- Сыр 68—76
- алтайский 69
- брынза'72
- волжский 73
- голландский 70—71
- горный алтай 71
- грузинский 72
- дорогобужский 73
- дорожный 74
- имеретинский 72
- калининский 74
- камамбер русский 75
- карпатский 69
- костромской 71
- кубанский 69
- латвийский 73
- медынский 74
- осетинский 72
- охотничий 74
- пикантный 73
- плавленый 76
- пошехонский 70
- рокфор 74
- российский 72
- сливочный 76
- смоленский 74
- советский 70
- Станиславский 70
- степной 70
- сулугуни 73
- тушинский 72
- угличский 71
- чайный 75
- чанах 72
- чеддер 71
- швейцарский 69—70
- ярославский 71

- Творог 195—196
- Тесто готовое 265
- Тетерев 152
- Тимьян см. Чабрец
- Тмин 90
- Торты 273
- Трепанг 180
- Треска 162
- Тунец 172—173
- Тыква 211

- Укроп 89—90
- Уксус 92—93
- Устрицы 182
- Утки 149

Ф

- Фазан 152
- Фарш мясной 120, 122

- Фасоль 236
- Физалис 296
- Филей копченный 63—64
- Фритюр 214—216
- Фруктовые консервы для детского и диетического питания 303—304
- Фруктовые соки 300—301

- Халва 270
- Хек 163
- Херес 138
- Хозяйке на заметку ПО—112, 144, 184. 220—223, 248—250, 281—282, 305—306
- Хлеб и хлебобулочные изделия 266—267
- Хлебные изделия диетические 267
- Хлебный квас 302—303
- Хлебы мясные 46
- Хрен 89
- Хурма 290—291

И

- Цедра 87
- Цесарки 152
- Цикорий 280
- Цитрусовые плоды 289—290
- Цукаты 274

- Чабер 90—91
- Чабрец 91
- Чай 275—278
- Черешня 288
- Черника 294
- Чеснок 88
- Чечевица 236

Ш

- Шафран 86—87
- Шейка московская 62
- Шелковица 295
- Шницель 119, 120
- Шоколад 268—269
- Шпик см. Жиры животные
- Шпинат 205

Щ

- Щавель 205

- Экстракты плодово-ягодные 299—300
- Эскалоп 119
- Эстрагон 90

Я

- Яблоки 286
- ЯзыкиЛ31—132
- в пшике 64
- Яйца 217—218, 260—261, 265—266

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА			
ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ	6		
КУХНЯ И ПОСУДА	24		
ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ	36		
ЗАКУСКИ	41		
БУТЕРБРОДЫ	41		
Вутерброды открытые	42		
Вутерброды закрытые (сандвичи)	43		
Маленькие бутерброды на поджаренном хлебе — канапе и тартинки	43		
Массы и масляные смеси к бутербродам	44		
САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ	45		
имени салат со сметаной и яйцом	47		
имений салат с маслом и уксусом	47		
Салат из редиски со сметаной и желтком	47		
Салат из зеленого лука с яйцом	47		
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем	48		
Салат из краснокочанной капусты с яблоками	48		
Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров	48		
Салат из квашеной капусты с луком-пореем	48		
Салат из вареной капусты с орехами и чесноком	49		
Салат из свеклы с хреном	49		
Салат освежающий с редькой	49		
Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца	49		
Салат из красного сладкого перца, зеленого горошка и риса	50		
Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком	50		
Салат из консервированной стручковой фасоли	51		
Салат из яблок и моркови с орехами	51		
Салат из фруктов	51		
Салат овощной с мясом	51		
Салат из птицы или дичи	51		
Салат из рыбного филе	52		
Салат из жирной морской рыбы	52		
Салат из трески с хреном	52		
Салат из килек, хамсы, тюлек	52		
Салат картофельный с кальмаром	53		
Салат овощной с консервированной морской капустой	53		
Салат овощной с морским гребешком	53		
Винегрет из овощей	53		
Винегрет из перца с картофелем	54		
Винегрет с консервированным мясом	54		
Винегрет с мидиями	54		
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	54		
Сельдь с гарниром	56		
Сельдь, протертая с маслом	56		
Рольмопс	56		
Рыба под маринадом	57		
Осетрина с соусом из хрена	57		
Морская рыба под майонезом	57		
Креветки под майонезом	58		
Заливной судак		58	
(алипная камбала или палтус)		58	
Заливные креветки		59	
Лососинное из мускула гребешка		60	
Щука фаршированная		60	
Галушки из рыбного филе		61	
Сыр из филе трески		61	
Мидии рубленые		61	
Икра из соленых огурцов и кальмаров		61	
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ		62	
Паштет из печенки		63	
Ветчинные рулетики с хреном		63	
Курица в майонезе		63	
Заливной язык		65	
Студень говяжий		65	
Студень из свиных или телячьих ножек		65	
ХОЛОДНЫЕ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ		67	
Паштет из фасоли		67	
Икра грибная		67	
Икра из баклажанов		67	
Икра из свеклы		67	
Помидоры, фаршированные салатом		67	
Огурцы, фаршированные редисом и яйцами с отварным языком		68	
Перец, фаршированный овощами		68	
ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ		68	
Яйца с рыбными консервами		68	
Яйца с майонезом и репчатым луком		69	
Холодная яичница с майонезом		70	
Яйца, запеченные в сметане		70	
СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ, ВИНЕГРЕТОВ И ДРУГИХ ХОЛОДНЫХ ЗАКУСОК		70	
Майонез домашний		70	
Соус из горчицы с каперсами		71	
Соус фруктово-ягодный		71	
Соус хрен с уксусом		71	
Заправка НИ сметаны с уксусом		71	
Соус сметанный с хреном		71	
Соус «винегрет»		71	
Заправка из уксуса и растительного масла		73	
Заправка на лимонном соке с яйцом		73	
Заправка из томатной пасты		73	
Соус из желтков с хреном		73	
ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ		73	
Ветчина жареная с горчицей и луком		74	
Горячая закуска из колбасы и помидоров		74	
Форшмак		74	
Колбаса, жаренная в тесте		74	
Куры «провансаль»		75	
Грибной пудинг		75	
Свекла по-заповольски		75	
Горячая сельдь с гренками		75	
Прямая закуска из помидоров и креветок		76	
Кальмары в сметанном соусе		76	

БУЛЬОНЫ И СУПЫ

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Мясной бульон	81
Бульон из костей	81
Мясной бульон быстрою приготовления	82
Рыбный бульон	82
Грибной бульон	83
Овощной отвар	83
Щи из свежей капусты	83
Щи из квашеной капусты	84
Щи из квашеной капусты с мясными или рыбными консервами	84
Щи с фасолью	85
Щи зеленые из щавеля	85
Щи летние	85
Борщ	86
Борщ с фрикадельками	86
Борщ летний	86
Борщ украинский	87
Борщ на грибном бульоне	87
Суп луковый с гречками	87
Рассольник	88
Рассольник с рыбой	88
Суп овощной на кукурузном или подсолнечном масле	89
Суп из свежих грибов с овощами	89
Суп из баранины с овощами и рисом	89
Суп картофельный	90
Суп картофельный с рыбой	90
Суп картофельный с галушками	90
Суп картофельный с крупой	90
Суп с кукурузой	90
Лапша на мясном или курином бульоне	91
Суп гороховый	91
Суп из фасоли	91
Суп из фасоли с томатом-пюре	92
Суп из курицы с зеленой фасолью	92
Суп из стручковой фасоли	92
Суп из филе 1 пески (быстрого приготовления)	92
Суп из консервированного тунна	93
Солянка мясная	93
Солянка рыбная	93
Солянка из свежих грибов или шампиньонов	93
Чихиртма из баранины	94
Харчо	94
Харчо из курицы	94
Шурпа	95
Бозбаш	95
Суп рисовый из баранины с фрикадельками	95
Суп грибной с крупой «Геркулес»	96
Суп из куриных потрохов	96
Суп из овсяной крупы с черносливом	96
Суп из баранины с айвой и яблоками	96

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Прозрачный мясной бульон	97
Бульон из мясных кубиков	97
Куриный бульон	97
Бульон из дичи	98
Бульон с гречками	98
Бульон-борщок	98
Бульон с макаронными изделиями	99
Бульон с кленками	99
Бульон с пельменями	99
Бульон с манной крупой	100
Бульон с рисом	100
Бульон с рисовыми клецками	100
Бульон с кореньями и зеленью	100
Бульон с сельдереем	101
Бульон с омлетом	101
Бульон с фрикадельками	101

79	Бульон с клецками из кур	101
81	Уха прозрачная из морской рыбы	103
	СУПЫ-ПЮРЕ	103
81	Суп-пюре из картофеля	104
82	Суп-пюре из свеклы	104
82	Суп-пюре из моркови с рисом	105
83	Суп-пюре из цветной или белокочанной капусты	105
83	Суп-пюре из свежих помидоров	105
83	Суп-пюре из яблок и помидоров	105
84	Суп-пюре из салата	106
	Суп-пюре из зеленого горошка	106
84	Суп-пюре из фасоли или гороха	106
85	Суп-пюре из печени	107
85	Суп-пюре из риса	107
85	Суп-пюре из курицы или кролика	107
86	Суп-пюре из рыбы	107
86	Суп-пюре из креветок	107
	МОЛОЧНЫЕ СУПЫ	108
87	Суп молочный рисовый	108
87	Молочная лапша	108
87	Суп молочный с картофельными клецками	108
88	Суп молочный с овсяными хлопьями	109
88	Суп молочный манный с морковью и тыквой	109
89	Суп молочный с овощами	109
	СУПЫ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ	109
	Суп из вишни с варениками	109
	Суп из вишни с рисом	НО
	Суп из абрикосов и яблок	НО
	Суп-пюре из свежих ягод	ПО
	Суп из сухих фруктов	НО
	Суп из шиповника с яблоками и сухариками	ПО
	ХОЛОДНЫЕ ОВОЩНЫЕ СУПЫ	Ш
	Окрошка овощная	111
	Окрошка сборная мясная	НІ
	Ботвинья с рыбой	НІ
	Свекольник	112
	Борщ холодный с яблоками	112
	Суп-холодец	112
	МЯСО	115
	ОТВАРНОЕ МЯСО	117
	Говядина отварная	117
	Солонина отварная	117
	Баранина отварная	117
	Телятина отварная	118
	Копченая свиная грудинка отварная	119
	Свинина с овощами отварная	119
	І рудника телячья отварная со сметанным соусом	119
	Колбаса отварная с гарниром	120
	Ветчина отварная с горошком	120
	Язык отварной	120
	Вымя отварное	121
	Мозги отварные с соусом	121
	Кролик в белом соусе	121
	Котлеты телячьи паровые	122
	Рубец отварной	122
	ТУШЕНОЕ МЯСО	122
	Говядина тушеная	123
	Говядина, тушенная порционными кусками	123
	Говядина, тушенная с луком и картофелем	123
	Говядина или баранина, тушенная с овощами	124
	Гуляш из мяса	124
	Солянка мясная по-грузински	124
	Мясо, тушенное с айвой	124

Зразы из телятины	125	ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ	147
Рагу из баранины	125	Курица или цыпленок паровые	147
Баранина в собственном соку (казан кебаб)	125	Курина, тушенная с грибами в томатном соусе	148
Баранина, тушенная с овощами	126	Чахохбили из кур	148
Баранина с курагой	126	Отварная курица, жаренная в тесте, с рисом	148
Чанахи	126	Биточки из кур с грибами	148
Печенка в сметане	126	Котлеты пожарские	149
Почки тушеные	127	Котлеты куриные паровые	149
Почки говяжьи в соусе с луком	127	Котлеты «Узбекистан» из кур	149
Говяжье сердце тушеное	128	Суфле из курицы	150
Гуляш из говяжьего сердца или вымени	128	Цыплята жареные	150
Гуляш из легких	128	Цыплята табака	151
Голубцы мясные	128	Отварные цыплята, жаренные в сухарях	151
Голубцы с виноградными листьями (долма)	129	Цыплята, тушенные в сметане	152
Кролик тушеный с копченой грудинкой	129	Цыплята, тушенные с белыми грибами	152
Зацц тушеный в сметане	129	Рагу из утки	152
ЖАРЕННОЕ МЯСО	130	Гусиная шейка фаршированная	153
Ростбиф	132	Гусь или утка, жаренные с яблоками	153
Мясо жареное в сметане с луком	132	Индейка жареная	153
Ромштекс	132	Рябчик, куропатка, тетерев жареные	154
Беф-строганов	133	Вальдшнеп, бекас, чирок, перепел жареные	154
Бифштекс с картофелем	133		
Бифштекс с луком или яйцами	133	РЫБА	'57
Антрекот с картофелем	133	ОТВАРНАЯ РЫБА	161
Антрекот с лечо и яйцом	134	Рыба отварная с картофелем	162
Лангет с гарниром	134	Рыба отварная с картофелем и шпиком	162
Бастурма из говяжьей вырезки	134	Треска, камбала, щука, сом, налим в рассоле	163
Телятина жареная	134	Треска отварная с морковью и лимоном	163
Баранина жареная	135	Треска отварная с яйцами и маслом	163
Свинина жареная	135	Треска, камбала, палтус в белом соусе	163
Свинья корейка жареная (костица)	135	Камбала, палтус, зубатка в томатном соусе	164
Котлеты отбивные натуральные	135	Камбала, палтус, отваренные в молоке, с луковым соусом	165
Шницель	136	Скумбрия отварная с маринованным красным перцем	165
Шашлык	136	Ставрида, вомер, лххия, каранкс, сериола в томатном маринаде	165
Шашлык по-карски	136	Мероу с яблоками и хреном	167
Телячьи почки жареные	137	Луфарь в сметанном соусе с горчицей	167
Печенка телячья жареная	137	Филе морского окуня, отваренное в молоке	167
Беф-строганов из печенки	137	Рулеты из рыбного филе, отваренные с укропом	167
Мозги жареные	137	Судак отварной с овощами	168
Мозги, жаренные в сухарях	138	Щука, сом, судак, налим по-русски	168
Поросенок жареный	138		
Рубец, жаренный с гречневой кашей	138	ЖАРЕНАЯ РЫБА	169
Кролик жареный	139	Рыба жареная с гарниром	170
ИЗДЕЛИЯ ИЗ РУБЛЕННОГО МЯСА	139	Навага, баттерфиш или рыбное филе, жаренные во фритюре	170
Котлеты и битки	139	Рыба жареная со сметанно-томатным соусом	170
Тефтели в томате	140	Камбала, морской язык жареные с ломтиками лимона	171
Рулет с макаронами	140	Луфарь жареный с квашеной капустой	171
Котлеты с молочным соусом	140	Филе серебристого хека или мелкая рыба, жаренные в тесте	171
Шницель рубленный	140	Рыба маринованная жареная	172
Люля-кебаб	141	Рыба, жаренная кусками, с хреном	172
Пельмени по-сибирски	141	Морской карась жареный, фаршированный луком и яйцом	173
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ	141	Карп или сазан жареный со сметаной	173
Мясная запеканка..	141	Котлеты или биточки рыбные	174
Говядина или телятина, запеченная с лапшой	142	Тельное из рыбы	175
Телятина, запеченная с помидорами	142		
Кабачки с мясом	142	ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА	175
Солянка мясная	142	Карп, зубан печенье	175
СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ	143	Морской окунь, треска, запеченные с луком	176
Мясной сок	143	Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе	176
Соус красный	143	Рыба, запеченная в сметане	176
Соус с хреном	143	Рыба, запеченная в пергаменте	176
Соус томатный	144	Треска, палтус, нототения, запеченные под грибным соусом	177
Соус луковый острый	144		
Белый соус	144		
Соус сметанный с луком	144		

Скап, запеченный в грибном соусе со свежей капустой	177	Овощи в молочном соусе	
Сельдь рубленая запеченная	177	Картофель, сваренный на пару	
Макрурус, запеченный с квашеной капустой	177	Цветная капуста отварная	
Рыба, фаршированная гречневой кашей, запеченная	179	Капуста брюссельская в молочном соусе	
Рыбная солянка на сковороде	179	Капуста белокочанная с яблоками	
ТУШЕНАЯ РЫБА	179	Кольраби в молочном соусе	
Рыба, тушенная с помидорами и горчицей	180	Кольраби с морковью	
Рыба, тушенная в молоке с луком	180	Морковь в молочном соусе	
Рыба, тушенная с хреном	180	Зеленый горошек в масле	
Рыбная мелочь, тушенная с зеленью	180	Тыква под молочно-сливочным соусом	
Судак, тушенный под соусом	181	Свекла тертая с яблоками	
БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ	181	Кабачки отварные	
Креветки отварные натуральные или под молочным соусом с луком	181	Репа в сметане	
Кальмар жареный	182	Сельдерей вареный с подливкой	
Жаркое из мидий	182	Шпинат с гренками	
Голубцы с мясом морского гребешка	182	Спаржа отварная	
СОУСЫ К РЫБЕ	183	Каштаны в молоке	
Соус белый	183	ОВОЩИ ЖАРЕННЫЕ	
Соус ячно-масляный	183	Картофель жареный	
Соус томатный	183	Картофельные котлеты	
Соус сметанно-томатный	184	Картофельные пирожки с грибами или овощным фаршем	
Соус майонез с корнионами	184	Картофельные оладьи	
Соус сметанный	184	Цветная капуста в кляре	
МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА	187	Брюссельская капуста жареная	
МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА	189	Шницели из капусты	
! пирожники	190	Котлеты капустные	
Вареники с творогом	190	Котлеты морковные	
Л. портки с творогом	191	Котлеты свекольные	
Галушки из творога	192	Кабачки жареные	
Творожная запеканка	192	Тыква жареная под молочным соусом	
Творожный пудинг с цукатом	192	Патиссоны жареные	
Творожный пудинг с орехами	193	Баклажаны жареные с луком	
Сладкая сырковая масса	193	Лук репчатый жареный	
ЯИЧНЫЕ БЛЮДА	194	Сельдерей жареный	
Яйца всмятку	194	ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	
Яйца в мешочек	194	Форшмак овощной	
Яйца вкрутую	194	Солянка овощная	
Яичница-глазунья	194	Картофель печеный	
Взбитая яичница	195	Запеканка картофельная	
Суфле из яиц и сыра	195	Капуста, запеченная с яблоками	
Пудинг из сыра	196	Цветная капуста под молочным соусом	
Трачена	196	Пудинг из цветной капусты или кабачков	
Фаршированные яйца	196	Белокочанная капуста под молочным соусом	
ОМЛЕТЫ	196	Морковная запеканка с творогом	
Омлет натуральный	197	Свекла, запеченная с луком	
Омлет с сыром	197	Запеканка из тыквы и яблок	
Омлет с зеленым луком	198	Помидоры, запеченные с яйцом	
Омлет со шпинатом	198	Шпинат, запеченный с яйцом	
Омлет с яблоками	198	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	
Омлет с картофелем	198	Картофель, тушенный с грибами	
ОВОЩИ И ГРИБЫ	201	Картофель, тушенный с копченой грудинкой	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	202	Капуста тушеная	
Картофель отварной	202	Кольраби тушеная	
Картофель молодой в сметане	203	Морковь тушеная	
Картофель в молоке	203	Рагу из овощей	
Картофельное пюре	203	Баклажаны тушеные	
Картофельные галушки с маслом	203	Гуляш из сладкого перца	
		ОВОЩИ ФАРШИРОВАННЫЕ	
		Картофель фаршированный	
		Пампушки картофельные	

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СЛОЕНОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	262	Торт миндальный	281
Булочки из слоеного дрожжевого теста	262	Торт 1 песочный	281
Рожки и) слоеного дрожжевого теста	262	Кекс лимонный	282
Завитушки из слоеного дрожжевого теста*	263	Кекс ванильный	282
		СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ	285
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПРЕСНОГО БЕЗДРОЖЖЕВОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА	264	КИСЕЛИ	286
Я!мчки из пресного слоеного теста	265	Кисель клюквенный или смородиновый	286
Ватрушки из пресного слоеного теста	265	Кисель из клубники, земляники и других ним	286
Яблоки в слойке	265	Кисель вишневый	287
		Кисель яблочный	287
БЛИНЫ	265	Кисель из сушеных яблок или кураг и	287
		Кисель из сушеной черники или сухих ягод шиповника	287
Блины на опаре	267	Кисель молочный	287
Блины скороспелые	267	Кисель из ревеня	288
Блины украинские	267	Кисель из ягодного сиропа	288
		КОМПОТЫ	288
ОЛАДЬИ	268		
Оладьи с тыквой, кабачками или морковью	268	Компо і из свежих яблок или і руш	288
Оладьи с яблоками	268	Компот из свежих абрикосов или слив	289
		Компот из свежих персиков	289
БЛИНЧИКИ И БЛИНЧАТЫЕ ПИРОГИ	268	Компот из свежих яблок и вишни	289
		Компот из свежих яблок и мандаринов	289
Блинчики с медом или сахаром	269	Компо і из айвы	290
Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками	269	Компот из быстрозамороженных фруктов и ягод	290
Блинчатый пирог	269	Компот из смеси сушеных фруктов	291
		Компот из чернослива	291
		Компот из чернослива, изюма и кураги	291
БУЛОЧКИ, КРЕНДЕЛЬКИ, КУЛИЧИ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ	270	ЖЕЛЕ И МУССЫ	291
Булочки	270	Желе из свежей клубники или малины	292
Булочки-шанежки	270	Желе из клюквы, черной или красной смородины	292
Крендельки к чаю или кофе	270	Желе лимонное	292
Рулет с маком	271	Желе из апельсинов	293
Сухари	272	Желе из плодово-ягодного джема	293
Кулич	272	Желе шоколадное	293
Кулич миндальный	273	Желе из простокваши или кефира	293
Ромовая баба	273	Мусс из свежих яблок	293
Ореховые трубочки	274	Мусс лимонный	294
		Мусс из ягод	294
		Мусс клюквенный с манной крупой	294
ПЕЧЕНЬЕ, КОВРИЖКИ, ПОНЧИКИ, КОРЖИКИ	275	Самбук из свежих слив	294
Печенье домашнее	275	КРЕМЫ	295
Печенье песочное	275		
Прянички	275	Крем из сливок	295
Коврижка медовая	275	Крем из сметаны	295
Пончики московские	276	Ванильный, шоколадный, кофейный кремы	295
Печенье миндальное	276	Крем ягодный	296
Печенье из ржаной муки	276	Сливки, взбитые с сахаром	296
Хворост	277	Сметана, взбитая с сахаром	296
Коржики	277		
ПИРОЖНЫЕ, ТОРТЫ, КЕКСЫ	277	МОРОЖЕНОЕ И СМЕШАННЫЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ	296
Слоеное пирожное с яблоками	277	Мороженое с ягодами	297
Слоеное пирожное с кремом	278	Мороженое с орехами и шоколадным гарниром	297
Песочное пирожное с миндалем	278	Сливочный пломбир с ананасом	297
Бисквитное пирожное на сметане	278	Сливочный шербет	299
Бисквитное пирожное с вареньем	279	Банановый санди	299
Пирожное со взбитыми сливками или заварным кремом	280	Молочный коктейль	299
Безе	280	Газированный коктейль	299
Корзиночки с ягодами	280	Кофе-і ляссе	299
Торт бисквитный сухой	281	Напиток из сливок и клубники	299
Рулет бисквитный	281		

НГИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА	300	МАРИНАДЫ, СОЛЕНЬЯ И ДРУГИЕ ЗАГОТОВКИ	318
из ванильных сухарей	300	Огурцы маринованные	318
>реховый	300	Капуста маринованная	319
аный пирог из взбитых белков	301	Помидоры маринованные	319
ивый пирог из яблок	301	Виноград маринованный	319
ный пирог из чернослива	301	Малосольные огурцы	319
ка яблочная	302	Соленые огурцы	319
манной крупы с изюмом	303	Соленые огурцы с уксусом	319
	303	Соленые помидоры	319
	304	Капуста малосольная	319
	305	Капуста квашеная	319
	305	Моченые яблоки	320
	305	Томат-шоре	320
. . . U A . . .	305	КОНСЕРВИРОВАНИЕ ОВОЩЕЙ В СТЕКЛЯННЫХ БАНКАХ	320
зыный соус	306		
из ягод с вином	306	Маринады пастеризованные	320
абрикосовый	306	Огурцы консервированные	320
шоколадный	306	Огурцы соленые консервированные	322
с из кураги	306	Томаты консервированные	322
		Капуста квашеная консервированная	322
>МАШИНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ	3*9	Капустный сок (рассол) консервированный	322
		Щавель консервированный	322
КОНСЕРВИРОВАНИЕ КОМПОТОВ, ФРУКТОВЫХ ГОДНЫХ СОКОВ, ПЮРЕ	313	Зелень укропа, петрушки и сельдерея консервированная	323
		Томатное пюре консервированное	323
- о i овление сахарного сиропа	313		
л из яблок	314		
' из груш	314	ЗАМОРАЖИВАНИЕ ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ В ДОМАШНЕМ ХОЛОДИЛЬНИКЕ	323
"1 из вишни	314		
из черешни	314	Зелень пряных растений замороженная	324
.I3 абрикосов	314	Коренья пряных растений замороженные	324
из персиков	314	Зеленый лук замороженный	324
чз слив	314	Цветная капуста замороженная	324
земляники (клубники, малины, ежевики)	314	Огурцы (салат из огурцов) замороженные	324
I черной смородины	315	Ягоды замороженные	324
НI винограда	315		
.з крыжовника	315		
i ассорти	315	СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	327
••еюный	315		
чишевский	315	ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ	207
ивовый	315		
ивовый	315	ПИТАНИЕ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ	333
•чрадный	315		
"вын	315	ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ	335
. . . . «#t	316		
рная смородина с сахаром	316		
ЕНЬЕ	316		
		Лечебное питание при язвенной болезни	336
•е из земляники	316	Лечебное питание при хроническом гастрите	339
е из клубники	317	Лечебное питание при демпинг-синдроме	340
из малины	317	Лечебное питание при хроническом панкреатите	342
че из вишни	317	Лечебное питание при острых заболеваниях кишечника	343
е из черной смородины	317	Лечебное питание при хронических заболеваниях кишечника	343
••* аз крыжовника	317	Лечебное питание при болезнях печени и желчного пузыря	345
.... из абрикосов	317	Лечебное питание при атеросклерозе	348
Варенье из айвы	317	Лечебное питание при гипертонической болезни	349
Варенье из яблок	317	Лечебное питание при хронической сердечно-сосудистой недостаточности	351
Варенье из груш	317	Лечебное питание при хроническом нефрите с явлениями хронической почечной недостаточности	352
Варенье из желтых слив	317	Лечебное питание при ожирении	353
Варенье из клюквы	318	Лечебное питание при сахарном диабете	354
Варенье-желе из яблок	318	Лечебное питание при туберкулезе	355
Повидло из яблок	318	Питание туриста	356
•зю из яблок и слив	318		
говый мармелад	318		
ника в сиропе	318		

КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

И Б № 6757

Сдано в набор 20.11.87. Подписано в печать 22.12.87. Формат 84x1087,,. Бумага для глубокой печати. Гарнитура Тайме. Печать глубокая. Усл. неч. л. 38,64+1,68 цв. вкл. Усл. кр.-отт. 84.0. Уч.-изд. л. 48,2+1,69 цв. вкл. Тираж 550 000 экз. (2-й завод 100 001—250 000) Отв. за выпуск 2-го завода издательство «Транспорт». Заказ 1767. Цена 6 р. 50 к

Ордена Трудового Красного Знамени ВО «Агропромиздат», 107807. ГСП, Москва. Б-53, ул. Садовая-Спаская. 18.

Диапозитивы изготовлены на Ярославском полиграфкомбинате Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы. 97.

Отпечатано с диапозитивов в ордена Трудового Красного Знамени Калининском ПОЛИГОН

§Ш§Ш ШЙШШ (Гоюзполиграфпгкзда и ГОСупрСТВеННОм комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 170024, г. Калинин, пр. Ленина. 5,