

МИХАИЛ ГУРВИЧ

ПИТАНИЕ
для **ЗДОРОВЬЯ**
СОВЕТЫ
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА



МОСКВА

2013

УДК 615.874

ББК 51.230

Г 95

Михаил Гурвич — известнейший диетолог, гастроэнтеролог, врач высшей квалификации, кандидат медицинских наук, более 40 лет проработавший в Клинике лечебного питания РАМН. Знаменитый писатель, автор почти 50 книг, изданных у нас и за рубежом тиражом более 3 млн экземпляров. Почетный член Российской диабетической ассоциации.

Гурвич М. М.

Г 95 Питание для здоровья / М.М. Гурвич. — М. : Эксмо, 2013. — 384 с. — (Лакомка).

ISBN 978-5-699-61789-0

Что нужно есть, чтобы здоровье пришло само, без лекарств? Как питаться, чтобы оставаться в отличной форме и иметь цветущий вид? Книга расскажет об особенностях лечебного питания при различных заболеваниях, о современных диетах, полезном воздействии блюд на нашем столе для тех, кто хочет вновь обрести силу и уверенность, похудеть или поправиться. Вкусные и простые рецепты делают книгу прекрасным помощником для каждого, кто ценит свое здоровье.

Михаил Гурвич — известнейший врач-диетолог России, более 40 лет проработавший в Клинике лечебного питания РАМН, — дает советы по выбору подходящего вам питания и отвечает на вопросы, которые часто волнуют пациентов.

УДК 615.874

ББК 51.230

© Гурвич М.М., 2013

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2013

ISBN 978-5-699-61789-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	9
СОСТАВ ПИЩИ	11
КАК ПРОИСХОДИТ ПИЩЕВАРИЕ	25
Полость рта	25
Желудок	25
Двенадцатиперстная кишка	26
Тонкая кишка	26
Толстая кишка	27
Процесс пищеварения	27
ТЕОРИИ ПИТАНИЯ	34
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ	37
Молоко и молочные продукты	37
Хлеб	44
Крупы	47
Овощи	50
Бобовые	57
Витаминная зелень	59
Фрукты и ягоды	68
Соки	71
Орехи	77
Мясо	81
Рыба	86
Продукты моря	90
Яйца	94
Вода	98
Чай	102
Кофе	106
МОДНЫЕ ДИЕТЫ И ЗДОРОВЬЕ	109
Вегетарианство	109
Однодневное голодание	127
Раздельное питание	131

ДИЕТА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ	141
Главное в лечебном питании.	141
Питание при язвенной болезни	148
<i>Примерное меню диеты № 1а</i>	150
<i>Примерное меню диеты № 1б</i>	150
<i>Примерное меню диеты № 1</i>	152
<i>Примерное меню диеты № 1 без механического</i> <i>щажения желудка</i>	153
Питание при хроническом гастрите	154
<i>Примерное меню диеты № 2</i>	157
<i>Примерное меню диеты № 15</i>	158
Питание при грыже пищеводного отверстия диафрагмы ...	159
Питание после резекции желудка.	160
<i>Примерное меню диеты больных после резекции желудка</i> <i>(«протертый» вариант)</i>	163
<i>Примерное меню диеты («непротертый» вариант)</i>	165
Питание при расстройстве кишечника	166
<i>Примерное меню диеты, рекомендуемой при расстройстве</i> <i>кишечника.</i>	167
Питание при запорах	167
<i>Примерное меню диеты № 3</i>	170
Питание при дисбактериозе кишечника	171
Питание при хронических заболеваниях желчного пузыря и печени	174
<i>Примерное меню диеты № 5</i>	177
Питание после перенесенного вирусного гепатита	179
Питание после удаления желчного пузыря	182
<i>Примерное меню рациона питания, разрешаемого</i> <i>в этот период.</i>	183
<i>Примерное меню щадящего варианта диеты № 5.</i>	184
Питание при хроническом панкреатите	184
<i>Примерное меню диеты № 5п («протертый» вариант)</i> ...	187
<i>Примерное меню диеты № 5п («непротертый» вариант)</i> ...	187
<i>Примерное меню диеты на 3-й – 4-й день болезни</i> <i>(при стихании обострения).</i>	188
Питание после перенесенного инфаркта миокарда и при хронической ишемической болезни сердца.	189
<i>Примерное меню, рекомендуемое при ишемической</i> <i>болезни сердца и атеросклерозе.</i>	191
Питание при гипертонической болезни	192



Питание при хронической сердечной недостаточности	195
<i>Примерное меню калиевой диеты, применяемой в клинике лечебного питания Института питания РАМН</i>	<i>197</i>
Питание при хроническом нефрите	198
Питание при мочекаменной болезни	199
Питание при подагре	202
Питание при ревматоидном артрите	204
Питание при тиреотоксикозе	205
Питание при гипотиреозе	206
Питание при эндемическом зобе	206
Питание при сахарном диабете	207
Питание при пищевой аллергии	211
Питание при малокровии	214
ДИЕТА И КОСМЕТИКА	217
Как сохранить красоту	217
ПОХУДЕТЬ – ПОМОЛОДЕТЬ	221
КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОПРАВИТЬСЯ	237
ЭСТЕТИКА ПИТАНИЯ	240
Тибетская медицина о лечебном питании	247
Диета йогов	252
<i>Примерный недельный режим питания йога (по В. Евтимову)</i>	<i>255</i>
Посты с точки зрения врача-диетолога	256
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ И ГОМЕОПАТИЯ	264
Лечебные минеральные воды и режим питания	267
Лечебное питание и фитотерапия	271
Лечебная кулинария	279
Питание в пожилом возрасте	283
Питание беременной женщины	285
Питание кормящей матери	287
Питание в условиях радиационного загрязнения продуктов	290
Питание и половая потенция	295
<i>Авиценна о половой способности, яствах и других средствах, возбуждающих похоть</i>	<i>295</i>

Витамины — допинги потенции	302
Что такое афродизиак?	305
Растения — стимуляторы половой функции.	308
ДИЕТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ	312
<i>Всем ли полезен настой чайного гриба?</i>	312
<i>Применяют ли виноградные вина в лечебном питании?</i>	314
<i>Какие рекомендации по лечебному питанию необходимо соблюдать при облитерирующем эндартериите?</i>	318
<i>Необходимо ли лечебное питание при остеохондрозе позвоночника?</i>	319
<i>Что делать, если хочется есть мел?</i>	319
<i>Как избавиться от изжоги?</i>	322
<i>Чем полезно козье молоко?</i>	327
<i>Каким целебным действием обладает кумыс?</i>	328
<i>Чем ценен топинамбур?</i>	330
<i>Яблочный уксус — специя или лекарство?</i>	331
<i>Чем полезны лесные грибы?</i>	333
<i>Как предупредить пищевые отравления?</i>	334
<i>Не опасно ли прошлогоднее вишневое варенье?</i>	339
<i>С какой целью применяют отруби в лечебном питании?</i>	340
<i>Какая диета способствует хорошему сну?</i>	342
<i>Как, готовя пищу, можно частично избавиться от нитратов в овощах?</i>	343
<i>Как лучше использовать проросшие пшеничные зерна в питании?</i>	344
<i>Какой режим питания способствует профилактике онкологических заболеваний?</i>	345
<i>Что говорят о питании известные зарубежные врачи- диетологи?</i>	346
<i>Как поддерживают себя в форме манекеницы и спортсмены?</i>	352
<i>Как питаются мировые звезды?</i>	356
Приложение 1	358
Приложение 2	372

Памяти моих родителей
Меера Бенъяминовича и Татьяны Васильевны
ПОСВЯЩАЕТСЯ

ОТ АВТОРА

Критиковать автора легко, трудно оценить.

Вовенарг: Размышления и максимы

Словом «диета» обозначают и рацион питания, и состав пищи. Одни специалисты возводят это слово к латинскому *dies* (день), другие же считают, что оно происходит от греческого *diaita*, означающего средства к жизни, манеру жить, образ жизни.

Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона сообщает: «Под диетой подразумевается пищевой режим, устанавливаемый для здоровых и больных, соответственно возрасту, телосложению, профессии, климату, временам года и т.д.». Это хорошее определение. Действительно, правильное питание — самый естественный и безобидный метод профилактики и лечения многих недугов. Диета в широком смысле этого слова — основа здорового образа жизни.

В наше непростое время надо иметь представление о составе пищи, чтобы грамотно составлять рацион питания, используя доступные продукты.

Давая рекомендации по рациональному и лечебному питанию, лечащий врач использует данные физиологии питания, гигиены питания, опыт практической медицины.

В этой книге, которую можно также назвать домашним лечебником по диетологии, автор попытался популярно изложить основы рационального питания, уделив особое внимание лечебному питанию в домашних условиях при таких заболеваниях, как хронический гастрит, холецистит, панкреатит, язвенная и гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, пищевая аллергия, при заболеваниях суставов, сахарном диабете и т.д.

В настоящее время, когда многие пациенты, не ограничиваясь консультацией участкового врача, проявляют интерес к гомеопатии, оздоровительным системам йоги и тибетской медицины, автор счел необходимым посвятить специальные главы книги этим актуальным темам.



В книге рассказывается также о применении лечебных минеральных вод, об использовании лечебных трав при диетотерапии. Изложены современные взгляды на вегетарианство, лечебное голодание, рассматриваются вопросы совместимости и несовместимости продуктов. Даны конкретные рекомендации по лечебной кулинарии.

От правильного питания, построенного на основе данных науки о питании, во многом зависят наше здоровье, профилактика заболеваний, продолжительность нашей жизни.

Автор работал над книгой с надеждой, что она даст определенную информацию и тем, кто еще не посещал врачей, и тем, кто уже был на приеме и может пополнить полученные там диетические рекомендации. Он надеется, что книга принесет пользу для сохранения вашего здоровья.

СОСТАВ ПИЩИ



Помимо прочих даров получили мы от природы и этот, наилучший: необходимое не придается.

Сенека.

«Нравственные письма к Луцилию»

С пищей организм человека получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества.

Белки играют исключительно важную роль в жизнедеятельности организма человека. Они служат основным материалом для построения клеток и тканей организма, являясь источником непрерывного их обновления. Белки участвуют в обеспечении энергетического баланса организма. Они принимают участие в образовании ферментов и гормонов. Достаточное содержание белков в пище способствует регулированию функций коры головного мозга, повышает тонус центральной нервной системы.

Ценность белков определяется прежде всего набором входящих в них заменимых и незаменимых аминокислот. Незаменимые аминокислоты в организме не образуются и должны обязательно поступать с пищей. К ним относятся триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин, лизин, метионин, фенилаланин. Заменимые аминокислоты могут синтезироваться в организме. Белки считаются наиболее полноценными, если в них содержатся все незаменимые аминокислоты. Известно, что продукты животного происхождения значительно богаче незаменимыми аминокислотами, чем растительные. Однако оптимальный аминокислотный состав белкового компонента пищевого рациона может быть получен только при правильном соотношении тех и других белков. Примерно половина всех поступающих с пищей белков должна приходиться на долю белков животного происхождения.

Важнейшими источниками белков являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, а из продуктов растительного происхождения — хлеб, картофель, фасоль, горох, соя, рис.

Потребность в белках зависит от возраста, пола, а также от характера трудовой деятельности и энерготрат. С увеличением энерготрат возрастает нужда организма в энергии и основных пищевых веществах. Потребность взрослого человека в белке составляет 80–90 г в сутки, у пожилых людей она ниже.

Жиры также являются важным компонентом нашего питания. Они представляют собой источник энергии, превосходящий другие пищевые источники: 1 г жира дает организму 9 ккал энергии, 1 г белка — 4 ккал, а 1 г углеводов — около 4 ккал¹. Жиры входят в состав клеток и тканей организма, участвуют во многих жизненно важных функциях.

С жирами мы получаем биологически ценные вещества: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, некоторые жирорастворимые витамины, в частности А, Е, К.



Важнейшими источниками белков являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, а из продуктов растительного происхождения — хлеб, картофель, фасоль, горох, соя, рис.

Определенное значение имеет качественный состав жиров, входящих в пищевой рацион. Стимулирующее действие на защитные механизмы организма оказывают ненасыщенные жирные кислоты. Они так же, как и некоторые аминокислоты белков, относятся к незаменимым, т.е. не синтезируемым в организме компонентам. Потребность в них может быть удовлетворена только за счет пищи, и прежде всего растительных масел (подсолнечного, хлопкового, оливкового, кукурузного и др.).

Суточная потребность в жирах зависит от энерготрат и возраста человека. Так, в суточный рацион пожилых людей

¹ Согласно Международной системе единиц (СИ) 1 ккал равна 4,187 кДж.

следует включать не более 75–80 г жиров. Примерно 30% общего количества жиров должны составлять растительные масла. Необходимо иметь в виду, что жиры входят во многие пищевые продукты. Ими богаты некоторые виды мяса и рыбы, сыр, кондитерские изделия.

Углеводы в питании — основной источник энергии. Обычно за счет них обеспечивается более половины калорийности суточного рациона. Некоторые компоненты углеводов являются составной частью клеток и тканей организма. При избыточном употреблении возможен переход углеводов в жиры.

Углеводы делятся на простые (сахара) и сложные (крахмал, клетчатка). К простым углеводам относятся сахароза, глюкоза, фруктоза, а также входящая в состав молока галактоза. Простые углеводы имеют несложную химическую структуру, легко растворяются в воде, быстро всасываются и усваиваются.

Сложные углеводы — **полисахариды** — плохо растворяются в воде и в отличие от сахаров усваиваются организмом медленнее (крахмал) или практически не усваиваются (клетчатка). На долю крахмала приходится основное количество углеводов, потребляемых человеком. Много содержится крахмала в картофеле, хлебе, макаронных изделиях, крупах и ряде других продуктов растительного происхождения. Растительная клетчатка способствует нормальной функции кишечника, усиливая его перистальтику. Высоким содержанием клетчатки отличаются зерновые продукты, овощи, фрукты, зелень.

Потребность взрослого человека в углеводах также в значительной мере зависит от характера выполняемой работы и двигательной активности (энерготрат) и в среднем составляет 400–450 г в сутки.

Витамины представляют собой биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Они повышают физическую и умственную работоспособность человека, способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям, отчего могут рассматриваться как важное средство их профилактики.

Большинство витаминов не синтезируется в организме человека, поэтому необходимо постоянное поступление их с пищевыми продуктами или в виде препаратов.

При недостатке витаминов в пищевом рационе у человека развивается гиповитаминоз, характеризующийся ухудшением общего самочувствия, быстрой утомляемостью, снижением защитных сил организма. Гиповитаминозные состояния чаще наблюдаются зимой и весной, так как именно в эти времена года многие продукты содержат недостаточное количество витаминов.

Витамины выпускаются промышленностью в виде специальных препаратов. Однако следует отдавать предпочтение естественным источникам витаминов и лишь при необходимости прибегать к витаминным препаратам.

Витамины делят на две основные группы: растворимые в воде и растворимые в жирах (табл. 1). Кроме того, выделяют группу витаминоподобных соединений, степень незаменимости которых не доказана.

ТАБЛИЦА 1

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИТАМИНОВ И ВИТАМИНОПОДОБНЫХ СОЕДИНЕНИЙ

Водорастворимые витамины	Жирорастворимые витамины	Витаминоподобные соединения
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Витамин А (ретинол) и каротин	Биофлавоноиды (витамин Р)
Витамин В ₁ (тиамин) Витамин В (рибофлавин)	Витамин D (кальциферолы)	Метилметионинсуль- фоний (витамин U)
Витамин РР (никотиновая кислота, ниацин)	Витамин Е (токоферолы)	Пангамовая кислота (витамин В ₁₅)
Витамин В ₆ (пиридоксин) (филлохиноны)	Витамин К	Холин
Витамин В ₁₂ (цианокобаламин)	—	Липовая кислота Оротовая
Фолиевая кислота (витамин В ₉)	—	Парааминобензой- ная кислота
Пантотеновая кислота	—	Инозит
Биотин (витамин Н)	—	Карнитин

Как видно из табл. 1, к водорастворимым относят витамин С и витамины группы В, к жирорастворимым — витамины А, D, Е, К. Не умаляя значения каждого витамина и витаминopodobного соединения в жизнедеятельности организма, остановимся более подробно на некоторых из них.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует во многих процессах жизнедеятельности, активизирует различные ферменты и гормоны, повышает устойчивость организма к заболеваниям. При недостаточном его поступлении в организм появляется общая слабость, быстрая утомляемость, возможна кровоточивость десен. Одно из важных свойств витамина С — способность предупреждать цингу (заболевание, при котором воспаляются десны, выпадают зубы, резко падает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям).

Прием аскорбиновой кислоты снижает физическое утомление и повышает работоспособность. Поэтому необходимо заботиться о повседневном поступлении в организм с продуктами питания 50–100 мг витамина С.

Основными источниками витамина С являются овощи и фрукты. Ими богаты плоды шиповника, черная смородина, сладкий перец, зеленый лук, капуста белокочанная (свежая и квашеная) и цветная, редис, зеленый горошек, томаты, укроп, петрушка, шпинат, лимоны, апельсины.

Диетолог советует

Следует иметь в виду, что витамин С частично разрушается при кулинарной обработке, а также при длительном хранении овощей и фруктов. В зимнее время наиболее постоянным и доступным источником витамина С является картофель, а также свежая и квашеная капуста.

Для обогащения пищевого рациона витамином С можно рекомендовать настой из сухих плодов шиповника.

Сохранность витамина С обеспечивает правильная кулинарная обработка овощей и плодов. Овощи не следует долго оставлять на воздухе очищенными и разрезанными, при варке их надо закладывать в кипящую воду непосред-