

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	10	Раздел VI. Вегетарианство	73
Раздел I. Диетология для всех	11	Рецепты вегетарианского стола	83
Что такое диета	11	Супы, супы-пюре, бульоны и др.	83
Сколько, когда, почему?	12	Кушанья из зелени, овощей, грибов, корнеплодов	84
Диета в реальных условиях	12	Кушанья несладкие (мучные)	87
Стандартный или индивидуальный подход?	13	Кушанья сладкие (мучные)	88
Семь правил домашней диетологии	13	Меню вегетарианских завтраков и обедов	89
«Способствовать врачу»	17	Раздел VII. Модные диеты	99
Раздел II. Состав пищи	18	Теория раздельного питания Герберта Шелтона	99
Белки	18	Диета с учетом группы крови	103
Жиры	18	Диета йогов	104
Углеводы	19	Рекомендации тибетской медицины	108
Витамины	19	Средиземноморская диета	110
Минеральные вещества	23	Североамериканская диета	110
Раздел III. Как происходит пищеварение	27	Самое простое меню на неделю	111
Полость рта	27	Диета южного пляжа	118
Желудок	27	«Кремлевская» диета... Быть или не быть?	120
Двенадцатиперстная кишка	27	Раздел VIII. Номенклатура диетических	126
Тонкая кишка	28	столов по М. И. Певзнеру	126
Толстая кишка	28	Номенклатура диетических столов	129
Процесс пищеварения	28	(разработана в Клинике лечебного питания	
Раздел IV. Теории питания	32	Института питания Российской академии	129
Раздел V. Продукты питания и здоровье	34	медицинских наук)	129
Молоко и молочные продукты	34	Раздел IX. Диета вместо лекарств	131
Хлеб	38	Питание при заболеваниях органов пищеварения ...	131
Крупы	40	Предисловие	131
Овощи	41	Питание при болезнях пищевода	131
Бобовые	45	Питание при эзофагите	132
Витаминная зелень	46	Питание при желудочно-пищеводном рефлюксе ...	132
Фрукты и ягоды	51	Питание при пептической язве пищевода	133
Соки	53	Питание при кардиоспазме	
Орехи	56	(ахалазии пищевода)	133
Мясо	58	Питание при дивертикулах пищевода	134
Рыба	61	Питание при грыже пищеводного отверстия	
Продукты моря	63	диафрагмы	134
Яйца	65	Питание при язвенной болезни	135
Вода	66	Питание при хроническом гастрите	153
Чай	68	Питание после резекции желудка	163
Кофе	71		



Питание при хронических заболеваниях желчного пузыря и печени	167	Лечебное питание при сахарном диабете	332
Питание после перенесенного вирусного гепатита	170	Диетотерапия инсулиннезависимого диабета	349
Питание после удаления желчного пузыря	171	Диетотерапия инсулинзависимого диабета	350
Питание при хроническом панкреатите	178	Правила замсны углеводов	351
Питание при заболеваниях кишечника	181	Заменители сахара	353
Питание при хроническом энтероколите	195	Как рассчитать энергетическую ценность (калорийность) рациона, содержание в нем белков, жиров и углеводов	354
Питание при синдроме раздраженного кишечника	196	Диабет и пищевые продукты	355
Питание при расстройстве кишечника	196	Суточный набор продуктов для диет, применяемых при сахарном диабете	357
Питание при запорах	197	Кулинария для диабетика	366
Питание при дисбактериозе кишечника	204	Фитотерапия при сахарном диабете	408
Фитотерапия при заболеваниях органов пищеварения	205	Гомеопатия при сахарном диабете	414
Гомеопатия при заболеваниях органов пищеварения	213	Питание при пищевой аллергии	416
Питание в санаториях гастроэнтерологического профиля	234	Общие рекомендации	416
Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях	236	Рецепты блюд, рекомендуемые при пищевой аллергии	421
Предисловие	236	Питание при заболеваниях суставов	434
Клиницисты-кардиологи о значении диеты при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	237	Предисловие	434
Питание при атеросклерозе. Диета доктора Гурвича: диета с вегетарианской направленностью	240	Остеоартроз (остеоартрит)	434
Питание после инфаркта миокарда и при хронической ишемической болезни сердца	244	Ревматоидный артрит	435
Питание при гипертонической болезни	245	Питание при подагре	445
Питание при хронической сердечной недостаточности	247	Лечебное питание при осложнениях, связанных с применением нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП)	449
Характеристика диет и примерные меню при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	248	Рецепты щадящего диетического стола	450
Овощи, фрукты, ягоды в диетах, используемых при сердечно-сосудистых заболеваниях	264	Питание при остеопорозе	461
Фитотерапия при сердечно-сосудистых заболеваниях	303	Суть остеопороза	461
Гомеопатия при сердечно-сосудистых заболеваниях	315	Кальций в нашем питании	462
Питание при сахарном диабете	323	Питание при хроническом нефрите	463
Предисловие	323	Питание при мочекаменной болезни	464
Что такое сахарный диабет	326	Питание при малокровии	466
Симптомы сахарного диабета	328	Питание при глазных заболеваниях	467
Причины заболевания	328	Предисловие	467
Распространенность диабета	328	Глаукома	467
Формы сахарного диабета	329	Катаракта	470
Степень тяжести заболевания	330	Заболевания глаз при сахарном диабете	471
Осложнения	330	Витамин А (ретинол) — главный фактор в профилактике «куриной слепоты»	472
		Витамин В ₂ (рибофлавин)	473
		Витамин С (аскорбиновая кислота)	475
		Витамин Е	477
		Рецепты	478
		Заключение	489
		Раздел X. Стройная фигура	490
		Похудеть — помолодеть	490
		Диеты стройности и здоровья.	
		Как обмануть аппетит	504
		Питание желающих поправиться	509

Раздел XI. Красота, косметика и диета	511	<i>Можно ли применять пищевую соду при болях в животе и изжоге?</i>	594
Раздел XII. Лечебное голодание	516	<i>Что означает механическое щажение желудка?</i>	594
Однодневное голодание	516	<i>Как надо питаться при гастроптозе (опущении желудка)?</i>	595
Длительное лечебное голодание	518	<i>Нужно ли соблюдать диету при хейлите?</i>	595
Период разгрузки (воздержания от пищи)	518	<i>Чем объяснить, что после еды может отмечаться сонливость и стремление к покою, желание отдохнуть?</i>	595
Период восстановления	520	<i>Можно ли снизить кислотность желудочного сока медом?</i>	596
Методика лечебного голодания	521	<i>Меня беспокоят отрыжки. Как от них избавиться?</i>	596
Методика восстановительного периода	523	<i>Чем полезна дыня? Когда ее лучше есть?</i>	597
Раздел XIII. Эстетика питания	531	<i>Почему появляется дурной запах изо рта? Как от него избавиться?</i>	598
Раздел XIV. Посты с точки зрения врача-диетолога	535	<i>Гомеопатические средства, применяемые для лечения дурного запаха изо рта</i>	599
Кулинарные рецепты постного стола	538	<i>Практические советы, способствующие извлечению от дурного запаха</i>	599
Раздел XV. Лечебное питание и гомеопатия	557	<i>В чем достоинство вазелинового масла как слабительного средства?</i>	600
Раздел XVI. Лечебные минеральные воды и режим питания	559	<i>Меня беспокоят привкусы во рту — то ощущение кислого, то металлический привкус. Как от этих ощущений избавиться?</i>	601
Раздел XVII. Лечебное питание и фитотерапия	563	<i>При каких заболеваниях повышается отделение слюны?</i>	601
Раздел XVIII. Сопротивляться старости	564	<i>Как питаться после операции на желудке по поводу онкологического заболевания?</i>	601
Уровень общего холестерина в плазме крови	565	<i>Что такое илеостомы? Как надо питаться при этом?</i>	601
Продолжительность жизни гениев	565	<i>Что такое колостомы и как питаться после операции колостомии?</i>	602
Раздел XIX. Питание беременной женщины	568	<i>Можно ли употреблять при илеостоме или колостоме спиртные напитки хотя бы в праздники?</i>	602
Раздел XX. Питание кормящей матери	570	<i>Как питаться после аппендэктомии?</i>	602
Раздел XXI. Питание в условиях радиационного загрязнения продуктов	572	<i>Издавна считают, что облепиховое масло помогает язве рубцеваться. Так ли это?</i>	603
Раздел XXII. Питание и половая потенция	575	<i>Можно ли включать морскую капусту в рацион питания при язвенной болезни?</i>	603
Авиценна о половой способности, яствах и других средствах, возбуждающих похоть	575	<i>Можно ли лечить язвенную болезнь картофельным соком?</i>	603
Витамины — допинги потенции	579	<i>Какие лекарственные растения используют в комплексном лечении язвенной болезни?</i>	603
Что такое афродизиаки?	580	<i>Лечат ли язвенную болезнь гомеопаты? Какие гомеопатические средства применяются при этом?</i>	603
Растения — стимуляторы половой функции	582	<i>Возможно ли рубцевание язвы и исчезновение болей в подложечной области без медикаментозного лечения?</i>	604
Потенция и космос	584		
Некоторые медикаменты и потенция	585		
Ограничительные рационы и потенция	585		
Диета любви	586		
Раздел XXIII. Диетолог отвечает на вопросы	592		
<i>Как избавиться от тошноты?</i>	592		
<i>Чем полезны пивные дрожжи?</i>	593		

<i>В диету, рекомендуемую при язвенной болезни, включают молоко, а я плохо переношу его. Как мне быть?</i>	604
<i>Может ли быть причиной язвенной болезни чрезмерное потребление кофе?</i>	604
<i>У меня язва обостряется тогда, когда я сильно попереничаю. Что мне делать?</i>	604
<i>Можно ли соблюдать строгий пост при обострении язвенной болезни?</i>	605
<i>Как относиться язвенному больному к вину, водке, шампанскому?</i>	606
<i>Что делать для профилактики обострения язвенной болезни?</i>	606
<i>Можно ли использовать лечебное голодание при язвенной болезни?</i>	606
<i>Что означает положение о том, что пища при язвенной болезни должна быть «химически щадящей»?</i>	607
<i>Чем вызвана необходимость частого и дробного питания при язвенной болезни?</i>	607
<i>Всегда ли страдающие язвенной болезнью в период обострения должны лечиться в стационаре?</i>	607
<i>Вредно ли курить сигареты при язвенной болезни?</i>	607
<i>Можно ли пить цифирь при язвенной болезни?</i>	608
<i>Известно, что при язвенной болезни бывают запоры. Как от них избавиться?</i>	608
<i>Как питаться после мозгового инсульта?</i>	609
<i>Каковы рекомендации специалистов по дието- и фитотерапии при гипотонии?</i>	610
<i>Иногда после еды живот пучит, становится трудно дышать, болит сердце. Как питаться, чтобы этого не происходило?</i>	610
<i>Чем полезны пектиновые вещества?</i>	611
<i>В каких продуктах они содержатся в наибольшем количестве?</i>	611
<i>Общезвестна польза витаминов для организма человека. Правда ли, что избыток витаминов (гипервитаминоз) может нанести вред здоровью?</i>	612
<i>На прилавках наших магазинов все чаще можно встретить незнакомые экзотические фрукты и овощи. Чем они полезны?</i>	614
<i>Чем полезны йогурты?</i>	616
<i>Можно ли пить кофе при заболеваниях сердечно-сосудистой системы? Всем ли можно пить растворимый кофе?</i>	617
<i>В последнее время в магазинах появились устрицы. В чем их польза?</i>	617
<i>Очень люблю оливки. Расскажите о них подробнее</i>	618
<i>Какие пряности можно использовать в диетическом питании при сердечно-сосудистых заболеваниях (диета № 10)?</i>	619
<i>При каких заболеваниях вредны острые пряности?</i>	622
<i>Как лучше утолить жажду?</i>	623
<i>Какой рацион питания рекомендуется при пневмонии?</i>	623
<i>Какая диета рекомендуется при глютеневой энтеропатии?</i>	624
<i>Что рекомендуется при язвенном колите?</i>	624
<i>Как питаться получающим лучевую терапию?</i>	625
<i>Можно ли использовать блюда, приготовленные в микроволновой печи, в диетическом питании?</i>	625
<i>Кому полезен мясной бульон?</i>	626
<i>С чем связана сухость во рту?</i>	626
<i>Как питаться при дивертикуле пищевода?</i>	626
<i>Как организовать питание при глоссите?</i>	627
<i>Правильна ли рекомендация известного американского ученого Лайнуса Полинга о приеме до 10 г в сутки аскорбиновой кислоты?</i>	627
<i>Что делать, если пища застревает в горле и не проходит в желудок?</i>	628
<i>Действительно ли при болезни Феллинга (фенилкетонурии) главное лечебное средство это диета?</i>	629
<i>После употребления каких продуктов возможны отеки лица?</i>	629
<i>Что такое пальмовое масло?</i>	629
<i>Что означает индекс E на упаковке продуктов?</i>	629
<i>Полезна ли клюква при заболеваниях почек?</i>	630
<i>Полезно ли сыроедение?</i>	631
<i>Как питаться при аденоме предстательной железы?</i>	631
<i>Как питаться больным с переломами костей?</i>	631
<i>Как питаться при туберкулезе?</i>	632
<i>Сколько сахара в день рекомендуется здоровому человеку?</i>	632
<i>Чем полезно мороженое и сколько его можно есть?</i>	633
<i>Сколько меда рекомендуется включать в рацион питания?</i>	633
<i>Чем полезны финики?</i>	633
<i>Чем полезен шоколад?</i>	633
<i>Что такое гуманный табак?</i>	634
<i>Сохраняются ли полезные свойства ягод при их быстром замораживании?</i>	634
<i>Расскажите, пожалуйста, о лечебных свойствах арбуза</i>	635
<i>Чем объяснить, что в таблицах о химическом составе пищевых продуктов, изданных в разные годы, цифры весьма разные применительно к одним и тем же продуктам?</i>	636
<i>Всем ли полезен настой чайного гриба?</i>	636

<i>Применяют ли виноградные вина в лечебном питании?</i>	637
<i>Необходимо ли лечебное питание при остеохондрозе позвоночника?</i>	640
<i>Какие рекомендации по лечебному питанию необходимо соблюдать при облитерирующем энтеритисе?</i>	640
<i>Что делать, если хочется есть мед?</i>	641
<i>Как избавиться от изжоги?</i>	642
<i>Чем полезно козье молоко?</i>	645
<i>Каким целебным действием обладает кумыс?</i>	646
<i>Чем ценен топинамбур?</i>	647
<i>Яблочный уксус — специя или лекарство?</i>	648
<i>Чем полезны лесные грибы?</i>	649
<i>Не опасно ли прошлогоднее вишневое варенье?</i>	649
<i>Как предупредить пищевые отравления?</i>	650
<i>С какой целью применяют отруби в лечебном питании?</i>	653
<i>Как, готовя пищу, можно частично избавиться от нитратов в овощах?</i>	654
<i>Какой режим питания способствует профилактике онкологических заболеваний?</i>	655
<i>Как лучше использовать проросшие пшеничные зерна в питании?</i>	655
<i>Какая диета способствует хорошему слуху?</i>	656
<i>Что говорят о питании известные зарубежные врачи-диетологи?</i>	657
<i>Как поддерживают себя в форме манекенщицы и спортсмены?</i>	660
<i>Как питаются мировые звезды?</i>	663
Раздел XXIV. Полезные советы (по материалам книг по кулинарии и домоводству XIX—XX вв.)	665
Раздел XXV. Диетическая беллетристика (или занимательная диетология)	677
<i>Гиппократ. Афоризмы</i>	677
<i>Д. В. Канишин «Энциклопедия питания»</i>	678
<i>А. Брилья-Саварен «Физиология вкуса»</i>	680
<i>Михаэль Платен «Новый способ лечения»</i>	683
<i>А. С. Пушкин «Гастрономические сентенции»</i>	683
<i>Немного истории. Что ели в прошлом веке в разных частях земного шара?</i>	684
<i>Режим при хронических болезнях сердца, сосудов, при кровозлияниях</i>	688
<i>Из книги Айзека Азимова «Язык науки»</i>	690
<i>Как вести себя за столом</i>	693
Раздел XXVI. Исторический дайджест	695
<i>Отрывки из работы Л. Н. Толстого «Первая ступень» (1891 г.)</i>	695
Приложение	704
<i>Химический состав и калорийность некоторых пищевых продуктов (таблица)</i>	704
<i>Содержание холестерина в продуктах питания (таблица)</i>	714
<i>Содержание калия и магния в продуктах питания (таблица)</i>	721
<i>Содержание витамина С в продуктах питания (таблица)</i>	727
<i>Идеальный вес у взрослых (таблица)</i>	729
<i>Диета для тех, кому необходимо похудеть (первый вариант) (таблица)</i>	731
<i>Диета для тех, кому необходимо похудеть (второй вариант) (таблица)</i>	735
<i>Рецепты классической диетической кухни</i>	739
Предметный указатель	758