

На здоровье!

КУЛИНАРИЯ

при язве желудка



- Правила питания: есть или не есть
- Какую диету назначит врач
- Есть ли польза в салатах
- Профилактика язвенной болезни

Наталья Михайловна Пчелинцева

Кулинария при язве желудка

Предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170369

Аннотация

Язва желудка – одно из самых распространенных заболеваний. Для того чтобы она обошла вас стороной, нужно правильно питаться. Если же эта болезнь уже стала вашей реальностью, необходимо соблюдать строгую диету. Однако не стоит думать, что вы обречены придерживаться скучного и однообразного меню. В этой книге вам предлагается огромный выбор рецептов вкусных и полезных блюд, не сложных в приготовлении и не противоречащих рекомендациям вашего врача. Они помогут вам не страдать от строгостей диеты и разнообразить свой стол. Вы убедитесь, что полезное может быть по-настоящему вкусным! Кроме того, здесь даны рекомендации по профилактике язвенной болезни.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ГЛАВА 1	7
ГЛАВА 2	19
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Наталья Михайловна Пчелинцева Кулинария при язве желудка ПРЕДИСЛОВИЕ

Болезни преследуют человечество много веков, наверное, на протяжении всей истории человеческой цивилизации. Интерпретировать древнее изречение «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты» можно и так: болезни органов пищеварения зависят от питания. И язвенная болезнь желудка не исключение. В современном мире эта проблема еще больше обострилась: нас преследуют вечная нехватка времени, спешка, отсюда торопливость и неразборчивость в еде (сколько людей задумывались хоть раз, какая польза от булочки с сосиской, трудно сказать, а поглощают на ходу эти гамбургеры, чизбургеры и тому подобную «еду» практически все или каждый второй, и, что самое страшное, так питаются и дети, а уж им-то здоровое питание просто предписано природой). А чего стоят ежедневные проблемы на работе, дома: с детьми, родителями, соседями!.. Этот список можно

продолжать до бесконечности, и вот они – нервные стрессы, переживания, а порой и депрессии.

Наша жизнь стала похожа на стометровку, а мы на спринтеров, но организм не всегда выдерживает заданный ритм и дает сбой. Этим он как бы говорит, что что-то не так в нашей жизни, что пора остановиться и оглядеться. Оглядеться и выяснить. Например, что и как мы едим, сколько спим, бываем ли на природе, отдыхаем ли, особенно в кругу семьи.

Прочитав эту книгу, Вы сможете узнать, с чем связано возникновение столь неприятной болезни, как язва желудка, что нужно делать, чтобы этому противостоять, почему при язвенной болезни одни продукты есть можно и даже нужно, а другие – нежелательно или, может быть, даже вредно, почему фрукты, овощи и ягоды необходимо есть каждый день и исключать ненадолго из рациона питания даже при острой форме заболевания.

Лечебное питание, к которому мы с Вами хотим прибегнуть, – это не просто питание, а очень часто надежное профилактическое средство, предупреждающее обострение язвенной болезни. Предупредить легче, чем лечить.

Кроме того, из книги, которую Вы держите в руках, можно узнать множество рецептов вкусных и разнообразных блюд, применяемых в противоязвенной диете. Вы узнаете о соках, травяных чаях, которые помогут снять боль и другие симптомы болезни, помогут выздороветь и вернуться к нормальной полноценной жизни.

Да, использовать диетотерапию в домашних условиях непросто, и не только потому, что надо уметь приготовить диетические блюда, но и по той причине, что выполнение предписанных врачом диетических рекомендаций требует усилия воли. Однако заботу о собственном здоровье не следует перекладывать исключительно на плечи врачей — Вы сами должны бороться за него.

ГЛАВА 1

ОСОБОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

Лечебное питание при язвенной болезни желудка – так ли уж это необходимо? Давайте постараемся с Вами разобраться, что же происходит в организме человека, заболевшего язвенной болезнью, и зачем для полноценного лечения этого заболевания кроме приема лекарств нужно еще и питаться как-то по-особому, а именно – следовать специальной диете.

У здорового человека стенки желудка покрыты защитной слизистой оболочкой, а в самом желудке вырабатывается соляная кислота, участвующая в переваривании пищи. Когда человеческий организм в норме, то он поддерживает физиологическое равновесие между выработкой соляной кислоты и слизи, покрывающей желудок. На нормальную работу желудка влияют и некоторые гормоны. Все это предохраняет желудок от самопереваривания. Но существует несколько причин, из-за которых защита дает сбой, а то и вовсе разрушается. Как следствие, слизистая желудка воспаляется, а если процесс не остановить, то на слизистой сначала появляются участки повреждения (так называемые эрозии), а за-

тем на этом месте развивается язва (или несколько язв). Их отличие от эрозий – в более глубоком повреждении стенки желудка.

Каковы причины, нарушающие нормальную работу желудка?

Однозначного ответа на этот вопрос нет. По мнению многих медиков, ведущую роль в развитии заболевания играет спиралевидный микроб *Helicobacter pylori*, который выделяет особые вещества, повреждающие слизистую оболочку желудка. Однако, по сведениям ученых, этот микроорганизм можно обнаружить более чем у 80 % жителей России, но при этом болеют язвенной болезнью далеко не все. Существует еще множество дополнительных факторов, которые основательно подрывают здоровье человека, и в частности работу его желудка. Это сильные стрессы, тревоги, депрессии, да и просто отрицательные эмоции, недостаток сна и отдыха, неправильное питание (употребление грубой и острой пищи), злоупотребление алкоголем, курение, бесконтрольный прием некоторых лекарств (резерпина, кортикостероидных гормонов, аспирина). Под их воздействием организм может изменить работу нервной системы, что приводит к спазму мышц и кровеносных сосудов желудка. В результате он остается без питания и теряет свою неуязвимость: стенки начинают перевариваться едким желудочным соком, и образуется язва.

На возникновении и развитии заболевания сказывается

и наследственность. По данным медиков, наследственная предрасположенность встречается среди больных язвенной болезнью в 15—40 % случаев.

Так что людям, в чьей семье уже были или есть больные язвенной болезнью, стоит задуматься о мерах по профилактике и здоровом образе жизни.

А если вы все же заболели, отчаиваться не надо – идите к врачу. Вовремя поставленный диагноз и квалифицированная помощь помогут остановить болезнь и при правильном подходе излечить ее.

Если же болезнь не лечить, язвенный дефект может распространиться вглубь стенки желудка, и этот процесс может завершиться опасными для жизни человека осложнениями (прободением, кровотечениями).

Лечебное питание при язвенной болезни имеет важное значение. Хотя встречаются утверждения, что излечить язву можно, только уничтожив *Helicobacter pylori* (микроорганизм, служащий одной из основных причин развития язвенной болезни). Лечебная диета восстанавливает нормальное функционирование желудка и заживляет язвы.

В данной книге собраны рецепты диетического питания при язвенной болезни желудка, т. е. то, что поможет Вам правильно питаться при заболевании данного рода, а Вашему организму – восстановить нарушенные функции.

Итак, давайте определимся с тем, что нужно соблюдать во время противоязвенной диеты.

Во-первых, большое значение во время болезни имеет правильный режим питания. Рекомендуется прием пищи через каждые три-четыре часа и небольшими порциями (недопустима обильная еда за один прием). Такое частое и дробное питание в совокупности с однообразием первоначальной диеты способствует снижению возбудимости нервной системы. Лишь в дальнейшем при улучшении самочувствия больного диету можно расширить.

Главным принципом диетического противоязвенного питания является приготовление таких блюд, которые бы не требовали длительного пережевывания, не раздражали стенок желудка ни химически, ни механически, не вызывали усиленного выделения желудочного сока и находились в желудке как можно меньше.

Из своего рациона Вы должны исключить слишком горячую или слишком холодную пищу. Температура потребляемой пищи должна быть не выше 65°C и не ниже 15°C .

При диетическом питании во время язвенной болезни очень важно не превышать норму соли – 8—10 г в сутки (т. е. использовать соль в приготовлении еды нужно по минимуму или готовить вовсе без нее), иначе вы будете способствовать воспалительному процессу в желудке.

Так как основным повреждающим фактором в желудке является нарушение баланса соляной кислоты, необходимо исключить из рациона продукты, возбуждающие секрецию желудочного сока, или резко ограничить их употребление.

В приведенной таблице представлены продукты, по-разному воздействующие на работу желудка: к одной группе относятся продукты, усиливающие желудочную секрецию (т. е. выделение желудочного сока), а к другой – продукты, являющиеся слабыми возбудителями желудочной секреции. В случае данного заболевания использовать в пищу продукты, усиливающие выделение желудочного сока, категорически воспрещается. Ориентируйтесь в выборе на таблицу № 1.

Таблица 1. Характеристика пищевых продуктов по степени влияния на работу желудка.

Продукты питания	
Сильные возбудители желудочной секреции	Слабые возбудители желудочной секреции
Жареные блюда	Супы молочные, крупианные или овощные (из картофеля, моркови, свеклы)
Пряности: горчица, мускатный орех, лавровый лист, перец, гвоздика и др.	Каша молочные жидкие
Крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны	Хорошо вываренное мясо и свежая отварная рыба
Консервы, копчености	Молоко и молочные продукты
Острые закуски	Яйца всмятку или омлет
Ржаной хлеб	Хлеб белый вчерашней выпечки, сухари
Крепкий чай, кофе	Некрепкий чай
Напитки, содержащие алкоголь и углекислоту	Щелочные воды, не содержащие углекислоту

Употребление жиров в острой стадии заболевания стоит исключить, так как воздействие жиров на желудок происходит в два этапа: вначале они подавляют желудочную секрецию, а затем продукты переваривания жиров, образующиеся в кишечнике, усиливают выделение желудочного сока.

Одни и те же продукты, приготовленные по-разному, оказывают различное воздействие на желудок. Например, кусок жареного мяса является сильным возбудителем секреции желудка, а отварное мясо – незначительным.

Обязательно, особенно при острой форме заболевания, употребление жидкой или кашицеобразной пищи: в таком виде она быстрее покидает желудок, не вызывая сильного выделения желудочного сока (например, мясо куском дольше будет находиться в желудке, чем мясное пюре). На скорость переваривания продуктов влияет и химический состав пищи. Первыми покидают желудок углеводы, вторыми – белки, дольше всех перевариваются жиры. В связи с этим в период обострения болезни в меню больного не должны входить жиры в чистом виде.

Не употребляют при заболевании данного рода продукты, содержащие грубые клеточные оболочки и механически раздражающие и без того воспаленную слизистую желудка. К продуктам такого рода относятся: овощи: репа, редька, редис, спаржа, фасоль, горох; с грубой кожицей и / или незрелые фрукты и ягоды: крыжовник, смородина, финики, виноград и т. д.; хлеб из муки грубого помола; хрящи, кожа птицы и рыбы, жилистое мясо – все, что содержит грубую соединительную ткань.

Таким образом, в питании больных язвенной болезнью желудка должны присутствовать блюда, не стимулирующие сильного выделения желудочного сока, быстро покидающие

желудок, слабо раздражающие его слизистую оболочку.

В то же время диетическое питание по данному заболеванию должно восполнять суточную норму белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов, т. е. быть сбалансированным. Причем белки, используемые в диетическом питании, должны содержать все необходимые аминокислоты в оптимальных соотношениях. Следовательно, в ежедневном рационе людей с данным заболеванием обязательно должны присутствовать продукты как растительного, так и животного происхождения.

Для усиления активных восстановительных процессов в желудке питание больных язвенной болезнью должно быть разнообразным, с повышенным содержанием белков животного происхождения (по сравнению с физиологической нормой), особенно это касается лечения заболевания в юношеском и подростковом возрасте. При лечении язвенной болезни в более пожилом возрасте основной упор нужно делать на белок молока и рыбы, которые легче перевариваются и усваиваются. Потребление яичного желтка необходимо ограничить до двух-трех штук в неделю, яичный белок можно употреблять без ограничения. По таблице № 2 можно найти оптимальный вариант – наиболее богатый белком продукт по Вашему вкусу.

Мясо (говядина, курица, индейка, крольчатина) и рыба (морская – треска, навага и др., речная – щука, судак и т. д.), употребляемые в пищу при данном заболевании, долж-

ны быть нежирными, причем мясо должно быть только варенным: так оно лишается экстрактивных веществ, вызывающих усиленное отделение сока (последнее при данном заболевании недопустимо). Чтобы мясо хорошо выварилось, его нужно положить в холодную воду и варить на медленном огне.

Таблица 2. Количество белка в 100 г некоторых пищевых продуктов.

Продукт питания		Белок, г
Говядина	1-й категории	18,9
Говядина	2-й категории	20,2
Мясо кролика		20,7
Свинина мясная		14,6
Свинина жирная		11,4
Телятина	1-й категории	19,7
Куры 1-й категории		18,2
Куры 2-й категории		20,8
Яйца куриные		12,7
Творог жирный		14,0
Творог полужирный		16,9
Творог нежирный		18,0
Творог мягкий диетический		16,0
Сыр «Российский»		23,4
Камбала дальневосточная		15,7
Килька балтийская		14,1
Карась		17,7
Язь		18,9
Судак		19,0

Полезно обогащать противоязвенные диеты растительными маслами, уменьшая при этом количество жира животного происхождения. Растительные масла, используемые при приготовлении каш, супов и других диетических блюд, способствуют улучшению обменных процессов и заживлению язвы у людей, страдающих данным заболеванием.

Содержание углеводов, особенно содержащихся в сахаре и сладостях, нужно ограничить, так как повышенное количество углеводов в рационе влечет за собой повышение возбудимости нервной системы и усиление ощущения «раздраженного желудка». По мере улучшения самочувствия потребление углеводов можно увеличить до нормальных физиологических потребностей. В рацион больного полезно включать пюре из овощей, особенно из тыквы, свеклы, моркови. Овощные пюре можно подавать самостоятельно либо добавлять в готовые блюда, например в протертые каши, слизистые супы. С помощью добавления овощного пюре можно улучшить внешний вид пищи и ее вкусовые качества, обогатить пищу витаминами и минеральными веществами.

В условиях диеты очень важно для полноценного питания содержание минеральных веществ и витаминов в достаточных количествах. Особенно следует обратить внимание на содержание в пище витаминов С, В₁, А. Так, чтобы обогатить организм витамином С, нужно регулярно употреблять отвар шиповника.

Во время данного заболевания полезно употребление

жидких каш из гречневой, овсяной, ячневой круп, а также слизистые супы из пшеничных отрубей, которые содержат большое количество витамина В1, благотворно влияющего на нервную систему (а состояние нервной системы, как мы уже говорили выше, положительно влияет и на состояние желудка).

Не забудьте только, что для сохранения витаминов в конечном продукте овощи, фрукты, ягоды обязательно надо класть в кипящую воду и варить под закрытой крышкой.

При данном заболевании рекомендовано употребление натуральных природных минеральных вод (гидрокарбонатных), способствующих снижению кислотности желудочного сока.

Периодически во время лечения и для профилактики хорошо употреблять успокаивающие чаи или сборы из трав, рецепты приготовления которых будут приведены ниже, в 3 главе.

В литературе о лечении язвенной болезни есть сведения о положительном влиянии облепихового масла и масла из семян шиповника. Они обладают обволакивающими свойствами и способствуют заживлению ран.

По существующей в России классификации диета, применяемая при данном заболевании, идет под № 1.

В зависимости от состояния больного и течения заболевания врач может назначить диету № 1 по степени щажения и механической обработки продуктов.

По степени воздействия на желудок выделяют такие виды диеты № 1, как:

- 1) диета № 1а;
- 2) диета № 1б;
- 3) диета № 1 протертая;
- 4) диета № 1 без механического щажения.

В главе 3 приводится характеристика этих диет, применяемых на разных этапах лечения язвенной болезни желудка, и рецепты блюд, относящиеся к той или иной диете, а также примерное меню на день.

Рецепты в главе распределены таким образом, что если блюдо относится к диете № 1а, то при назначении диеты другого номера этот рецепт тоже возможно использовать, а вот рецепт, предложенный в разделе диеты № 1 непротертой, применять при назначении более строгих диет не следует.

Если следовать советам и предложенным в этой книге рецептам, больной организм получит полноценное щадящее питание и лечение, так необходимые ему в момент обострения болезни. Но не забудьте: предварительно Вы должны проконсультироваться со специалистом-гастроэнтерологом.

ГЛАВА 2

ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ при язвенной болезни желудка

Продукты питания, которые должны быть представлены в нашем с Вами повседневном рационе, условно можно поделить на шесть основных групп пищевых продуктов.

Первая группа – молоко и молочные продукты (кефир, сыр, простокваша, творог и др.).

Вторая группа – овощи, фрукты, ягоды.

Третья группа – мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа – хлебобулочные и макаронные изделия, крупы.

Пятая группа – жиры (сливочное и растительное масла, сало и др.).

Шестая группа – сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

Это деление, конечно, условно, но поможет нам лучше разобраться, почему важны те или иные продукты питания, какие из них необходимы в рационе больного язвенной болезнью желудка, а какие нет.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – ОСНОВА ОСНОВ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Молоко является слабым возбудителем желудочной секреции, и на этом основании молоко и молочные продукты представляют собой основу противоязвенной диеты. Начиная со строгой диеты в период обострения и заканчивая менее щадящей диетой молоко должно обязательно входить в каждодневный рацион больного.

Поэтому молочные супы с вермишелью, крупами, овощами, молочные каши, сметанные и молочные соусы, творог, творожные запеканки, пудинги и суфле, различные блюда из творога, сметана, да и просто стакан молока или кефира – это не только набор белков, жиров и углеводов, а прежде всего вкусное и разнообразное лечебное питание: с молоком и молочными продуктами наш организм получает полноценный животный белок, не менее ценный и полезный, чем белок мяса или рыбы, и к тому же легко усваиваемый.

Полуфабрикатом для нашей молочной промышленности служит исключительно коровье молоко, и достать какое-либо другое молоко труднее. Поэтому в этой книге мы будем говорить и иметь в виду коровье молоко и продукты, получаемые при его переработке. Но для сравнения в таблице № 3 приведем данные по содержанию белков, жиров и углево-

дов в молоке различных сельскохозяйственных животных.

Итак, коровье молоко представляет собой водный раствор более 200 различных органических и минеральных веществ. В состав молока кроме воды (от 83 до 89 %) входят белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, гормоны, ферменты, специальные защитные вещества и пр.

Молоко в достаточном количестве содержит такие незаменимые аминокислоты, как лизин, метионин и триптофан, которых зачастую недостает в рационах питания человека и восполнение которых возможно лишь с продуктами питания.

Таблица 3. Химический состав и калорийность молока некоторых сельскохозяйственных животных.

Вид животного	Содержание в молоке, %				Калорийность, ккал
	белков	углеводов	жиров	минеральных веществ	
Корова	3,0	4,7	3,6	0,6	632
Коза	3,6	4,6	4,1	0,85	718
Овца	5,8	4,7	6,7	0,82	1050
Кобылица	2,0	6,7	1,0	0,3	450
Самка оленя	10,3	2,5	22,5	1,4	1838

Основные минеральные вещества молока – кальций и фосфор. В 100 мл молока содержится 120 мг кальция и 90 мг фосфора. Такого количества перечисленных элементов не встретишь ни в одном из продуктов, что и определяет пи-

щевую ценность молока.

В молоке присутствуют также такие макроэлементы, как натрий, калий, магний, железо, микроэлементы: медь, кобальт, марганец, олово, цинк, хром и другие, участвующие в обменных процессах, кроветворении и работе центральной нервной системы и т. д.

В молоке содержатся практически все жиро- и водорастворимые витамины. Количество витаминов зависит от времени года и кормления животных.

Температура плавления молочного жира лишь на несколько градусов ниже температуры тела человека. Этим объясняется высокая усвояемость молочного жира (до 95 %).

Пастеризованное молоко— это молоко, прошедшее промышленную термическую обработку (пастеризацию).

Такое молоко можно употреблять в пищу без дополнительного кипячения (соблюдая сроки годности, конечно) как самостоятельно, так и для приготовления различных блюд.

Пастеризованное молоко выпускается с разной степенью жирности (например, 3,2 % и 2,5 %). Пастеризованное молоко с пониженной жирностью (2,5 %) обладает достаточно высокой биологической ценностью и от обычного молока (3,2 %) отличается только меньшим количеством жира, зато белка в нем больше, а содержание минеральных солей и витаминов такое же. А про 3,2 %?

Кефир – один из самых популярных и чаще всего потребляемых молочнокислых продуктов. Вырабатывают его из свежего молока с использованием специальной грибковой кефирной закваски, которая вызывает молочнокислое и спиртовое брожение. Кефир обладает высокой биологической ценностью и является быстроусвояемым продуктом.

Например, если обычное молоко через один час после употребления усваивается на 30 %, то кефир – на 90 %. Только надо учитывать одну особенность кефира: свежий (хранящийся в течение одного дня с момента изготовления) кефир оказывает послабляющее воздействие на организм, а несвежий (хранящийся в течение трех дней) – закрепляющее.

Ряженка представляет собой одну из разновидностей простокваши, готовится из топленого молока. Продукт отличаются повышенная жирность (6 %).

Йогурт – молочный продукт, полученный при заквашивании молока специальными штаммами молочнокислых стрептококков и болгарской палочки. Это довольно-таки новый продукт, не так давно завоевавший наш рынок и сердца.

Готовят йогурт с добавкой сухого обезжиренного молока, что приводит к увеличению содержания белка в нем до 5 %. Йогурт бывает различной жирности: 1,5; 3,2; 6,0 и даже обезжиренный. Выпускают йогурт сладкий, без добавок и плодово-ягодный. В плодово-ягодном не менее 6 % сока, в сладком – 5 % сахарозы.

В литературе имеются сведения, что употребление йо-

гурта оказывает воздействие на спиралевидный микроб *Helicobacter pylori*, подавляя его развитие и тем самым устраняя одну из причин возникновения язвенной болезни. Правда, йогурт должен быть обязательно живой, т. е. в готовом продукте непременно должны содержаться действующие (живые) организмы: молочнокислые стрептококки, болгарская палочка, а также пробиотики – бифидо– или лакто– бактерии.

Сливки – это продукт с повышенным содержанием жира, вырабатываемый из цельного молока. Сливки могут выпускаться с различной степенью жирности и, соответственно, с различным содержанием белка. Чем выше жирность, тем меньше белка содержится в данном продукте. Это обязательно нужно учитывать для использования в диете.

Количество минеральных веществ (кроме железа) и витаминов С, В1, В2 в сливках снижено по сравнению с пастеризованным молоком.

Сметана – один из представителей кисломолочных продуктов с повышенным содержанием жира. Фактически сметана – это сквашенные сливки. Сметана может различаться по жирности, которую обычно указывают на упаковке (10 %, 15 %, 20 % и т. д.). В данной диете сметана главным образом применяется для заправки супов, соусов, входит в состав некоторых десертов. При использовании сметаны в диетическом питании надо учитывать, что это скоропортящийся продукт.

Творог – это незаменимый продукт питания, особенно необходимый и полезный для детей и лиц пожилого возраста.

Творог благодаря его составу и биологической ценности по праву называют продуктом, не знающим запрета в лечебном питании. Творог – это свернувшийся молочный белок, отделенный от сыворотки, основу творога составляет молочный белок казеин. Особенно богат творог солями кальция и фосфора, отличается и относительно высоким содержанием железа, витаминов В1, РР, а жирный и полужирный творог содержит витамин А и β -каротин.

В магазины обычно поступает пастеризованный творог, приготовленный с помощью закваски из молока, предварительно обезвреженного от бактерий. Его можно есть с молоком, сметаной, вареньем и т. д. Из пастеризованного творога готовят творожную пасту разной жирности, сладкие творожные сырки.

Непастеризованный творог из скисшего молока можно использовать для приготовления блюд, подвергающихся термической обработке.

Можно приготовить этот ценный диетический продукт и в домашних условиях. Рецепт его приготовления Вы найдете в главе 3.

Творог широко применяется в лечебном питании больных язвенной болезнью желудка.

Сыр является одним из самых ценных продуктов питания.

В сыре в зависимости от сорта может содержаться до 25 % белка. Белки сыра хорошо усваиваются благодаря тому, что уже в процессе созревания сыра происходит их расщепление на аминокислоты. Сыры – высококалорийные продукты, некоторые сорта могут содержать до 350 ккал и более в 100 г продукта.

Сыр богат и минеральными веществами, из которых надо особо выделить соли кальция, содержание которых в 100 г продукта составляет 700—1000 мг. Для сравнения: в 100 г коровьего молока содержится только 120 мг кальция, а в 100 г жирного творога – 150 мг. Таким образом, 100 г сыра почти полностью удовлетворяют суточную потребность человека в этом минеральном веществе.

**ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ –
ПИТАЕМ, ИСЦЕЛЯЕМ, ДОПОЛНЯЕМ**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.