



СТОЛ №5

Рецепты
для здоровья



Более **170** рецептов!

Стол №. Питание для здоровья

Дарья Ермолаева

Стол №5. Рецепты для здоровья

«Издательство АСТ»

2026

УДК 641.55
ББК 36.997

Ермолаева Д.

Стол №5. Рецепты для здоровья / Д. Ермолаева — «Издательство АСТ», 2026 — (Стол №. Питание для здоровья)

ISBN 978-5-17-179212-1

Эта книга – ваш надёжный проводник в мир диетического питания по «Столу № 5». В ней собраны проверенные рецепты, которые помогут сделать рацион при заболеваниях печени, желчного пузыря и поджелудочной железы не только полезным, но и вкусным. Вы найдёте здесь блюда на каждый день, подробные инструкции по приготовлению и ценные рекомендации по составлению сбалансированного меню. С этой книгой здоровое питание станет простой и приятной привычкой. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-179212-1

© Ермолаева Д., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение	6
Принципы диеты № 5	7
Правила приготовления пищи	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Дарья Ермолаева
Стол № 5. Рецепты для здоровья

© ООО «Издательство АСТ», 2026.

Введение

Стол № 5 является одной из наиболее распространенных диет, предназначенных для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Она была разработана советским диетологом Михаилом Певзнером в 1920-х годах.

Диета предполагает употребление пищи, богатой белками и углеводами, а также ограничение жиров и соли. В основное меню входят овощи, фрукты, каши, нежирные мясные и рыбные блюда, молочные продукты с низким содержанием жира.

Данная диета рекомендуется для лечения таких заболеваний, как холецистит, холангит, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический панкреатит, желчнокаменная болезнь и других заболеваний пищеварительной системы.

Однако перед тем, как начать следовать диете, следует обязательно проконсультироваться с врачом или диетологом, чтобы они могли оценить ваше состояние здоровья и посоветовать наиболее подходящий рацион питания.

Принципы диеты № 5

Диета № 5 является одной из наиболее распространенных и назначается врачами при различных заболеваниях печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Её главная цель – облегчить работу печени и снизить нагрузку на желчные пути. Вот ее основные принципы:

- *Ограничение жиров:* диета предусматривает ограничение жиров, особенно животного происхождения. Полезно исключить жирное мясо, маргарин, масло и фастфуд из рациона.

- *Умеренное потребление белков:* допускается умеренное количество белка, предпочтительнее из нежирных и легкоусвояемых источников, таких как курица без кожи, индейка, рыба и обезжиренные молочные продукты.

- *Ограничение соли:* следует ограничить потребление соли, так как она способствует задержке воды в организме и может ухудшить состояние при определенных заболеваниях печени.

- *Исключение острых и жареных продуктов:* лучше избегать острых приправ, маринадов и жареной пищи, так как они могут стимулировать секрецию желчи и усиливать нагрузку на печень.

- *Разделение питания:* рекомендуется употреблять небольшие приемы пищи часто, чтобы снизить нагрузку на печень и облегчить переваривание.

- *Потребление большого количества овощей и фруктов:* овощи и фрукты богаты витаминами, минералами и пищевыми волокнами, которые полезны для работы печени.

- *Отказ от алкоголя и газированных напитков:* алкоголь и газированные напитки могут повредить печень и ухудшить её функцию.

- *Предпочтение варке и тушению:* для приготовления пищи лучше использовать методы варки, тушения или запекания.

Помните, что диета должна назначаться врачом в индивидуальном порядке, учитывая особенности заболевания и состояния здоровья каждого конкретного пациента.

Обычно рекомендуется умеренно снизить общее количество потребляемых калорий, особенно если пациент страдает избыточным весом или ожирением.

Энергетическая ценность рациона питания при диете № 5 может колебаться в диапазоне от 1500 до 2500 калорий в зависимости от следующих факторов:

- *Возраст:* молодым людям, детям и подросткам может потребоваться больше калорий для нормального роста и развития.

- *Пол:* мужчины, как правило, имеют более высокий уровень физической активности и, следовательно, могут нуждаться в большем количестве калорий по сравнению с женщинами.

- *Физическая активность:* люди, ведущие активный образ жизни или занимающиеся спортом, могут потреблять больше калорий для поддержания своего уровня активности.

- *Состояние здоровья:* если у пациента имеются другие медицинские проблемы, которые требуют особой диеты или ограничения калорий, это также может повлиять на общую энергетическую ценность рациона.

Правила приготовления пищи

При приготовлении пищи следует соблюдать определенные правила, чтобы обеспечить легкость усвоения пищи, снизить нагрузку на печень и желчные пути.

Вот некоторые основные правила приготовления пищи:

- *Готовьте пищу, используя методы варки, тушения или запекания.* Эти способы приготовления помогают сохранить полезные вещества в продуктах и снизить использование жиров.

- *Ограничьте использование жиров.* Постарайтесь минимизировать использование животных жиров (например, масла, сливочного масла) и предпочитайте растительные масла в умеренных количествах.

- *Исключите жареную пищу.* Избегайте жарки пищи на растительном или животном масле, так как это может увеличить содержание жиров и усложнить переваривание.

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.