



# СТОЛ №5

Рецепты  
для здоровья



Более **170** рецептов!

**Дарья Ермолаева**  
**Стол №5. Рецепты для здоровья**  
**Серия «Стол №. Питание для здоровья»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73728393](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73728393)  
Стол №5. Рецепты для здоровья: АСТ; Москва; 2026  
ISBN 978-5-17-179212-1*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Принципы диеты № 5	6
Правила приготовления пищи	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**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.