



Стол №1

по Певзнеру



Более **120** рецептов!

Стол №. Питание для здоровья

Дарья Ермолаева
Стол №1 по Певзнеру

«Издательство АСТ»

2026

УДК 641.55
ББК 36.997

Ермолаева Д.

Стол №1 по Певзнеру / Д. Ермолаева — «Издательство АСТ»,
2026 — (Стол №. Питание для здоровья)

ISBN 978-5-17-179213-8

Эта книга — ваш надёжный помощник в мире лечебного питания по системе "Стол № 1". В ней собраны проверенные рецепты, которые помогут сделать рацион при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки не только щадящим, но и по-настоящему вкусным. Вы найдёте здесь блюда на каждый день: от нежных супов-пюре и паровых котлет до полезных десертов. Подробные инструкции по приготовлению и ценные рекомендации по составлению сбалансированного меню помогут вам легко ориентироваться в принципах диеты. С этой книгой путь к здоровью желудка станет простым и приятным.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-179213-8

© Ермолаева Д., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Введение	6
Особенности	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дарья Ермолаева

Стол № 1 по Певзнеру

Серия «Стол №. Питание для здоровья»



© ООО «Издательство АСТ», 2026.

Введение

Диетический стол № 1 был разработан для пациентов с заболеваниями желудка, включая гастрит с высокой кислотностью и язвенную болезнь.

Цель этой диеты – максимально снизить механическое, химическое и термическое раздражение слизистой оболочки желудка, обеспечивая при этом полноценное питание и способствуя восстановлению.

Диета включает в себя блюда, которые легко перевариваются и не вызывают усиления секреции желудочного сока.

Значение стола № 1 в лечении желудочно-кишечных заболеваний трудно переоценить. Соблюдение этой диеты помогает уменьшить воспаление, способствует заживлению язв и эрозий, а также предотвращает возможные обострения.

Правильно подобранное питание по принципам Стола № 1 не только облегчает состояние пациента, но и является важной частью комплексного лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Блюда при такой диете подаются в желеобразном или полужидком виде. К столу подаются в основном в теплом виде. Недопустимы жареные блюда, важно ограничить количество соли. Обычно такая диета длится от 3 до 5 месяцев, в зависимости от тяжести заболевания. Главная особенность – это умеренность термического, механического и химического воздействий на желудок и кишечник.

Диета подразумевает использование пищи, которая мягко воздействует на желудочно-кишечный тракт. Такой подход к питанию позволяет поддерживать здоровье системы пищеварения и предотвращать развитие осложнений.

Такая диета

- предупреждает раздражение слизистой оболочки кишечника и желудка;
- ускоряет процесс заживления язв;
- нормализует работу пищеварительной системы.

Отказ от продуктов, которые стимулируют секрецию желудочного сока, предотвращает обострение заболеваний органов пищеварения. Также рекомендуется отказаться от пищи, которая трудно усваивается и долго переваривается. Такой подход позволяет не нагружать пищеварительную систему.

Блюда нужно подавать в полужидком или протертом виде: так они легче усваиваются и не создают дополнительной нагрузки на пищеварительную систему. Для сохранения полезных свойств следует отваривать, запекать или готовить еду на пару.

Чтобы нормализовать состояние желудка и кишечника нужно ограничить потребление соли и исключить из рациона продукты, богатые клетчаткой. Кроме того, рекомендуется употреблять пищу небольшими порциями, но не менее 5–6 раз в день, чтобы обеспечить постоянный приток питательных веществ.

Диета специально разработана для облегчения работы пищеварительной системы и уменьшения нагрузки на ЖКТ. Рацион должен быть щадящим и легко усвояемым.

Особенности

Разновидности «Стола № 1»:

- 1а – предполагает исключение из рациона острой, жирной, жареной, копченой и маринованной пищи, свежих фруктов и овощей. Пациентам следует употреблять только теплую пищу, богатую белком и углеводами. Важно также употреблять большое количество жидкости, предпочтительно – негазированной минеральной воды.
- 1б – назначается на стадии восстановления после обострения гастрита. В этот период пациенты могут постепенно вводить в рацион овощи и фрукты, но только в термически обработанном виде. Также рекомендуется употреблять молоко, каши, мясо и рыбу.

Диета предполагает дробное питание, состоящее из 5–6 подходов с максимальными интервалами в 4 часа. Последний прием пищи, например стакан молока или нежирных сливок, следует употреблять за 1,5 часа до сна.

Частые приемы пищи необходимы для поддержания стабильного уровня глюкозы в крови и ускорения обмена веществ: такой подход помогает избежать переедания и перекусов, что способствует снижению общего количества потребляемых калорий. Маленькие порции улучшают процесс переваривания пищи.

Продукты необходимо измельчить или растереть в блендере перед употреблением. Это способствует лучшему усвоению и снижает нагрузку на желудочно-кишечный тракт.

Предпочтение отдается нежирной пище. Еда с острым и кислым вкусом полностью исключается из рациона. Употребление соли и специй сводится к минимуму. Жиры плохо усваиваются и способствуют увеличению выработки желудочного сока, поэтому в рацион включается только обезжиренная пища.

Существует множество рецептов, благодаря которым еда может быть не только полезной, но и вкусной. Пища готовится с использованием методов, которые помогают сохранить питательные вещества и снизить содержание жиров и калорий. Такой подход не только улучшает самочувствие, но и предотвращает различные заболевания, связанные с питанием.

Один из ключевых аспектов диетических способов приготовления пищи – использование пароварки. При приготовлении на пару максимально сохраняются питательные вещества, так как они не разрушаются при высоких температурах.

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.