Л.Д. Шалыгин

Безалкогольные напитки в медицине и быту

Издание

Российской академии естественных наук

2014

РЕЦЕНЗЕНТЫ

Бойцов Сергей Анатольевич – доктор медицинских наук, профессор, директор Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава России, Главный специалист по профилактической медицине Минздрава России

Тюрин Владимир Петрович - доктор медицинских наук, профессор, Главный терапевт г. Москвы, Главный терапевт Национального медико-хирургического Центра им. Н.И.Пирогова Минздрава России, заведующий кафедрой Внутренних болезней Института усовершенствования врачей ФГБУ «НМХЦ им. Н.И.Пирогова» Минздрава России.

Л.Д. Шалыгин.

Безалкогольные напитки в медицине и быту. – М.:РАЕН, 2014.- с.

Книга знакомит читателей с безалкогольными напитками, которые активно применяются в медицине и быту. С современных позиций представлена роль воды в питании человека, изложены физиологические основы баланса воды в организме и факторы на него влияющие. Описываются продукты, используемые для изготовления напитков, излагаются процессы их приготовления и правила подачи. Подробно представлены сведения о соках и их видах, дана характеристика свежих травяных, овощных и фруктово-ягодных соков. Особое внимание обращено в монографии на соколечение, описаны его принципы, показания, противопоказания и схемы применения соков при лечении различных заболеваний, представлено лечебное голодание соками, а также очищение толстого кишечника, лимфатической системы и всего

организма с помощью соков, которые можно проводить не только в условиях клиники, но и в домашних условиях. Особое место в книге отводится ампелотерапии – лечению виноградом, в том числе виноградным сокам, подробно изложены исторические аспекты виноградолечения, показания и противопоказания к применению ампелотерапии в клинической практике, общие принципы организации, методика проведения и оценка эффективности лечения виноградом, в том числе виноградным соком.

В книге достаточно широко представлены сиропы и их виды, описаны в полном объеме холодные и горячие напитки, которые часто используются в медицинской практике и в быту, дано большое количество рецептов их приготовления.

Монография знакомит читателей с минеральными питьевыми водами и газированными напитками. С современных позиций описано питьевое лечение минеральными водами, дана их классификация, представлены физиологические основы лечебного действия минеральных вод, их лечебные эффекты, показания, противопоказания и методики применения при различных заболеваниях у человека. В книге представлены сведения о безалкогольном вине и пиве, с медицинской точки зрения читателю разъясняется вред и польза их употребления для здоровья человека. Кроме того, в монографии впервые изложены данные о жидком безалкогольном концентрате полифенолов винограда «Эноанте», представлены физиологические аспекты его лечебного действия, результаты клинических испытаний, показания и дозировки его применения в медицинской практике для лечения различных видов патологии, а также в быту для сохранения, укрепления здоровья и продления активного долголетия.

В издании представлены данные о энергетических напитках, истории их появления в мире и России, подробно с медицинских позиций описывается их состав и свойства компонентов, излагаются сведения чем вредны энергетические напитки.

Книга предназначена для медицинских работников различных специальностей, специалистов, занимающихся вопросами восстановительной медицины и медицинской реабилитации, санаторно-курортным лечением и лечением соматической патологии в клинике внутренних болезней, а также широкого круга читателей, интересующихся данной проблемой и небезразлично относящихся к сохранению и укреплению собственного здоровья, продлению активного долголетия.

Содержание

Предисловие

Введение

Глава 1. Роль воды в питании человека.

Физиологические основы баланса воды в организме и факторы на него влияющие.

Глава 2. Безалкогольные напитки.

Продукты, используемые для изготовления напитков.

Приготовление и подача напитков.

Глава 3. Соки и их виды.

Характеристика свежих овощных, травяных, фруктовых, ягодных соков и соковых смесей.

Овощные соки.

Травяные соки.

Фруктовые и ягодные соки.

Глава 4. Соколечение, его принципы, показания, противопоказания и схемы применения соков при лечении различных заболеваний.

Глава 5. Разгрузочно-диетическая терапия и лечебное голодание соками.

Очищение организма с помощью соков по методу доктора Н. Уокера.

Чистка толстого кишечника и лимфатической системы соками.

Глава 6. Ампелотерапия – лечение виноградом, в том числе виноградным соком.

Исторические аспекты виноградолечения в России.

Физиологические основы лечения виноградом. Показания и противопоказания к применению ампелотерапии в клинической практике.

Общие принципы организации и методика проведения лечения виноградом, в том числе виноградным соком.

Оценка эффективности проведенной ампелотерапии.

Глава 7. Сиропы и их виды.

Общие сведения о сиропах.

Медицинские сиропы.

Сиропы для приготовления напитков в домашних условиях.

Глава 8. Холодные напитки и рецепты их приготовления.

Квасы. Морсы. Напитки из фруктов, ягод, овощей и соков. Напитки из пряных и съедобных дикорастущих растений, ягод и плодов. Напитки молочные смешанные. Коктейли. Айс-кримы. Джулепы. Коблеры. Крюшоны. Физы. Щербеты. Эг-ног. Прочие холодные напитки.

Глава 9. Минеральные питьевые воды и их классификация.

Питьевое лечение минеральными водами.

Физиологические основы лечебного действия, лечебные эффекты, показания, противопоказания и методика приёма минеральных питьевых вод.

Глава 10. Газированные напитки.

История возникновения газированных напитков.

Общие сведения, их классификация и технология производства.

Влияние газированных напитков на здоровье.

Глава 11. Безалкогольное вино и пиво.

Безалкогольное вино – трезвое решение.

Безалкогольное пиво – привычный вкус без градусов.

Глава 12. «Эноант» - жидкий безалкогольный пищевой концентрат полифенолов винограда.

Общие сведения об «Эноанте».

Физиологические аспекты лечебного действия «Эноанта».

Результаты клинических испытаний «Эноанта», показания и дозировки его применения.

Глава 13. Энергетические напитки.

История появления энергетических напитков. Энергетические напитки в России.

Содержание энергетических напитков. Чем вредны энергетические напитки.

Глава 14. Горячие напитки и рецепты их приготовления.

Чай. Кофе. Какао. Шоколад. Сбитень. Горячие фруктово-ягодные напитки.

Заключение.

Приложения.

Список литературы.

Об авторе

Предисловие

Сегодня руководство страны, средства массовой информации ведут антиалкагольную пропаганду, воспитывают людей в духе трезвости, нетерпимого отношения к пьянству, ярко и убедительно раскрывают вред алкоголя даже в малых дозах для здоровья людей, а также его отрицательное воздействие на все стороны общественной жизни – экономику, быт, моральный облик и сознание людей.

Все большую популярность приобретают среди населения безалкогольные предприятия общественного питания, новые традиции, обряды, проводимые без употребления спиртных напитков дружеские беседы за чаем, кофе.

Цель настоящей монографии познакомить медицинских работников и широкий круг читателей с разнообразными горячими и холодными безалкогольными напитками, которые можно приготовить в домашних условиях с минимальной затратой времени, а также успешно применять их в медицинской практике.

Известно: сколько людей – столько и вкусов. Одни любят чай, другие – квас, третьи – напитки из овощей и фруктов и т.д. Существует множество безалкогольных напитков, которые могут удовлетворить самый изысканный вкус; их пьют взрослые и дети.

В издании представлено более 600 рецептов напитков. Из горячих напитков – чай, кофе, какао, шоколад, сбитень, из холодных – квасы, морсы, коктейли, напитки из фруктов, овощей, ягод, молока и сливок, из пряных и

съедобных дикорастущих растений, айскримы, джулепы, коблеры, крюшоны, физы, шербеты, эг-ног и другие.

Современные толковые словари называют напитком специально приготовленную для питья жидкость. На протяжении многих веков разные народы создавали напитки, приспособливаясь к местным условиям: квасы и меды – в России, шербеты – на Среднем Востоке, айраны — в степных и горных районах Азии, чай — от туманного Альбиона до Страны восходящего солнца. Все они, будучи не похожими один на другой ни по вкусу, ни по сырью, но имеют одно общее сходство — питательность. Наряду с водой жаждоутоляющие напитки включают высококалорийные питательные вещества — натуральные соки, сахар, белки и другое.

На основе натуральных соков и пряностей можно приготовить целый ряд напитков, имеющих разнообразный приятный вкус и высокую степень утоления жажды. Пищевая ценность и физиологическое действие безалкогольных напитков определяются их химическим составом и входящими в рецептуру компонентами. Обязательной составной частью многих напитков являются продукты, содержащие сахар. Сахар легко и быстро усваивается организмом и является прекрасным средством для восстановления сил. В состав многих напитков входит молоко, обладающее большой питательной ценностью.

Для изготовления прохладительных напитков используются фрукты, овощи, ягоды. Они обогащают напитки витаминами, органическими кислотами и минеральными солями. Фруктовые, ягодные и овощные соки легко усваиваются сами и способствуют усвоению основных веществ, содержащихся в других пищевых продуктах. Соки полезны людям всех возрастов. Их рекомендуется пить для улучшения аппетита, утоления жажды при выполнении тяжелой работы. Соки можно подавать ко всем блюдам, пить с минеральной или газированной водой, готовить смеси соков и разнообразные по вкусу напитки.

Известно около 150 рецептов квасов, издавна любимых на Руси. Они богаты витаминами, молочной кислотой, углекислотой. Этот полезный напиток повышает работоспособность, устраняет чувство усталости.

Большой популярностью пользуются молочные коктейли, в состав которых входят молоко или сливки, различные сиропы, мороженое и другие продукты.

Из горячих напитков широко распространены чай, кофе, какао. Чай благотворно влияет на центральную нервную систему, мышечные ткани, включая сердечные. Этот универсальный жаждоутоляющий напиток хорош для всех времен года. Крепкий зеленый чай снимает головную боль, чувство усталости, утоляет самую жгучую жажду и обладает большим тонизирующим действием. Черный чай, который больше подходит для зимы, осени, сырого климата, одновременно и согревает, и ликвидирует жажду, и удаляет усталость. Кофе оказывает тонизирующее, возбуждающее действие на центральную нервную и сердечно-сосудистую систему, содержащиеся в нем кислоты положительно влияют на процессы пищеварения. Какао, вкусный и высокопитательный напиток, оказывает стимулирующее и тонизирующее воздействие на организм.

В настоящей книге обобщены разнообразные литературные источники, рекомендации практикующих врачей, специалистов занимающихся вопросам лечебного питания, а также кулинаров и технологов, работающих в системе диетического и общественного питания. Большинство рецептур напитков проверено на практике не только в домашних условиях, но и в лечебно-профилактической медицинской сфере деятельности.

Введение

Сегодня сознание человека вновь обращается к древнему союзу человека и растения. Вновь пользуются спросом старые "секретные" рецепты прабабушек. Наука врачевания прошлых тысячелетий приобретает новое значение. Даже некоторые ведущие представители официальной медицины пытаются перекинуть мостик, который соединял бы колоссальный опыт прошлого с достижениями современности.

Современный человек, по мнению известного швейцарского натуропата Вальтера Шененбергера, из-за необузданного приема лекарств становится равнодушным к самому себе, не считает нужным изучать свой организм. Но здоровье — не пилюля, проглотив которую, можно уже больше ни о чем не беспокоиться. «Здоровье, — говорит он, — это вершина, которую каждый должен преодолеть сам. И в этом человек не одинок — сама Природа дала ему доброго друга и помощника — растение».

Фруктовые, овощные, травяные соки и напитки, приготовленные на их основе, — это источник витаминов, физиологически активных веществ, поддерживающих оптимальный жизненный тонус. Выпить стакан сока или напитка — значит получить заряд бодрости и здоровья. Этот вывод подтверждается жизненной практикой многих поколений людей и результатами исследований в области соколечения.

Любой сок или напиток оказывает определенное воздействие на организм. Известно, например, что некоторые концентрированные соки угнетают выделение желудочного сока, а разведенные — стимулируют. Имеет

значение и время приема сока или напитка — до или после еды. Эту информацию вы сможете почерпнуть из предлагаемой книги. В ней содержатся обширные сведения о соках и других безалкогольных напитках, начиная с приготовления и кончая применением для лечения различных недугов и функциональных расстройств.

Следует отметить, что многие медицинские работники и общественность не очень информированы сегодня из специальных литературных источников о соколечении и лечебном голодании с применением соков. Монография восполняет этот дифицит знаний и подробно описывает соколечение, представляя его принципы, показания, противопоказания и схемы применения соков при лечении различных заболеваний. Особое внимание в книге обращено на ампелотерапию – лечение виноградом, в том числе виноградным соком, а также выделено отдельной главой лечебное голодание соками, описано очищение толстого кишечника, лимфатической системы и всего организма человека с помощью соков, которое можно проводить не только в условиях клиники, но и в домашних условиях.

В издании в полном объёме описаны сиропы и их виды, широко представлены холодные и горячие напитки, которые достаточно часто используются в медицинской практике и в быту, дано большое количество различных рецептов их приготовления.

Особое место в монографии отводится минеральным питьевым водам и газированным напиткам. С современных позиций описано питьевое лечение минеральными водами, дана их классификация, представлены физиологические основы лечебного действия минеральных вод, их лечебные эффекты, показания, противопоказания и методики применения при различных заболеваниях у человека.

В книге представлены сведения, о безалкогольном вине и пиве, с медицинских позиций читателю разъясняется вред и польза их употребления для здоровья человека. Вместе с тем, в монографии впервые изложены данные о жидком безалкогольном концентрате полифенолов винограда «Эноанте»,

представлены физиологические аспекты его лечебного действия, результаты клинических испытаний, показания и дозировки его применения в медицинской практике для лечения различных видов патологии, а также в быту для сохранения, укрепления и продления активного долголетия людей.

В издании представлен материал о энергитических напитках, истории их появления в мире и России, подробно с медицинской точки зрения описывается их состав и свойства компанентов, излагаются сведения о том, чем вредны энергитические напитки.

Глава 1

Роль воды в питании человека. Физиологические основы баланса воды в организме и факторы на него влияющие.

Корифеи русской физиологии И. М. Сеченов и И. П. Павлов неоднократно подчеркивали роль внешней среды, в том числе и питания, для организма животных и человека. «Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен, поэтому в научное определение организма должна входить и среда, влияющая на него», — так писал еще в 1861г. И.М. Сеченов.

И. П. Павлов писал: «Существенной связью животного организма с окружающей природой является связь через известные химические вещества, которые должны постоянно поступать в состав данного организма, т. е. через пищу».

О связи организма с внешней средой И.П. Павлов говорил также в своей речи при получении Нобелевской премии: «Недаром над всеми явлениями человеческой жизни господствует забота о насущном хлебе. Он представляет ту древнюю связь, которая соединяет все живые существа, в том числе и человека, со всей остальной окружающей их природой. Пища, которая попадает в организм и здесь изменяется, распадается, вступает в новые комбинации и вновь распадается, олицетворяет собой жизненный процесс во всем его объеме».

Эти замечательные слова свидетельствуют о том, что все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание человека с первых дней его жизни. Среди всех факторов внешней среды — социально-бытовых, климатических, а для взрослого человека и

профессиональных — питание является одним из важнейших факторов, влияющих на сохранение здоровья и трудоспособности.

Всякий живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие состав организма вещества. Для поддержания жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что пища человека должна содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Так как траты организмом всех этих веществ зависят от ряда факторов: возраста, вида труда, воздействий внешней среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных веществ и потребности в них человека в зависимости от указанных факторов.

Роль воды в питании человека.

Ни одна живая клетка, ни один живой организм не может существовать без воды. Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Кровь содержит около 80% воды. Все процессы, протекающие в организме, связаны с наличием воды, с растворимыми в ней веществами. Известно, что человек может существовать длительное время (месяц и больше) без пищи, но при отсутствии воды он погибает через несколько дней.

Какое же количество воды нужно человеку в сутки?

Значительное количество воды содержится в пищевых продуктах**,** в готовых блюдах, кроме того, вода употребляется в виде питья. Было установлено, что все количество воды, получаемое человеком с пищей и питьем, в среднем равно 2—2,5 л. Обильное питье вызывает усиленную работу сердца и почек; кроме того, из организма вымываются полезные для него вещества, особенно минеральные и некоторые витамины. Поэтому не рекомендуется употреблять много воды.

Как уже указывалось, потребность организма в различных пищевых веществах также тесно связана с количеством воды, вводимой в организм.

Этому вопросу обычно не уделяется достаточного внимания, а между тем он очень важен. Организму одинаково вредно как резкое ограничение, так и чрезмерное потребление жидкости. Работами Института питания Академии медицинских наук России, проведенными в условиях горячих цехов и жаркого климата (Средняя Азия), установлено, что количество веществ выводимых с мочой и особенно с потом, находится в прямой зависимости от количества употребляемой жидкости. Обычно думают, что в жаркое время люди много пьют потому, что они много теряют воды с потом. На самом же деле, чем больше пьет человек, тем больше выделяется пота, причем такое обильное потоотделение не приносит облегчение организму в условиях высоких температур. Отдача тепла организмом в условиях высоких температур протекает нормально в тех случаях, когда пот успевает испаряться с поверхности кожи. Если же он льется непрерывными потоками, то правильной теплоотдачи не происходит. Для того чтобы научиться регулировать питье, необходимо отличать истинную жажду от ложной.

Истинная жажда связана с потребностью тканей в воде, в таком случае вода совершенно необходима. Ложная жажда связана с ощущением сухости во рту. К сожалению, при ощущении сухости во рту многие не ограничиваются тем, чтобы смочить рот одним — двумя глотками, а выпивают залпом целый стакан. В этом отношении интересное наблюдение было сделано Институтом питания в Средней Азии. При длительных походах по Каракумской пустыне группе участников похода были даны леденцы, в состав которых входила лимонная кислота, другая же группа шла без леденцов. В флягах обеих групп имелось одинаковое количество воды. Первая группа при ощущении сухости во рту брала леденец, который вызывал обильное выделение слюны, и чувство жажды исчезало, у этой группы часть воды даже осталась. Вторая же группа выпила всю воду и испытывала сильную жажду, так что пришлось выдать дополнительную воду из имевшихся запасов. Этот пример ясно говорит о том, что вопросы питья требуют большого внимания. Особенно нерациональна привычка пить за обедом, когда и так вводится достаточное количество

жидкости с первым блюдом, а часто и с третьим в виде компотов, киселей, фруктов и т. п.

Распределение воды в организме

Удельная масса воды в организме колеблется от 50 до 70%. Она состоит из внутриклеточной воды, которая составляет примерно 40% от массы тела, и внеклеточной воды: внутрисосудистой, составляющей 5%, и интерстициальной, составляющей 15% от массы тела. Водный баланс за сутки — 2000 мл. Это — поступление в организм 1500 мл воды за счет питья и 500 мл — за счет еды и выделение 250 мл с испражнениями, 800-1500 мл — с мочой и 600 мл — неощутимые потери влаги. В последнем научном заключении Европейского агентства по безопасности продуктов питания (EFSA), был сделан вывод о том, что адекватные уровни потребления воды у детей могут быть рассчитаны на основании показателей потребления жидкости, наблюдавшихся в исследованиях, в которых оценивалось или может быть оценено содержание воды в пище, и скорректированных на желательное водно-энергетическое соотношение и на межиндивидуальную вариабельность. Во взятых за основу исследованиях предполагаемый адекватный уровень потребления воды составлял 1600 мл/день для мальчиков и девочек в возрасте от 4 до 8 лет; 2100 мл/день для мальчиков 9–13 лет и 1900 мл/день для девочек того же возраста. К подросткам от 14 лет применяли адекватные уровни потребления воды, используемые для взрослых. Основной объем NaCl в организме размещается во внеклеточном пространстве. Нормальное потребление поваренной соли — 50-90 ммоль/сут. Выделение ее очень вариабельно: 10-80 ммоль/сут с мочой, 0-20 ммоль с калом и 300 ммоль/ч с потом при высокой температуре окружающей среды. Усиление потери натрия может иметь место у больных со свищами, диареей и частой повторной рвотой.

Изменения жидкостей в организме

Изменения жидкостей в организме могут быть подразделены на три категории: *изменения объема, изменения концентрации ионов и изменения их состава.*

Объем

Дефицит объема жидкости — наиболее частая проблема у хирургических больных. Причинами являются потеря жидкости при рвоте, через свищи, при кровотечениях и перемещение жидкости в интерстициальное (третье) пространство при травмах и инфекционных процессах. Клинически при этом наблюдаются ортостатическая гипотензия, снижение диуреза и небольшое понижение температуры тела. *Лечение* заключается в восполнении циркулирующего объема плазмы изотоническими солевыми растворами.

Противоположным описанному состоянию является *гипергидратация* организма, которая может иметь ятрогенную природу, связанную с избыточной инфузионной терапией, или быть вторичной по отношению к целому ряду таких состояний, как почечная, сердечная недостаточности или цирроз печени. У таких больных физикально определяются распространенные отеки с повышением массы тела, а при левожелудочковой сердечной недостаточности, кроме того, еще хрипы в базальных сегментах легких. Набухание шейных вен возникает при повышении давления в правых отделах сердца. Борьба с гипергидратацией у таких больных заключается в лечении патологического состояния, обусловливающего развитие синдрома. У одних пациентов простое снижение темпов и уменьшение объема инфузий позволяют скорректировать содержание воды в организме. Пациентам, у которых гипергидратация связана с сердечной недостаточностью или, поражением почек, могут потребоваться форсированный диурез, ограниченное введение солей и, в тяжелых случаях, применение диализа.

Концентрация ионов

Важно иметь в виду, что аномальная концентрация ионов в плазме может иметь место при нормальном, пониженном или избыточном содержании в организме растворенных в крови веществ. Поэтому в каждом конкретном

случае необходимо решить, требуется ли возмещение этих веществ в ходе инфузионной терапии. ***Гипонатриемия*** возникает или в результате избытка свободной воды в крови, или при состояниях, когда потеря NaCl превышает потерю воды. Клинически в результате отека головного мозга, так же как и при тяжелой внутричерепной гипертензии, может развиваться летаргия. Острое или резкое снижение концентрации натрия в сыворотке крови может сопровождаться эпилептическими припадками. При такого рода симптомах следует вводить небольшие объемы гипертонического (3%) раствора хлорида натрия. При бессимптомном течении гипонатриемии ограничения поступления воды в организм и введения изотонического раствора достаточно для восстановления нормальной концентрации натрия в крови.

Гипернатриемия возникает в результате избыточной потери воды или введения избыточного количества NaCl. Такие больные ощущают жажду, для них характерны тахикардия и повышение температуры тела. Терапия заключается в восполнении необходимых объемов воды и, если в результате исследования отмечается излишняя потеря NaCl, введении препаратов натрия.

Ионы калия являются ключевыми для обеспечения проводимости нервных стволов и сократимости мышц. ***Гипокалиемия*** может возникнуть в результате ряда причин, таких как рвота и диарея. Кроме того, нередко развивается ятрогенная гипокалиемия как результат применения мочегонных препаратов, особенно если не проводится адекватное возмещение калия. При остром метаболическом алкалозе ионы калия перемещаются внутрь клеток, а ионы водорода — во внеклеточное пространство для компенсации алкалоза. Это может сопровождаться симптомами гипокалиемии. Начальным клиническим проявлением может быть необъяснимая слабость, которая в тяжелых случаях прогрессирует до состояния вялого паралича. Основное внимание врача должно быть нацелено на аритмию, особенно когда больной постоянно принимает препараты наперстянки, которая повышает чувствительность миокарда к гипокалиемии. Изменения на электрокардиограмме начинаются в виде уплощения зубца *T* и могут

прогрессировать до возникновения аритмий. Возмещение недостающих количеств калия должно проводиться со скоростью, не превышающей 40 ммоль/ч; однако в тяжелых случаях, при развитии аритмий, эта скорость должна быть увеличена до 2 ммоль/мин при постоянном электрокардиографическом мониторинге. Гипокалиемия — очень частая проблема и нередко лечение больных с заболеванием сердца весьма сложно, так как они обычно постоянно вынуждены одновременно принимать несберегающие калий диуретики и препараты наперстянки.

Другим угрожающим жизни состоянием является ***гиперкалиемия,*** которая может возникнуть вследствие почечной недостаточности, некроза тканей или метаболического ацидоза, при котором калий выделяется из клеток в интерстициальное пространство. Ятрогенные причины включают в себя избыточное введение препаратов калия в условиях почечной недостаточности, а также нередки у пациентов, получавших неадекватную терапию в связи с гиповолемией. Проявляется это состояние тошнотой и рвотой. Изменения на электрокардиограмме прогрессируют до заострения зубца *T,* при этом возможно возникновение остановки сердечной деятельности. Неотложная терапия больных с остро развившейся гиперкалиемией заключается во внутривенном введении 55 ммоль/л бикарбоната натрия, 10 ед. обычного инсулина и 1 ампулы (25 г) 5% раствора декстрозы (D_5W), которые временно переместят калий внутрь клеток. Внутривенное введение глюконата кальция (1 г) само по себе не понижает уровня калия в крови, но смягчает его действие на сердце и может предотвратить аритмию. В менее острых ситуациях per os или в виде клизмы больному вводится кайексалат — связывающая смола. Если перечисленные мероприятия не приносят успеха, больному показано применение диализа.

Основная роль кальция заключается в обеспечении мышечного сокращения и проведения нервного импульса через саркоплазматический ретикум. Причинами ***гипокальциемии*** являются гипопаратиреоз, обычно являющийся последствием операции на шее или щитовидной железе; острый

алкалоз, который уменьшает удельный объем ионизированного или активного кальция; панкреатит за счет секвестрации кальция в зонах жировых некрозов и при значительной его потере через желудочно-кишечный тракт, особенно у больных с синдромами короткой кишки и диареи. В случае острого гиповолемического шока при переливании крови используемая в качестве консерванта ЭДТА может связывать кальций, но для того, чтобы это клинически проявилось, кровь должна вводиться очень быстро, быстрее чем 500 мл за 10 мин.

Признаками гипокальциемии являются неврологические симптомы в виде снижения чувствительности вокруг рта, спазм мышц кистей и стоп — симптом Труссо (Trousseau) и реакция жевательной мышцы при постукивании в проекции лицевого нерва — симптом Хвостека (Chvostek). На электрокардиограмме у больных с гипокальциемией выявляется удлинение интервала Q*T*. В тяжелых случаях могут возникать судороги. Больным с клиническими проявлениями медленно вводят 1г глюконата кальция. В зависимости от причины гипокальциемии долгосрочная терапия включает назначение витамина D и препаратов кальция перорально. У больных с гипокальциемией не является редкостью сопутствующий дефицит магния, по этому им должен быть сделан соответствующий лабораторный анализ. Ввиду широкого распространения скрининговых методов обследования выявляется все большее количество больных с бессимптомной гипокальциемией.

Основной причиной ***гиперкальциемии*** служит гиперпаратиреоз и метастазы опухолей в кости, особенно при раке молочной железы, легких и предстательной железы. Ятрогенной причиной может быть синдром ощелачивающих взвесей. У многих больных гиперкальциемия, связанная с гиперпаратиреозом, клинически не проявляется или проявляется очень легкими изменениями неврологического статуса, такими как слабость и головная боль. Жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта включают тошноту, рвоту, потерю массы тела и жажду. Больные с метастазами часто ощущают боль в пораженных костях. При первичном гиперпаратиреозе часто возникают камни

в почках. Фраза «stones, bones, abdominal groans, mental moans» (камни, кости, стоны от болей в животе, жалобы на расстройства психики) — мнемоническое правило, используемое для перечисления симптомов, характерных для гиперкальциемии, связанной с гиперпаратиреозом. Когда гиперкальциемия наступает остро, снижение уровня кальции в крови достигается назначением выводящих кальций диуретиков, таких как фуросемид. В течение многих лет для тех же целей используют митрамицин и стероиды, хотя их эффект остается незаметным в течение нескольких суток. У больных с подтвержденным лабораторным исследованием гиперпаратиреозом — первичным или вторичным, связанным с почечной недостаточностью, следует ставить вопрос о необходимости паратиреоидэктомии.

Изменения концентрации магния часто наблюдаются параллельно изменениям концентрации кальция. ***Гипомагниемия*** часто встречается у больных с пониженным трофическим статусом, особенно у тех, у кого это состояние связано с длительным голоданием и алкоголизмом. Другими причинами могут быть панкреатит, диарея, наличие свища. Поскольку дефицит магния часто сочетается с дефицитом кальция, симптомы того и другого состояния похожи. Отмечаются повышение сухожильных рефлексов, делирий и судорожные припадки. Терапия направлена на уменьшение потерь магния и возмещение их у пациентов с бессимптомным течением сульфатом магния. Даже в условиях нормального уровня магния в сыворотке крови такая терапия может занять несколько недель, пока все депо магния в организме не будут наполнены. ***Гипермагниемия*** чаще всего наблюдается при почечной недостаточности и может усилиться при назначении содержащих магний антацидных препаратов. У таких больных отмечается летаргия и слабость, а на электрокардиограмме — расширение комплекса Q*RS* с увеличением интервала *PR*. Если возможно, инфузионная терапия должна проводиться с воздержанием от введения препаратов магния. При развитии соответствующих симптомов и анурии показано применение диализа.

Химический состав.

Состав внеклеточной жидкости влияет на кислотно-основное (или кислотно-щелочное) состояние (КОС). При оценке этого состояния обращают внимание на такие ключевые показатели крови, как pH, P_{co}и концентрацию бикарбоната в сыворотке. В каждом случае изменения кислотно-основного состояния выявляются данные, свидетельствующие о попытке организма компенсировать эти изменения.

Гиповентиляция, ведущая к повышению в крови парциального давления $C0_2$, вызывает ***респираторный ацидоз.*** Он в основном бывает связан с угнетением дыхания, вызванным либо применением наркотических анальгетиков, либо поражением центральной нервной системы (ЦНС). У больных с заболеваниями легких, такими как, например, хронический обструктивный бронхит, будет также нарушено выведение из крови $C0_2$, хотя у них может и не возникать острый ацидоз, поскольку гиперкапния нарастает медленно. Организм пытается компенсировать это состояние задержкой выведения почками бикарбонатов, что сопровождается легким метаболическим алкалозом. В острых случаях респираторного ацидоза для устранения повышенного P_{co} показано применение искусственной вентиляции легких (ИВЛ).

При гипервентиляции у больных со сниженным уровнем двуокиси углерода в крови развивается ***респираторный алкалоз***. В основном это следствие завышенной частоты дыхания при вспомогательной вентиляции легких. Тахипноэ, связанное со страхом или болью, может вызвать центральный алкалоз. Почки пытаются компенсировать это состояние путем выведения бикарбонатов или путем задержки экскреции органических кислот. Из-за того, что алкалоз развивается слишком быстро, эти попытки компенсации оказываются неэффективными. Лечение состоит в регулировке темпа искусственной вентиляции легких или лечении основной патологии ЦНС, когда синдром связан с ней.

Дефицит оснований определяется путем вычитания суммы концентраций хлорида и бикарбоната натрия из концентрации натрия. Нормальное значение

этого показателя составляет 10-15 ммоль/л. Поэтому накопление в крови молочной кислоты ведет к увеличению дефицита оснований. Потеря натрия вместе с бикарбонатом приводит к ацидозу без дефицита оснований. Шок, включающий механизмы анаэробного гликолиза и сопровождающийся повышением в крови уровня молочной кислоты, в свою очередь вызывает ацидоз с увеличением дефицита оснований, как это бывает при приеме аспирина. Поначалу организм пытается компенсировать это состояние путем гипервентиляции, пытаясь снизить P_{co} . В этом случае почки при отсутствии почечной недостаточности задерживают бикарбонат натрия. Терапия должна быть направлена на борьбу с состояниями, лежащими в основе синдрома, например на выведение из шока или на удаление из крови экзогенных веществ путем диализа. Инфузия соды применима только при ацидозе без дефицита оснований, когда потеря бикарбоната усилена.

Метаболический алкалоз может иметь две причины: или чрезмерную потерю кислот, или прирост бикарбонатов. Причиной упомянутых состояний может быть рвота, особенно когда она возникает на фоне нарушения эвакуации содержимого из желудка при язвенном стенозе. Точно так же диуретики, такие как фуросемид и тиазиды, вызывают избыточную потерю с мочой хлоридов, приводя к алкалозу. Избыточное назначение антацидных препаратов может вызывать повышение содержания бикарбонатов. Организм вначале будет предпринимать попытку уменьшить скорость вентиляции, но эта его возможность ограничена развитием гипоксемии. Экскреция почками бикарбонатов — другая попытка компенсации, эффект которой, однако, незначителен. При тяжелом алкалозе борьба с состоянием, приведшим к алкалозу — вопрос жизни или смерти больного. В случаях язвенного стеноза желудка с нарушением эвакуации содержимого сопутствующая потеря калия вызывает потерю ионов водорода с мочой в условиях алкалоза, что называется парадоксальной ацидурией. Это должно указывать на необходимость возмещения не только жидкости, но и калия (Приложение 1).

Глава 2

Безалкогольные напитки. Продукты, используемые для изготовления напитков. Приготовление и подача напитков.

Известно, что жидкости, которые мы получаем в основном в виде безалкогольных напитков, играют важнейшую роль в поддержании жизнедеятельности человека. При этом в современном мире существует такое их разнообразие и такое множество противоречивой информации, что разобраться, как тот или иной безалкогольный напиток влияет на здоровье, зачастую непросто.

Безалкогольные напитки

Что пить, чтобы не только утолить жажду, но и не нанести вред здоровью (а лучше с пользой для здоровья)? Вопрос далеко не праздный, т.к. речь идёт об одной из главных потребностей нашего организма.

Один из наиболее обстоятельных и научно обоснованных ответов на него дан специалистами Международной диабетической федерации, которые проанализировали все наиболее широко употребляемые людьми напитки. На основе полученных данных, ими был составлен «рейтинг», состоящий из 6 уровней. На первом уровне – самые полезные для питья напитки. И, соответственно, чем ниже уровень, тем меньше пользы. А на самых низких уровнях более уместно говорить о вреде, нежели о пользе. В данном издании будет дана исчерпывающая информация о пользе и вреде безалкогольных напитков, которые применяются в медицине и быту нашими соотечественниками.

Что касается официальной статистики употребления безалкогольных напитков россиянами известно, что емкость российского рынка безалкогольных напитков в 2012 году оценивалась в 14 500 млн. $ в стоимостном выражении и более чем в 12 млрд. литров - в натуральном. Среди крупнейших мировых рынков безалкогольных напитков Россия занимает 10-е место. Основным сегментом на рассматриваемом рынке являются газированные напитки, занимавшие более одной трети в объеме рынка в натуральном выражении в 2011 году. Низкий по сравнению со странами Западной Европы, уровень потребления безалкогольных напитков на душу сопровождается чрезвычайно низкими темпами роста рынка в натуральном выражении.

Основными сегментами рассматриваемого рынка являются бутилированная вода, газированные напитки, энергетические, а также фруктовые/овощные соки. Недавнее исследование Euromonitor International показало, что сегмент бутилированной воды занимает 30% рынка в натуральном выражении, газированные напитки - 33%, фруктовые/овощные соки - 25%, чайные напитки - 9%, а на специализированные напитки, в том числе и энергетические, приходится - 3%.

Выше представлены данные потребительского Российского рынка безалкогольных напитков промышленного производства, вместе с тем, крайне необходимые и безусловно полезные для здоровья напитки можно изготовить самостоятельно в домашних условиях.

Продукты, используемые для приготовления напитков

Напитки можно готовить из любых продуктов — фруктов, овощей, ягод, соков и сиропов, молока, сливок, молочно-кислых продуктов, сыра, меда, яиц, шоколада, мороженого и др. Нельзя не упомянуть о съедобных дикорастущих плодах, ягодах и растениях, которые разнообразят ассортимент напитков, обогащают организм человека витаминами, минеральными солями. микроэлементами и другими полезными веществами. Иногда самое

неожиданное сочетание различных пищевых продуктов позволяет получить напиток с прекрасными вкусовыми качествами.

В книге описано много напитков из овощей и овощных соков, поскольку овощи играют особую роль в питании человека. Ценность и незаменимость овощей в том, что они содержат самые разнообразные вещества, необходимые для построения клеток организма и регулирования обмена веществ.

В овощах есть витамины, каротин, минеральные соли, микроэлементы, органические кислоты, углеводы и белки. Овощи полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек и печени, они способствуют выведению жидкости из организма, улучшают отделение пищеварительных соков и перистальтику кишечника.

Помидоры содержат сахар (глюкозу), органические кислоты (лимонную и яблочную), азотистые вещества, минеральные соли, богаты они витаминами С, группы В, каротином и др. Рекомендуются больным с различными нарушениями обмена веществ, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Питательная ценность **огурцов** из-за большого содержания воды (96,8 %) невысока. Бедны они и витаминами, зато содержат много минеральных солей и микроэлементы. Огурцы обладают мочегонным и желчегонным действием и способствуют нормализации водного и минерального обменов, благотворно влияют на деятельность сердечной мышцы. В свежих огурцах содержится тартроновая кислота, тормозящая превращение углеводов в жиры, поэтому они рекомендуются в пищу людям с избыточным весом.

Морковь содержит каротин, который в организме человека превращается в витамин А (витамин роста); он необходим также для нормального зрения, благотворно влияет на состояние кожи и слизистых оболочек. Кроме того, в моркови много сахаров, особенно глюкозы, есть аскорбиновая кислота, витамины группы В, минеральные вещества. Морковь полезна при анемии, болезнях почек, сердца, сосудов. Ее называют «оранжевым витамином».

Свекла — богатый источник физиологически важных соединений для обмена веществ в организме. Она содержит 9—16 % сахара, 1,8—3 % белков, органические кислоты (яблочную, лимонную, молочную), витамины Р и группы В, соли кальция, калия, фосфора и натрия, необходимые для построения тканей, белков и нейтрализации вредных органических кислот. Сок свеклы снижает артериальное давление, нормализует жировой обмен.

Капуста — одна из наиболее распространенных овощных культур. В ней содержатся витамины С и Р, играющие важную роль в поддержании нормального состояния сосудистой стенки, каротин, витамины группы В, минеральные соли. Имеющаяся в капусте клетчатка обладает высокой активностью в поддержании нормальной кишечной микрофлоры и стимулировании перистальтики кишечника, а тартроновая кислота задерживает превращение в организме углеводов в жир и тем самым препятствует накоплению избыточного веса.

В тыкве самое высокое содержание пектиновых веществ, она богата минеральными солями фосфора, кальция, железа, калия, в ее мякоти содержатся сахара, каротин, витамины С, группы В и др., органические кислоты и микроэлементы. Ею с давних времен лечат заболевания почек и печени, подагру, болезни сердца, туберкулез. Мякоть тыквы и сок обладают мочегонным и желчегонным действиями. При ее употреблении усиливается выделение из организма солей натрия, а вместе с ними и различных шлаков, что улучшает работу сердца. Вот почему тыква широко рекомендуется для диетического и лечебного питания.

Пряные овощи — лук, чеснок, укроп, петрушка, сельдерей и др., добавленные в пищу, делают ее ароматной и аппетитной. Вместе с тем они содержат много витаминов, главным образом аскорбиновую кислоту, каротин, фолиевую кислоту, витамины группы В. Кроме того, все пряные овощи отличаются высоким содержанием фитонцидов (растительных антибиотиков), которые помогают организму человека противостоять различным инфекционным заболеваниям.

Арбузу нет равных в растительном мире по содержанию ценной фолиевой кислоты. Она активно участвует в процессах кроветворения. Свежий арбуз вкусен и полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек и при анемиях.

Дыня содержит соли железа, калия, кальция, фосфора, магния, витамины С, группы В, каротин. Есть в ней, как и в арбузе, фолиевая кислота.

Ревень — травянистое растение, содержащее витамин С, каротин, тиамин, минеральные соли калия, кальция, магния, фосфора, железа. В нем свыше 2 % сахара, около 3,5 % органических кислот. В пищу используют черешки. При употреблении ревеня нормализуется работа кишечника.

Фрукты и ягоды, так же, как и овощи, должны быть постоянно на нашем столе. Они богаты органическими кислотами — лимонной, винной, яблочной, а также бензойной, в них много углеводов — сахарозы, фруктозы, глюкозы. В мякоти многих фруктов и ягод значительное количество пектиновых веществ, выводящих из организма человека токсические вещества, из витаминов преобладает аскорбиновая кислота (витамин С). Фрукты и ягоды лучше употреблять сырыми, поскольку именно в таком виде максимально сохраняются содержащиеся в них полезные вещества.

Малина издавна пользуется доброй славой в народной медицине. Ничто так не помогает от простуды, как горячий чай с малиновым вареньем или сушеной малиной. Ее применяют в качестве жаропонижающего и потогонного средства, она показана людям, страдающим гипертонической болезнью, стенокардией и атеросклерозом. В ягодах малины имеются органические кислоты (главным образом салициловая, яблочная, лимонная, винная) и их соли, сахара, пектиновые вещества, витамины, дубильные, белковые вещества, минеральные соли. В промышленном производстве малина используется для изготовления джемов, варенья, кваса, сиропов, уксуса и соков.

Черная смородина — прекрасное сырье для варенья, сиропов, джемов и безалкогольных напитков. Она отличается высоким содержанием витамина С, есть в ней соли кальция, дубильные и пектиновые вещества, витамины группы

В, каротин, эфирное масло, органические кислоты. Смородина находит применение при лечении ревматизма, подагры, почечно-каменной болезни, она повышает аппетит, общую сопротивляемость организма различным инфекциям.

Крыжовник — ближайший родственник смородины. В нем много пектина (до 9,5 %), и его можно применять для лечения желудочно-кишечных расстройств. Сахар (до 8 %) представлен фруктозой, глюкозой и сахарозой, из кислот преобладает лимонная. Богаты ягоды витаминами С, Р, солями калия и меди. По содержанию меди крыжовник не знает себе равных среди овощей и фруктов, а она — один из важнейших микроэлементов, участвующих в процессе тканевого дыхания и кроветворения, в деятельности головного мозга, способствует нормализации углеводного обмена.

Черешня и вишня с давних времен применялись в лечебных целях. Они богаты легкоусвояемыми углеводами — глюкозой и фруктозой, в их плодах есть каротин никотиновая кислота. Среди ягод и фруктов вишня занимает второе место после апельсинов по содержанию пектиновых веществ. Они освобождают организм от вредных продуктов обмена и от избытка холестерина, что очень важно для людей, страдающих ожирением и атеросклерозом. Пектиновые вещества вишни способствуют связыванию и выведению вредных химических соединений из организма. Благодаря наличию солей железа и меди вишня (особенно красная) и черешня полезны при анемиях.

С древних времен многие болезни лечили **виноградом.** Сок незрелых ягод использовали при ангинах и язвах во рту, как жаропонижающее, мочегонное, слабительное и общеукрепляющее средство. Сушеный виноград часто употребляли при заболеваниях легких, печени и почек. В винограде много сахара, который представлен глюкозой, фруктозой и сахарозой, есть дубильные вещества, органические кислоты, аскорбиновая кислота, витамины. Виноград и его сок рекомендуются больным подагрой, почечно-каменной и другими болезнями, связанными с нарушением обмена веществ.

Слива в давние времена относилась к числу изысканных яств. О лечебных свойствах слив знали древнегреческие и арабские врачи и применяли их как слабительное и желчегонное средство. В сливах от 6 до 16 % легкоусвояемого сахара — фруктозы, глюкозы, сахарозы. Из минеральных солей преобладают соли калия. Свежие плоды содержат витамины С, группы В, каротин. Также есть в сливах пектиновые вещества и органические кислоты (в основном яблочная). В лечебных целях сливы применяют при подагре, некоторых заболеваниях кишечника, поражениях печени, почек, сердца. Они повышают аппетит и секрецию желудочного сока.

Черноплодная рябина стала использоваться в питании человека недавно, 20—30 лет назад. Ее плоды содержат до 9 % сахаров, витамины и органические кислоты. По содержанию органических кислот она превосходит мандарины, землянику, малину и красную смородину. В плодах очень много витамина Р (в среднем 1500—2000 мг на каждые 100 г). Есть в них микроэлементы (железо, марганец, йод и др.), биоактивные вещества, влияющие на центральную нервную систему. Черноплодную рябину используют для предупреждения и лечения гипертонической болезни, полезна она для профилактики атеросклероза. Ее плоды, заготовленный впрок (сушеные, сок, варенье), сохраняют витамины с осени до весны.

Яблоки содержат углеводы (11,3 %), органические кислоты, минеральные соли, клетчатку, витамины С, РР, группы В, каротин. Имеющаяся в них яблочная кислота противодействует накоплению в крови и тканях продуктов обмена которые в большом количестве поступают в мозг при его утомлении, поэтому яблоки очень полезны людям умственного труда.

Абрикосы богаты каротином, из которого образуется витамин А, играющий существенную роль в предупреждении преждевременного старения организма, в повышении его устойчивости к возникновению злокачественных опухолей. В абрикосах содержатся витамины С, Р и группы В, пектин, дубильные вещества, микроэлементы (соли железа и соединения йода). Сок абрикосов обладает антибиотической активностью, в частности действует

угнетающе на гнилостные бактерии. В плодах есть лимонная, яблочная, винная органические кислоты, мякоть их богата сахаром (от 6 до 12 %) В свежих плодах около 300 мг солей калия на 100 г, а в сушеных в 5—6 раз больше, поэтому абрикосы, особенно сушеные, рекомендуют людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек.

Персики полезны для профилактики анемии, используются для приготовления компотов и напитков. Они содержат много сахаров (от 9 до 15,7 %), калия (363 мг на каждые 100 г), микроэлементы (железо, медь, марганец, йод), витамины С, Р, Е, группы В.

Апельсины, лимоны, мандарины называют солнечными плодами. Они — богатые источники витаминов (аскорбиновая кислота, каротин и др.), а также солей калия, эфирных масел, органических кислот. В кожуре содержатся все виды сахаров (глюкоза, фруктоза и сахароза), пектиновые вещества, лимонная кислота, азотистые и минеральные вещества, более 10 видов эфирных масел. Лимон — лучшее средство от цинги, трудно переоценить и его противоатеросклеротическое действие.

Грейпфрут — прекрасный диетический и целебный плод. Славится тем, что возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, оказывает тонизирующее действие на организм, хорошо утоляет жажду. В грейпфрутах содержатся минеральные соли, органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая), много сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы). По сахаристости грейпфрут превосходит многие сорта апельсинов и мандаринов и не уступает им по содержанию витамина С. Грейпфрутовый сок рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, истощении нервной системы, при ряде инфекционных болезней. Полезен сок при диабете, заболевании почек, высоком артериальном давлении.

Гранат — лучшее средство для утоления жажды. Употребляют их в натуральном виде, а также готовят из них прохладительные напитки. Мякоть плодов и отвар кожуры применяют при желудочно-кишечных расстройствах. В

соке граната содержится около 9 % лимонной кислоты, витамин С, сахара, минеральные соли.

Земляника с незапамятных времен служила человеку не только лакомством, пищей, но и прекрасным лекарством. Железа в ней больше, чем в яблоках, вишне, винограде, ананасе, поэтому она исключительно полезна при анемиях. В ее ягодах много витамина С, имеются микроэлементы (медь, кобальт, марганец), также принимающие участие в процессах кроветворения, минеральные соли — калия, кальция, фосфора и др. Содержатся в этой ягоде каротин и витамины группы В, пектиновые вещества, легкоусвояемые сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты — лимонная, яблочная и др. Земляника рекомендуется людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, атеросклерозом, при повышенном артериальном давлении, некоторых заболеваниях почек. А в общем, она полезна всем: детям и взрослым, больным и здоровым.

Ежевика распространена почти на всей Европейской части России, на Кавказе и Урале, в Западной Сибири и Средней Азии. В ней содержатся углеводы, органические кислоты, соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, железа, витамины, дубильные и ароматические вещества. Вкусные сладко-кисловатые ароматные ягоды хорошо утоляют жажду, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, служат общеукрепляющим и успокаивающим средством.

Клюкву называют северным виноградом: не так сладка, но столь же полезна. За лето в ней накапливается до 3,5 % лимонной кислоты, и никакая другая ягода не может соперничать в этом с клюквой. Лимонная кислота отличается приятным вкусом и освежающим действием, поэтому напитки из клюквы хорошо утоляют жажду. Кроме того, клюква содержит 2,5—5,5 % сахаров, есть в ней витамин С и другие, пектин, минеральные вещества (фосфор, йод), бензойная кислота, которая обеспечивает хорошую сохраняемость ягод. Клюкву применяют в качестве жаропонижающего средства, для усиления секреции желудочно-кишечного тракта, при простудах.

Из клюквы готовят соки и экстракты, морсы и квасы, кисели и варенья, джемы и повидло.

В переводе с тюркского **кизил** означает «красный». Растение так было названо из-за цвета его плодов. В кизиле содержатся дубильные и минеральные вещества, витамины Е и С; благодаря наличию фитонцидов он обладает антимикробным действием. Отвар плодов и листьев употребляют при нарушении функциональной деятельности желудочно-кишечного тракта, для возбуждения аппетита, как мочегонное и общеукрепляющее средство. Кизил полезен при недостаточности в организме витаминов, атрофии мышц, заболеваниях печени, анемиях и кожных болезнях, нарушениях обмена веществ.

Черника — необычайно вкусная и полезная лесная ягода. В ней содержатся вещества, благоприятно действующие на зрение, витамины С, Р, группы В, органические кислоты (лимонная, яблочная, янтарная и хинная), пектиновые и дубильные вещества. Ягоды и сок применяют при сахарном диабете, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, для профилактики тромбозов, инфаркта миокарда. Сок черники оказывает бактерицидное действие на дизентерийные палочки и возбудителей брюшного тифа. Из ягод можно готовить варенье, различные напитки.

Плоды **шиповника** очень богаты витамином С. Две-три ягоды обеспечивают дневную потребность взрослого человека в этом витамине. Из плодов готовят настои, сиропы, экстракты; применяют при лечении анемии, атеросклероза, истощении организма и как средство, повышающее сопротивляемость организма.

Широкое применение в питании нашла **рябина.** Ее ягоды содержат до 1,5 % белков, до 13 % углеводов, более 2 % органических кислот, минеральные вещества, витамины С, РР, группы В, каротин. Рябину едят свежей и засахаренной, мороженой и моченой, из нее готовят пастилу и повидло, мармелад и варенье, желе и пасты, прохладительные напитки, витаминный чай и многое другое. Напитки из рябины снимают усталость, бодрят, придают силы

и предупреждают многие заболевания. Рябину применяют как поливитаминное, потогонное, желчегонное и мочегонное средство, используют для понижения артериального давления. Отваром плодов в народной медицине лечат заболевания мочевого пузыря, дизентерию, почечно-каменную болезнь, пониженную кислотность, болезни печени и сердца, используют как слабительное и кровоостанавливающее средство. Рябина полезна при нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта, авитаминозах и для улучшения зрения.

Грецкие орехи содержат от 57 до 62 % жира, 15—16 % белка и 7—13 % углеводов, по своей пищевой ценности они не уступают мясу. Издавна грецкий орех славился как лечебное средство. Толченые орехи применяли при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта; порошок из ореховой скорлупы — как кровеостанавливающее средство, жженой кожурой присыпали язвы и раны. Масло из свежих орехов способствует заживлению поражений кожи.

Мед — высококалорийный продукт, содержащий более 70 различных веществ, необходимых для нормального развития и функционирования организма. В нем есть многие органические кислоты (яблочная, винная, лимонная, молочная), минеральные соли (кальция, калия, магния, железа и др.), витамины и другие важные для организма человека вещества. Мед применяют при лечении гастрита и язвенной болезни желудка, он способствует нормализации деятельности кишечника, хорошо влияет на печень, является успокаивающим и снотворным средством.

Вкусные напитки для взрослых и детей можно приготовить из молока и молочных продуктов. **Молоко** — один из наиболее полноценных пищевых продуктов. В нем больше сотни полезных веществ. Среди них — белок, содержащий все необходимые для жизни человека аминокислоты, жиры, углеводы, 15 различных витаминов, десятки ферментов и гормонов, 25 ценных минеральных солей.

Кефир — молочно-кислый продукт, получаемый из молока и кефирных грибков. Он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, утоляет жажду, освежает.

Сметана — высокопитательный продукт. В ней много жиров, витаминов А, D, Е, группы В, Р и С. Жир в сметане мелко раздроблен, поэтому легко усваивается.

Задолго до нашей эры был известен **сыр.** В нем содержится от 15 до 25 % белка, от 20 до 30 % жира, много витаминов. Сыр богат кальцием, фосфором, солями магния, калия, натрия, микроэлементами, которые очень нужны организму для обменных процессов, кроветворения.

Многие холодные напитки готовят с **мороженым**. В нем, особенно в сливочном и пломбире, содержится значительное количество жира и сахара (до 40 %). Из молока и сливок в мороженое переходят также белки, витамины и минеральные соли.

С давних времен используются в пищу **куриные яйца**. В них содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные вещества (фосфор, кальций и др.). Кроме того, в них есть весь комплекс жизненно важных незаменимых аминокислот. Наиболее ценная часть яйца — желток, который богат еще и витаминами — А, D, Е, группы В и др. В Приложении 2 предоставлена сравнительная таблица массы и меры некоторых продуктов, которые используются для приготовления напитков.

Приготовление и подача напитков

Сейчас во многих домах есть миксер — прибор для взбивания различных смесей. С его помощью можно приготовить вкусные напитки из ягодных, фруктовых и овощных соков с добавлением молока, яиц, сливок, мороженого, пряностей и др. Для смешиваиия и охлаждения напитков применяется также шейкер. Им пользуются, готовя напитки, содержащие сахар, яйца, молоко, сливки, мед, густые фруктовые соки и сиропы. Некоторые папитки из легко и

быстро перемешивающихся компонентов (коблеры, молочные напитки и др.) готовят непосредственно в бокале или стакане, в котором и подают.

Для приготовления напитков потребуется небольшое ситечко, соковыжималка, терка, веничек для взбивания сливок и яиц, щипцы для пищевого льда, мельница для размола кофе, орехов, корицы, перца, универсальный ключ для открывания бутылок и банок с соками и другая кухонная посуда и инвентарь.

Подают напитки в стеклянной посуде — **стаканах конической формы, фужерах, бокалах, фарфоровых или фаянсовых чашках.** К некоторым напиткам **подают соломинку**. Напитки со взбитыми сливками, ягодами или фруктами **подают с чайной ложкой.**

Чтобы **напитки** имели более привлекательный вид, их **украшают**. Для этого **используют вишни, клубнику, ломтики или дольки лимона и апельсина**. Лимоны и апельсины моют, нарезают тонкими кружочками, делают радиальный надрез и надевают на край стакана или бокала. Если используется половинка кружочка, то надрез лучше сделать между кожурой и мякотью. Таким же образом можно использовать и дольку апельсина или лимона, разрезав его предварительно по диаметру на восемь равных частей. Дольки апельсина можно положить в стакан с напитком. **Напитки украшают цедрой лимона или апельсина, нарезанной фигурно либо в виде спирали.** С половины лимона или апельсина срезают цедру непрерывной лентой шириной 0,5 см и опускают в бокал, закрепив один конец за край бокала. Цедровой спиралью хорошо украсить шарообразный бокал.

Можно также срезать острым ножом с лимона или апельсина тонкий кусочек цедры размером 1 $см^2$. В бокал с коктейлем выжать из этого кусочка эфирные масла и опустить его в коктейль. Это придаст напитку специфический аромат.

Ободок стакана или бокала, в котором подают напиток, можно украсить «инеем» или «наледью». Для этого наружную часть стакана или бокала смазывают по кругу шириной около 1 см долькой лимона, апельсина

или мандарина, затем опускают его в сахарную пудру, вынимают и встряхивают. При использовании апельсина или мандарина сахарный ободок получается розового оттенка.

Фруктовые напитки украшают фруктами, ягодами, взбитыми сливками. Ягоды и фрукты, нарезанные кубиками, можно положить в бокал или наколоть на деревянные (пластмассовые) пики или соломинку и опустить в бокал.

Многие напитки подают с пищевым льдом. Его готовят в морозильном камере холодильника в специальных ванночках с делениями. Можно приготовить **подкрашенный лед.** Для этого в воду перед замораживанием добавляют фруктовый или ягодный сироп. Для украшения можно применить и **«фаршированный» пищевой лед.** В каждую секцию ванночки кладут ягоду или кубик какого-либо фрукта, заливают водой и замораживают. При изготовлении пищевого льда используют только кипяченую охлажденную воду.

Если по технологии приготовления напитка предусмотрен **измельченный лед,** то 10—15 кубиков его кладут в холщовый мешочек и дробят молотком.

Глава 3

Соки и их виды. Характеристика свежих овощных, травяных, фруктовых, ягодных соков и соковых смесей.

В процессе жизнедеятельности человека клетки постоянно образуются и отмирают. А чтобы клетки восстанавливались, человеку необходима живая органическая пища, содержащая большое количество минеральных веществ и солей.

Наиболее эффективным и доступным способом пополнения организма недостающими элементами является потребление овощных и фруктовых соков.

Правильное употребление натуральной сырой пищи, свежих овощных и фруктовых соков поможет вашему организму приобрести огромную энергию, прекрасную гибкость и отличное здоровье. Употребляя свежевыжатые соки, вы используете себе во благо силу, заключенную в растениях. Выпитый сок вводит ее в ваш организм, и его энергетика усиливается, жизненные процессы идут мощнее. Получив дополнительную энергию, организм в первую очередь начинает наводить порядок в самом себе – выбрасывать все лишнее, накопленное годами.

Считается, что оптимальным для организма является поддержание щелочной внутренней среды, что в значительной мере достигается подбором соответствующего рациона. Щелочная внутренняя среда свойственна здоровым

организмам и обеспечивает эффективную жизнедеятельность, снижает потребность в белках, дает силы и долголетие. Длительное закисление несет болезни и преждевременное старение.

Вполне естественно задать вопрос: «Почему бы просто не есть овощи и фрукты вместо того, чтобы выжимать из них соки, выбрасывая клетчатку?»

Ответ на это довольно прост: твердая пища переваривается дольше, и на ее усвоение уходит не только больше времени, но и требуется гораздо больше энергетических затрат. Сама клетчатка фактически не представляет питательной ценности, хотя имеет важное значение для очищения организма. Она не дает переваренной пище надолго задерживаться в организме, усиливая перистальтику кишечника. При варке пищи высокая температура уничтожает жизненную силу клетчатки и сводит на нет ее положительное действие. Сваренная клетчатка, проходя через кишечник, очень часто оставляет на его стенках значительный слой шлака, который, накапливаясь, загнивает и вызывает отравление. В результате толстая кишка становится вялой, перистальтика её нарушается и у человека появляется склонность к колиту и другим нарушениям желудочно-кишечного тракта. Вот почему наряду с соками также необходимо потреблять сырые фрукты и овощи, содержащие грубую клетчатку.

Соки же усваиваются организмом очень быстро, порой в течение нескольких минут, пищеварительная система затрачивает на этот процесс минимум энергии, и их энергетические ресурсы полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов.

Соки, полученные из свежих сырых овощей и фруктов, способны наиболее эффективно обеспечить клетки и ткани всеми необходимыми элементами и ферментами, в которых нуждается организм, и при этом в максимально доступном для усвоения виде. И нет на свете такого фармацевтического средства, которое было бы в состоянии обеспечить кровь теми веществами, которые необходимы организму для его восстановления и обновления клеток. Даже если человек будет обильно питаться четыре или пять

раз в день, его клетки и ткани будут испытывать голод из-за отсутствия необходимых элементов в пище и нарушения баланса ферментов.

Фруктовые соки способны очищать человеческий организм, но при этом фрукты должны быть спелыми. Их нельзя (за небольшим исключением) употреблять вместе с пищей, содержащей крахмал и сахар. Чем разнообразнее будет ваш фруктовый рацион, тем лучше будет обеспечен организм необходимыми углеводами и сахарами.

Овощные соки – это восстановители и целители организма. Они содержат все необходимые человеку аминокислоты, минеральные соли, ферменты и витамины, но только в том случае, если их готовить из свежих сырых овощей, без использования каких-либо пищевых добавок, консервантов, ароматизаторов. Не менее важно научиться правильно есть сырые овощи. Наиболее ценные компоненты находятся глубоко в клетчатке, поэтому их необходимо как следует пережевывать.

Свежие соки из сырых овощей и фруктов должны стать необходимым дополнением к вашему обычному рациону. В наше время, когда у людей остается совсем мало времени позаботиться о своем полноценном питании, ощущается недостаток тех живых элементов и витаминов, которые организм может получить только из натуральных продуктов. Восполнить их недостаток помогут свежевыжатые соки. Потребляя соки, вы обеспечиваете максимально быстрое и эффективное усвоение пищи, богатой энергией, с минимальной нагрузкой на органы пищеварения.

Свежие соки по происхождению подразделяются на овощные, травяные, фруктовые, ягодные соки, а также особую группу составляют соковые смеси.

Овощные соки

Овощи содержат полный спектр витаминов и минеральных веществ, необходимых нам для жизни и роста, а также придают вашему питанию разнообразие.

Не стоит приобретать зимой овощи из теплых стран, они не соответствуют сезону и не могут удовлетворить физиологические потребности

организма в питательных веществах. Разнообразные овощи отечественного происхождения хорошо сохраняются в течение зимы, поставляя витамины, минеральные вещества и сложные углеводы. Плотные и небольшие корнеплоды, такие как морковь, тыква, брюква, требуют по сравнению с зеленолиственными овощами гораздо меньше энергии в процессе усвоения их организмом.

Сок свеклы

Свекла красная содержит сахара, белки, жиры, органические кислоты, пигменты, азотистые вещества, клетчатку, тиамин, рибофлавин, аскорбиновую, пантотеновую и фолиевую кислоты, минеральные соли (марганца, калия, железа), витамины С, Р, B_1, B_2, РР, а также йод.

Имеющиеся в соке железо и фолиевая кислота стимулируют образование эритроцитов и поступление кислорода к мышцам. Высокое содержание магния способствует нормализации деятельности нервной системы при стрессах и перегрузках, бессоннице, неврозах. Сок хорошо расширяет кровеносные сосуды, поэтому показан при гипертонической болезни. Рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях, анемии, гипертонии, сахарном диабете, почечно-каменной болезни.

Несмотря на то, что содержание железа в красной свекле небольшое, из-за его высокого качества оно является великолепным источником для образования красных кровяных телец. В связи с этим сок свеклы особенно полезен женщинам при ежедневном употреблении его по пол-литра в смеси с морковным соком.

Во время менструации свекольный сок свеклы весьма полезен, особенно если его пить небольшими порциями, **не более 50—100 мл 2–3 раза в день.** Н.Уокер (2001, 2002, 2010г.г.) считает, что в климактерическом периоде такая процедура дает гораздо больший эффект, чем действие лекарственных средств, в частности синтетических гормонов.

Положительным свойством красной свеклы является и то, что в ней содержится более 50 % натрия и только 5 % кальция. Это соотношение ценно

для поддержания растворимости кальция в организме. Данное свойство свеклы пригодится тем, у кого в организме отложились соли кальция из-за длительного употребления вареной пищи. Прием свекольного сока будет растворять скопления неорганического кальция в стенках кровеносных сосудов, увеличивать их просвет и снижать артериальное давление, облегчать работу сердца (полезно при ишемии).

Содержание в красной свекле калия достаточно для обеспечения им всех физиологических функций организма. А хлор является великолепным органическим очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря, а также стимулирующим функцию лимфатической железы. В связи с этим сок свеклы весьма полезен для печени и желчного пузыря, а также помогает при запорах.

Смесь морковного и свекольного соков обеспечивает организм необходимым количеством фосфора, серы, калия и других основных элементов.

В профилактических целях полезно пить **по 300 мл яблочно-свекольного сока (250 мл яблочного и 50 мл свекольного).** Это прекрасное средство от анемии, очень быстро увеличивающее уровень гемоглобина в крови.

Сок моркови

Морковь содержит бета-каротин, органические кислоты, витамины B_1, B_2 и B_6, С, Е, биотин, флавоноиды, фитонциды, лецитин, сахара, пектиновые вещества, клетчатку, минералы. Семена моркови содержат эфирные масла, флавоноиды, кумарин, витамин Е. Недостаток в организме каротина понижает его сопротивляемость инфекциям, стрессам, приводит к нарушению обмена веществ, работы нервной системы, потере остроты зрения.

Благодаря своему химическому составу сок моркови обладает иммунностимулирующим эффектом, повышает сопротивляемость организма к инфекциям глаз, горла (особенно гланд), носоглотки, гайморовых пазух и органов дыхания в целом. Он защищает нервную систему и быстро восполняет дефицит энергии. Морковный сок нормализует работу пищеварительной

системы, печени, почек, системы кровообращения, способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения, синтезу белка.

Смесь соков моркови, свеклы и кокосового ореха является мощным «строителем организма» и также служит весьма эффективным средством для очищения почек и желчного пузыря. При правильном приготовлении эта смесь содержит в большом количестве щелочные элементы: калий, натрий, кальций и магний, много железа, фосфора, серы, кремния и хлора в правильных соотношениях.

Следует особо отметить противораковые свойства морковного сока.

Морковный сок полезен при анемии, потере аппетита, болезнях почек, печени, органов дыхания, заболеваниях глаз (при гиповитаминозе А), гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, при авитаминозе, истощении, гипертонии, инфаркте миокарда, особенно в первые дни заболевания, обладает ранозаживляющими и эпителизирующими свойствами. Применяется при гнойных процессах в легких и других органах, при острых респираторных заболеваниях.

Морковный сок полезен при моче– и желчнокаменной болезни **(по 1 стакану 2–3 раза в день 2–4 месяца)**, обменных полиартритах, остеохондрозе, для повышения и сохранения остроты зрения. Свежеотжатый сок натощак – хорошее средство от запоров и эффективное противоглистное средство против аскарид и остриц. Регулярный прием сока **(3 раза в день по 1 стакану)** повышает общий тонус организма, снимает усталость у людей, подвергающихся физической и психической перегрузкам.

Противопоказаний при умеренном и правильном потреблении (за 10–15 минут до еды) морковного сока по 100–200 мл в день нет. Его можно и нужно иногда пить намного больше **(до 2–3 л в день),** чтобы поскорее насытить организм нужными веществами и вывести шлаки при отравлении.

Сок белокочанной капусты

Белокочанная капуста – один из самых популярных и наиболее питательных видов овощей. В ее состав входят углеводы, белки, минеральные

соли, витамины (С, группы В и др.), горчичное масло, клетчатка. С помощью капустного сока можно вылечить язву желудка благодаря содержащемуся в нем витамину U. Также капуста полезна при колитах, атонии кишечника, заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритах с пониженной кислотностью.

Содержит легкоусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), аминокислоты, а также соли кальция, калия, натрия, магния, железа. Наибольшая ценность его заключается в особенном витаминном наборе (аскорбиновая, никотиновая, пантотеновая и фолиевая кислоты, тиамин, рибофлавин, биотин, витамин К, Р-активные вещества). Капустный сок содержит противоязвенный витамин U, поэтому его пьют теплым в качестве средства для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, он способствует нормализации обмена веществ и оказывает благоприятное действие при атеросклерозе. Капустный сок обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры, поэтому он необходим лицам с избыточной массой тела.

Самым ценным свойством капусты является высокое содержание серы, хлора и йода. Соединение серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и кишечника.

Сок белокочанной капусты повышает секреторную функцию желудка, улучшает деятельность кишечника при запорах, оказывает мочегонное действие. Широко используется при сердечно-сосудистых заболеваниях, способствует выведению из организма избытков холестерина, препятствует развитию атеросклероза, нормализует жировой обмен. Рекомендуется больным сахарным диабетом, способствует удалению из организма излишков жидкости, улучшает работу мышц и сердца. Применяется при заболеваниях печени (гепатит) – для повышения аппетита. Полезен при заболеваниях дыхательных путей, печени, селезенки, геморрое, бессоннице, экземе, диатезе.

При употреблении свежеприготовленного капустного сока заметно восстанавливается эмаль на зубах и улучшается цвет лица. Для получения

результатов следует выпивать не менее трех стаканов сока в день. Лучше всего капустный сок комбинировать с морковным и свекольным (попробуйте и с яблочным). Потребление данных соков **до 1–1,5 л** в день быстро удалит при отравлении токсины из организма и нормализует в нем кислотно-щелочное равновесие. При этом возможно временное ухудшение состояния здоровья, что указывает на энергичное действие этих целебных соков, которое проявляется в виде поноса или послабления стула. С целью коррекций этих явлений необходимо поголодать 24–36 часов.

Если после приема капустного сока в кишечнике образуется значительное количество газа или наблюдаются другие явления дискомфорта, это может быть следствием накопления токсических веществ в кишечнике. В таких случаях рекомендуется перед употреблением большого количества сока капусты очистить желудочно-кишечный тракт, выпивая ежедневно морковный сок либо смесь его с соком шпината в течение 2–3 недель. Одновременно с этим ежедневно выполняйте очистительные клизмы. Замечено, что, когда организм нормально усваивает капустный сок, то он действует как идеальное очистительное средство, особенно при ожирении.

Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник витамина С, что особенно полезно при заболеваниях десен.

Не рекомендуется применение сока капусты при высокой кислотности желудочного сока, так как он может вызвать повышенное газообразование, вздутие кишечника и понос.

Сок картофеля

Картофель содержит витамин С, минеральные соли (преобладает калий и фосфор), железо, кальций, магний, марганец, кобальт, йод, сахара, крахмал.

Картофельный сок обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным и спазмолитическим свойствами, нормализует водный обмен, поддерживает нормальную работу сердца. Сок молодого картофеля целителен при лечении гипертонии и болезней щитовидной железы благодаря большому содержанию в клубнях ацетилхолина. Картофель можно использовать против

отеков вследствие сердечной или почечной недостаточности из-за повышенного содержания в клубнях калия, обладающего мочегонными свойствами.

Свежий картофельный сок тормозит секрецию пищеварительных желез, поэтому его рекомендуется применять для лечения гастритов и язвенной болезни желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью. Его употребляют **за 30–40 минут до еды 3 раза в день.**

В народной медицине давно известен способ лечения картофельным соком заболеваний желудочно-кишечного тракта вследствие повышенной кислотности желудочного сока. Нужно взять картофель хорошего качества, натереть его вместе с кожурой (предварительно тщательно промыть) и отжать сок. Сок надо пить **за 30 минут до еды 3 раза в день по 1/4 стакана.** Постепенно эту дозу увеличивают **до 3/4 стакана**. Сок должен быть свежевыжатым и стоять **не более 10 минут** – он очень быстро окисляется. Гастриты и колиты излечиваются за 4–6 недель, в тяжелых случаях при язвенной болезни лечение требует **6–8 недель.**

Рекомендуется проводить профилактические курсы весной, когда появляется ранняя картошка, и осенью. Зимой в клубнях картофеля уменьшается содержание крахмала, витаминов и начинает образовываться – особенно если картофель прорастает – соланин, который в больших дозах может вызвать тяжелые отравления. Не рекомендуется готовить сок из позеленевших и содержащих проросшие глазки клубней, так как ядовитый гликоалкалоид соланин, содержащийся в них, может вызвать отравление (симптомы: тошнота, рвота, потеря сознания).

Сок помидоров

Помидоры – прекрасный источник витаминов С, B_2, B_3, B_6, К, РР, фолиевой кислоты, провитамина А, железа. Способствуют выведению радионуклидов, усиливают работу кишечника, обладают антисклеротическим, противовоспалительным и антиревматическим действием. Томатный сок употребляют при болезнях печени, гипертонии, заболеваниях нервной системы.

Спелые томаты полезны при различных формах анемии. Они возбуждают аппетит, подавляют действие болезнетворной микрофлоры кишечника.

Стакан томатного сока в день способен обеспечить половину суточной потребности организма в каротине и витамине С в день. В свежеприготовленном соке сохраняются сильнодействующие фитонциды, подавляющие процессы брожения и гниения в кишечнике. Он стимулирует образование желудочного сока, улучшает работу сердца. Высокое содержание органических кислот (молочной, яблочной) активизирует обмен веществ, ощелачивает кровь. Значительное содержание в соке калия и железа при относительно низкой калорийности делает его полезным для людей, склонных к полноте.

Помидоры содержат большой процент лимонной и яблочной кислот, а также некоторое количество щавелевой кислоты. Все эти кислоты полезны и необходимы при обменных процессах, если они находятся в органическом виде. Когда помидоры варятся или консервируются, то эти качества теряются. В некоторых случаях, отмечал Н.Уокер (2001, 2002, 2010гг.), образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием употребления вареных или консервированных томатов, или их соков, особенно с крахмалами и сахарами. Прямая противоположность – свежий томатный сок, который считают одним из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию, при условии если при этом не присутствуют концентрированные крахмалы и сахара; в противном случае реакция будет определенно кислой.

Сок огурца

Огуречный сок усиливает перистальтику кишечника, содействует выведению избытка холестерина. Благодаря содержанию йода, причем в легкоусвояемой форме, способствует предотвращению тиреотоксикоза. Его используют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, суставов, связанных с обменом веществ, при ожирении, гипертонии.

Обилие калия в огурцах делает этот овощ одним из лучших естественных мочегонных средств. Он улучшает аппетит, усиливает перистальтику

кишечника, обладает желчегонным, слабительным действием, способствует растворению мочевых камней. Благодаря тому, что в нем много кремния и серы, с его помощью можно улучшить рост волос и ногтей, сделать более здоровой и красивой кожу. Огуречный сок также благотворно влияет на лечение заболеваний зубов и десен.

Свежий огуречный сок в смеси с морковным рекомендован для лечения поражений суставов при ревматизме, подагре, системных заболеваниях соединительной ткани (коллагенозы), так как выше упомянутая соковая смесь эффективно выводит из организма мочевую кислоту. Прибавление же к этой смеси некоторого количества свекольного сока ускоряет процесс выздоровления от указанных патологических состояний.

Хорошие результаты при регулярном употреблении огуречного сока в сочетании с соками моркови и салата наблюдаются при многих кожных заболеваниях.

Огуречный сок оказывает выраженное бактерицидное действие. Улучшает память, препятствует развитию атеросклероза, успокаивает и укрепляет нервную систему, сохраняет свежесть и тонус кожи. Действие сока усиливается при комбинации с другими соками: черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым (2: 2: 1: 1) или томатным и чесночным (20: 20: 1). Огуречный сок способствует выделению избытка натрия из организма с мочой. Полезен при нарушении сократительной способности миокарда **(1/3 стакана 2–3 раза в день).**

Огуречный сок с мякотью полезен при запорах **(100 г натощак).** Он является естественным мочегонным средством. Смесь соков огурца, моркови и свеклы рекомендуется при желчно– и почечнокаменной болезнях, **по 1–2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день до еды.**

Примерные рецепты смеси соков: 100 мл морковного, 50 мл огуречного; 100 мл морковного, 50 мл огуречного, 50 мл свекольного. По мере привыкания долю огуречного сока рекомендуется увеличивать.

Сок репы

Сок репы содержит самый высокий процент микроэлемента кальция, благодаря чему является хорошим средством для лечения детей и взрослых, страдающих остеопорозом.

Используют для профилактики гипо– и авитаминоза. Сок с медом (сахаром) принимают при кашле, рекомендуют как полоскание при воспалении полости рта, как диуретическое средство. Принимают при гастритах, атонии кишечника, спастических колитах, дискинезии желчевыводящих путей, при остром ларингите, бронхиальной астме и обменных полиартритах.

Не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых гастритах и энтероколитах, воспалительных процессах в печени и почках.

Сок болгарского перца

Сладкий болгарский перец содержит много витаминов: B_1, B_2, B_3, каротин (провитамин А). Сладкие сорта перца с лечебной целью применяются внутрь. Регулярное потребление сладкого перца способно предупредить, а в ряде случаев и вылечить многие болезни артерий, вен и капилляров. Рекомендуется смесь из свежеприготовленных соков сладкого перца и моркови, которую принимают **за 15–20 минут до еды 2 раза в день в течение месяца.** Начинают курс **с 30 мл сока** при соотношении **сока перца и моркови 1: 10**, постепенно доводя объем сока **до 150 мл** с соотношением ингредиентов **1:3.** После **2—3-недельного перерыва** курс лечения можно повторить.

Болгарский перец обладает особым вкусом, так как содержит много кремния, необходимого для нормального роста ногтей и волос, а также для работы сальных желез и слезных протоков. Таким образом, употребление сока болгарского перца будет способствовать здоровью и красоте ваших волос, кожи и ногтей.

Чтобы улучшить вкус сока, лучше всего смешивать его с морковным. Обычно берут **1/4 сока перца болгарского и 3/4 сока моркови**. В итоге получается вкусный напиток, который дает также прекрасные результаты при очищении кожи от пигментных пятен.

Сок редиса

Редис содержит сахара (в небольших количествах), белковые вещества, витамины С, В, фолиевую, никотиновую, пантотеновую кислоты и др., калий, натрий, железо, магний. В сочетании с морковным соком он повышает тонус слизистых оболочек в организме человека, помогает восстановлению их пораженных участков. Хороший результат получается, если выпивать сок редиса в смеси с морковным соком в течение часа после того, как вы пили сок хрена. В этом случае он очистит организм от слизи, которую уже растворил сок хрена, исцелит пораженные участки слизистой, успокоит.

Вкус и специфический запах редиса вызван присутствием в его соке горчичного масла, которое содержит органическую серу. Горчичное масло подавляет микроорганизмы. Поэтому в современной медицине из семян редиса получают активное антимикробное вещество – рафанин, который применяется при лечении стафилококковых инфекций, дифтерии, брюшного тифа и некоторых грибковых заболеваний.

Этот сок приготавливают из листьев и корней редиса. Около трети минерального содержимого сока редиса составляет калий. Много в нем также и натрия, железа и магния. Все это объясняет его мощное действие на слизистые оболочки организма человека. Чтобы избежать этого, рекомендуется сок редиса пить в смеси с морковным. В данном случае редис очищает слизистые оболочки от различных раздражающих факторов (слизи, шлаков и прочего), а морковный сок восстанавливает их поверхность.

Известный специалист в области лечения соками Н.Уокер (2013г.) рекомендует комбинировать прием сока хрена со смесью соков моркови и редиса о чем уже было сказано ранее.

Сок хрена

Корни хрена содержат углеводы, аскорбиновую кислоту, каротин, сахара, крахмал, смолы, соли калия, кальция, фосфора, фитонциды. В листьях обнаружено большое количество аскорбиновой кислоты, каротин, флавоноиды.

Свежий сок хрена может эффективно разжижать любые слизистые отложения в организме. Помимо этого, фитонциды хрена убивают вредные для организма микробы, что в целом способствует мощному очистительному эффекту.

Чтобы смягчить резкое действие хрена, его следует применять в виде кашицы с добавлением лимонного сока. Измельчив 150 г хрена, в него добавляют сок 2–3 лимонов или сок любой кислой ягоды: клюквы, малины и т. п. Принимать **2 раза в день натощак по 1/2—1 ч. ложке**. В итоге такая смесь способствует растворению слизи в местах ее скопления, не раздражая при этом почки, желчный пузырь или слизистую оболочку пищевода и желудка.

Помимо указанного, кашица из хрена с лимонным соком является естественным сильным мочегонным средством. На это следует обратить внимание людям, страдающим отечностью или скоплением жидкости в плевральной или брюшной полостях (гидроторакс, асцит).

Сок спаржи

Спаржа – очень интересное растение, имеющее длинную корень-луковицу в виде толстого карандаша длинной 20–30 см, в котором она накапливает большое количество минеральных солей (особенно калия), витамины B_1, B_2, C, PP, каротин. Также в ней содержится большое количество аминокислоты аспарагин.

При термической обработке спаржи аспарагин разрушается. Натуральные соли, образованные различными соединениями аспарагина с другими элементами, также распадаются. В итоге биологически активные элементы превращаются в неактивные, которые могут лишь накапливаться в виде нерастворимых веществ и образовывать камни.

Сок спаржи содержит много калия, он эффективен как мочегонное средство, но его следует пить вместе с морковным соком, так как при самостоятельном его применении он может дать сильную реакцию на почки.

Сок спаржи потребляют при почечных и почечно-каменных заболеваниях, цистите.

Вещества, содержащиеся в свежем соке, способствуют распаду кристаллов щавелевой кислоты в почках и во всей мышечной системе, что делает его полезным при лечении обменно-дистрофического полиартрита, неврита и т. д. Развитию полиартрита способствует избыточное потребление белковых продуктов животного происхождения. В организме образуется большое количество мочевины, которая в виде кристаллов откладывается в тканях и вызывает боли. Возможно, это вызывает также аллергию и эпилепсию. В любом случае при выше описанных заболеваниях, а также при аллергии и эпилепсии рекомендуют принимать **по 1 стакану сока спаржи с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.**

Н. Уокер (2001 г.) считал мочевую кислоту одной из причин воспаления предстательной железы. Он рекомендует принимать сок спаржи вместе с морковным, свекольным и огуречным соками. Согласно его наблюдениям, это является действенным и сильным средством от данного недуга.

Сок тыквы

Тыквенный сок содержит сахарозу, клетчатку, фитин, белки, ферменты, витамины С, B_1, B_2, РР, Е, А, минеральные соли калия, кальция, магния, железа, фосфора, кобальта. Мякоть тыквы имеет приятный вкус, богата углеводами, пектином, а каротина в ней больше, чем в моркови. Прием тыквенного сока показан при состояниях общей слабости, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, заболевании печени, почек, различных отеках (обладает мочегонным свойством). Применяют его и в комплексном лечении заболеваний аденомы простаты.

Сок, выпитый на ночь с медом, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

Сок шпината

Шпинат по количеству содержащегося в нем белка уступает лишь гороху и фасоли. В нем также содержатся сахара, хлорофилл, щавелевая кислота,

много ценных минеральных веществ: железо (по его содержанию шпинат стоит на первом месте среди овощных культур, а хлорофилл этого растения по химическому составу близок к гемоглобину крови), калий, фосфор, магний и др.; витамины С, группы В, Р, РР, К, Е, фолиевая кислота, провитамин А. Сок шпината применяют для лечения гипоацидного гастрита, энтероколита, при запорах и вялой перистальтике кишечника, для лечения метеоризма.

Н. Уокер (2001, 2002, 2010гг.) указывал, что язвенный колит, анемия, нервные расстройства, нарушение функции надпочечников и щитовидной железы, неврит, артрит, абсцессы и фурункулы, отеки конечностей, склонность к кровотечению, нарушение функций сердца, повышение или понижение артериального давления, нарушение зрения, головная боль и другие патологические состояния являются прежде всего следствием накопления шлаков в нижних отделах кишечника, интоксикации организма, а также недостатка в организме некоторых элементов, содержащихся в сырой моркови и шпинате. Быстро и эффективно устранить эти симтомы позволяет **прием смеси соков моркови и шпината** в количестве **около 1 л в день**. При этом надо исключить из своего питания мясные продукты, хлебобулочные изделия, рафинированный сахар.

Листья шпината употребляют в свежем виде. После срезания в его листьях происходят реакции преобразования азотнокислых солей во вредные для организма соединения. Примятые и вялые листья употреблять нельзя. Шпинат не рекомендуется есть вареным, иначе могут отложиться кристаллы неорганической щавелевой кислоты в почках. Вот почему термически обработанный шпинат противопоказан при нарушениях водно-солевого обмена, подагре, заболеваниях печени и почек.

Сок редьки черной

Сок богат витаминами С и группы В, солями кальция, калия, железа, магния, в нем имеются витамины каротин, никотиновая кислота и др. Вкус и запах редьки обусловлены наличием серосодержащих веществ. В корнеплодах обнаружен фермент, который способен растворять клеточные стенки многих

бактерий, обладает бактерицидным, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Сок эффективен также при лечении воспалительных процессов носоглотки, глаз, применяется в гинекологии.

Сок редьки, особенно черной, применяется как сильное желчегонное и мочегонное средство. Хорошо есть редьку в виде салата при запорах: ее клетчатка усиливает перистальтику, очищает кишечник, способствует выведению шлаков. Сок редьки богат солями калия, что очень важно и полезно при лечении многих заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек.

Его пьют при воспалении и циррозе печени, токсических гепатитах, для увеличения лактации у кормящих женщин, при кашле, охриплости, коклюше, желчекаменной болезни, камнях в почках, печени и мочевом пузыре, невралгии. Полезен сок редьки при профилактике атеросклероза, вялом пищеварении, запорах, ожирении, подагре, малокровии, метеоризме. Помогает и при детском диатезе, нарушении сердечного ритма **(по 1–2 ст. ложки перед едой).**

Сок кабачков

В мякоти кабачков содержатся ценные минеральные вещества – фосфор и железо, витамины – аскорбиновая кислота, витамин B_{15} PP, фолиевая и пантотеновая кислоты. Кабачки отличаются исключительно благоприятным для организма соотношением калия и натрия.

Сок из кабачков обладает активным мочегонным действием, улучшает пищеварение и способствует выведению из организма избытка воды и поваренной соли. По вкусу он напоминает сок тыквы, беднее углеводами и каротином, зато в 2 раза богаче витамином С. Принимать его следует **по 1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день** (можно до и после еды).

В салаты кабачки следует нарезать как можно тоньше и комбинировать их со свежими помидорами, огурцами, с огородной или дикорастущей зеленью.

Травяные соки

Сок одуванчика

Сок из корней и листьев одуванчика содержит большое количество калия, кальция и натрия, является важным источником магния и железа и одним из богатейших источников витамина А среди зеленых овощей.

Достаточное количество «живого» магния и кальция в пище помогает женщинам во время беременности сохранить в целости свои зубы и способствует укреплению костей скелета плода.

Магний в правильном соотношении с кальцием, железом и серой способствует образованию здоровой крови, укреплению легких и нервной системы, улучшает функцию печени. Именно такой магний содержится в соке одуванчика.

Сок одуванчика способствует нормализации кислотно-щелочного состояния организма, и уже за счет этого является одним из самых ценных общеукрепляющих средств.

Сырой сок одуванчиков в сочетании с морковным соком и соком листьев репы эффективен при болезнях позвоночника и других заболеваниях костей, а также предотвращает разрушение зубов.

Смесь соков моркови, сельдерея и одуванчика весьма эффективна при лечении бронхиальной астмы. Но при этом из питания надо полностью исключить молоко и молочные продукты, концентрированные крахмалы и сахар.

Сок одуванчика в смеси с соком сельдерея и петрушки очень полезен для селезенки, а также при анемии и функциональных расстройствах сердца.

Сок одуванчика почти во всех комбинациях с другими соками стимулирует выделение желчи и поэтому полезен при нарушении функции печени и желчного пузыря.

Сок одуванчика эффективен при лечении заболеваний глаз. Так, Н. Уокер (1991г.) описывает случай, когда одна женщина из-за катаракты полностью лишилась зрения. После безуспешного трехлетнего лечения ей было сказано, что она никогда больше не будет видеть. Тогда она решила прибегнуть к естественным методам оздоровления. Почистила организм, перешла на сырые

фрукты и овощи (без концентрированных крахмалов и сахаров) и стала пить ежедневно 250 мл сока моркови, сельдерея, петрушки и одуванчика; 250 мл сока моркови; 250 мл сока моркови, сельдерея, петрушки, шпината; 250 мл сока моркови и шпината. Менее чем за год она вернула свое зрение и даже могла читать газеты и журналы с помощью увеличительного стекла.

Сок цикория

Цикорий находится в близком родстве с одуванчиком, их химический состав во многом совпадает. Рекомендуется при бессоннице, повышенном потоотделении, гепатите, экземе, фурункулезе, ночном недержании мочи.

Цикорий содержит питательные вещества, в которых постоянно нуждается зрение человека (зрительный нерв и мышцы хрусталика). Отсутствие этих веществ приводит к проблемам со зрением, смесь же соков из цикория, моркови, петрушки и сельдерея поможет их быстро устранить.

Н. Уокер (2013г.) считает, что ежедневное употребление 250–500 мл смеси соков одуванчика и цикория часто восстанавливает зрение до нормального в течение нескольких месяцев.

Сок петрушки

Это один из самых сильнодействующих в плане очищения, так как петрушка содержит много эфирных масел, а также солей калия, кальция, магния, фосфора, железа, каротина, витаминов С, B_1, B_2, РР. Его выжимают из зелени и корня петрушки.

В связи с мощными очищающими свойствами петрушки никогда не следует пить отдельно более 30–60 мл этого сока. Для смягчения воздействия это количество лучше смешать с соками моркови, салата, шпината или сельдерея.

Свежий сок петрушки обладает свойствами, способствующими кислородному обмену в организме и поддержанию в здоровом состоянии надпочечников и щитовидной железы. Комплекс элементов, содержащийся в соке петрушки, способствует укреплению кровеносных сосудов, особенно артериальных капилляров.

Из-за насыщенности эфирными маслами сок петрушки способствует рассасыванию камней в почках и мочевом пузыре. Лечит заболевания мочеполовых органов, гломерулонефрит и другие заболевания почек. Его также успешно применяют при водянке (эфирные масла петрушки усиливают циркуляционные процессы в организме).

Сок петрушки, в сочетании со свекольным или свекольно-морковным, а также с огуречным соком, рекомендуется применять при нарушении менструального цикла. При регулярном применении этих соков болезненность при менструациях очень часто прекращается. Эфирные масла дают необходимую силу очистительному процессу при месячных, а морковный сок снимает воспаление. Свекольный сок способствует восполнению потерянного с кровью гемоглобина.

Сок петрушки эффективен при заболеваниях глаз. При изъязвлении роговой оболочки, катаракте, конъюнктивите и других заболеваниях сок петрушки эффективен в сочетании с соками моркови и сельдерея, при котором объединяются мощные фитонцидные свойства петрушки с ранозаживляющим эффектом моркови.

Сок сельдерея

Сельдерей содержит очень много биологически активного органического натрия – в четыре раза больше, чем кальция. Натрий, как известно, способствует растворению отложившегося в организме кальция (как правило, из-за употребления вареных продуктов, содержащих концентрированные крахмалы и сахар).

Кальций является одним из самых необходимых микроэлементов в питании человека. Он должен быть биологически активным, чтобы организм мог его усвоить. При термической же обработке пищи кальций в ней превращается в нерастворимое соединение и становится неусвояемым. Это может способствовать развитию таких болезней, как артрит, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен, геморрой, желчно– и почечнокаменная болезнь и другие.

При введении в организм биологически активного натрия (находящегося в соке сельдерея), отложения кальция начинают растворяться и выводиться, что способствует и исчезновению вышеуказанных заболеваний. Натрий предотвращает сгущение крови и лимфы. Следует отметить, что ценен только органический натрий, получаемый из свежих овощей и фруктов.

Сельдерей очень богат биологически активным магнием и железом. Такое сочетание необходимо для нормального обновления крови. Известно, что многие заболевания нервной и кровеносной систем являются следствием введения в организм неорганических минеральных элементов через пищу, лишенную жизненной силы.

Входящие в состав сока соли калия благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему. Сок улучшает водно-солевой обмен, действует мочегонно, показан при ожирении и неврозах, поднимает общий тонус организма, повышает физическую и умственную работоспособность. Применяется при нефрите и мочекаменной болезни, при воспалении предстательной железы, болезненных менструациях, дерматитах, повышает аппетит.

Принимать **по 1 ст. ложке сока 3 раза в день до еды.**

Сочетание соков моркови и сельдерея обеспечивает поступление в организм идеального сочетания органической серы, железа, кальция и фосфора. Это имеет большое значение для предотвращения ряда заболеваний и способствует восстановлению организма после них.

Сок щавеля

Щавель богат калия оксалатом, который ценен для человеческого организма только в биологически активном виде. Именно это вещество способствует особым мышечным сокращениям, которые лежат в основе любой перистальтики: от кишок до мельчайших каналов желез. Также в нем содержится огромное количество очищающих элементов: фосфора, серы, кремния, поэтому сок щавеля великолепно помогает при снижении тонуса кишок и стимулирует опорожнение кишечника.

Щавель содержит большое количество биологически активного железа и магния, в которых нуждается кровь. Причем все эти вещества организм усваивает полностью.

Сок щавеля действует общеукрепляюще, улучшает пищеварение, используется также при аллергии, сопровождающейся кожным зудом, улучшает функцию печени, желчного пузыря. Для этих целей лучше всего принимать **по 1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день**. Совокупность питающих и очищающих элементов делает щавелевый сок очень ценным для нормального функционирования всех желез.

Отдельно щавелевый сок принимать не рекомендуется, лучше всего его смешивать с морковным. Употреблять щавель в термически обработанном виде не рекомендуется.

Сок ревеня

По химическому составу подобен соку щавеля, но щавелевой кислоты в нем еще больше. Сок стимулирует работу пищеварительной системы, действует как легкое слабительное, рекомендуется при атонии кишечника и хронических запорах.

Принимать рекомендуют **по 1 ст. ложке сока ревеня, смешанного со стаканом морковного сока, 2–3 раза в день.** В некоторых случаях, для улучшения вкуса, можно добавлять **1 ст. ложку меда.**

Сок салата латука

В салате содержится калий, кальций, фосфор, кремний, железо и магний, также в нем много серы, каротина, витаминов B_1, B_2, B_3, Р, К, Е, С и других необходимых организму микроэлементов. Все это делает салат-латук и сок из него очень ценным питательным продуктом.

Регулярный прием сока салата способствует улучшению обмена веществ и пищеварения, препятствует хрупкости сосудов, способствует снижению артериального давления.

Сок салата поставляет в организм человека нужное для кроветворения железо. Печень и селезенка являются основными местами накопления железа,

которое используется организмом в случае крайней необходимости (при сильной потере крови, дефиците железа в потребляемой пище). По выражению Н. Уокера (1991 г.), железо, накопленное в селезенке, играет роль электрической аккумуляторной батареи, в которой происходит перезарядка крови.

Магний, находящийся в соке салата-латука, особенно необходим для мышечных тканей, мозга и нервов, а также участвует в построении клеток нервной системы, легких, способствует поддержанию нормального кровообращения в организме, обеспечивает ряд функций, осуществляющих правильный обмен веществ. Так как эффективное действие солей магния происходит только при достаточном количестве кальция, то сочетание этих минералов в соке салата-латука делает его исключительно ценным.

Сок салата рекомендуется использовать больным туберкулезом, желудочными заболеваниями, а также в качестве естественного мочегонного средства при водянке.

С помощью сока салата-латука, обеспечивающего кожу, сухожилия и волосы такими необходимыми для этих тканей веществами, как кремний, сера и фосфор, кожа становится здоровой, сухожилия эластичными, а волосы красивыми. Чтобы улучшить рост волос, восстановить их естественный цвет, можно использовать смесь соков моркови, салата, зеленого перца и люцерны.

При получении сока из салата лучше всего использовать темно-зеленые листья – в них больше хлорофилла и других жизненно важных элементов.

Сок люцерны

Люцерна – ценное бобовое растение, имеющее очень глубокую корневую систему, благодаря чему в ее состав входят редкие минеральные вещества. В основном ее используют в качестве кормового растения, но из нее также можно делать сок и употреблять в пищу проросшие зерна, потому что она богата всеми основными минералами и химическими элементами, входящими в состав человеческого организма.

В первую очередь следует отметить особую ценность и богатство состава и гармоничное сочетание в люцерне кальция, марганца, фосфора, хлора, натрия, калия и кремния. Все эти элементы необходимы для правильного функционирования различных органов человека.

Особенно ценна зелень люцерны содержанием хлорофилла. Молекулы хлорофилла состоят из атомов углерода, водорода, азота и кислорода, группирующихся вокруг атома магния. Важно, что такое же расположение атомов наблюдается и в красных кровяных тельцах человека, где вместо атома магния находится атом железа. По этой причине зеленые соки растений так ценны для здоровья человека, а сок люцерны занимает среди них одно из первых мест.

Употребление сока люцерны способствует сохранению человеком здоровья, силы и энергии до глубокой старости. Специалисты утверждают, что при этом наблюдается феноменальная сопротивляемость организма к различным инфекциям.

Так как сок люцерны неприятен на вкус, его рекомендуется сочетать с морковным соком. В этом случае польза, приносимая каждым из этих соков в отдельности, заметно возрастает. Данная комбинация хорошо помогает при многих заболеваниях артерий и расстройствах, связанных с сердечной деятельностью.

В простом варианте рекомендуют принимать **по 1 стакану сока 3 раза в день.**

Сок стручковой фасоли

По содержанию меди и цинка фасоль превосходит большинство растений. Биологически активный цинк – основа для построения многих ферментов. Благодаря большому содержанию солей калия, сок фасоли оказывает сильное мочегонное действие, давая эффект при отеках почечного и сердечного происхождения. Что касается белков зеленой фасоли, то они усваиваются на 75 %.

Для получения сока стручковой фасоли используются зеленые стручки фасоли, которые не успели затвердеть, молочно-восковой спелости. Сок из стручков фасоли особенно полезен для лиц, страдающих диабетом. Натуропаты считают, что сахарный диабет возникает у человека от чрезмерного потребления концентрированных крахмалов и рафинированных сахаров, мяса и мясных продуктов. Что касается лечения его с помощью инъекций инсулина, то оно не восстанавливает поджелудочную железу, чтобы она сама вырабатывала достаточно инсулина, а, наоборот, постепенно ведет к прекращению ее функций. Заболевание, как правило, прогрессирует, и дозы инсулина становятся все больше и больше, а здоровье человека все хуже и хуже. При данном заболевании рекомендуется иной подход – потребление натуральных продуктов, которые содержат в себе ферменты для самопереваривания. Вдобавок эти продукты перевариваются медленно, что щадит поджелудочную железу. Концентрированные крахмалы и рафинированные сахара быстро поступают в кровь и требуют больших доз инсулина за короткий промежуток времени. Это существенно воздействует на функциональное состояние поджелудочной железы и не дает ей возможности восстановиться.

Если же при таком щадящем подходе к лечению поджелудочной железы применять продукты, которые стимулируют ее восстановление и содержат необходимые вещества для выработки инсулина, то наступает полное выздоровление. К большой радости диабетиков, установлено, что сок стручковой фасоли и брюссельской капусты содержит элементы, способствующие выделению натурального инсулина!

Итак, естественное лечение сахарного диабета заключается в потреблении натуральной пищи (исключить все концентрированные крахмалы и рафинированные сахара, мясные продукты) и **ежедневно потреблять 1 л смеси соков моркови, салата, стручковой фасоли и брюссельской капусты**. Рекомендуется дополнительно пить **0,5 л смеси морковного и шпинатного соков.** Самых лучших результатов лечения сахарного диабета достигают люди, регулярно выполняющие очистительные клизмы (зашлаковка организма играет

большую роль в возникновении и развитии сахарного диабета, особенно запоры).

Сок водяного кресса (жерухи).

Сок этого растения весьма богат серой. Из щелочных элементов в нем преобладает калий, также содержится кальций, натрий, магний и железо.

Сок водяного кресса является сильным очистительным средством. Поэтому его никогда не следует употреблять отдельно, только в смеси с другими соками: морковным, яблочным или сельдерейным.

Входя в различные смеси соков, он способствует восстановлению крови, лечит низкое давление, геморрой и даже некоторые опухоли. Например, смесь сока моркови, шпината, листьев репы и водяного кресса обладает способностью растворять свернувшийся фибрин крови при геморрое, а также геморроидальные шишки.

Ежедневное потребление 1 л этой смеси, при полном исключении из питания мучных продуктов, рафинированного сахара и мяса, способно безболезненно устранить геморрой за 1–6 месяцев. В случае хирургического вмешательства процесс восстановления может длиться значительно дольше.

Фруктовые и ягодные соки

Свежие фрукты – прекрасный источник витаминов, минералов и клетчатки. Людям, живущим в зоне умеренного климата, не рекомендуется слишком часто употреблять тропические фрукты. Используйте для питания продукты местного происхождения, по возможности, выращенные без применения химических удобрений, зрелые и хорошего качества.

Сок абрикосов

Абрикос издавна применяют в лечебных целях. Мякоть плодов очень богата фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга и прекрасно его тонизируют. Такое сочетание микроэлементов оказывает положительное влияние на сосуды мозга, улучшает память и повышает работоспособность. Наличие большого количества железа определяет лекарственную ценность плодов абрикоса при анемии,

заболеваниях сердца и других состояниях, которые сопровождаются дефицитом калия.

Плоды применяют для усиления пищеварения, разжижения мокроты при сухом кашле, как мягкое слабительное, утоляющее жажду и жаропонижающее средство. Их советуют обязательно употреблять при длительном применении мочегонных средств. Плоды способствуют очищению организма от продуктов радиоактивного заражения.

Для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С достаточно **1/4 стакана абрикосового сока с мякотью.**

Сок арбуза

Арбуз содержит пектины и небольшое количество клетчатки, витамин С и фолиевую кислоту. Мякоть арбуза способствует выведению из организма излишек холестерина, поэтому арбуз особенно рекомендуют при атеросклерозе, гипертонии, подагре, артритах. Кроме того, фолиевая кислота участвует в кроветворении, регулирует жировой обмен, играет важную роль в синтезе белка. Щелочные свойства мякоти арбуза нейтрализуют избыток кислот, вносимых в организм с мясом, рыбой, яйцами.

Мякоть арбуза издавна считается великолепным мочегонным средством при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и при болезнях почек. Содержание щелочных соединений в мякоти способствует регуляции кислотно-щелочного равновесия в организме, вследствие чего его рекомендуют принимать при ацидозах различного происхождения.

Содержащиеся в мякоти легкоусвояемые сахара и вода способствуют применению его при заболеваниях печени. Из-за относительно малой калорийности арбузные разгрузочные дни рекомендуются при ожирении и лечебном голодании.

Сок айвы

Готовят из хорошо вызревших желтых плодов. Обладает вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, антисептическим и общеукрепляющим свойствами. Употребляют при анемии, заболеваниях сердца, дыхательных

путей, органов желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, астме. Сок или мякоть из отваренных или печеных плодов – хорошее средство при заболеваниях печени и как противорвотное. Принимают **по 1/2—1 стакану перед едой.**

Сок барбариса

Готовят осенью из спелых плодов. Применяют при повышенной температуре и как лечебное средство при расстройстве пищеварения и отсутствии аппетита, а также в качестве легкого слабительного. Используют для лечения сахарного диабета, как мочегонное, при малярии, рвоте у беременных, для лечения острых желудочно-кишечных заболеваний.

Сок из свежих листьев пьют при внутренних и послеродовых кровотечениях, как противовоспалительное средство при заболеваниях печени и желчных путей, в качестве желчегонного **по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.**

Сок боярышника

Его можно получать из цветков (в начале цветения), листьев (в мае) или ягод (октябрь).

Регулирует сердечную деятельность, улучшает снабжение сердца кислородом посредством расширения кровеносных сосудов, снижает артериальное давление. Обладает успокаивающим и мочегонным действием, а так же существенно улучшает метаболизм миокарда. Нормализует сон и общее состояние человека, способствует выздоровлению после тяжелых болезней, снижению уровня холестерина в крови.

Употребляют сок боярышника при заболеваниях кожи, печени и желчевыводящих путей, при функциональных расстройствах сердечной деятельности, одышке, бессоннице, в климактерическом периоде. За счет избирательного расширения коронарных сосудов и сосудов головного мозга снижает артериальное давление, улучшает снабжение сердца кислородом, понижает возбудимость нервной системы.

Принимают **по 1 ч. ложке сока цветов или 1/4 стакана сока плодов с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день за 30 минут до еды**.

Сок брусники

Хорошее общеукрепляющее и тонизирующее средство при лихорадке, простудных заболеваниях, малярии, кори, при диабете. Принимают при гастритах с пониженной кислотностью, при артритах обменного происхождения, при ревматизме, подагре, как мочегонное. Обладает хорошим мочегонным действием, почему и полезен при заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, гипертонии, отравлениях, диатезах.

В народной медицине его используют для лечения рака кожи и опухолей желудка.

Принимают **по 1/2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.**

Сок вишни и черешни

Вишня содержит аскорбиновую кислоту. В сочетании с дубильными веществами тонизирует, укрепляет кровеносные капилляры, снижает артериальное давление, повышает устойчивость организма к воздействиям внешней среды. Способствует снижению частоты и уменьшению интенсивности болей при стенокардии, помогает излечивать некоторые болезни желудка и нервной системы.

Плоды вишни применяют как отхаркивающее средство при бронхитах, астме, как утоляющее жажду и легкое слабительное, антисептическое средство. Плоды улучшают аппетит и пищеварение, обмен веществ (поэтому их рекомендуют при сахарном диабете), усиливают мочеотделение, снимают отеки, улучшают работу почек. Применяются при лихорадочных состояниях и анемии, болезнях печени, артритах.

Не рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока, при склонности к поносу, сахарном диабете, ожирении, воспалительных хронических процессах в легких, при язвенной болезни желудка.

Сок черешни обладает тонизирующим и вяжущим свойствами, улучшает пищеварение, успешно применяется при запорах, полезен при ревматических заболеваниях.

Сок винограда

Содержит много калия, обычно обогащен витамином С, красный виноградный сок содержит вещество, снижающее риск заболевания сердца. Виноградный сок рекомендуется пить при нервном истощении и упадке сил. Большое количество содержащегося в нем сахара обуславливает антитоксические свойства, положительное влияние на мышечный тонус, особенно сердечной мышцы. Обладает бактерицидным, мочегонным, слабительным, потогонным, отхаркивающим свойствами. Снижает уровень холестерина в сыворотке крови и понижает цифры артериального давления. Нельзя употреблять при наклонностях к расстройству желудка, сахарном диабете, ожирении, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических воспалительных процессах в легких.

Сок граната

Используют как общеукрепляющее средство при истощении, анемии, атеросклерозе, бронхиальной астме, ангине, облучении, при респираторных инфекциях, малярии, при асците, желтухе, ожогах, дерматозах.

Сладкий сок применяют после инфекционных заболеваний и операций, при желудочно-кишечных расстройствах, почечных коликах. Кислый сок – при сахарном диабете (улучшает функцию поджелудочной железы). Сгущенный сок принимается для улучшения аппетита, при цинге, как закрепляющее, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство, при геморрое – как ранозаживляющее, при сахарном диабете – как стимулирующее пищеварение. Назначают **по 1/2—1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.**

Противопоказан при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Наружно употребляют при ожогах, конъюнктивитах.

Сок груши

Утоляет жажду при лихорадочных состояниях, обладает обезболивающим, антисептическим, закрепляющим, противобактериальным и противовирусным действиями. Рекомендуют как мочегонное при почечно– и мочекаменной болезни, в качестве вяжущего, укрепляющего, жаропонижающего средства при злокачественных опухолях, диарее, нефритах, циститах, используют как ранозаживляющее средство. Регулирует пищеварение, полезен при ожирении и сахарном диабете.

Принимают **по 1/2—1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.**

При воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей в качестве мочегонного и дезинфицирующего средства можно пить сок листьев и мед (1: 1) **по 1 ст. ложке 3 раза в день.** Противопоказан при хронических запорах.

Сок дыни

Дынный сок хорошо утоляет жажду и успокаивающе действует на нервную систему, обладает мочегонным и мягким слабительным действием. Благодаря высокому содержанию витаминов B_9 и С, а также солей железа и калия дыня является хорошим диетическим продуктом при атеросклерозе, оказывает стимулирующее влияние на процесс кроветворения и показана при анемии, сердечно - сосудистых заболеваниях, заболеваниях печени и мочевого пузыря.

Мякоть плодов благоприятно воздействует при запорах и геморрое, повышает общий тонус организма. Она используется как болеутоляющее, при туберкулезе, цинге, задержке мочи, камнях в мочевом пузыре, подагре, различных психических расстройствах. Дыня обладает высоким тонизирующим действием, поэтому она показана людям, страдающим меланхолией и другими депрессивными формами психических расстройств.

Сок ежевики

Плоды ежевики регулируют пищеварение, улучшают аппетит, нормализуют перистальтику кишечника, утоляют жажду. Они хорошо тонизируют пищеварительный тракт, их употребляют при болезнях печени и

желудка, воспалении желчного пузыря, гастритах, желудочных кровотечениях. Зрелые плоды хороши как слабительное, а недозрелые – как возбуждающие аппетит и вяжущие при поносах. Плоды используют при воспалении суставов, болезнях почек и мочевого пузыря, при диабете, колитах. Они оказывают хорошее общеукрепляющее действие, очень полезны в пожилом возрасте.

Сок выжимают из вызревших, сочных плодов или молодых свежих листьев, иногда корней.

Сок плодов употребляют при лихорадочных состояниях, как лечебное и профилактическое средство от анемии, эффективное средство при трахеите, бронхите, ангине, фарингите, хорошее успокаивающее, общеукрепляющее средство, особенно в период климакса, а также для утоления жажды. Сок плодов и листьев используют также при гинекологических заболеваниях, колитах, диарее, дизентерии **(1–2 стакана).**

Сок свежих листьев употребляют наружно для лечения ран и повреждений кожи, заболеваний десен, при трофических язвах, лишае, экземах, гнойных ранах, ангине и фарингите, язвенном стоматите. Внутрь сок листьев принимают как потогонное средство при простудных заболеваниях, как мочегонное при гастритах, поносе, от глистов, общеукрепляющее и успокаивающее средство для усиления перистальтики кишечника, при анемии **(до 100 мл).**

Сок корней назначают как мочегонное и противовоспалительное средство, при асците, болезнях печени и колитах, геморроидальных кровотечениях **(по 50—100 мл).**

Принимают **по 1/2—1 стакану сока до еды 3 раза в день.**

Сок земляники (садовой клубники)

Ягоды земляники очень полезны при болезнях почек, камнях в почках, при заболевании печени и желчных путей, а также при гастритах и болезнях селезенки. Помогают при запорах, обладают свойством растворять и выводить почечные камни и не допускать образования новых. Наличие органических кислот обеспечивает растворение и лучшее выделение солей в мочу при

нарушении солевого обмена. Ягоды устраняют воспалительные и язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте, желче– и мочевыводящих путях, полезны при гастритах, геморрое, поносах, колитах, дизентерии, подагре, запорах, кишечных дисфункциях. При этом не только регулируется стул, но и снижаются гнилостные процессы и улучшается выведение из организма различных ядов и избытка холестерина.

Ягоды земляники применяют как лечебное средство при общем упадке сил, анемии, для понижения цифр артериального давление, дают хороший эффект при атеросклерозе, способствуют выведению из организма избытка холестерина и токсинов, образующихся в процессе нарушений метаболизма. Их особенно рекомендуют при гипертонии, атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете, заболеваниях щитовидной железы, рахите. Они прекрасно повышают аппетит и хорошо утоляют жажду.

Отжимают сок из спелых ягод земляники лесной, клубники и листьев. Используют свежий сок из листьев и плодов **(4–6 ст. ложек в день)** при анемии, неврастении, в качестве тонизирующего, ранозаживляющего, противовоспалительного, вяжущего, диуретического, желчегонного средства, при гастритах, ревматизме, С-авитаминозе, рахите, экземе, кожных сыпях, атеросклерозе, язвенном гингивите и стоматите.

Сок плодов пьют при гипертонической и язвенной болезнях, для возбуждения аппетита, при маточных кровотечениях, геморрое, в качестве болеутоляющего, при желчекаменной болезни **(натощак 100 мл),** как антисептическое и антибактериальное средство, для удаления угрей, пигментных пятен, как противоглистное средство.

Сок надземных частей, цветков и плодов пьют при бессоннице, простудных заболеваниях, сахарном диабете, при фиброме матки, туберкулезе легких, бронхиальной астме, мочекаменной болезни, подагре. Помогает при простудных заболеваниях, высокой температуре, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, при анемии, сахарном диабете, туберкулезе **(по 1 ст. ложке 3 раза в день).**

Сок цветков пьют при сердечно - сосудистых заболеваниях **(около 50 капель 3 раза в день до еды).**

Сок листьев используют в качестве общеукрепляющего, спазмолитического средства, при неврастении, лейкозах, энурезе, полименоррее **(по 1 стакану 3–4 раза в день до еды).**

Сок инжира

Инжир является прекрасным мочегонным, легким слабительным, средством, улучшающим пищеварение, отхаркивающим, обволакивающим, антисептическим и противовоспалительным средством. Его применяют при анемии, для регуляции нарушенного обмена веществ, при хронических запорах и как жаропонижающее средство. Для этого можно съедать в день **по 8—10 плодов** или пить **по *1/* 2 стакана сока утром и вечером после еды**.

Плоды полезны при заболеваниях сердечно - сосудистой системы, осложненных различного рода аритмиями, и людям, страдающим от болезней, сопровождающихся повышенной свертываемостью крови (атеросклероз, гипертония, тромбофлебит).

Инжир особо рекомендуется людям с ослабленным здоровьем и пожилым людям, так как он хорошо восстанавливает силы после болезней и придает энергии в старости. Улучшает пищеварение, легко слабит.

Готовят сок из спелых плодов, которые протирают через металлическое сито, затем разводят водой (2: 1) и отжимают через несколько слоев марли.

Рекомендуется принимать сок инжира при заболеваниях сердечно - сосудистой системы, при тромбах сосудов, варикозном расширении вен, анемии.

При болезнях почек и мочевыводящих путей, гастрите, запорах принимают **1/2 стакана сока 2–4 раза в день.**

Не рекомендуется использовать сок при подагре и сахарном диабете.

Сок крыжовника

Сок получают из спелых крупных ягод, протертых несколько раз с водой (в пропорции 1: 2).

Благотворно влияет на обмен веществ. Полезен как легкое слабительное средство при хронических запорах. Употребляют как желчегонное и мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Полезен, особенно в сочетании с медом, при анемии, частых кровоизлияниях, кожных заболеваниях. Способствует выведению из организма солей тяжелых и радиоактивных металлов.

Применяют как диуретическое средство, а также при нарушении обмена веществ и ожирении **по *1/* 3— *1/* 2 стакана с 1 ст. ложкой меда до еды.**

Сок сливы

Сливы богаты антиоксидантами, железом и калием. В них содержатся сахара, органические кислоты, кальций, фосфор, каротин, витамины С, B_1, B_2. В мякоти – большое количество пектиновых веществ.

Сливовый сок обладает послабляющим и мочегонным эффектом, оказывает лечебное воздействие при холецистите, болезнях печени и почек. Является прекрасным стимулятором биологических процессов, улучшает аппетит и пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, применяется как желудочное болеутоляющее средство. Широко используется для лечения сердечных заболеваний, анемии и профилактики гипертонии, атеросклероза.

Сок лимона

Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большое количество сока, нежели плоды толстокожие. При этом надо помнить, что свежий лимонный сок очень быстро окисляется под влиянием воздуха и света. Потому для каждого отдельного приема следует выжимать свежий сок. Сами лимоны можно заготовлять заранее, так как для курса лимонного лечения необходимо много плодов. Для выжимания сока из лимонов лучше всего применять электросоковыжималку.

Практика показала, что правильно принятый лимонный сок (как отдельный прием пищи или до еды) действует на пищеварительный тракт благотворно, и не было случаев поражений желудка от лимонного сока.

При лечении лимонный сок нужно пить в чистом виде – без сахара, примеси воды и вообще каких бы то ни было улучшающих вкус средств. Принимать лимонный сок лучше всего за полчаса до еды.

Сок апельсинов и мандаринов

Используют для профилактики и лечения гипо – и авитаминоза, особенно в весенний сезон года, в послеоперационный период, во время инфекционных заболеваний.

Хорошо утоляет жажду, обладает легким тонизирующим действием, способствует улучшению обмена веществ. Полезен сок с медом при подагре, мочекислом диатезе, вялости перистальтики кишечника и хронических запорах, гастритах. Как все цитрусовые, может вызывать аллергию, если организм зашлакован или сок употребляется без учета совместимости.

Принимают **по 1/3 стакана, но не более 1 стакана в день.** В некоторых случаях можно добавить **1 ст. ложку меда непосредственно перед приемом сока.**

Противопоказан сок в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита (с повышенной секреторной активностью). Людям, страдающим этими заболеваниями, можно включать в рацион сок лишь в период ремиссии и в разбавленном виде.

Сок грейпфрута

Возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, особенно при инфекционных заболеваниях и как восстанавливающее силы средство после операций. Рекомендуется при отсутствии аппетита, нарушении процесса пищеварения. Обладает антисклеротическими свойствами, полезен после физического и умственного переутомления, при слабой перистальтике и гипертонической болезни, бессоннице.

Принимают **по *1/4* стакана с 1 ст. ложкой меда за полчаса до еды,** при бессоннице – **1/2 стакана на ночь.**

Не рекомендуется при язвенной болезни желудка.

Сок красной смородины

Ягоды красной смородины являются прекрасным средством для улучшения аппетита и усиления деятельности желудка и кишечника.

Настои ягод принимают как прекрасное тонизирующее средство с целью восстановления сил, а также при аллергии.

Благодаря повышенному содержанию органических кислот смородиновый сок хорошо утоляет жажду, устраняет тошноту, повышает аппетит и является тонизирующим средством после тяжелых заболеваний, помогает восстанавливать утраченные силы. Сок увеличивает выделение пота и мочи, вызывает усиленное выделение солей с мочой, обладает слабыми желчегонными и слабительными свойствами. Сок оказывает противовоспалительное и кровоостанавливающее действие и при длительном употреблении прекрасно помогает при хронических запорах, улучшает обмен веществ при подагре и сахарном диабете.

Сок черной смородины

Черная смородина содержит витамин С, витамины группы В, К и РР, каротин, калий, магний, медь, железо, фосфор, растительные аналоги женских половых гормонов, янтарную кислоту, необходимую для тканевого дыхания.

При регулярном применении оказывает противомикробное, противогрибковое, противоревматическое, антисклеротическое и легкое слабительное действие. Ее широко используют при анемии, болезнях сердечно - сосудистой системы, как противокашлевое средство при острых заболеваниях верхних дыхательных путей, как эффективное средство для повышения сопротивляемости организма проникновению инфекций. Смородина улучшает функцию надпочечников, повышает иммунитет, снижает уровень сахара в крови при диабете, ее рекомендуют при заболеваниях лимфатических узлов, атеросклерозе, при повышенном артериальном давлении и радиационном поражении.

Водный настой ягод обладает потогонным, мочегонным и закрепляющим действиями. Антисептические свойства черной смородины очень велики. Если ее использовать как витаминное средство, то свежие ягоды (1 ст. ложку) заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа и пить **по 1/2 стакана 2–3 раза в день**. Для потогонного, мочегонного и противопоносного эффекта нужно 20 ягод парить на медленном огне 30 минут в одном стакане воды (не доводя до кипения), остудить, принимать **по 1 ст. ложке 3 раза в день.** Лучше всего заготовлять черную смородину в эмалированной или стеклянной посуде с медом. При этом почти не теряются ее целебные свойства. Это правило касается и других ягод.

Соком из ягод черной смородины и сиропом на сахаре лечат болезни горла, хрипоту, коклюш. При язвах желудка и других расстройствах желудка и болезнях кишечника принимают сок из ягод **по 2–3 рюмки 3 раза в день.** Некоторые смешивают поровну сок из ягод черной смородины с соком из плодов шиповника.

Сок клюквы

Сок клюквы полезен при гриппозном состоянии, различных инфекционных заболеваниях (в том числе и мочеполовых), ангине, гипертонической болезни, в послеоперационный период. Предупреждает образование камней в почках. Урсоловая кислота клюквы оказывает мочегонное действие, полезна при заболевании мочевыводящих путей и печени, при ревматизме и малярии. Проявляет жаропонижающий эффект при лихорадочных состояниях, хорошо утоляет жажду.

Хорошо сочетается клюквенный сок с настоем шиповника. Сок с медом (1: 1) полезен при бронхите с кашлем и ангине. Клюквенный сок назначают при гинекологических воспалительных заболеваниях, туберкулезе легких, анемии, головной боли, атеросклерозе. Он улучшает аппетит, способствует усвоению пищи, усиливает выделение желудочного и панкреатического сока. Соком клюквы успешно лечат гастриты с пониженной кислотностью, воспаления поджелудочной железы. Дозировка выбирается индивидуально.

Противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Сок плодов калины

Отжимают из подвергнутых тепловой обработке и протертых вызревших плодов.

Сок способствует заживлению язв при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывает обезболивающее действие. Действует успокаивающе на центральную нервную систему, обладает спазмолитическим действием. Применяют в качестве противолихорадочного, потогонного, витаминного, легкого послабляющего и дезинфицирующего средства, при колитах, атонических запорах. Рекомендуют при полипозах желудка и кишечника, в качестве профилактики онкологии особенно от злокачественного перерождения и при болезнях печени. При гипертонической болезни, климактерических неврозах, истерии, эпилепсии, астенических состояниях используют как общеукрепляющее средство, стимулирующее работу сердца, как противокашлевое – при коклюше, для профилактики самопроизвольных абортов.

Принимают **по 1/4—1/3 стакана сока с медом (1: 2) 3–4 раза в день до еды.**

Из коры калины получают кровоостанавливающие препараты. Цветки калины в настое используют при кашле и хрипоте, воспалении верхних дыхательных путей, а также при желчекаменной и мочекаменной болезни.

Сок кизила

Отжимают из спелых и переспелых ягод. Кизиловый сок обладает тонизирующим, вяжущим и укрепляющим действием. Фитонциды плодов и сока обладают свойствами, губительно влияющими на тифозные, дизентерийные и другие бактерии.

При поносах используют сок или толченые плоды с семенами, растертые с медом, детям дают не очень сладкий кисель из сока. При лихорадке назначают сок цветков или сок плодов.

Сгущенный сок из мякоти спелых плодов используйте при сахарном диабете. **Сок, разведенный водой (1: 1), назначают по 1/4—1/3 стакана за 30–40 минут до еды как сахаропонижающее средство.**

Кизиловое варенье употребляют при простуде и желудочных заболеваниях.

Не рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока.

Сок, варенье, кисели и компоты из кизила полезны как тонизирующие средства при онкологических заболеваниях, анемии, болезнях печени.

Сок малины

Малина обладает противовоспалительным, отхаркивающим, жаропонижающим, тонизирующим, регулирующим обменные процессы, кровоостанавливающим, мочегонным, сосудорасширяющим действием. Имеет вяжущее, антисклеротическое, ранозаживляющее, антибактериальное, противорвотное и болеутоляющее свойства.

Сок с медом или сироп ягод малины рекомендуют пожилым, ослабленным людям. Хорошо употреблять его при анемии, для улучшения работы сердца. Полезен он при болях в желудке и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Принимают **по 2–3 ст. ложки с 1 ст. ложкой меда после еды, лучше с чаем**.

Употребляют при простудных заболеваниях как жаропонижающее и потогонное средство, с медом и чаем – для поднятия сопротивляемости организма к инфекциям, при прогрессирующем атеросклерозе.

Сок свежих малиновых ягод надо применять при отсутствии аппетита, а также больным сахарным диабетом (***1/*** **4—1/3 стакана сока или сока пополам с водой) за полчаса до еды.**

Сок листьев проявляет противовоспалительные и вяжущие свойства. Полезен в виде полоскания горла, в виде примочек и протираний при угревой болезни.

Сок малины и клубники используют как жаропонижающее средство, для поднятия сопротивляемости организма к инфекциям. Принимать **по 2–3 ст. ложки с 1 ст. ложкой меда после еды, желательно с чаем.**

Не рекомендуется при подагре, некоторых заболеваниях почек. Может вызвать аллергическую реакцию в виде зуда, отечности, кожных высыпаний.

Сок персика

Персики широко применяются в диетическом питании, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так как усиливают секрецию желудочного сока и улучшают пищеварение. Содержание сахаров и комплекса витаминов способствует повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Плоды усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, способствуют перевариванию неудобоваримой и жирной пищи, обладают противорвотными свойствами.

Сок персика принимают при нарушении сердечного ритма, анемии, заболеваниях желудка с пониженной кислотностью, при запорах.

Готовят из свежих спелых плодов. Используют при заболеваниях сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, печени, почек; усиливает выделение пищеварительных соков, что способствует хорошему пищеварению. Сок из свежих листьев (по 3–5 г в день) принимают при гастритах, энтеритах, склеродермии, как слабительное и противоглистное средство. Сок цветков употребляют как мочегонное и слабительное средство.

Сок плодов употребляют **по 1/2—1 стакану 2–3 раза в день за полчаса до еды.**

Не рекомендуется при сахарном диабете, ожирении.

Сок рябины черноплодной

Отжимают из зрелых плодов. Способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. Рекомендуется при гломерулонефрите, геморрагическом диатезе. Эффективное средство для профилактики атеросклероза, Р - витаминной недостаточности, тиреотоксикоза. Полезен людям, страдающим

гипертонической болезнью I и II стадии ***(1/4* стакана сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день, курс лечения 10–30 дней).**

Не рекомендуется больным с повышенной свертываемостью крови, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Сок черники

Сок черники обладает вяжущим действием при расстройствах кишечника, лечит хронические запоры, приводя в норму перистальтику кишечника. При поносах необходимо принимать **по 50—100 г свежего сока черники в день.**

Сок яблока

Яблочный сок содержит много витамина С и Р, минеральные соли калия, кальция, железа, медь, марганец, кобальт, цинк, никель. Его применяют при атеросклерозе, болезнях мочевого пузыря, почек, печени, мочекаменной болезни. Пектин яблочного сока с мякотью оказывает нормализующее действие на желудочно-кишечный тракт, его используют в лечебно-профилактическом питании на вредных производствах. Высокое содержание сахаров и органических кислот нормализует обмен веществ и восстанавливает после физических нагрузок. Рекомендуют спортсменам и тем, кто занят умственным трудом.

В сочетании с соком красной свеклы **(170 мл яблочного сока и 30 мл свекольного)** является проверенным средством против анемии. Следует отметить, что за 4–7 дней он поднимает гемоглобин до нормальных величин. Полезен всем, особенно детям и беременным женщинам. Яблочный сок можно использовать как основу, в которую добавляются другие соки, менее приятные на вкус, но полезные для организма.

Глава 4.

Соколечение, его принципы, показания, противопоказания и схемы применения соков для лечения различных заболеваний.

Здоровье организма зависит от сохранения относительно постоянного состава в межклеточных и внутриклеточных жидкостях организма. В процессе жизнедеятельности их соотношение постоянно изменяется и саморегулируется. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушается обмен веществ. Возникающие при этом симптомы следует рассматривать как нормальные физиологические проявления, как стремление организма сохранить нарушенный водный баланс. Процесс такого регулирования наиболее эффективно выражен в кислотно-щелочном равновесии объема циркулирующей жидкости организма.

Если щелочная реакция жидкостей в организме не будет поддерживаться постоянно, то нормальное существование его жизни будет невозможно. Для того чтобы добиться этого, необходимо отрегулировать количество щелочи и кислоты, содержащееся в водной среде организма.

Минеральным веществам принадлежит особая роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия, которое необходимо для обеспечения постоянства внутренней среды организма. К минеральным веществам щелочного действия относятся кальций, магний, натрий, (содержатся в молоке, овощах, фруктах). Минеральные вещества кислотного действия – фосфор, сера, хлор (их много в мясе, рыбе, яйцах, хлебе, крупах). Для поддержания кислотно-щелочного баланса организма необходимо сочетать в своем рационе продукты, содержащие минеральные вещества щелочного и кислотного действия.

Для поддержания постоянного значения показателя кислотно-щелочного состояния (pH) организм использует три главных механизма: кровь (комплекс «буферных» веществ в ней), легкие (в процессе дыхания удаляется углекислый газ) и почки (фильтрация кислот и щелочей и выведение их из организма).

В норме показатель кислотности человеческой крови находится в пределах от 7,3 до 7,5 pH, то есть кровь человека слегка щелочная. Нейтральный уровень pH – 7,0, pH ниже 7,0 – кислотная среда, выше 7,0 – щелочная.

Если содержание щелочи в организме снижается, а содержание кислоты повышается, то в крови и тканях накапливается большое количество отрицательно заряженных анионов – кислот (данное состояние называется ацидоз). Это может способствовать возникновению, таких заболеваний как диабет, заболевания почек, гастроэнтерит и т. д. Кислоты постоянно образуются в организме в процессе непрекращающегося метаболизма и поставляются в него с пищей. Для предотвращения заболеваний, связанных с ацидозом, они должны быть нейтрализованы щелочными элементами.

В других случаях организм перенасыщен щелочью (алкалоз). Возникают тошнота, рвота и поносы, позднее нарушаются работа сердца, страдает кровообращение и дыхание. При отсутствии медицинской помощи у больного могут появиться судороги и развиться кома.

Отрегулировать небольшие отклонения кислотно-щелочного баланса от нормы можно с помощью овощей и фруктов. Пищевые продукты с высокой долей неметаллических элементов (сера, фосфор и хлор) являются кислотообразующими, то есть во время процесса метаболизма отвечают за образование кислот. Они обычно содержат много белка и мало воды. Продукты, которые уменьшают кислотность и являются щелочными, содержат металлы (калий, натрий, магний, железо и кальций). Как правило, в них содержится много воды и мало белка.

Регулярно принимая свежевыжатые соки, вы формируете слегка щелочную среду в кровеносной системе, что дает организму больше энергии,

обеспечивает иммунитет против простуды и гриппа, предотвращает расстройства желудка, укрепляет кости и зубные ткани. Какие же продукты способны ощелачивать кровь? Это: абрикосы, апельсины, бананы, брюква, вишня, груши, инжир, капуста, картофель, кольраби, молоко, морковь, огурцы, помидоры, редис, редька, салат, свекла, сельдерей, спаржа, шпинат, фасоль, яблоко.

Соколечение

Соколечение – один из методов народной медицины. Соки в старину иногда называли жидким солнцем. Это неудивительно, ведь плоды, стебли и листья каждого растения вобрали в себя солнечный свет, энергию и влагу земли.

Каждый из известных нам плодов обладает уникальными, присущими только ему целебными свойствами. Поэтому соки широко применяются для лечения и профилактики множества болезней. Соки хороши еще и тем, что они действуют намного быстрее и эффективнее сырых овощей или фруктов, их легче дозировать, они не повредят даже в том случае, если вы страдаете болями в желудке, расстройством работы кишечника.

Следует помнить, что соки нужно готовить непосредственно перед употреблением, в крайнем случае за 2 часа до него, тогда сок нужно хранить в холодильнике. Принимать соки можно натощак утром или в течение всего для за час до еды.

Соки фруктов и овощей чаще всего обладают каким-нибудь ярко выраженным полезным свойством (свекольный сок, например, эффективное сладительное и мочегонное средство). Именно поэтому соки нужно принимать в смесях, тогда их лечебные свойства будут дополняться действием другого сока. Кроме этого, смеси различных соков обладают укрепляющими, очищающими организм свойствами, которые помогают ему избавиться от многих заболеваний. Принимая ту или иную смесь, вы помогаете организму справиться сразу с несколькими болезнями, если они вас беспокоят, или предотвращаете их появление.

Принципы соколечения

Обычно используют два режима применения соков: **разгрузочные дни (1,5–2 л сока в сутки) и повседневное профилактическое употребление**. В разгрузочные дни с помощью соков можно быстро снизить вес, провести очищение организма. Безусловно, употребление соков более трех дней должно проводиться под наблюдением врача. Профилактическое употребление соков в небольших количествах действует менее быстро, но зато надежно. Профилактические соковые курсы должны проводиться систематически в течение одной-двух недель. Если вы чувствуете, что выбранная вами комбинация соков не достигает цели, не наступает улучшение состояния, нет прилива бодрости, ее необходимо заменить. Как правило, для выявления эффекта нужно не менее 3–5 дней.

Доктор Н.Уокер (1991 г.) считал, что «соков можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя». Он считал, что чем больше мы пьем соки, тем скорее достигнем желаемых результатов. **Пить соки желательно за час до еды.** Всегда начинайте **с малых доз сока – 50—100 мл до еды 2–3 раза в день.** Постепенно дозу увеличивают. Как правило, для получения заметных результатов необходимо пить **не менее 600 мл в день.**

Для получения ощутимых оздоровительных результатов взрослым людям необходимо употреблять **в течение нескольких недель около 0,5–1,5 л сока в день** одной или более соковых смесей. Точное количество сока зависит от веса тела человека. Допустим, человеку весом 45–55 кг для получения выраженного оздоровительного эффекта достаточно 0,5–0,7 л свежего сока в день. Лицам с весом **от 60 до 80 кг** желательно потреблять **от 1 до 1,5 л в день.** Тем же, кто весит **от 80 до 100 кг,** рекомендуется пить **больше 1,5 л соков в день.**

Большое значение в приеме соков по системе Уокера имеет индивидуальная переносимость и некоторые другие факторы. В любом случае вы должны знать критерии эффективности действия соков и учитывать возможности своего организма.

Чем больше вы пьете сока, тем быстрее произойдет обновление биологических жидкостей организма (крови, лимфы, межтканевой и внутриклеточной жидкости и т. п.). В итоге спустя 1–2 месяца вы сможете почувствовать себя по-настоящему здоровым человеком.

Однако необходимо быть готовым к тому, что большое количество сока может вызвать сильные очистительные реакции. Сам Н. Уокер (2001 г.) послабляющий эффект соков объяснял тем, что организм в первую очередь начинает наводить порядок в самом себе – выбрасывать вон все лишнее, накопленное годами. Все это выражается в виде того или иного очистительного кризиса (насморка, поноса, обильного мочеотделения, а то и рвоты, временного подъема температуры, болезненными ощущениями в той или иной части тела и т. п.). Все это нормально, и более того, данные явления лишний раз служат доказательством того, что в организме начался процесс очищения и восстановления нарушенных функций, а все неприятные ощущения как раз свидетельствуют о его интенсивности. Следует, однако, помнить, что накопившиеся за многие годы токсины и шлаки не могут быть выведены за один раз. На все это, конечно, потребуется время – таким образом будет несколько очистительно-оздоровительных кризисов на фоне лечения соками.

Если же использовать малые дозы соков, а питание и образ жизни не менять, то процесс оздоровления затянется. Вы должны самостоятельно найти эффективную для своего организма дозу соков, учитывая его возможности. Только в этом случае вы сможете достичь наилучших оздоровительных и лечебных результатов.

Выбор соков, варианты их смешения бесконечно многообразны. Вкусный зеленый коктейль получается из помидора, огурца и одной дольки чеснока. Многим нравится сочетание клюквы, лимона и яблока. Коктейль из свеклы, моркови и апельсина тонизирует деятельность почек. Прекрасно сочетаются яблоко, морковь, сельдерей, огурец. Современные диетологи повторяют вслед за Н. Уокером – смелее экспериментируйте!

При употреблении соков в качестве средств лечения и оздоровления организма следует помнить некоторые особенности их действия, о которых предупреждал Норман Уокер (2001 г.)

Во-первых, запаситесь терпением. Натуральная пища, принимаемая в виде соков, способствует очищению всего организма. Этот процесс может быть не очень комфортным. Уокер предупреждал, что «ни в коем случае нельзя думать, что соки действуют на нас отрицательно, если эти соки свежие и употребляются в день изготовления. Наоборот, мы должны радоваться тому, что процесс очищения идет полным ходом и что чем раньше наступят эти неприятные ощущения после употребления большого количества соков, тем лучше, ибо в этом случае мы скорее отделаемся от них и скорее наступит восстановление здоровья». Однако не следует ожидать скорого избавления от накопившихся за всю предшествовавшую жизнь токсинов и шлаков. На это требуется время.

Во-вторых, многие люди опасаются, что от морковного сока кожа пожелтеет. Но это не так. Дело в том, что когда после питья соков кожа желтеет или становится коричневатой, то это не что иное, как признак очищения печени: печень выводит застоявшуюся желчь и накопившиеся шлаки в количествах больших, чем в состоянии вывести органы выделения, вследствие чего некоторое количество их выводится через поры кожи, что совершенно нормально.

В-третьих, если вы страдаете сахарным диабетом или просто повышен уровень сахара в крови, то соки следует применять с осторожностью, особенно соки картофеля, свеклы, моркови. Перед их применением целесообразно посоветоваться с вашим лечащим врачом.

Как уже было сказано ранее, свежевыжатые соки из фруктов и овощей обеспечивают все клетки организма необходимыми элементами тем способом, которым они могут быть наиболее эффективно организмом усвоены. Вареные и подвергшиеся переработке продукты питания только поддерживают наше существование, но вовсе не снабжают наш организм природной жизненной

силой. Как раз наоборот, постоянное употребление вареной и обработанной пищи ведет к перерождению клеток и тканей, утверждал Н. Уокер (1991 г.).

Можно ни в чем себе не отказывать, питаясь 4 или 5 раз в день, и все же организм будет голодать вследствие отсутствия необходимых элементов в пище и нарушения равновесия полезных веществ и микроэлементов. Согласно выдвинутой Н. Уокером теории, «соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, энзимы и витамины, необходимые человеческому организму, при условии если употребляются только в сыром виде. Однако наиболее ценные вещества находятся глубоко в клетчатке и труднее извлекаются, поэтому овощи необходимо хорошо пережевывать. В конечном счете сырые растения являются природным питанием человека, однако не все в состоянии так вот сразу изменить укоренившуюся с детства привычку есть пищу в основном или полностью вареную и начать есть только сырую».

Переход с привычного на необычное требует от человека большого мужества и силы воли. Но доктор Н. Уокер и его последователи в один голос утверждают, что это окупится с лихвой. Впрочем, вне зависимости от того, перейдете ли вы на сыроедение или нет, свежевыжатые соки, особенно из овощей, являются исключительно необходимым дополнением к любой пище. Особенно они необходимы людям, питающимся смешанной пищей, так как именно у них отмечается недостаток тех микроэлементов и витаминов, которые организм получает из натуральных свежих соков.

Правила приготовления соков для лечения и профилактики.

Соки следует готовить из очень свежих фруктов и овощей и сразу их пить. Если вы хотите сохранить в соке как можно больше полезных веществ, воспользуйтесь соковыжималкой. *Чтобы приготовленные напитки не потеряли свои питательные свойства и ценность, нужно*:

• выбрать спелые, неповрежденные овощи и фрукты;

• тщательно вымыть их водой; особое внимание следует уделить корнеплодам, их надо очищать щеткой. Листовые овощи желательно подержать

15–20 минут в концентрированном солевом растворе, чтобы избежать заражения глистами;

• тонким ножом из нержавеющей стали снять кожуру с тех овощей и фруктов, которые нельзя подвергать обработке с кожурой;

• очищенные овощи еще раз промыть водой (очищенные фрукты мыть не следует).

Хранить приготовленные соки не рекомендуется, так как на воздухе быстро разрушаются ферменты и витамины, утрачиваются активность и биоэнергетический потенциал. Если все же понадобится сок сохранить (например, доставить в больницу и т. п.), то лучше всего перелить его в термос.

Курс соколечения следует начинать с несмешанных соков. Для начала лучше всего применяя *соки цитрусовых*.

К сокам из ягод **полезно добавлять сок лимона или ревеня.** Можно готовить соки *из смеси кислых и сладких ягод*.

При приготовлении смеси соков **следует соблюдать правила совместимости овощей и фруктов.** Наилучшие сочетания – груша и редька, яблоки и морковь, корнеплоды (свекла, морковь, редька) и сельдерей, яблоки и помидоры, ананас и сельдерей, апельсин и редька. К сокам вишни, черешни, сливы, алычи и прочих косточковых плодов лучше не добавлять другие соки.

Ежедневно следует стремиться выпивать суточную дозу – **по 1 стакану сока (250 мл) 3–6 раз в день.**

Показания и противопоказания к применению соколечения в клинической практике.

Показания к применению соколечения в клинической практике.

I. Болезни органов пищеварения.

1.1. Функциональные расстройства желудка (двигательные, секреторные, сенсорные).

1.2. Хронические гастриты с пониженной, нормальной или повышенной секрецией.

1.3. Хронические колиты с запорами и явлениями гипотрофии.

1.4. Хронические персистирующие гепатиты различной этиологии при общем удовлетворительном состоянии, незначительных отклонениях функциональных проб печени, в неактивной фазе, в том числе после болезни Боткина, не ранее чем через 6 месяцев после выписки из стационара.

1.5. Хронические гепатохолециститы, холециститы, ангиохолиты различной этиологии, холангиты при отсутствии склонности к частым обострениям, без явлений желтухи и при нормальном СОЭ.

1.6. Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря.

1.7. Спастические и атонические запоры, протекающие на фоне снижения массы тела.

II. Болезни органов дыхания.

2.1. Хронические заболевания носоглотки (атрофические и субатрофические заболевания слизистых оболочек носа, горла, гортани, хронические тонзиллиты) и верхних дыхательных путей.

2.2. Хронические бронхиты в фазе ремиссии.

2.3. Бронхиальная астма в фазе ремиссии.

2.4. Хронические неспецифические заболевания легких.

2.5. Бронхоэктатическая болезнь (начальная стадия).

2.6. Вялотекущие плевриты и плевропневмонии различной этиологии.

III. Болезни органов кровообращения.

3.1. Анемии различного генеза.

3.2. Некоранарогенные заболевания миокарда (миокарды, миокардиодистрофии, миокардиопатии) в стадии компенсации и субкомпенсации.

3.3. Вегето-сосудистая дистония (нейроциркуляторная дистония: гипертензивной, гипотензивной, кардиальной и смешанной форм).

3.4. Гипертоническая болезнь I и II стадии.

3.5. Ишемическая болезнь сердца, СН I – III ФК.

3.6. Ревматизм без явлений декомпенсации.

3.7. Компенсированные пороки сердца.

IV. Болезни почек и мочеполовой системы.

4.1. Мочекаменная болезнь.

4.2. Хронический пиелонефрит вне обострения без нарушения азотовыделительной функции почек.

4.3. Хронические пиелиты, циститы без симптомов почечной недостаточности.

4.4. Хронические нефриты, нефрозы, нефрозонефриты с снижением массы тела без выраженной декомпенсации и без симптомов уремии.

4.5. Уретрит, уретротригонит длительного течения.

4.6. Хронический простатит, везикулит в стадии ремиссии при ограниченном инфильтрате, без стриктуры уретры и без остаточной мочи.

V. Болезни обмена веществ.

5.1. Тиреотоксикоз (легкие формы).

5.2. Подагра (вне приступа).

5.3. Мочекислый диатез (вне обострения).

5.4. Оксалурия, фосфатурия с различными клиническими проявлениями.

5.5. Реконвалесценты после тяжёлых заболеваний, перенесенных инфекций и интоксикаций.

VI. Болезни нервной системы.

6.1. Астенические состояния.

6.2 Психастения.

6.3. Неврастения (гипер- и гипостеническая формы).

6.4. Неврозы различной этиологии.

VII. Туберкулезные поражения органов и систем.

В начальных стадиях и стадии обратного развития без явлений амилоидоза при отсутствии лихорадочного состояния, наклонности к кровохарканью и диареи; туберкулезная интоксикация, бронхоаденит.

Противопоказания к применению соколечения в клинической практике.

1. Все заболевания в острой стадии, хронические заболевания в стадии обострения или осложнения острогнойными процессами.

2. Острые инфекционные заболевания до окончания срока изоляции.

3. Психические заболевания, все формы наркомании и хронический алкоголизм, эпилепсия.

4. Заболевания крови в острой стадии и стадии обострения.

5. Все формы туберкулеза в активной стадии.

6. Сахарный диабет.

7. Острый и хронический панкреатит.

8. Ожирение алиментарное, эндокринное, гипофизарное и др.

9. Кахексия эндокринного генеза.

10. Эхинококк любой локализации.

11. Стоматит с частыми обострениями или при наличии язв, кариеса, язвенных поражениях ротовой полости и зева.

12. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

13. Рубцовые сужения пищевода, привратника и кишечника с нарушением проходимости; стриктура желчных путей.

14. Осложнение после операций на желудке, так называемый «прочный круг» или желудочно-кишечные свищи.

15. Эмпиема желчного пузыря.

16. Наличие частых, длительных и тяжелых приступов при холециститах и указаний на активную инфекцию (нейтрофилёз, лямблии, кишечную палочку и др.).

17. Цирроз печени с асцитом или желтухой.

18. Все формы абтурационной желтухи.

19. Хронические неспецифические заболевания легких в стадии декомпенсации.

20. Хронические заболевания почек с выраженными и умеренно выраженными явлениями почечной недостаточности.

21. Нефриты, нефросклероз с симптомами почечной недостаточности, гидронефроз и пионефроз.

22. Амилоидоз почек и амилойдно–липоидный нефроз. Макроскопическая гематурия любого происхождения.

23. Выраженный атеросклероз, хроническая коронарная недостаточность с выраженной симптоматикой.

24. Декомпенсированные пороки сердца.

Схемы применения соков для лечения различных заболеваний

Доктор Норман Уокер совместно с доктором медицинских наук профессором Р.Д. Поупом проводили тщательные исследования, определяя, как изменяется состояние организма пациента при том или ином заболевании после приема свежевыжатых соков. Все предложенные далее схемы лечения были опробованы на практике и доказали свою эффективность. Этими рецептами может воспользоваться любой человек, желающий применить для лечения своих недугов сокотерапию после того, как врач поставит точный диагноз.

Список соков и соковых смесей.

Рекомендуемые соки можно применять по показаниям самостоятельно и в комплексном лечении и профилактики заболеваний, с целью улучшения защитных и приспособительных возможностей организма, сохранения и укрепления здоровья, а также продления активного долголетия.

1. Морковь.

2. Морковь – 150 г, сельдерей – 120 г, петрушка – 60 г, шпинат – 90 г.

3. Белокочанная капуста.

4. Сельдерей.

5. Зеленый перец.

6. Сок одного лимона смешать с 120 г протертого хрена.

7. Шпинат.

8. Грейпфрут.

9. Лимоны.

10. Апельсины.

11. Гранат.

12. Морковь – 210 г, яблоко – 180 г, свекла – 90 г.

13. Морковь – 210 г, свекла – 90 г, сельдерей – 150 г.

14. Морковь – 210 г, свекла – 90 г, кокосовый орех – 50 г.

15. Морковь – 300 г, свекла – 90 г, огурец – 90 г.

16. Морковь – 270 г, свекла – 90 г, салат (латук) – 120 г.

17. Морковь – 210 г, свекла – 90 г, салат (латук) – 120 г, репа – 60 г.

18. Морковь – 240 г, капуста – 120 г, салат (латук) – 120 г.

19. Морковь – 270 г, сельдерей – 210 г.

Примечание. Если вместо корня сельдерея вы будете использовать его листья, то измените пропорцию сока: 300 г моркови, 180 г сельдерея.

20. Морковь – 240 г, сельдерей – 120 г, салат (латук) – 90 г.

21. Морковь – 240 г, сельдерей – 150 г, петрушка – 60 г.

22. Морковь – 240 г, сельдерей – 150 г, редиска – 90 г.

23. Морковь – 210 г, сельдерей – 150 г, шпинат – 120 г.

24. Морковь – 360 г, одуванчик – 120 г.

25. Морковь – 270 г, одуванчик – 90 г, салат (латук) – 120 г.

26. Морковь – 300 г, одуванчик – 90 г, шпинат – 90 г.

27. Морковь – 330 г, одуванчик – 90 г, репа – 60 г.

28. Морковь – 270 г, цикорий – 60 г.

29. Морковь – 210 г, сельдерей – 150 г, цикорий – 60 г, петрушка – 60 г.

30. Морковь – 360 г, перец зеленый – 160 г.

32. Морковь – 240 г, салат (латук) – 150 г,

шпинат – 90 г.

33. Морковь – 360 г, петрушка – 120 г.

34. Морковь – 330 г, редиска – 150 г.

35. Морковь – 300 г, шпинат – 180 г.

36. Морковь – 240 г, шпинат – 120 г, кресс-салат – 60 г.

37. Морковь – 270 г, фенхель – 30 г.

38. Морковь – 270 г, люцерна – 60 г.

39. Морковь – 270 г, свекла – 90 г, гранат – 120 г.

40. Сельдерей – 150 г, салат (латук) – 150 г, шпинат – 60 г.

41. Морковь – 180 г, брюссельская капуста – 150 г, фасоль стручковая – 150 г.

42. Морковь – 210 г, спаржа – 90 г, салат (латук) – 60 г.

43. Морковь – 210 г, пастернак – 120 г, картофель – 90 г, кресс-салат – 60 г.

Заболевания и патологические состояния у человека и рекомендации по применению соков.

Аденоиды. Соки 1, 35.

Аллергия. Соки 1, 15, 35.

Альбуминурия. Соки 1, 15, 21, 33, 35.

Ангина. Соки 1, 2, 15, 35.

Анемия. Соки 2, 13, 14, 16, 25, 27, 32, 42.

Анурия. Соки 14, 15, 21.

Апоплексия (паралич). Соки 2, 13, 20, 35, 36.

Аппендицит. Соки 1, 2, 15, 30.

Артрит. Соки 4, 8, 15, 19, 35.

Астигматизм. Соки 1,15, 29, 35.

Астма. Соки 6, 19, 22, 34, 35.

Атеросклероз. Соки 2, 13, 32, 35.

Афония. Соки 1, 27, 31, 35.

Ацидоз. Соки 15, 36.

Бели. Соки 6, 15, 21, 22, 33, 35, 36.

Белокровие (лейкоз. Соки 1, 27, 31.

Бесплодие. Соки 1, 2, 14, 15, 21, 27, 35.

Бессонница. Соки 8, 15, 19, 36.

Болезни печени. Соки 1, 14, 15, 21, 25, 35.

Болезни половых органов. Соки 2, 7, 13, 14, 15, 21, 35.

Болезнь желчного пузыря. Соки 15, 21, 35.

Болезнь мочевого пузыря. Соки 15, 35.

Болезнь почек. Соки 14, 15, 21, 33, 35.

Болезнь простаты. Соки 1, 9, 15, 35, 42.

Болезнь Ходжкина. Соки 12, 14, 25, 35.

Боли в спине. Соки 1, 2, 15, 34.

Ботулизм. Соки 7, 37.

Бронхит. Соки 1, 7, 15, 22, 25, 34, 35.

Бурсит. Соки 15, 18, 35.

Варикозное расширение вен. Соки 2, 7, 15, 35, 36.

Воспаление легких. Соки 6, 15, 22, 35.

Выпадение волос. Соки 31, 37.

Высокая температура. Соки 8, 9, 10.

Гастрит. Соки 1, 2, 7, 15, 35.

Геморрой. Соки 2, 35, 36.

Гипертония. Соки 2, 7, 15, 35.

Гипотония. Соки 1, 2, 7, 14, 15, 16, 35.

Глухота. Соки 6, 21, 22, 35.

Головная боль. Соки 2, 7, 15, 32, 35.

Головокружение. Соки 1, 2, 15, 35.

Грибковые заболевания ног. Соки 1, 20, 35.

Грипп. Соки 2, 6, 15, 22, 32, 35.

Грудная жаба. Соки 2, 15, 35.

Грыжа. Соки 1, 2, 7, 15, 35.

Детский полиомиелит. Соки 1, 2, 17, 21, 35.

Диабет. Соки 2, 21, 29, 32, 35, 43.

Дизентерия. Соки 1, 11, 15, 35.

Дифтерия. Соки 2, 15, 21, 26, 35.

Дурной запах изо рта. Сок 35.

Желтуха. Соки 1, 14, 15, 21, 35.

Заболевание сердца. Соки 2, 15, 35.

Задержка мочи. Соки 1, 15, 21, 33.

Запор. Соки 1, 7, 15, 35.

Зоб. Соки 2 (с добавлением V4 чайной ложки порошка водорослей или морской капусты), 33, 35.

Золотуха. Соки 2, 7, 15, 21, 35.

Изжога. Соки 14, 15, 21, 33, 35.

Импотенция. Соки 1, 7, 12, 15, 16, 21, 29.

Ишиас. Соки 13, 14, 15, 28, 33, 35.

Камни в желчном пузыре. Соки 9, 14, 15, 21, 35 (один лимон на стакан горячей воды).

Камни в почках. Соки 9 (один лимон на стакан горячей воды), 13, 14, 15, 19, 21, 33, 35.

Каталепсия. Соки 2, 15, 21, 35.

Катар. Соки 6, 15, 22, 34, 35.

Катаракта. Соки 1, 15, 21, 29, 35.

Кашель. Ослабить его может полоскание горла чистым или разбавленным соком лимона.

Колики. Соки 15, 35.

Колит. Соки 1, 15, 35.

Конъюнктивит. Соки 1, 29, 33, 35.

Ларингит. Соки 1, 7, 15, 35.

Мастоидит. Соки 2, 17, 35.

Меланхолия. Соки 2, 7, 15, 19, 35.

Менингит. Соки 1, 2, 15, 35.

Менструация. Соки 2, 15, 33, 35, 38.

Мигрень. Соки 2, 7, 15, 19, 26, 35.

Нарушение интеллектуального развития. Соки 1, 2, 7, 15, 19, 21, 33, 35.

Невралгия. Соки 15, 19, 21, 35.

Неврастения. Соки 2, 15, 19, 21, 32, 35.

Неврит. Соки 9, 15, 21, 35.

Невроз. Соки 7, 15, 19, 21, 35.

Несварение желудка. Соки 9 (один лимон на стакан горячей воды), 1, 7, 15, 30.

Нефрит. Соки 14, 15, 21, 33, 35.

Обширный склероз. Соки 1, 2, 21, 33, 35.

Ожирение. Соки 1, 2, 7, 15, 23, 35.

Опухоли. Соки 15, 21, 35, 36.

Опухоли головного мозга. Соки 15, 21, 35, 36.

Остеомиелит. Соки 1, 15, 27, 35.

Паралич. Соки 4, 15, 21, 35.

Парез (полупаралич. Соки 2, 4, 15, 21, 26, 35.

Пародонтоз. Соки 1, 2, 15, 35.

Песок в почках. Соки 9 (один лимон на стакан горячей воды), 15, 21, 33.

Пиелит. Соки 1, 13, 14, 15, 33, 35.

Плеврит. Соки 15, 21, 36.

Подагра. Соки 2, 7, 14, 15, 21, 33, 35.

Пониженные окислительные процессы. Соки 15, 19, 25, 32, 35.

Понос. Соки 1, 2.

Простуда. Соки 6, 9 (один лимон на стакан горячей воды), 15, 21, 34, 35.

Прыщи, угри и т. д. Соки 1, 32, 35.

Пролапс. Соки 2, 7, 15, 21, 35.

Псориаз. Соки 1, 2, 7, 15, 35.

Разрушение зубов. Соки 1, 25, 28, 32, 35.

Разрушение костей. Соки 1, 25, 27, 32, 35.

Рахит. Соки 1, 4, 15, 19, 25, 27, 35.

Ревматизм. Соки 9, 15, 35.

Ринит. Соки 6, 15, 21, 35.

Рожа. Соки 2, 15, 21, 35.

Свищ. Соки 1,6, 15, 35.

Сенная лихорадка. Соки 6, 7, 15, 21, 22, 35.

Сифилис. Соки 15, 25, 30, 35, 36, 37.

Скарлатина. Соки 15, 26, 35, 37, 38.

Склероз. Соки 15, 17, 35, 36.

Слоновость. Соки 15, 17, 21, 35.

Спазмы. Соки 15, 35.

Токсемия. Соки 7, 15, 19, 21, 35.

Тромбоз. Соки 1, 2 15, 35.

Тромбоз коронарных сосудов. Соки 6, 15, 35.

Туберкулез. Соки 1, 2, 15, 19, 21, 22, 24, 35.

Уремия. Соки 14, 15, 21, 33, 35.

Усталость. Соки 1, 15, 35.

Флебит. Соки 2, 15, 35.

Фурункулы. Соки 15, 32, 35.

Хорея. Соки 2, 15, 21, 35.

Цинга. Соки 2, 7, 14, 15, 35.

Цирроз печени. Соки 1, 15, 35.

Цистит. Соки 14, 15, 21, 30, 35.

Чесотка. Соки 1, 14, 15, 21, 35.

Экзема. Соки 15, 17, 23, 35.

Эмфизема. Сок 43.

Энцефалит. Соки 15, 19, 21, 35.

Эпилепсия. Соки 2, 5, 7, 15, 35.

Язвы. Соки 1, 3, 4, 15, 19, 35.

Глава 5

Разгрузочно-диетическая терапия и лечебное голодание соками. Очищение организма с помощью соков по методу доктора Н. Уокера. Чистка толстого кишечника и лимфатической системы соками.

Разгрузочно-диетическая терапия.

В последнее время большой интерес вызывает метод разгрузочно-диетической терапии (РДТ) или лечебного голодания. Этот интерес обусловлен несколькими факторами.

Так, в последние годы отмечено увеличение числа больных с сочетанной патологией, причем сопутствующих имеющихся заболеваний увеличивается с возрастом больного, что нередко приводит к необходимости одновременного назначения множества лекарственных препаратов. Это сопровождается увеличением числа осложнений медикаментозной терапии, в том числе аллергических реакций, непереносимости лекарственных средств. Часто возникает устойчивость к медикаментозному лечению.

Спектр же применения РДТ очень широк и он может применяться при сочетанной патологии, оказывая лечебное воздействие одновременно на многие органы и системы. (А.Н. Косов и соавт., 1999, Н.Б.Корчажкина и соавт., 2005).

Метод РДТ лишен ряда существенных недостатков, присущих медикаментозным методам лечения, благодаря чему особенно показан больным, резистентным к терапии, с плохой переносимостью лекарственных препаратов и аллергическими реакциями.

При целом ряде заболеваний (некоторые виды бронхиальной астмы, аллергодерматозы, псориаз, гипертоническая болезнь, болезнь Бехтерева и др.) лечебное воздействие голодания не уступает эффекту лекарственных препаратов, т.е. является методом выбора.

Многолетний опыт применения РДТ показал, что данный метод выгодно отличается от известных методов лечения рядом преимуществ. РДТ имеет широкий круг показаний при сравнительно небольшом числе противопоказаний благотворно влияет на многие сопутствующие заболевания, способствует нормализации обменных процессов и функции сердечно-сосудистой системы, улучшает общее состояние больного (появление бодрости, нормализация сна, улучшение умственных процессов), является мощным профилактическим средством, нормализует деятельность иммунной системы . Разработка многочисленных модификаций лечебного голодания дает возможность осуществить управление лечебным процессом с учетом возраста, массы тела, психического статуса больного.

Все это является следствием неспецифичности и общеоздоравливающим воздействием РДТ на организм человека в целом, повышением его реактивности, устойчивости к действию неблагоприятных факторов (микроорганизмы, холод, гипоксия и др.).

Исторические периоды формирования научных основ применения разгрузочно-диетической терапии.

Периодическое воздержание от пищи с целью излечения недуга или нравственного совершенствования имеет многовековую историю. Известный немецкий натуропат Отто Бухингер считает, что «голодание так же старо, как само человечество». Благотворный эффект периодического голодания был хорошо известен врачам и философам Древней Греции, Ближнего Востока, Индии, Тибета и др. В последующем голодание (пост) явилось непременным атрибутом многих религиозных учений (христианство, ислам и др.).

Представители медицинской науки также достаточно давно подметили рациональное зерно «периодического постования» для сохранения и укрепления здоровья. Профессор медицинского факультета Московского университета Петр Вильяминов еще в 1769 г. в своей книге «Слово о постах как средстве предохранения от болезней» писал: «Люди слабого сложения находятся тогда в хорошем состоянии... когда мало-помалу от обыкновенной своей пищи убавляют, а еще в лучшем бывают состоянии, когда они совсем... оной не принимают... после такого отдыхновения получают лучшие силы и для принимаемой впредь пищи и переваривания оной...»

Для объяснения лечебного действия голодания на живой организм много сделал известный отечественный физиолог профессор В. В. Пашутин и ученики его школы в Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга. Так, в 1902 г. он, на основании проведенных исследований, говорил о том, что «повторное, не очень глубокое голодание представляет для центральной нервной системы своего рода гимнастику, ведущую к тому, что нервная система с каждым новым голоданием все сильнее и сильнее сдерживает расходование «запасов тела». Иначе дело обстоит при повторном очень глубоком голодании, когда неизбежно расстраивается и сама нервная система...»

Таким образом, еще в начале нашего столетия экспериментально-клиническими наблюдениями русских врачей были заложены принципиальные научные основы «голодания ради здоровья»; одновременно было показано, что этот метод - оружие обоюдоострое, которое может при несоблюдении должной методики привести к пагубным для живого организма последствиям. Фактически это подтвердилось во время Великой Отечественной войны, в трагические месяцы блокады Ленинграда, когда недоедание (частичное голодание) на фоне хронического стрессового состояния голодающих вело к массовой дистрофии с неблагоприятными исходами. Вместе с тем во всем мире врачам, которые постоянно используют в своей лечебной практике «периодическое постование», известно, что методически правильно

проводимое полное голодание является основой традиционного лечения и оздоровления организма человека.

Интерес к лечебному голоданию в нашей стране в 50-е годы возродил московский профессор, психиатр Юрий Сергеевич Николаев. В 1973 г. Главное управление лечебно-профилактической помощи МЗ СССР поручило ВНИИ пульмонологии МЗ СССР изучить возможности краткосрочного голодания при аллергических бронхо-легочных заболеваниях, в первую очередь при бронхиальной астме. В период этой работы в терапевтической клинике института была несколько видоизменена методика РДТ, разработанная ранее Ю.С. Николаевым, глубоко изучены изменения различных органов и систем организма в процессе голодания.

Метод РДТ оказался не только специфичен для лечения лишь аллергических заболеваний, но и эффективен при самых разных заболеваниях, потому стал постепенно применяться в других лечебных учреждениях и клиниках города на Неве, кроме того был создан городской центр РДТ. Сейчас этот метод применяется во многих городах России и стран СНГ. Особенно отрадно, что за последние годы РДТ в нашей стране стало активно применяться в санаторно-курортной практике, в восстановительной медицине и медицинской реабилитации, в клинической реабилитологии у лиц с различными заболеваниями, а также у здоровых людей в профилактических целях.

Этапы и клинические стадии лечебного голодания.

Питание, также как рост и размножение, - одно из фундаментальных свойств живой природы. Без поступления пищи и воды как и кислорода воздуха, существование организма невозможно. У животных различных видов состояния голода и насыщения постоянно сменяют одно другое. Необходимость поиска пищи обусловлена борьбой за выживание. Голод воспринимается как огромное бедствие, как смертельная опасность. Вместе с тем адаптация организмов к экстремальным природным воздействиям (голод,

холод, жара и др.) привела к совершенствованию видов. Человек в процессе длительной эволюции приобрел независимость от жестких законов природы. Это единственное существо на Земле, которое сознательно принимает пищу и воду, так как от этого зависит его жизнь.

Что же такое голод? Двигатель или тормоз прогресса? Страшное бедствие или благо? Прежде всего необходимо определить само понятие «голодание». Во-первых, это существование организма без поступающей извне пищи либо ее крайний дефицит, вынуждающий организм использовать собственные жизненные ресурсы. Во-вторых, функционирование организма на пределе напряжения жизненных функций. Различают абсолютное (отсутствие пищи и воды), полное (отсутствие пищи с приемом воды), неполное (недостаточное поступление пищи) и различные виды качественного голодания (белковое, жировое, углеводное, водное, минеральное, витаминное и др.).

В XX веке (Селье Г., 1936) было введено научное понятие «стресса» - неспецифической защитной реакции организма.

По мнению Ф. 3. Меерсона (1981), стресс-синдром является первой (начальной) стадией адаптации организма к экстремальным воздействиям, в том числе к отсутствию пищи и воды. Многие заболевания современного человека связаны с нарушением адаптации к внешним и внутренним условиям среды. Совершенствование адаптационных возможностей организма является одним из важнейших направлений профилактической медицины.

Адаптация организма к отсутствию поступающей извне пищи (голодание) проходит в несколько сменяющих друг друга стадий.

По данным Н.Б. Корчажкиной и соавт., (2005) на основании многолетних клинико-биологических исследований в процессе РДТ выделяют 6 стадий, через которые последовательно проходит пациент в процессе лечения - три на разгрузочном и три на восстановительном периоде.

Этапы и клинические стадии разгрузочно-диетической терапии.

Этапы	Клинические стадии

голодание (разгрузочный период)	
1. ЭПЭП (этап перехода на эндогенное питание)	I стадия - стадия пищевого возбуждения, стадия тревоги.
	II - стадия перехода на эндогенное питание, стадия "перестройки", переключения.
2. ЭКЭП (этап компенсированного эндогенного питания)	III - стадия компенсации, адаптации.
3. ЭП (переходный этап)	
реалиментация (восстановительный период)	
1. ЭЛКИР (этап латентной компенсации израсходованных ресурсов)	I - астеническая, стадия нарастания пищевого возбуждения, сенсорно-градуированного насыщения.
	II - стадия интенсивного восстановления, вторичного пищевого возбуждения, сенсорно-метабо-лического насыщения.
2. ЭГКР (этап гиперкомпенсации ресурсов)	III -стадия нормализации
3. ЭС (этап стабилизации)	

I стадия – стадия пищевого возбуждения (стадия «тревоги») обычно продолжается первые 2-4 суток и характеризуется повышенным чувством голода, головными болями, «сосущими» болями в кишечнике; больные остро реагируют на вид и запах пищи. Суточные потери массы тела составляют 1-2 кг.

В I стадии периодически возникает моторная деятельность желудочно-кишечного тракта, увеличивается концентрация ферментов желудка, поджелудочной железы, составных частей желчи.

Исследования показали, что уже через несколько часов после прекращения приема пищи активизируется анаэробный распад гликогена с образованием глюкозы. Гликолиз преобладает в первые 16-18 часов голодания. Несколько позже к сенсорному голоданию присоединяется так называемое «метаболическое голодание», которое активирует зону

гипоталамуса посредством «голодной крови», что эмоционально воспринимается как чувство голода.

Кроме того, в гипоталамусе более мощное голодное мотивационное возбуждение «блокирует» другие возбуждения, лишая патологические очаги в коре «слепой силы подкорки» (по И.П. Павлову).

II стадия - переход на эндогенное питание, стадия нарастающего кетоацидоза, стадия «перестройки». В это время притупляется чувство голода, появляется запах изо рта, обложенность языка, отмечается умеренная брадикардия, снижение АД, ударного объема сердца, возникновение ортостатических реакций.

В этот период развивается ацидоз, связанный с падением щелочного резерва крови и накоплением кетоновых тел, который постепенно нарастает, обычно до 7-9 дня голодания.

В дальнейшем в течение дня или даже нескольких часов явления ацидоза резко ослабевают. Этот период получил название «ацидотического пика» (Ф. Бенедикт, 1915) .

Необходимо отметить, что при проведении курса РДТ считается целесообразным достижение кетоацидотического пика, однако часто для уменьшения продолжительности и выраженности его необходимо минимизировать сроки разгрузочного периода при лечении больных пожилого возраста, больных с сердечно-сосудистой патологией, с неврозами, затяжными реактивными состояниями, при иммунодефицитных состояниях.

Во II стадии организм начинает функционировать более экономно, снижается основной обмен (до 30 % от исходного), суточная потеря массы тела составляет 0,3-0,7 кг.

На 6-8 сутки происходит прекращение периодической деятельности ЖКТ и появляется так называемая «спонтанная» желудочная секреция, образующийся секрет содержит 25 % белка, который вновь всасывается. Это явление рассматривается как приспособительный механизм, который обеспечивает организм постоянным притоком аминокислот, используемых в

качестве пластического материала для построения и синтеза белков наиболее важных органов. Организм переходит на эндогенное питание, которое производит эндогенное насыщение крови питательными веществами и кровь становится «эндогенно сытой».

Первая и вторая стадии голодания являются **этапом перехода на эндогенное питание (ЭПЭП)** - 1-й этап.

III стадия - стадия компенсации или адаптации, это первые 15-20 суток после ацидотического пика, что соответствует 2-ому этапу **компенсированного эндогенного питания (ЭКЭП).** В эти сроки кетонемия снижается и метаболический ацидоз компенсируется, что проявляется улучшением самочувствия больного уменьшением чувства слабости, голода, головных болей. У больных повышается настроение, исчезают или уменьшаются явления обострения хронических заболеваний. Суточная потеря массы тела составляет 0,2-0,5 кг. В это время не происходит существенного изменения структур организма, от 70 до 90 % общего расхода энергии обеспечивается за счет окисления триглицеридов жировых депо и кетоновых тел.

Адаптация организма к условиям голода становится более совершенной, происходит относительная стабилизация метаболизма, снижение энергетических затрат функций физиологических систем.

Приблизительно на 20-е сутки наступает второй ацидотический пик, похожий своими клиническими и параклиническими проявлениями на первый, но менее выраженный.

Эта стадия продолжается до физиологически допустимого уровня расходования депотканевых ресурсов. По исчерпании ресурсов кровь, вероятно, становится вновь «голодной», возникают активирующие импульсы, появляется чувство голода (вторичное пищевое возбуждение). Длительность этой стадии - строго индивидуальный показатель, который зависит с одной стороны от защитных сил и компенсаторных возможностей организма, и с другой, от давности и тяжести заболевания.

Окончание этой стадии определяется целым рядом объективных и субъективных признаков (по Ю.С. Николаеву):

- Появление повышенного аппетита, усиление чувства голода.
- Очищение языка от налета вплоть до его корня.
- Уменьшение выделений с клизмой (каловые массы в промывных водах практически не выделяются, жидкость выходит прозрачной).
- Появление блеска глаз, голубизны и чистоты склер.
- Стойкое улучшение клинической симптоматики имеющихся заболеваний.
- Появление «хорошего цвета» лица.

Появлению этих признаков соответствует потеря веса, составляющая 13-17 % от исходного.

Выявление этих признаков очень важно, т.к. в случае их «неузнавания» врачом последующее голодание будет уже «голоданием болезни» (П.П. Авроров, В.В. Пашутин).

Необходимо отметить, что из всех перечисленных признаков наиболее значимым является появление аппетита у пациента, т.к. наличие налета на языке отмечается не у всех больных, такие же признаки, как появление блеска глаз и «хорошего цвета лица» не всегда возможно отследить у некоторых пациентов.

Это говорит об актуальности поиска других объективных признаков, чутко реагирующих на динамику процессов у больных на РДТ. Вслед за 2-м этапом РДТ (ЭКЭП) наступает **переходный этап (ПЭ)** продолжительностью 1-2 суток. Оба эти этапа соответствуют III клинической стадии РДТ.

Процесс восстановления (выхода из голодания, реалиментации, преадаптации к эндогенному питанию) включает три стадии.

I стадия - астеническая (стадия «нарастающего пищевого возбуждения на фоне раздражительной слабости»). В большинстве случаев она продолжается 2-3 суток.

Особенностью этой стадии является то, что у больного насыщение наступает очень быстро и после приема небольшого количества пищи, но через 15-30 минут вновь возникает чувство голода. К концу этой стадии, как правило, возникает повышенный аппетит.

II стадия восстановительного периода - стадия вторичного пищевого возбуждения (интенсивного восстановления). Она может продолжаться 5-7 дней и более, в зависимости от срока разгрузочного периода. Сытость удерживается уже 3-4 часа, частота приемов пищи сокращается до 3-4 раз в день. Аппетит повышается, что требует большой осторожности, больные начинают набирать вес, устанавливается нормальный регулярный стул, улучшается настроение и самочувствие, отмечается повышение физической силы, появляется бодрость. Происходит нормализация биохимических показателей крови.

III стадия - стадия нормализации. Аппетит становится умеренным, настроение ровным. III стадия характеризуется полным восстановлением всех физиологических функций организма, стабилизацией массы тела.

I и II клинические стадии представляют единый **этап латентной компенсации израсходованных ресурсов (ЭЛКИР).** Вслед за ним наступает **этап гиперкомпенсации ресурсов (ЭГКР),** в процессе которого достоверно выявляется феномен «активации» метаболизма и защитных сил. Этот этап длится до 3-4 месяцев, за ним наступает **этап стабилизации (ЭС),** в процессе которого выявляется феномен «тенденции к нормализации» высшей нервной деятельности и метаболизма.

Показания и противопоказания к назначению разгрузочно-диетической терапии.

Основные показания к применению РДТ:

- гипертоническая болезнь I-II степени;
- нейроциркуляторная дистония по гипертоническому и смешанному типу (ограничение составляют НЦЦ по гипотоническому типу - существует

возможность ортостатического коллапса);

- ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения I, II и III функционального классов;
- хронический обструктивный бронхит;
- бронхиальная астма;
- саркоидоз легких I и II стадии;
- хронический гастрит с секреторной недостаточностью и гиперацидным состоянием, гастродуоденит;
- хронический некалькулезный холецистит и панкреатит;
- дискинезия желчевыводящих путей, синдром раздраженной толстой кишки);
- Заболевания опорно-двигательного аппарата воспалительного и дистрофического генеза;
- Нейроэндокринные нарушения при хронических сальпингоофаритах;
- аденома предстательной железы;
- алиментарно-конституциональное, диэнцефальное ожирение;
- резистентность к лекарственной терапии;
- кожные аллергозы (хронический аллергический дерматоз, нейродермит, псориаз, экзема);
- неврозы, депрессивные состояния, вялотекущая шизофрения;
- пищевая и (или) медикаментозная аллергия.

Противопоказания к применению РДТ:

Абсолютные противопоказания:

- выраженный дефицит массы тела (более 15% от должных величин);
- злокачественные опухоли;
- активный туберкулез легких и других органов;
- бронхоэктатическая болезнь;
- системные заболевания крови;
- сахарный диабет I типа;

- тиреотоксикоз;
- нарушения сердечного ритма и (или) проводимости любого генеза;
- состояние после перенесенного крупноочагового инфаркта миокарда;
- сердечная недостаточность II Б - III степени;
- хронический гепатит и цирроз печени;
- хроническая почечная и почечная недостаточность любого генеза;
- тромбофлебит.

Относительные противопоказания:

- ишемическая болезнь сердца с нарушениями ритма и сердечной недостаточностью выше II А стадии;
- выраженная гипотония;
- желчекаменная болезнь;
- мочекаменная болезнь;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- хроническая венозная недостаточность;
- сахарный диабет II типа;
- подагра;
- лихорадящие состояния;
- беременность и период лактации;
- детский и старческий возраст больных.

Теоретические основы применения методики лечебного голодания.

Метод дозированного голодания, разработанный Ю.С. Николаевым и в последующие годы значительно дополненный другими специалистами по РДТ, заключается в добровольном воздержании от приема пищи с неограниченным (в случае полного голодания) употреблением воды и проведении ряда дезинтоксикационных гигиенических процедур (водные процедуры, ежедневные очистительные клизмы и т.п.) с последующим восстановительным диетическим питанием по особой схеме.

Разгрузочно-диетическая терапия может проводиться в специализированных отделениях стационара, в лечебных учреждениях санаторного типа, в некоторых случаях допустимо проведение курса лечения амбулаторно.

Лечебное голодание со сроком разгрузочного периода 14 дней и более рекомендуется проводить в специализированном отделении стационара.

При проведении РДТ выделяют подготовительный, разгрузочный и восстановительный период.

Подготовительный период.

В подготовительный период проводится индивидуальная и коллективная информационная подготовка пациентов к данному методу лечения, поскольку метод лечебного голодания подразумевает активное участие самого пациента, и он должен быть ознакомлен с сущностью метода, сроками проведения, основными изменениями в организме при пищевой депривации, с режимом лечения.

Для лечения дозированным голоданием выделяется специальная палата.

Период разгрузки (непосредственно голодание).

Длительность голодания дозируется индивидуально в зависимости от возраста, начальной массы тела, заболеваний больного.

В большинстве случаев курс лечебного голодания составляет от 7 до 21 дня. Как правило, терапевтический эффект достигается именно при данной длительности разгрузочного периода.

В профилактических целях можно порекомендовать краткосрочное голодание со сроком разгрузочного периода от 3 до 7 дней.

В течение всего разгрузочного периода должен сохраняться принцип добровольности.

Период восстановления (выход из голодания или реалиментация).

Восстановительный период по продолжительности должен быть равен или несколько длиннее двум третям разгрузочного периода. Он проводится с

целью переключения организма пациента с эндогенного на экзогенное питание.

Восстановление проводится с использованием растительно-молочной диеты со строгой постепенностью ежедневного наращивания питания как по ассортименту, так и по объему продуктов и блюд, при постепенном снижении количества приемов пищи от 7-10 до 3-4 раз в день.

Основными принципами восстановительного питания являются: физиологичность и адекватность рациона, постепенность расширения диеты, дробность питания.

При выходе из голодания существует необходимость индивидуального назначения диеты с учетом нозологической формы заболевания пациента, начальной массы тела, срока разгрузочного периода, момента наступления кетоацидотического пика. Результатом работы программы является расписанная по дням диета, распечатанный лист назначения.

В случае проведения разгрузочно-диетической терапии с профилактической и общеукрепляющей целью для практически здоровых людей режим практически не меняется.

Виды разгрузочно-диетической терапии.

Различают абсолютное (отсутствие пищи и воды), полное (отсутствие пищи с приемом воды), неполное (недостаточное поступление воды) и различные виды качественных голоданий (белковое, жировое, углеводное, витаминное и др.).

Полное или «влажное» голодание (без ограничения воды) наиболее широко используется в клинической практике РДТ. Сроки наступления стадий при проведении этого голодания описаны ранее.

Абсолютное или «сухое» голодание.

С физиологической точки зрения организм в процессе полного голодания не испытывает значительного дефицита жидкости, т.к. на каждый килограмм расщепляющейся жировой массы (или гликогена) освобождается до 1 литра

эндогенной (метаболической) воды. Потери жидкости организмом на кожно-легочную перспирацию и диурез при обычных температурных условиях невелики и составляет от 1,5 до 2 л/сут. Таким образом, дефицит воды не превышает 0,5-1 литр ежесуточно, что в условиях сниженного основного обмена веществ является вполне физиологически допустимым. Если абсолютное отсутствие воды и пищи не превышает 3-4 суток, то дегидратация организма не выходит за пределы легкой степени.

В клинической практике обычно применяют непродолжительное, 1-3 суточное абсолютное голодание. Слабительные средства и очистительные клизмы перед абсолютным голоданием и в процессе его обычно не назначаются.

Сроки наступления стадий разгрузочного периода сокращаются, стадия пищевого возбуждения продолжается несколько часов, стадия нарастающего кетоацидоза - от 1-х до 3-х суток.

При использовании «сухого» голодания наблюдается раннее начало и более полное расщепление депонированных жиров. При абсолютном голодании достигаются более высокие концентрации биологически активных веществ, гормонов, иммунокомпитентных клеток и иммуноглобулинов в жидкостях организма [10,19].

«Сухое» голодание, вопреки устоявшемуся мнению, объективно переносится легче «влажного». При многих заболеваниях (бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, аллергозы и т.д.) показана более высокая эффективность «сухого» 3-х суточного голодания по сравнению с 3-х суточным «влажным» голоданием. Можно считать, что 3 суток абсолютного голодания соответствуют 7-9 суткам полного голодания без ограничения воды.

Комбинированное абсолютное и полное лечебное голодание. Методика последовательного применения 2-3-х суточного абсолютного и 10-14-ти суточного полного лечебного голодания.

При данной методике в течение 1-3 суток (по индивидуальной переносимости) пациентам предлагается воздерживаться от приема пищи и воды, очистительные клизмы не назначаются. Начиная со 2-4-х суток, пациенты возобновляют прием воды, ограничивая его до 10-12 мг/кг массы тела в сутки в течение всего разгрузочного периода, и продолжают полное голодание по обычной методике РДТ.

Ряд исследователей отмечают, что использование комбинированного голодания позволяет достичь более раннего наступления ацидотического пика, большей редукции жирной массы тела. В случае лечения больных с артериальной гипертонией нормализация артериального давления наступает раньше, что сокращает сроки разгрузочного периода, и, соответственно, длительность стационарного лечения больных. Указанная методика является методом выбора при осложнении основного заболевания ожирением и отечным синдромом. Кроме того, комбинация сухого и влажного голодания хорошо переносится больными, оказывает лечебный эффект при сокращении общей продолжительности РДТ, оптимизирует сроки ее проведения вследствие более раннего наступления ацидотического криза.

Фракционное лечебное голодание.

Этот вид голодания предусматривает несколько (обычно 3), повторных и следующих один за другим циклов (фракций) РДТ. Средняя продолжительность разгрузочного периода при этом составляет 14 дней, общая продолжительность лечения - 6 месяцев. Возможно использование и полного, и комбинированного лечебного голодания.

Ступенчатое лечебное голодание.

При этом виде голодания предусматривается редуцирование продолжительности разгрузочного периода до первых клинических признаков появления ацидотического пика, т.е. перехода на эндогенное питание. После этого следует восстановительный период, равный по продолжительности половине разгрузочного (1-я ступень), после чего вновь следует голодание «до пика» (2-я ступень). Всего 3-4 ступени.

Применение данной методики целесообразно при плохой переносимости длительных сроков голодания при гипертонической болезни, особенно для пациентов старше 55 лет. Методика может быть методом выбора у больных с повышенным риском проведения РДТ.

Практическое проведение методики лечебного голодания в клинической практике.

В связи с тем, что наиболее распространенной в клинической практике полное лечебное голодание, заключающееся в отказе от приема любой пищи без ограничения жидкости (воды).

После подготовительного периода начинается истинное голодание (от 7 до 21 дня).

Разгрузочный период. В первый день голодания с целью очищения кишечника больной принимает солевое слабительное (обычно сернокислая магнезия 30-40 г сухого вещества или 150—200 мл 25% раствора), вечером делается очистительная клизма.

В последующие дни также проводится 1-2 раза в день очистительная клизма общим объемом 1,0—1,5 л воды температуры тела. Наряду с этим назначаются лечебная физкультура, прогулки на свежем воздухе (не менее 3-4 ч в день), водные процедуры (циркулярный душ, душ Шарко, соляно-хвойные ванны, бассейн), массаж, другие методы физического лечения парафин, электросон, грязелечение и т. д.). Объем физиотерапевтического лечения определяется строго индивидуально с учетом имеющегося заболевания.

Для глубокого очищения кишечника и усиления очистительного эффекта может быть использован метод гидроколонотерапии. В конце промывания по показаниям могут вводится травяные отвары и бифидопрепараты. Количество процедур гидроколонотершии - от 1 до 3 раз в неделю. Рекомендуется проведение одной процедуры в начале голодания и одного после наступления ацидотического пика.

Сауна проводится в первые дни голодания, когда еще не выражены ортостатические реакции.

Режим назначается, как правило, активный - свободный или палатный.

В течение всего разгрузочного периода больным рекомендуется соблюдение режима дня, в соответствии с их возрастом и имеющимися заболеваниями. В качестве питья больными употребляется вода (минеральная, дистиллированная, кипяченая или родниковая), отвар шиповника, вода с лимонным соком, слабо заваренный зеленый чай, слабощелочная вода. Питье употребляется без ограничения - от 1 до 1,5 (иногда больше) литров в день, что обеспечивает дезинтоксикацию организма за счет поддержания адекватного диуреза. При наличии зябкости воду можно употреблять в теплом виде.

Во время голодания прекращается или значительно снижается объем медикаментов. В некоторых случаях (выраженная гипертензия, гормонозависимая бронхиальная астма и т. д.) допустим прием пониженных доз медикаментов в течение 3—7 дней разгрузочного периода. Категорически на протяжении всего разгрузочного периода запрещается курить, принимать алкогольные напитки.

Ночной сон должен составлять не менее 8—10 ч.

Рекомендуется также не менее 2—3 раз в день гигиенический туалет полости рта (чистка зубов, удаление налета с языка). Перед сном теплый душ. При выраженной сухости кожи можно применять гигиенические кремы.

В связи с возможным наступлением ортостатических реакций в виде головокружения, потемнения в глазах и пр., особенно в ночные часы, когда преобладает действие n.vagus, следует предупредить пациентов о необходимости плавного, нерезкого подъема с постели.

Ежедневно врачом осматриваются пациенты, измеряется артериальное давление, частота сердечных сокращений. В истории болезни отмечается динамика состояния пациентов, переносимость ими лечебного голодания.

При появлении тошноты в течение длительного времени, частой рвоты, головной боли, боли в животе показаны прием гидрокарбонатных минеральных вод, очистительные клизмы с 2% раствором соды. Проведение этих процедур позволяет улучшить состояние больных. При появлении неукротимой рвоты и электролитных расстройств лечение голодом необходимо прекратить.

С прекращением голода отменяются очистительные клизмы, массаж, все физиотерапевтические процедуры. При отсутствии самостоятельного стула в течение трех дней назначается клизма (можно с отваром слабительных трав) или растительные слабительные.

На первые 4-5 дней назначается щадящий режим с ограничением двигательной активности. Постепенно границы двигательной активности больного расширяется в зависимости от его самочувствия.

Восстановление начинается с использования растительно-молочной диеты со строгим ступенчатообразным ежедневным наращиванием питания как по ассортименту, так и по количеству с уменьшением количества приемов пищи от 7-10 в первые дни до 3-4 в день в последующем.

В первые дни восстановительного периода у больных быстро наступает чувство насыщения, даже при приеме небольшого количества пищи. В таких случаях не следует преодолевать это чувство насыщения и не обязательно употреблять всю порцию предложенной пищи. Как правило, через 1—2 ч у этих лиц вновь появляется чувство голода, что служит основанием для очередного приема порции сока, кефира и т. д.

При первых приемах концентрация пищи низкая (разведенность сока водой, насыщенность крупяного отвара и пр.), при повторных приемах она постепенно нарастает.

При выходе из голодания назначается восстановительная диета, особенностью которой в первые дни является исключение из рациона соли и белковых продуктов питания: зернобобовых, яиц, грибов, рыбы, мяса.

В восстановительный период лучше включать в диетическое питание свежеприготовленный сок из зеленых яблок, апельсинов, моркови, капусты или томатов. Помидоры можно использовать лишь в сезон и при отсутствии заболеваний суставов и позвоночника. При повышенной секреции желудка, которая обычно сопровождается изжогой, следует разбавить сок в 4 раза. Допустимо использование магазинных соков в том же ассортименте, соков из детского питания, не содержащих сахара или соли.

Для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена веществ (ожирение, дорсопатии и др.) предлагается вариант соко-овощной диеты (Приложение 1)? В можен также и смешанный вариант, когда назначается диета с приемом и соков, и крупяных отваров. Пример такой диеты для выхода их 7-ми дневного голодания приведен в Приложении 2 случае проведения разгрузочно-диетической терапии с профилактической и общеукрепляющей целью для практически здоровых людей режим практически не меняется.

Возможные осложнения разгрузочно-диетической терапии, их коррекция и показания для её прекращения.

По мнению ряда авторов (А.Н. Косов и воавт.,1990, Н.Б. Корчажкина и соавт., 2005, и др.) при проведении лечебного голодания у пациентов возможно возникновение ряда осложнений.

При продолжительном лечебном голодании, более двух недель может наблюдаться обострение хронических очагов инфекции. Предполагается, что после 15 дней разгрузочного периода у большинства больных отмечается преходящая иммуносупрессия всех звеньев иммунной системы. Клиническая картина возникающего обострения зависит от имеющегося очага инфекции (хронический тонзиллит, пиелонефрит, аднексит) и общеинтоксикационным синдромом (лихорадка, слабость, потливость и т.д.). Обычно проводятся следующие профилактические мероприятия:

- исключение переохлаждения организма;

• соблюдение адекватного питьевого режима (не менее 1,5л), а при наличии хронической инфекции мочевыводящих путей (можно назначать уросептичекую фитотерапию);

• еженедельные 2-разовые тюбажи (карловарская соль, сорбит, ксилит) при наличии хронического холецистита;

• ежедневное 1 - 2-разовое полоскание зева слабым раствором перманганата калия или фурацилина при наличии хронического тонзиллита. Возможно применения трав.

В случаях выраженного обострения хронических очагов инфекции следует отменить лечебное голодание и назначить восстановительное питание в сочетании с лечебными мероприятиями по общепринятой методике.

Рекомендуется также применение различных методов немедикаментозной терапии с целью купирования обострений хронических очагов - Су-Джок, иглорефлексотерапии, назначение гомеопатических средств.

Тяжелое течение стадии нарастающего кетоацидоза.

В 3-5 % случаев, обычно в процессе стадии нарастающего кетоацидоза, могут наблюдаться изнуряющая тошнота, многократная (вплоть до неукротимой) рвота, схваткообразные боли **в** животе и выраженная общая слабость. В этих случаях рекомендуют употребление щелочных минеральных вод (Боржоми, Славяновская, Арзни и др.) или прием гидрокарбоната натрия по 2,0—3,0 г каждые 2—3 ч.

При многократной рвоте рекомендуются промывание желудка 3—5% раствором гидрокарбоната натрия, повторные клизмы раствором той же концентрации, при отсутствии эффекта — внутривенные вливания 300—500 мл 5% раствора соды. В случаях неукротимой рвоты голодание прерывается и назначается восстановительное питание. В некоторых случаях при стойкой психологической установке больного на лечение голодом допускается так называемая «ступенька», когда после 2—3 дней восстановительного питания вновь назначается полный голод. Как правило, при повторном курсе стадия

нарастающего кетоацидоза переносится больными легче, и это позволяет провести полный курс разгрузочной терапии.

Тяжелое течение стадии нарастающего ацидоза обычно отмечается у больных, длительное время страдающих хроническими заболеваниями, а также у пациентов в пожилом возрасте, когда криз наступает позже, обычно на 8-12 день голода.

Ортостатический обморок (коллапс).

В некоторых случаях, обычно у пациентов, склонных к гипотонии, может наблюдаться ортостатическая реакция в виде обморока (коллапса). В связи с этим пациенты должны быть предупреждены о необходимости медленного вставания с постели, особенно в ночные часы. Они должны избегать резких движений. Категорически запрещается курение.

В случае возникновения обморочного состояния применяются обычные в таких случаях меры: придание больному горизонтального положения с приподнятыми нижними конечностями, обеспечение притока свежего воздуха, ингаляции кислорода, вдыхание нашатырного спирта, введение кофеина, кордиамина в половинной дозировке (на фоне голода чувствительность к различным медикаментам возрастает).

Судорожный синдром.

В редких случаях при длительных сроках голодания (свыше 23—25 сут.) могут возникать тонические судороги пальцевой, икроножной и (или) жевательной мускулатуры. Это, как правило, обусловлено сдвигами в водно-солевом обмене. В подобных ситуациях бывает достаточным назначение 1% раствора поваренной соли в количестве 150—200 мл внутрь. Раствор соли дается в теплом виде 4—5 раз в день.

Почечная колика.

Профилактика подобного осложнения - соблюдение адекватного питьевого режима - обильное питье, не менее 1,5 литров в сутки и применение гидрокарбонатных минеральных вод на стадии нарастающего кетоацидоза. При развитии почечной колики проводятся общепринятые

лечебные мероприятия: назначаются спазмолитики, холинолитики, аналгетики, тепло на поясницу и или теплая ванна.

Нарушение сердечного ритма и проводимости.

Наблюдается редко. Обычно при наличии сердечно-сосудистой патологии в анамнезе. В основе, как правило, лежит снижение концентрации ионов калия в крови и тканях организма. Чаще всего проявляется желудочковой экстрасистолией. В случаях ее появления назначаются препараты калия (панангин, аспаркам и другие препараты калия) и β-адреноблокаторы (обзидан или анаприлин, четверть или половина дозы). При отсутствии эффекта и сохраняющейся экстрасистолии на протяжении последующих 1—2 дней отменяется голодание и назначается восстановительное питание в сочетании с продолжающимся приемом препаратов калия.

Острые эрозивно-язвенные изменения слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки.

Данное осложнение встречается крайне редко. Прогностические критерии возможного осложнения со стороны гастродуоденальной слизистой оболочки при РДТ до настоящего времени не разработаны. Это требует эндоскопического контроля, особенно при впервые проводимом курсе лечебного голодания. Показаниями для фиброгастродуоденоскопии является наличие стойкой боли в эпигастральной области, изжоги, отрыжки, сохраняющихся длительное время. При наличии острых эрозивно-язвенных изменений слизистой оболочки, появившихся на фоне разгрузочного периода, разгрузочный период прекращается, назначается восстановительная диета (вариант №2), медикаментозные средства (альмагель, викалин и др.). Как правило, на фоне этих мероприятий происходит быстрая (в течение 10 - 14 дней) эпителизация имеющихся эрозий или острой язвы, что позволяет рассматривать их как проявление стресс-синдрома.

«Солевые» отеки.

«Солевые» отеки могут возникать в восстановительном периоде РДТ при несоблюдении назначенной диеты и преждевременным употреблением поваренной соли, в результате чего возникает отечность подкожной клетчатки, особенно под глазами. Нарушение диеты может выражаться не только в употреблении больными непосредственно поваренной соли, но и чрезмерном введении ее с пищей (черный хлеб, соленое масло, сыр и т. д.).

Появление отеков сопровождается чувством тяжести в голове или головной боли, вялости, снижением диуреза, значительным увеличением в течение суток массы тела (до 1,5—2 кг). В таких случаях обычно назначают бессолевую диету, и в течение 1—2 суток отеки исчезают самостоятельно. Чтобы ускорить их исчезновение, назначают мочегонные (почечный чай, гипотиазид) или слабительные средства (20—30 г сернокислой магнезии). Профилактика состоит в исключении поваренной соли на весь восстановительный период.

Синдром «пищевой перегрузки».

Может возникнуть в первые дни восстановительного питания чаще всего при несоблюдении больным предписанного рациона и режима питания (переедание). Возникают чувство тяжести и переполнения в эпигастрии, тошнота, рвота, нарушение стула. В случае переедания необходимо по возможности полно освободить желудочно-кишечный тракт от пищи промыванием желудка и приемом слабительных, после чего в течение одних суток больному рекомендуется воздерживаться от приема пищи. Профилактические мероприятия заключаются в строгом соблюдении предписанного рациона и режима питания.

Показанием для прекращения курса лечебного голодания являются:

- отказ пациента продолжать РДТ;
- тяжелое течение кетоацидоза, не купируемое гидрокарбонатами;
- появление общей слабости, достигающей адинамии;
- повторные ортостатические обмороки;
- возникновение стойкой синусовой тахикардии (110— 120 уд./мин и

более) или выраженной синусовой брадикардии (50 уд./мин и менее);

- стойкие нарушения сердечного ритма и (или) проводимости;
- появление признаков нарастающей сердечной слабости;
- возникновение острых эрозивно-язвенных изменений слизистой оболочки гастродуоденальной области;
- появление острой печеночной или почечной колики;
- увеличение аланин-аминотрансферазы, аспартатамино-траисферазы и (или) прямого билирубина более чем в 2 раза выше нормы; При проведении краткосрочных курсов голодания у практически здоровых людей контроль за уровнем ферментов необязателен
- снижение массы тела более, чем на 15% от исходной.

Оценка эффективность применения метода лечебного голодания.

По данным Н.Б. Корчажкиной и соавт., (2005) метод разгрузочно-диетической терапии был применен 453 больным с различной патологией с сопутствующим конституционально-алиментарным ожирением II и III степени. Полученные результаты представлены ниже.

Эффективность применения метода разгрузочно-диетической терапии при различных заболеваниях (при 14 дневном курсе).

Нозологическая форма	**Количество больных**	**Эффективность лечения**		
		Выраженный клинический эффект (потеря веса от 10% до 15% от исходной массы тела)	**незначительный эффект (потеря веса от 5% до 7% от исходной массы тела)**	**Ухудшение**
Конституционально-алиментарное ожирение II степени	78	71(91%)	7(9%)	-
Конституционально-алиментарное ожирение III степени	120	115(95,8%)	5(4,2%)	-
Диэнцефальное ожирение	35	10(28,6%)	25(71,4%)	-
Гипертоническая	65	58(89,2%)	7(10,8%)	

болезнь I и II степени				
Экзема	26	18(69,2%)	8(30,8%)	-
Хронический атопический дерматит	21	15(71,4%)	6(28,6%)	-
Нейродермит	18	13(72,2%)	5(27,8%)	-
Псориаз	15	9(60%)	6(40%)	-
Неврозы, депрессивные состояния	24	16(66,7%)	8(33,3)	
Синдром раздраженной кишки	51	27(52,9%)	24(47,1%)	-
Всего:	453	352(77,7%)	101(22,3%)	-

Как видно из таблицы 2, выраженный клинический эффект от применения метода разгрузочно-диетической терапии, проявляющийся в потере массы тела на 10% и более процентов и регрессе основных клинических проявлений при различных заболеваниях составил 77,7%. У остальных больных (22,3%) потеря массы тела была менее 10%, что сопровождалось регрессом отдельных симптомов заболевания.

Таким образом, разгрузочно-диетическая терапия является эффективным методом снижения массы тела и лечения больных различными заболеваниями, в патогенезе которых важную роль играет ожирение. Следует отметить, что данный метод оздоровления и лечения, кратко описанный в этой главе, по сути является основой натурального (традиционного лечения): в руках опытного врача этот метод несомненно приводит к желаемому результату. Но хотелось бы предостеречь читателя, если он попытается заняться самолечением по этой книге- это может быть его большой ошибкой. «Голодание ради здоровья» необходимо проводить лишь под наблюдением врача, хорошо знакомого с методикой голодания и имеющего личный практический опыт клинической деятельности в этом направлении.

Лечебное голодание соками

Воздержание от пищи и употребление сырых соков оказывает благотворное влияние при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного и мочевого пузыря, предстательной железы, матки, яичников, поджелудочной железы и ряда других. Для голодания на соках, так же как и при других методах воздержания от пищи в целях оздоровления организма и лечения болезней, необходима психологическая подготовка. У тех, кто серьезно решит этим заниматься на протяжении всей жизни, осознание необходимости отказа от пищи на разные сроки должно войти в привычку.

Суть оздоровительных процессов заключается в том, что вместе с соками организм получает сверх - достаточное количество природных биологически активных веществ, дефицит которых и ввергает организм в состояние предболезни, приводящей к развитию многих патологических состояний. Благодаря своим природным компонентам свежие соки способствуют повышению щелочного резерва, что, по теории Н.Уокера, исключительно хорошо для восстановления здорового баланса. Тогда как повышение кислой реакции внутренней среды организма служит первым признаком возникновения целого ряда заболеваний. При обнаружении таких признаков следует прекратить на 1–2 дня прием сырых соков и перейти к голоданию на воде. После этого организм особенно благоприятно принимает соки в больших количествах. Таким путем, с одной стороны, происходит сильная «встряска» всего организма, стимулирующая иммунитет, а с другой – восстановление нарушенных функций всего организма.

Дневная норма потребления соков – **1 л в день,** то есть **по 1 стакану 4 раза в день**. Выбор овощных или фруктовых сырых соков зависит от времени года и ваших пристрастий и возможностей купить нужные продукты.

Оздоровительное меню на весенний период

В период весеннего гиповитаминоза в качестве сока, который можно считать главным, **принимают сок цитрусовых или поздних сортов яблок в смеси с теми же цитрусовыми.** Другой вариант доступен тем, кто смог

сохранить корнеплоды в качественном виде до весны. В это время соки корнеплодов рекомендуется смешивать с соком свежих листовых овощей или весенних трав, в том числе дикорастущих. Практика показала, что **самыми удачными сочетаниями являются смеси 2 соков,** например яблок и моркови, груш и редьки, корнеплодов и сельдерея, яблок и томатов, апельсина и редьки, ананаса и сельдерея. С апельсиновым соком удачно сочетаются сок огурцов, тыквы, помидоров. Хорошо уживаются дыни с редисом и редькой, с яблоками разных сортов. Делают не только двойные, но и тройные смеси соков. Для их получения к двум основным сокам добавляют сок лимона, или ревеня, или лука и зеленых овощей. Но в первые дни приема соков по Н. Уокеру от смешивания соков все же лучше отказаться и подождать, пока ваш организм привыкнет к обилию соков в своей диете.

Дни	Соки и жидкости (мл)
1-й	
Утром	глауберова соль (3 ч. ложки в 750 мл теплой воды)
Днем	воздержаться от питья или только травяной чай
Вечером	сок из 2 лимонов на $^1/_4$ л воды
2-й	
Утром	Сок апельсиновый — 250 или 200 + 50 сока редьки
Днем	Морковный — 150, крапивы — 80, лимонный сок — 10
Вечером	Яблочный и морковный соки — по 120 и лимонный сок — 10
3-й	
Утром	Мандариновый сок — 200 + 50—70 сока редьки
Днем	Сельдерея — 160, эндивия — 80, лимонный сок — 20
Вечером	Лимонный — 15, ревеня — 70, грушевый сок — 150

4-й	
Утром	Грейпфрута — 200, редьки — 50
Днем	Красной столовой свеклы — 100, салата — 60
Вечером	Виноградный сок — 250
5-й	
Утром	Апельсиновый сок — 250, редьки — 50
Днем	Сок моркови — 150, кислого щавеля — 60, лука — 50
Вечером	Яблочный сок — 100, ананасовый сок — 60
6-й	
Утром	Мандариновый сок — 150, сок редиса — 50—70
Днем	Сок сельдерея — 150, сок одуванчика — 90, сок лимона — 10
Вечером	Яблочный и морковный соки по 120 , лимонный сок 5—10

Оздоровительное меню на летний период

Летом акценты в оздоровительном меню изменяются, теперь следует **отдавать предпочтение сокам ягод, изготавливая по вкусу смеси сладких и кислых соков.** Не забывайте летом и о некоторых **корнеплодах в смеси с листовыми овощами.** К ним **рекомендуется добавлять соки цитрусовых.**

Дни	Соки и жидкости (мл)
1-й	
Утром	глауберова соль — 3 ч. ложки в 750 мл теплой воды
Днем	воздержаться от питья или только травяной чай
Вечером	сок из 2 лимонов на $^1/_4$ л воды

2-й	
Утром	Сок сладкого крыжовника — 150, миндальное молоко — 100
Днем	Сок качанного салата — 10, сок грейпфрута — 100, редьки — 40
Вечером	Апельсиновый сок — 250
3-й	
Утром	Мандариновый сок — 250 в том числе 50—70 сока редьки
Днем	Сельдерея — 160, эндивия — 80, лимонный сок — 20
Вечером	Лимонный — 15, ревеня — 70, грушевый сок — 150
4-й	
Утром	Сок малины — 130, сок красной смородины — 130
Днем	Сок шпината — 130, лимонный сок — 20
Вечером	Миндальное молоко — 100, сок черники — 150
5-й	
Утром	Сок земляники — 150, красной смородины — 100
Днем	Соки кольраби и апельсина по 130, сок петрушки — 5—10
Вечером	Яблочный и персиковый соки по 120, лимонный сок — 10
6-й	
Утром	Мандариновый сок — 150, сок редиса — 50—70
Днем	Сок сельдерея — 150, сок одуванчика — 90, сок лимона — 10
Вечером	Яблочный и морковный соки по 120, лимонный сок — 5—10
7-й	
Утром	Миндальное молоко и сок крыжовника по 125
Днем	Сок томата — 100, сок редьки — 60, сок шпината — 100
Вечером	Абрикосовый сок — 125

Оздоровительное осеннее меню

Осень – самый пик праздника здоровья для любого натуропата. В это время года **имеется богатейший выбор овощей, фруктов, ягод, всевозможной зелени.** Но все же **для большего обогащения соков** витаминами и другими полезными веществами **можно использовать экстракт пивных дрожжей.**

Дни	Соки и жидкости (мл)
1-й	
Утром	глауберова соль —3 ч. ложки в 750 мл теплой воды
Днем	воздержаться от питья или только травяной чай
Вечером	лимонная вода
2-й	
Утром	Яблочный и апельсиновый соки — по 125
Днем	Морковный и яблочный соки — по 120 с 10 сока лимона
Вечером	По 125 грейпфрутового и персикового соков
3-й	
Утром	Грушевый сок — 240, сок лимона — 10
Днем	Сок апельсина и кольраби — по 120 с 10 сока петрушки
Вечером	Сливовый сок — 250
4-й	
Утром	Грейпфрутовый и яблочный соки — по 125
Днем	50 сока редьки и по 100 апельсинового и морковного соков
Вечером	Томатный и яблочный соки по 100, сок лимона до 50 по вкусу
5-й	
Утром	Грейпфрутовый и грушевый соки по 125 мл
Днем	Сок красной свеклы — 100, салата — 100, редьки —50 мл
Вечером	Полный стакан виноградного сока
6-й	
Утром	Яблочный и морковный соки по 120, лимонный — 5—10
Днем	Сок ананаса — 100, сок сельдерея — 100, сок шпината — 50
Вечером	По 120 томатного и яблочного с 10 лимонного

Зимнее оздоровительное меню

Зимой соки **можно готовить из яблок поздних сортов и корнеплодов с так называемой хорошей лежкостью.** Из свежих листовых овощей наиболее ценны зимой эндивий, полевой салат и зимняя капуста.

Дни	Соки и жидкости (мл)
1-й	
Утром	глауберова соль — 3 ч. ложки в 750 мл теплой воды
Днем	воздержаться от питья или только травяной чай
Вечером	по 125 мандаринового и апельсинового соков
2-й	
Утром	Апельсиновый сок — 250
Днем	Морковный сок — 230, по 10 лукового и лимонного соков
Вечером	По 125 мл яблочного и мандаринового соков
3-й	
Утром	Сок редьки — 50, сок апельсина — 200
Днем	Соки сельдерея — 120, яблчный — 70, ананаса — 60
Вечером	Морковный и яблочный соки — по 120 с 5—10 лимонного сока
4-й	
Утром	Апельсиновый сок — 200—230, сок редьки — 20—50
Днем	Грейпфрут — 100, эндивия — 50, свекольный сок — 150
Вечером	Яблочный и морковный — по 120 с 10 лимонного сока
5-й	
Утром	Грейпфрутовый — 10, сок редьки — 60
Днем	Сок листьев кольраби — 100, редьки —50, капустный сок — 100
Вечером	Яблочный и морковный — по 120 с 10 лимонного сока
6-й	
Утром	Сок редьки — 50, апельсиновый — 200
Днем	Морковный — 150, сок белокочанной капусты — 90, лимонный сок —10
Вечером	Яблочный и сельдерея — по 120 с 10 лимонного сока

Очищение организма с помощью соков по методу доктора Н. Уокера.

Зашлакованность клеток и тканей часто является главной причиной плохого самочувствия, развития болезней и раннего старения. Поэтому первым шагом к оздоровлению организма является его полное очищение. Н. Уокер

(2001, 2002 г.г.) подчеркивал, что самый большой ущерб причиняется организму отходами, которые остаются от болезнетворных микробов и используемых против них лекарств. Все это скапливается в тканях и ждет своего часа.

Человеческий организм обладает совершенной системой выведения шлаков, и ее просто необходимо держать в надлежащем состоянии. Так, легкие надо оберегать от загрязненного воздуха, табачного дыма, пыли. Кожу необходимо поддерживать чистой, с тем чтобы она могла через поры выводить яды, приносимые лимфой. Почки следует оберегать от вредного воздействия алкоголя и мясных продуктов, содержащих мочевую кислоту. Толстую кишку надо периодически очищать клизмами от скопившихся за 30, 40, 50 лет шлаков и токсинов.

Современные ученые экспериментальным путем доказали прямую зависимость количества шлаков в организме и скорости процесса старения. Чем сильнее система их нейтрализации, тем дольше живет человек. В очищенном организме легче регулируется энергетический баланс, что ускоряет выздоровление. И наоборот, если перед лечением не была проведена очистка организма, то вероятность скорого наступления рецидива заболевания или развития другой болезни резко повышается. Поэтому, если вам не безразлично, какова будет продолжительность вашей жизни, возьмите за правило периодически чистить свой организм.

На сегодняшний день разработано большое количество самых разнообразных методик очищения организма. Одни из них позволяют провести полную очистку, освобождая тело от шлаков в определенной последовательности. Другие предназначены для очищения только определенных органов или систем в организме. Но независимо от назначения любая правильно проведенная чистка дает поразительные результаты.

За счет очищения толстого кишечника вы нормализуете состав крови, восстановите кислотно-щелочной баланс как в полости толстого кишечника, так и во всей брюшной полости, нормализуете микрофлору толстого

кишечника и повысите иммунную защиту организма. Чистка печени приводит к нормализации кровообращения, особенно венозного, во всем организме и восстанавливает все виды обмена веществ. Очищение почек позволяет восстановить кислотно-щелочное равновесие во всем организме, нормализовать водно-солевой обмен. Освобождение лобных и гайморовых пазух от жидкой и спрессованной слизи позволяет восстановить функции головного мозга. А такие методы, как правильное питание, голодание, парная и т. п., позволяют удалять шлаки буквально из каждой клеточки.

Познакомиться с методикой очищения организма, предложенной доктором Уокером, вы сможете далее. А сейчас мы поговорим о том, почему именно свежевыжатые соки обладают столь выраженным оздоровительным эффектом и в каких случаях их применение необходимо каждому, кто хочет вернуть себе силы и здоровье.

Первым шагом к оздоровлению организма является его абсолютная чистота, считал Норман Уокер (1991 г.). Вот что он писал по этому поводу: «Любое накопление или задержка нездоровых веществ или любых шлаков в организме, замедляет процесс выздоровления. Задержка таких отбросов организма наносит гораздо больше вреда нашему здоровью, чем обычно думают, и их выведение является одним из первых шагов к достижению ощутимых результатов».

Доктор Н. Уокер предложил наиболее быстрый и эффективный, по его мнению, метод очищения организма, особенно для взрослых.

Суть метода в следующем: **утром натощак следует выпить стакан раствора (1 ст. ложка на 1 стакан воды) глауберовой соли** (сульфат натрия) **в теплом или холодном виде.** В результате произойдет **неоднократное очищение кишечника в объеме около 3–4 л или больше.** Это приводит к обезвоживанию организма, следовательно, **далее требуется выпить 2 л свежевыжатого сока цитрусовых, разбавленных таким же количеством воды.** Цитрусовая смесь готовится следующим образом: **сок четырех больших или шести средних плодов грейпфрута; сок двух больших или трех средней**

величины лимонов, а остальной объем – апельсиновый сок. Начинать пить приготовленный сок следует через полчаса после принятия раствора глауберовой соли и продолжать через каждые 20–30 минут. Во время проведения такой очистки Н. Уокер советует **весь день ничего не есть,** но если к вечеру голод станет нестерпимым, то можно утолить его несколькими апельсинами или грейпфрутом. **Перед сном Н. Уокер советует сделать клизму объемом 2 л из теплой воды с добавлением сока 1–2 лимонов.** Цель такой клизмы – «удалить из складок толстой кишки и тонких кишок могущие быть там отбросы». Такую **процедуру детоксикации Уокер предлагает делать 3 дня подряд. Далее следует начинать пить овощные соки, есть овощи и фрукты, но только в сыром виде.**

Так же Н. Уокер предлагал очищение толстого кишечника с помощью соков и специальной диеты с достаточным количеством продуктов, богатых пищевыми волокнами: овощей, фруктов, цельных круп. Ежедневно надо выпивать смесь соков моркови (280 мл) и шпината (170 мл) или **моркови (280 мл), свеклы (80 мл) и огурцов (80 мл).** Можно **ежедневно выпивать 500 мл чистого морковного сока. Соки должны быть свежевыжатыми.** В результате функции толстого кишечника нормализуются. Помимо прочего, такая пища оказывает послабляющее действие. Клетчатка впитывает раздражающую слизистую оболочку толстого кишечника желчь, что способствует нормальному опорожнению. Среди всего многообразия фруктов Н. Уокер особо выделял для таких целей **инжир, сливы, виноград и сухофрукты,** подчеркивая, что в кишечнике они набухают, увеличиваясь в объеме.

Из овощей выраженным послабляющим действием обладают **свекла, морковь, салаты и сок из свежей капусты.** Приучать себя к употреблению сырого сока капусты надо постепенно: сначала выпивать его пополам с морковным, затем постепенно уменьшать долю морковного сока.

Проросшая пшеница, хлеб и суп из нее также облегчают дефекацию и позитивно влияют на весь желудочно-кишечный тракт.

Чистка толстого кишечника и лимфатической системы соками.

Чистка толстого кишечника

Чистка толстого кишечника по Н. Уокеру состоит из одного этапа, в течение которого решается задача восстановить:

• чистоту толстого кишечника и нормализовать pH среды (слабокислую) толстого кишечника;

• перистальтику;

• микрофлору.

Тактика проведения очистительных процедур, предлагаемая Н. Уокером, состоит в том, что в начальном периоде чистки на толстый кишечник оказывается максимальное очистительное воздействие, а затем интенсивность очистительной нагрузки в виде клизм поэтапно снижается до минимальной:

1-я неделя – ежедневно;

2-я неделя – через день;

3-я неделя – через два дня;

4-я неделя – через три дня;

5-я неделя – раз в неделю.

Данный цикл клизм в течение первого года желательно провести 4 раза. В дальнейшем – 1 раз в год.

Некоторые оппоненты Н. Уокера такую тактику очищения толстого кишечника считают неверной по нескольким причинам. Во-первых, по-настоящему глубокого очистительного воздействия при такой тактике добиться невозможно, потому что в самом начале чистки клизмы даются с большим трудом и объем воды, который принимает толстый кишечник, не превышает 0,5 л, особенно если имеется геморрой или воспаление слизистой толстого кишечника. И во-вторых, для достижения положительного результата интенсивность воздействия на толстый кишечник в процессе чистки должна не

убывать, а, наоборот, возрастать с минимальной – в первую неделю и до максимальной – в самом конце.

Техника постановки клизм

Правильное проведение этой процедуры в значительной мере облегчает процесс вывода шлаков наружу. А вот ошибки в этом деле могут не только снизить эффективность проводимого очищения, но и в отдельных случаях стать причиной серьезного травмирования толстого кишечника.

Раствор для клизмы готовят следующим образом: **к двум литрам теплой кипяченой воды добавить столовую ложку лимонного сока** (сок половины лимона как раз будет соответствовать одной столовой ложке). Если нет лимона, то **можно его заменить на 4—6-процентный яблочный уксус.** Залить все это в кружку Эсмарха и повесить ее на высоту 1,5 м. Наконечник с трубки снять, окунуть его в растительное масло или смазать вазелином. Больной должен принять коленно-локтевое положение при этом, таз пациента должен находится выше плеч. Наконечник с трубкой постараться ввести в толстый кишечник как можно глубже, на 25–50 см. Но, как правило, вначале и 5—10 см вполне достаточно. Пациент должен ровно дышать ртом, живот должен быть расслаблен. Процедуру желательно проводить после акта дефекации или же вечером после работы, перед сном, как удобно.

В указанной процедуре очистки толстого кишечника вода является механическим очистителем, а лимонный сок или яблочный уксус нормализует pH внутренней среды толстого кишечника. С учетом того, что гнилостные и бродильные процессы возможны только в слабощелочной среде, а в норме должна быть слабокислая среда, что и достигается введением вышеуказанных кислых компанентов. К тому же лимонная кислота является антиоксидантом и не допускает образования плесени в толстом кишечнике, а та, которая имелась, выйдет в виде темных лохмотьев с испражнениями.

Чистка лимфатической системы

Способ чистки лимфы по Н.Уокеру достаточно дорогостоящий и кропотливый. Нужно 3 дня подряд готовить **по 2 л смешанных соков цитрусовых (800–900 мл грейпфрутового сока, около 200 мл лимонного и 800–900 мл апельсинового сока) и разводить их 2 л талой воды.** Итого каждый день **надо будет выпивать по 4 л жидкости**. Вечером вы ставите клизму, а наутро выпиваете 1 стакан воды с разведенной в ней 1 ст. ложкой с верхом глауберовой соли. Когда слабительное начнет действовать, через каждые полчаса **вы начинаете пить по стакану приготовленной, слегка подогретой разведенной смеси соков.** Таким образом вечером клизма, каждый день с утра – глауберова соль, а в промежутках – 20 стаканов слегка подогретой смеси соков. Соковую смесь необходимо готовить каждый день заново.

В результате происходит очищение всей лимфатической системы организма. Никакого чувства голода в эти дни вы не будете испытывать, так как применяемая при чистке цитрусовых смесь соков содержит значительное количество необходимой организму энергии. После чего с сознанием дела, не торопясь можно перейти на питание легкими кашами, а затем и на нормальное, полноценное, сбалансированное питание. Н. Уокер считает, что такую чистку следует делать раз в году, лучше в январе-феврале месяце.

Противопоказаниями к применению очищения организма с помощью соков по методике Н. Уокера являются: гастрит с повышенной кислотообразующей функцией желудка, геморрой, колиты, дисбактериоз кишечника.

Глава 6

Ампелотерапия – лечение виноградом, в том числе виноградным соком

Виноград – в высшей мере полезное и прекрасное растение на земле. Никто не может оставаться равнодушным при виде великолепных гроздей солнечных ягод. Плоды винограда, продукты его переработки обладают ценными лечебными, вкусовыми и пищевыми качествами. О целебном действии винограда известно с глубокой древности. Еще тогда он считался хорошим лечебным и питательным средством. О его медицинском применении писали Гиппократ, Цельсий, Плиний, Гален и другие мыслители античного мира. Виноградное лечение – ампелотерапия (от греческого ampelos – виноград и therapeia – лечение) – признанный метод лечения виноградом различных заболеваний. Виноградное лечение получило научное обоснование во второй половине XIX века. Тогда был открыт химический состав винограда, исследованы его лечебные действия в клинических условиях.

Ампелотерапия впоследствии стала применяться в лечении внутренней патологии, в том числе и в санаторно-курортной практике, вместе с тем, широкого распространения метод лечения виноградом в практической медицине не имел. В последнее время в связи с остающимся высоким уровнем заболеваемости, распространенности, смертности и инвалидизации населения от различного рода болезней большое внимание уделяется не только организации медицинской помощи населению, но и вопросам профилактики заболеваний, восстановительной медицине, медицинской реабилитации и в целом – клинической реабилитологии. Учитывая то, что ампелотерапия является современным, ценным, немедикаментозным методом лечения в медицине, сегодня он справедливо получил своё второе рождение и востребован не только в санаторно-курортном деле, но и при лечении соматической патологии в клинической практике.

«На виноград нужно смотреть как на средство, обладающее действием и растительного сока, и питательного вещества, и минеральной воды и, следовательно, как на средство, с таким же правом заслуживающее в иных случаях название лекарства», - писал русский врач В.Н. Дмитриев. Аналогичное мнение высказывали многие специалисты.

Заметим, кстати, что раньше некоторые авторы сопоставляли виноградный сок с минеральными водами, чаще всего с ессентукскими. А.Б. Шварц указывал на совпадение ряда химических ингредиентов сока и минеральной воды, в частности, по солевому составу и ощелачивающему действию на организм. Однако подобное сравнение вряд ли уместно, поскольку ценность винограда заключается в том, что он является уникальным, биологически сбалансированным растительным продуктом питания, обеспечивающим человеческому организму большое количество легкоусвояемых моносахаридов, а также (в меньшей степени) органических кислот, ароматических веществ, клетчатки, витаминов и т. д. Кроме того, в винограде преобладают минеральные соли калия, железа, фосфорной и кремниевой кислот, а в ессентукских водах больше натрия и хлора, хотя по механизму действия виноградный сок отдаленно напоминает щелочные минеральные воды. Но химический состав винограда сложнее, а наличие в нем биологически активных и защитных веществ определяет его многообразное и разностороннее влияние на организм человека и более широкий круг медицинских показаний, нежели у минеральных вод.

В современном медицинском мире лечение виноградом принято относить к одному из оригинальных немедикаментозных методов лечения. Вместе с тем виноград, не будучи фармацевтическим препаратом, может рассматриваться как эффективное средство фитотерапии. Насыщенность ягод биологически активными веществами обусловливает его высокие питательные и лечебные свойства при различных болезнях органов и систем человека. Несомненную ценность представляет и виноградный сок, в том числе в качестве наполнителя, на основе которого вместо других менее полезных сиропов приготовляют лекарства.

Как лучше употреблять виноград: в виде свежих ягод или свежеотжатого сока? По этому вопросу существуют разные мнения врачей. Некоторые склонны отдавать предпочтение свежеприготовленному соку, он легко и приятно пьется, хорошо переносится больными. Другие утверждают, что ягоды

и сок равноценны. Большинство же считает, что курс ампелотерапии следует проводить свежеснятыми ягодами, по месту их выращивания, также как минеральную воду лучше всего пить у источника.

Поскольку виноград является быстропортящимся продуктом (причем в первую очередь это относится к лечебным сортам с нежными ягодами), то, конечно, консервированный сок имеет, как уже отмечалось, преимущество - он доступен в любой сезон года, хотя и теряет некоторые полезные свойства, как в момент пастеризации, так и вследствие длительного хранения. Тем не менее, для него характерна весьма продолжительная стабильность химического состава и, кроме того, высокая степень чистоты: гарантируется отсутствие ненужных примесей, семян, остатков ядохимикатов, бактериального и грибкового заражения. Многие врачи предпочитают использовать в лечебных целях виноградный сок с высокой натуральной сахаристостью (25-27 процентов).

Некоторые медицинские работники указывают на то, что ягоды с сильным ароматом довольно скоро приедаются. Но в принципе это легко устранимое препятствие, достаточно организовать чередование лечебных сортов винограда в процессе лечения, то есть придерживаться более широкого выбора столовых и универсальных сортов при проведении курса ампелотерапии. Конечно, необходимо обязательно вносить определенные поправки при назначении лечебного сорта для каждого конкретного больного с учетом особенностей заболевания.

Раскрывая сущность метода лечения виноградом в клинической реабилитологии особое внимание следует обратить на исторические аспекты применения и развития ампелотерапии в России, как страны являющейся приоритетной среди других государств по разработке научных основ и использования виноградолечения в медицинской практике (Л.И. Баклыков, 1990).

Исторические аспекты виноградоления в России

Впервые в России обратил внимание на лечебные свойства виноградных ягод в 1864 году доктор В.Н. Трояновский. Но подлинным организатором и активным пропагандистом ампелотерапии на курортах южного берега Крыма стал видный климатолог, друг А.П. Чехова, ялтинский врач В.Н. Дмитриев. В 1878 году он опубликовал в Петербурге брошюру, посвященную виноградолечению. За короткий срок она выдержала пять изданий, снискав популярность благодаря актуальности темы, доступности организации ампелотерапии и ее эффективности. Долгие годы работа В.Н. Дмитриева оставалась настольным руководством для курортологов, она не потеряла своего значения до сегодняшнего дня. Автор исследовал ампелотерапию не изолированно, а в тесной связи с природными курортными факторами Крыма. Именно комплексная климатотерапия, правильная диета, моцион в сочетании с дозированным приемом свежего винограда и реже виноградного сока давали наиболее благоприятный результат. Под влиянием такого курса лечения отмечались уменьшение одышки и сердцебиений у сердечных больных, значительное улучшение функции бронхов и легких при их хронических поражениях, стойкий эффект у больных с хроническими атоническими колитами и т. д.

В.Н. Дмитриев предложил основные принципы организации ампелотерапии, разработал методику и дозировку лечения, подробно рассмотрел физиологическое действие содержимого ягод на органы и системы человеческого организма, определил медицинские показания и противопоказания к лечению виноградом.

Несомненный научный интерес представляют первые оригинальные экспериментальные и клинические исследования, выполненные ялтинским врачом Ф.П. Бялокуром в 1898-1904 годах. Он изучил влияние свежих ягод и виноградного сока при болезнях желудочно-кишечного тракта, подтвердив высокую эффективность ампелотерапии. Эти исследования были продолжены Н.С. Троицким.

В 1913 году В.Э. Гаген-Торн опубликовал брошюру «Виноградный сок и его значение в борьбе с алкоголизмом». Излагая материал в популярной форме, автор подчеркивал огромное преимущество целебных и диетических свойств виноградного сока перед виноградным вином, получаемым путем сбраживания виноградного сахара. Он горячо ратовал за выпуск широкого ассортимента соков и их рекламу, советовал разводить натуральные соки водой, нарзаном, сельтерской для улучшения вкусовых качеств, придания напитку приятной свежести и увеличения его полезности, также настоятельно предлагал навсегда заменить водку великолепным целительным виноградным напитком, и прежде всего там, где за праздничным столом сидят дети и подростки, беременные и кормящие матери, больные и люди преклонного возраста.

В советское время, 20-30-е годы, началось планомерное и более глубокое исследование механизма действия винограда на человеческий организм. Ученые-медики и практические врачи, работавшие в курортных зонах с развитым виноградарством, в частности на Южном берегу Крыма, в Одессе, Анапе, Краснодаре, Геленджике (А.В. Дьяконов, Р.М. Виленская, Б.А. Файнштейн, Р.Н. Сафразбекян, М.Н. Лившиц, А.И. Грузин, Н.К. Киселев, З.Л. Эпштейн, В.Я. Владимиров, С.С. Брут) опубликовали в медицинской литературе большое число материалов о полученных результатах, выпустили несколько монографий об основных положениях ампелотерапии, определили ее важное значение в лечебном питании, изучили механизм действия винограда, свежевыжатого и пастеризованного виноградного сока на органы пищеварения и почки. В эксперименте и клинике исследовалось влияние винограда на нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ и т. д. П.И. Денисова описала организацию ампелотерапии в Самарканде - районе с прекрасными десертными и изюмно-кишмишными сортами винограда, А. Мелик-Адамян опубликовал данные о применении ампелотерапии на курорте Бердянск. Принципы детской ампелотерапии в здравницах разработали А.М. Шпиндлер, Н.И. Купчик, В.Н. Воробьев, Н. М. Дмитриева и другие. О виноградолечении, как важном вспомогательном методе курортного лечения

легочных форм туберкулеза, писали Н.Д. Сабельников, В.К. Даргевич, Н.М. Филимонов, Е. К. Базилевич, В.З. Чхеидзе.

Ценные методические рекомендации, положенные в основу современной ампелотерапии, содержатся в трудах А.В. Шварца, опубликованных в 1947 году, и книге профессора Г.Л. Магазаника «Виноград и виноградный сок», изданной в 1957 году. В 70-х годах П.Н. Германов разработал методику лечения виноградом заболеваний печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей и обмена веществ. Н.И. Михайличенко, М.Г. Быстров и В.А. Скутельник в книге «Лечит виноград», вышедшей в свет в 1985 году, подробно изложили принципы организации и эффективности ампелотерапии на примере молдавского санатория «Днестр» за двадцатилетний период.

В 90-х годах прошлого столетия фармакологи получали из винограда препарат «натурозу», которая вводилась внутривенно при шоке, коллапсе, кровопотерях. Ученые считали виноградно-витаминный напиток прекрасным физиологическим стимулятором повышения работоспособности у лиц, занимающихся тяжелым физическим и умственным трудом (Ф. П. Космолинский). Отмечен положительный эффект применения винограда в ингаляционной терапии виноградным соком на миндалины и бронхи (Н.М. Савельев и Р.Н. Шойхет, Г.А. Смирнов и С.А. Литманович).

Бурное развитие синтетической химии с массовым изготовлением быстродействующих и в большинстве случаев высокоэффективных медикаментов постепенно привело к почти полной потере многовекового врачебного опыта в области фитотерапии, то есть лечения растениями. Надо согласиться с замечанием профессора И. Брехмана о том, что не каждый врач обязан владеть приемами физиотерапии или иглорефлексотерапии, но каждый должен непременно быть фитотерапевтом, отлично знать природные лекарства и уметь ими пользоваться в повседневной практике. Томский ученый, доктор медицинских наук В.Г. Пашинский отметил исключительную важность понимания роли и места целебных растений в профилактике и лечении заболеваний. Осуществлять профилактику сегодня только синтетическими

препаратами нельзя - человеческий организм до предела насыщен чужеродными веществами. В сложившейся ситуации выход может быть найден в широком использовании растений с целебными свойствами. Иными словами, «пора человеку вернуться к природе, к оборонительным рубежам, заключенным в растениях». В начальной стадии болезни, по твердому убеждению В.Г. Пашинского, главным средством лечения должны быть растения. Всякого рода отвары и чаи из них, ягодные, варенья, витаминизированные напитки, мед, горчичники часто подавляют первые признаки простуды, смягчают или совсем останавливают течение заболевания. В острой фазе, в самый разгар болезни, лекарственные растения бессильны по сравнению с мощными синтетическими химиопрепаратами. Но в стадии выздоровления к последним всегда полезно подключать фитотерапию. Наконец, в период ремиссии (резкое понижение признаков болезни) природные лечебные средства необходимы в качестве поддерживающей терапии. Эта терапия особенно целесообразна при хронических процессах, когда длительное потребление синтетических препаратов может оказать токсичное влияние на ослабленный недугом организм человека. И не случайно в современном здравоохранении формируются тенденции осторожного, глубоко рационального отношения к медикаментам. Все большую популярность приобретают лечебные факторы природы.

Построенная на научной основе, ампелотерапия может широко применяться не только в санаториях, но и в больницах, поликлиниках, восстановительных медицинских центрах и других лечебно-профилактических учреждениях, занимающихся вопросами клинической реабилитологии. Однако приходится с сожалением заметить, что этот ценный и оригинальных метод лечения даже в зонах исконного виноградарства должного распространения не получил, за исключением, пожалуй, нескольких молдавских здравниц. Это связано с отсутствием ритмичных плановых поставок свежего винограда к столу больных и отдыхающих по принципу «поле-здравница». Кроме того, поступление его ограничено, как правило, только периодом разгара янтарной

страды – августом и сентябрем, поскольку площади виноградников, занятые сверхранними и очень поздними сортами, невелики, а виноградарские хозяйства не обеспечены в полной мере современными виноградохранилищами. Не случайно люди, сведущие в целебных свойствах винограда, стараются приурочить свой отпуск и поездку на юг к виноградному сезону.

Вместе с тем, в последнее время в торговой сети, продовольственных базах многих городов России круглогодично имеется достаточное количество лечебных сортов винограда и натуральных пастеризованных виноградных соков, что даёт возможность проводить курсы ампелотерапии пациентам в течении всего года в лечебно-профилактических учреждениях, занимающихся вопросами клинической реабилитологии.

Физиологические основы лечения виноградом. Показания и противопоказания к применению ампелотерапии в клинической практике.

Условно можно выделить **две фазы лечебного воздействия на организм** свежих ягод или сока. **Первая - нервно-рефлекторная,** когда воздействие осуществляется через органы чувств (зрение, обоняние, вкус) и выражается повышенным слюноотделением и возбуждением секреции**: вторая - нервно-химическая,** когда принятый виноград или сок соприкасаются с рецепторами желудка и кишечника, раздражают их, поставляя организму через кровеносные сосуды химические компоненты ягод, тем самым оказывают непосредственное разностороннее влияние на функции органов и систем человека.

Лечение виноградом считается наиболее эффективным при многих функциональных расстройствах внутренних органов и систем у человека, хотя оно приносит облегчение и при целом ряде органических поражений.

Прежде всего отметим успокаивающее влияние ампелотерапии на нервную систему больных, страдающих функциональными нервными расстройствами, особенно при астенических состояниях и неврозах. Это

достигается преобладающим поступлением в организм солей калия, кальция и магния.

Виноград и его сок, быстро всасываясь, оказывают непосредственное воздействие на углеводный обмен, интенсификацию процессов окисления, а затем на водно-солевой обмен; снижается потеря хлоридов калия, кальция и фосфатов, тем самым осуществляется регулирующее влияние на минеральный обмен. Благотворно сказывается ампелотерапия и на белковом обмене: создаются предпосылки для более экономного расходования собственных белков организма, уменьшаются содержание азота в моче и выделение мочевины. Несмотря на заметное усиление обменных процессов, наблюдаемое при лечении виноградом, у пациентов обычно увеличивается вес тела, что связано с обильным поступлением легкоусвояемых моносахаридов. Поэтому ампелотерапия рекомендуется ослабленным и истощенным больным в качестве эффективного общеукрепляющего средства.

Таким образом при лечебном использовании винограда отмечены следующие его терапевтические эффекты:

1. Отхаркивающий (раздражающий, ощелачивающий и разжижающий слизь дыхательных путей).

2. Стимулирующий кроветворение (увеличение количества гемоглобина и эритроцитов в крови, повышение осмотической резистентности эритроцитов, нормализующее влияние на лейкоцитарную формулу, стимуляция костного мозга и ретикуло-эндотелиальной системы).

3. Улучшающий работу сердечно-сосудистой системы (уменьшается частота сердечных сокращений, показателей артериального давления; сокращается пульс; увеличивается ударный и минутный объемы сердца, повышается сократительная способность миокарда, расширяются коронарные артерии, уменьшается удельное периферическое сопротивление).

4. Мочегонный (увеличивается диурез, уменьшаются отеки, нормализуется проницаемость почечных кровеносных сосудов, улучшается

почечный кровоток, увеличивается выделение вредных шлаков и конечных продуктов обмена веществ).

5. Стимулирующий кишечную секрецию (механически раздражая нервные окончания слизистой кишечника, нормализует моторную функцию).

6. Общеукрепляющий (улучшается аппетит, стимулируется пищеварение, улучшается обмен веществ и энергетика).

Показания к применению ампелотерапии в клинической практике

I. Болезни органов пищеварения

1.1. Функциональные расстройства желудка (двигательные, секреторные, сенсорные) сопровождающиеся снижением массы тела.

1.2. Хронические гастриты с пониженной, нормальной или повышенной секрецией.

1.3. Хронические колиты с запорами и явлениями гипотрофии.

1.4. Хронические персистирующие гепатиты различной этиологии при общем удовлетворительном состоянии, незначительных отклонениях функциональных проб печени, в неактивной фазе, в том числе после болезни Боткина, не ранее чем через 6 месяцев после выписки из стационара.

1.5. Хронические гепатохолециститы, холециститы, ангиохолиты различной этиологии, холангиты при отсутствии склонности к частым обострениям, без явлений желтухи и при нормальном СОЭ.

1.6. Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря.

1.7. Спастические и атонические запоры, протекающие на фоне снижения массы тела.

II. Болезни органов дыхания

2.1. Хронические заболевания носоглотки (атрофические и субатрофические заболевания слизистых оболочек носа, горла, гортани, хронические тонзиллиты) и верхних дыхательных путей.

2.2. Хронические бронхиты в фазе ремиссии.

2.3. Бронхиальная астма в фазе ремиссии.

2.4. Хронические неспецифические заболевания легких.

2.5. Бронхоэктатическая болезнь (начальная стадия).

2.6. Вялотекущие плевриты и плевропневмонии различной этиологии.

III. Болезни органов кровообращения.

3.1. Анемии различного генеза.

3.2. Некоронарогенные заболевания миокарда (миокардиты, миокардиодистрофии, миокардиопатии) в стадии компенсации и субкомпенсации.

3.3. Вегето-сосудистая дистония (нейроциркуляторная дистония: гипертензивной, гипотензивной, кардиальной и смешанной форм).

3.4. Гипертоническая болезнь I и II стадии.

3.5. Ишемическая болезнь сердца, СН I – III ФК.

3.6. Ревматизм без явлений декомпенсации.

3.7. Компенсированные пороки сердца.

IV. Болезни почек и мочеполовой системы.

4.1. Мочекаменная болезнь.

4.2. Хронический пиелонефрит вне обострения без нарушения азотовыделительной функции почек.

4.3. Хронические пиелиты, циститы без симптомов почечной недостаточности.

4.4. Хронические нефриты, нефрозы, нефрозонефриты со снижением массы тела без выраженной декомпенсации и без симптомов уремии.

4.5. Уретрит, уретротригонит длительного течения.

4.6. Хронический простатит, везикулит в стадии ремиссии при ограниченном инфильтрате, без стриктуры уретры и без остаточной мочи.

V. Болезни обмена веществ.

5.1. Тиреотоксикоз (легкие формы).

5.2. Подагра (вне приступа).

5.3. Мочекислый диатез (вне обострения).

5.4. Оксалурия, фосфатурия с различными клиническими проявлениями.

5.5. Реконвалесценты после тяжёлых заболеваний, перенесенных инфекций и интоксикаций.

VI. Болезни нервной системы.

6.1. Астенические состояния.

6.2 Психастения.

6.3. Неврастения (гипер- и гипостеническая формы).

6.4. Неврозы различной этиологии.

VII. Туберкулезные поражения органов и систем

В начальных стадиях и стадии обратного развития без явлений амилоидоза при отсутствии лихорадочного состояния, наклонности к

кровохарканью и диарее; туберкулезная интоксикация, бронхоаденит.

Противопоказания к применению ампелотерапии в клинической практике

1. Все заболевания в острой стадии, хронические заболевания в стадии обострения или осложнения острогнойными процессами.

2. Острые инфекционные заболевания до окончания срока изоляции.

3. Психические заболевания, все формы наркомании и хронический алкоголизм, эпилепсия.

4. Заболевания крови в острой стадии и стадии обострения.

5. Все формы туберкулеза в активной стадии.

6. Сахарный диабет.

7. Ожирение алиментарное, эндокринное, гипофизарное и др.

8. Кахексия эндокринного генеза.

9. Эхинококк любой локализации.

10. Стоматит с частыми обострениями или при наличии язв, кариеса, язвенных поражениях ротовой полости и зева.

11. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

12. Рубцовые сужения пищевода, привратника и кишечника с нарушением проходимости; стриктура желчных путей.

13. Осложнение после операций на желудке, так называемый «порочный круг» или желудочно-кишечные свищи.

14. Эмпиема желчного пузыря.

15. Наличие частых, длительных и тяжелых приступов при холециститах и указаний на активную инфекцию (нейтрофилёз, лямблии, кишечную палочку и др.).

16. Цирроз печени с асцитом или желтухой.

17. Все формы обтурационной желтухи.

18. Хронические неспецифические заболевания легких в стадии декомпенсации.

19. Хронические заболевания почек с выраженными и умеренно выраженными явлениями почечной недостаточности.

20. Нефриты, нефросклероз с симптомами почечной недостаточности, гидронефроз и пионефроз.

21. Амилоидоз почек и амилоидно–липоидный нефроз. Макроскопическая гематурия любого происхождения.

22. Выраженный атеросклероз, хроническая коронарная недостаточность с выраженной симптоматикой.

23. Декомпенсированные пороки сердца.

Общие принципы организации и методика проведения лечения виноградом, в том числе виноградным соком. Оценка эффективности проведения ампелотерапии.

Рассматривая виноград в качестве лечебного средства. В.Н. Дмитриев справедливо указывал, что только в руках подготовленного врача, при условии грамотно назначенного курса лечения виноград становится лекарством. Действительно, врачевание при отсутствии метода, по образному сравнению составителей трактата тибетской медицины «Вайдурья – онбо», это все равно что «стрельба из лука по мишени в темноте». Лишь правильная методика способна обеспечить успех лечения виноградом.

В основу отечественной ампелотерапии положены принципы, выдвинутые В.Н. Дмитриевым. В дальнейшем они разрабатывались советскими учеными А.В. Дьяконовым, А.Б. Шварцем, Г.Л. Магазаником, П.Н. Германовым, практическими врачами южных курортов Н.И. Михайличенко, И.Г. Быстровым, В.А. Скутельник и другими. В настоящее время ампелотерапия всё чаще входит в общий комплекс лечебных средств, применяемых в восстановительном лечении больных целью которой является достижение терапевтического эффекта в рамках медицинской реабилитации. Следует отметить, что виноградный сезон, а следовательно, и виноградолечение приходится на самое благоприятное в климатическом отношении время года, что, безусловно, значительно повышает эффективность проводимой терапии. Курс ампелотерапии назначается в строгом соответствии с медицинскими показателями и осуществляется под регулярным врачебным контролем. Врач предварительно определяет общее состояние больного, степень и стадию патологического процесса, наличие сопутствующих заболеваний, выбирает оптимальную для данного пациента методику, сорт столового винограда, устанавливает режим и совместимость этого вида терапии с другими лечебными процедурами. Кроме того, лечащий врач записывает в историю болезни и в санаторную книжку (карточку отпуска процедур) сорт винограда, его количество на курс лечения, ежедневную дозу, число и время приема.

В лечебно-профилактическом учреждении организует ампелотерапию заместитель руководителя учреждения по медицинской части. Лечение виноградом или его соком, как правило, осуществляется в столовых лечебно-профилактических учреждений или в специальном выделенном и оборудованным для этих целей помещении. В подсобном помещении для организации и проведения питания виноградом или приема его сока должны находится весы, емкости для чистой, теплой воды и 3% содового раствора, соковыжималка и другой необходимый инвентарь. Отпуск винограда пациентам производит специально подготовленный медицинский персонал

совместно с медицинской сестрой по диетпитанию, которая осуществляет медицинский контроль за самочувствием больного и делает отметку в карточке отпуска процедур (санаторно-курортной книжке) о выполненной процедуре. Ампелотерапия в лечебно-профилактических учреждениях проводится, как правило, в сочетании с психотерапевтическим воздействием (трансляция видеофильмов психотерапевтического характера на фоне негромкого специального музыкального сопровождения).

Виноград, назначаемый с лечебными целями, должен быть зрелым и свежесрезанным, при сахаристости ягод не менее 15 процентов. Грозди предварительно промываются в чистой, теплой, желательно кипяченой воде для удаления пыли и остатков химикатов. Свежеотжатый сок имеет обычно зеленовато-желтый цвет, приятный освежающий кисло-сладкий вкус с присущим данному сорту ароматом. Консервированный виноградный сок менее эффективен, но его преимущество, как уже отмечалось ранее, заключается в том, что лечение им может проводиться в любое время года в любом регионе страны. Свежий виноград, как, впрочем, и виноградный сок, нельзя подавать к столу сразу из холодильника, так как при охлаждении усиливается раздражающее влияние на верхние отделы пищеварительного тракта.

Основными целями лечения виноградом в клинической практике являются:

-восстановление и стимуляция общей реактивности организма;

-нормализация нарушенных функций внутренних органов систем;

-ликвидация проявлений заболевания.

После окончания виноградного сезона для целей ампелотерапии используют пастеризованный виноградный сок. В ряде случаев свежеотжатый сок может назначаться и в сезон: он почти полностью сохраняет свойства свежих ягод. Однако нужно помнить, что свежеприготовленный виноградный сок подлежит срочной реализации, так как уже на другой день в нем бурно развиваются процессы брожения. Вместе с тем и пастеризованный сок, как уже

упоминалось, в целом неплохо сохраняет основные компоненты химического состава ягод: сахар, ценные кислоты, минеральные вещества и в значительно меньшей мере витамины и ферменты.

Врачи справедливо отмечают достоинства пастеризованного сока он более удобен в употреблении, имеет надежные санитарные гарантии, обладает хорошими вкусовыми и питательные качествами, легче всасывается и усваивается организмом. Из 1 кг. ягод выжимают 600-650 мл сока. Его дают равными дозами в два приема – по 250 мл утром и вечером. Многолетний опыт показал, что сок можно назначать уже в первые три дня после приезда больного, то есть в период адаптации, начиная с минимальной дозы – по 50 мл два раза в день. Затем дозу постепенно увеличивают, и с двенадцатого-тринадцатого дня до окончания срока пребывания она составляет 500 мл в сутки. Курс лечения составляет 4-6 недель.

Ниже приводится примерная схема лечения виноградным соком (или ягодами), рассчитанная на 4 недели.

Примерная схема лечения виноградным соком

Схема I. Курс лечения 4 недели

Порядковое число дней лечения	Количество сока в миллилитрах (куб.см)				
	утро до еды за 45 мин	обед до еды за 1,5 часа	ужин до еды за 1,5 часа	суточная доза виноградного сока в мл (куб. $см^3$)	в переводе на ягоды свежего винограда в г.
1	25	45	30	100	200
2	35	70	45	150	300
3	35	70	45	150	300
4	50	90	60	200	400
5	50	90	60	200	400
6	60	120	70	250	500
7	70	130	100	300	600
8	70	130	100	300	600
9	75	150	75	300	600
10	90	160	150	400	800
11	90	160	150	400	800
12	100	180	120	400	800
13	120	200	180	500	1000
14	120	200	180	500	1000

15	120	200	180	500	1000
16	120	200	180	500	1000
17	100	180	120	400	800
18	90	160	150	400	800
19	90	160	150	400	800
20	75	150	75	300	600
21	70	130	100	300	600
22	70	130	100	300	600
23	60	120	70	250	500
24	50	90	60	200	400
25	50	90	60	200	400
26	35	70	45	150	300
27	35	70	45	150	300
28	25	45	30	100	200

Лечение пастеризованным соком можно проводить в любое время года. Перевод виноградного сока на свежие виноградные ягоды сделан из расчета – один чайный стакан сока (200 мл) соответствует 400 граммам ягод винограда.

Из первой схемы 4-недельного курса лечения виноградным соком (или ягодами в период созревания винограда) видно, что лечение виноградом начинают с небольших доз (100 мл сока или 200 г ягод) в первый день и затем постепенно их увеличивают, доводя на 13-16-й день до 400 мл виноградного сока или до 1 кг свежих ягод. Затем начинается постепенное снижение суточной дозы и на 28-й день лечения доводится до начальной дозы.

Для 6-недельного курса лечения виноградом схема перестраивается. Максимальная суточная доза (750 мл сока – 1,5 кг ягод) дается на 20 – 23-й день лечения и затем идет постепенное её снижение до начальной дозы.

В исключительных случаях, в зависимости от состояния организма и его индивидуальных свойств, максимальная доза потребления винограда может выть увеличена до 2 кг. Тогда график лечения соответственно изменяется, но с обязательным соблюдением главного условия лечения – постепенности увеличения доз винограда и предварительного проведения соответствующих анализов мочи (общий и на сахар), крови (гемоглобина) и текущего контроля за изменением веса.

Виноградный сок пьют так же, как минеральные воды. В том случае, если секреторная функция желудка снижена, сок комнатной температуры принимают небольшими глотками, медленно, за 15-20 минут до еды. Этим достигается его задержка в желудке, что в свою очередь активизирует деятельность пищеварительных желез. При нормальной или повышенной секреции его пьют быстро, в течение 2-3 минут, большими глотками, что обеспечивает ускоренное опорожнение желудка и уменьшает сокогонный эффект желудочных желез. Интервал между приемом винограда и пищи увеличивается до одного часа.

Виноградный сок используется и для проведения ингаляций. По методике Г.А. Смирнова и С.А. Литмановича, исследовавших ингаляционное лечение соком заболеваний верхних дыхательных путей (1965 год), его разбавляют остуженной кипяченой водой в соотношении 1:2-3 (на одну часть сока две-три части воды), после чего заливают в аппараты для ингаляций. Температура ингалируемого раствора должна быть 38-40^{0}С, продолжительность процедуры 10-15 минут, через день, на курс назначается 10-15 процедур. Лучше для этих целей, на наш взгляд, применять сок ароматических сортов (мускатные, Изабелла и т.д.)

На основе виноградного сока разработан (Ф.П. Космолинский, 1968 год) стимулирующий напиток следующей рецептуры:

Основные ингредиенты виноградно-витаминного напитка					
виноградный сок 200 мл.		клюквенный экстракт 5-10 мл.		глюкоза 5-15 г	
витамины водорастворимые					
аскорбиновая кислота	300 мг	тиамин	25 мг.	фолиевая кислота	10 мг
рибофлавин	5 мг	пиридоксин	20 мг	пантотеновая кислота	10 мг
рутин (витамин Р)	100 мг	парааминобензойная кислота	50 мг	никотиновая кислота	20 мг

Приготовленный таким образом виноградно-витаминный напиток дает отличные результаты в качестве средства, восстанавливающего оптимальную работоспособность и функциональную подвижность процессов высшей нервной деятельности у лиц, занятых напряженным трудом, как физическим, так и с высокими психо-эмоциональными нагрузками. Напиток высокоэффективен при работе в условиях гипоксии, благодаря быстрому восстановлению в крови резко упавшего уровня сахара. Являясь естественным стимулятором организма, он оказывает на человека тонизирующее и освежающее действие, хорошо утоляет жажду, очень приятен на вкус – для его подкисления основное значение имеет винно-каменная кислота, которая содержится и в клюквенном экстракте, и в виноградом соке (pH 3,5-4). Обогащенный калием, магнием и витаминами в различных комбинациях, прежде всего C, E и B_{12} виноградный сок чрезвычайно полезен спортсменам во время проведения нагрузочных спортивных соревнований.

Игристые виноградные соки, под давлением насыщенные углекислым газом, как уже отмечалось, хорошо освежают и утоляют жажду. Углекислота возбуждает деятельность пищеварительных желез, стимулирует моторную функцию кишок, способствует всасыванию пищи и жидкости в желудочно-кишечном тракте. Однако из-за раздражения слизистых оболочек органов пищеварения игристые соки противопоказаны при язвенной болезни, гастритах, воспалении поджелудочной железы и кишечника.

При завершении курса ампелотерапии необходимо оценить эффективность проведенного лечения виноградом пациентов. С этой целью осуществляется сопоставление субъективной оценки больным своего состояния с динамикой его объективных показателей, определенных при поступлении для проведения медицинской реабилитации и при завершении курса восстановительного лечения, а так же с динамикой клинической картины и функциональных показателей. Динамика может быть отражена на основе балльной системы. Сопоставляемые показатели оценивают в условных единицах-баллах по их интенсивности. По разности между исходными и

конечными значениями показателей вычисляют средний процент величины их динамики, как положительной, так, возможно, и отрицательной. Применение балльных систем позволяет объективизировать сравнение результатов лечения различных групп больных

Примерная схема лечения виноградным соком

Схема II. Курс лечения 6 недели (42 дня)

Порядковое число дней лечения	Количество сока в миллилитрах (куб.см) утро до еды за 45 мин	обед до еды за 1,5 часа	ужин до еды за 1,5 часа	суточная доза виноградного сока в мл (куб. $см^3$)	в переводе на ягоды свежего винограда в г.
15	150	250	200	600	1200
16	150	250	200	600	1200
17	150	250	200	600	1200
18	160	300	240	700	1400
19	160	300	240	700	1400
20	175	325	250	750	1500
21	175	325	250	750	1500
22	175	235	250	750	1500
23	175	325	250	750	1500
24	160	300	240	700	1400
25	160	300	240	700	1400
26	150	250	200	600	1200
27	150	250	200	600	1200
28	120	200	180	500	1000
29	120	200	180	500	1000
30	90	160	150	400	800
31	90	160	150	400	800
32	90	160	150	400	800
33	70	130	100	300	600
34	70	130	100	300	600
35	70	130	100	300	600
36	70	130	100	300	600
37	60	120	70	250	500
38	50	90	60	200	400
39	50	90	60	200	400
40	35	70	45	150	300
41	35	70	45	150	300
42	25	45	30	100	200

Первые 14 дней лечения совпадают с 4-недельным графиком по схеме I . Приводятся данные с 15-го дня и до конца лечения.

Для объективизации оценки итога реабилитации проводимой при помощи ампелотерапии нами предлагается балльная система. За основу взята система критериев эффективности курортного лечения больных с неспецифическими заболеваниями легких Российского научного центра медицинской реабилитации и физиотерапии и НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им. И.М. Сеченова (Бокша В.Г. и др., 1987). Система основана на объективной оценке динамики симптомов и показателей инструментально-лабораторных исследований.

Выраженность клинических, лабораторных и функциональных данных условно оценивается баллами. Показатели, характеризующие норму, а также по мере нарастания их выраженности присваивается коэффициент в 5, 10, 15 и 20 баллов. Крайняя степень изменений, оцениваемая 20 баллами отмечается при состояниях, не показанных для лечения в санаториях. Но такие состояния могут возникать у больных и в условиях санатория при обострениях заболевания.

Таким образом, максимальное число баллов соответствует наибольшему изменению показателей, минимальное – наименьшему и отсутствию изменений. На каждого больного заполняется карта учета эффективности лечения, в которой отмечается наличие (в отношении клинических и рентгенологических данных) или величина (в отношении лабораторных и функциональных данных) показателей и учитывается их выраженность в баллах. Подсчитывают сумму баллов до, и после лечения, при этом количество учитываемых показателей должно быть неизменным. То же самое производится после окончания лечения. Коэффициент эффективности определяется путем деления суммы баллов до лечения на сумму баллов после лечения. Эффективность лечения оценивается по величине коэффициента: 1,2 и более – улучшение; 1,0 – 1,19 – без перемен; менее 1,0 – ухудшение.

Использование коэффициента эффективности на основе определения баллов повышает объективность оценки результатов лечения, позволяет

анализировать изменения различных групп показателей и влияние этих изменений на общий результат лечения. Следует отметить, что балльная система имеет существенный недостаток: сужение параметров улучшения для контингента больных с наиболее высоким и устойчиво компенсированным состоянием, когда в процессе лечения симптомы заболевания практически не изменяются, оставаясь на прежнем, близком к нормальному, уровне. В данном случае следует ориентироваться на показатели психологического статуса, динамику состояния вегетативной нервной системы, функционального состояния основных систем организма, прежде всего кардиореспираторной.

Использование критериев эффективности для оценки лечения позволяет количественно оценить результаты, сократить число малоинформативных диагностических исследований, внести коррективы в организацию лечебного процесса, что будет способствовать в конечном итоге улучшению качества и эффективности проведенного лечения.

Глава 7

Сиропы и их виды

Сиропы (Sirupus, или Syrupus) - концентрированные растворы сахара в воде или водных жидкостях (соках, извлечениях и т. п.), приготовляемые растворением сахара в водных жидкостях в количестве чаще всего **от 12 до 18 частей сахара на 10 частей жидкости.** *Удельный вес сиропов* колеблется в зависимости от этого отношения **от 1,25 до 1,33.** *Сиропы с удельным весом меньше 1,25* при попадании в них грибков *легко плесневеют или бродят и разлагаются с превращением сахара в спирт и углекислоту.* Более крепкие, *чем 65%, растворы сахара выделяют избыток сахара в виде кристаллов на стенках сосудов.* Фармакопея VII СССР понизила содержание сахара в сиропах до 60%, в то время как прежние фармакопеи имели прописи сиропов с содержанием 64,3% сахара. *Сиропы с 60% сахара подвержены быстрой порче;* прибавление к ним 5 % спирта недостаточно надежно, а с точки зрения врачебной - не всегда желательно. *Сахарные сиропы служат главным образом как вкусовые и душистые прибавки к лекарствам*. Необходимо иметь в виду, что **для приготовления солодкового сиропа** солодковый корень извлекают водой с примесью водного аммиака; **для приготовления ревенного сиропа** корневище ревеня извлекают раствором поташа. Поэтому оба названных сиропа, щелочной реакции и их не следует прибавлять к растворам веществ, не выдерживающих соприкосновения со щелочами (например растворы солей алкалоидов, тяжелых металлов, кислоты и кислые соли и пр.). Солодковый сироп фармакопея не разрешает фармацевту отпускать в смеси с кислыми жидкостями. Наоборот, **плодовые и ягодные сиропы,** например малиновый, вишневый сироп и другие, обладают кислой реакцией, достаточной даже для вытеснения например салициловой кислоты из Natrium salicylicum или Cofieinum natrio-salicylicum. В смеси с щелочными жидкостями (например микстуры с Liq. Ammon. anisat. или Natr. bicarbonicum) ягодные сиропы приобретают непривлекательный цвет и вкус, вследствие чего теряется смысл

их введения в лекарство. **Сиропы с йодистым железом** особенно чувствителены к щелочам, но и кислые жидкости могут привести к разложению йодистого железа. Значение сиропов - главным образом вкусовое, **отчасти обволакивающее, как например алтейного сиропа** (Фармакопея VII). Согласно международным конвенциям **запрещено изготовление сиропов с сильнодействующими веществами,** вроде излюбленных ранее (и сейчас еще встречаемых в странах британских владений) Sirup. Codeini, Sirup, opiatus и многих других.

Общие сведения о сиропах.

Сиропы — это плодово-ягодные соки, консервированные сахаром.

Сиропы в зависимости *от используемого сырья и назначения* **подразделяют на группы:**

- сиропы на плодово-ягодном сырье;

- сиропы на растительном сырье;

- сиропы на ароматическом сырье (эссенциях, эфирных маслах, цитрусовых настоях, ароматических добавках);

- сиропы специального назначения.

По способу обработки **сиропы подразделяют на: сиропы с применением консервантов, без применения консервантов, горячего розлива, пастеризованные.**

Ассортимент их включает следующие виды: *абрикосовый, вишневый, виноградный, гранатовый, грушевый, ежевичный, земляничный, красносмородиновый, клюквенный, лимонный, малиновый, облепиховый, рябиновый, сливовый, черничный, черносмородиновый, черешневый, яблочный.*

Традиционная **технологическая схема производства** сиропов включает *отстаивание, осветление специальными методами* (оклеиванием, применением ферментных препаратов, нагреванием) и *фильтрацию, десульфитацию соков, смешивание с сахаром, розлив и пастеризацию*.

Десульфитацию применяют для соков, консервированных сернистым ангидридом. В зависимости от вида консерванта, которым был законсервирован

сок, и назначения сиропа смешивание производят горячим, полугорячим или холодным способом. **При горячем способе** в свежий или десульфитированный сок добавляют сахар и растворяют его при подогревании и помешивании. В конце растворения сахара сироп доводят до кипения. **При полугорячем способе** свежий или десульфитированный сок подогревают до 85-90°С. Затем подогрев прекращают и смешивают сок с сахаром до полного растворения сахара. Десульфитация соков снижает качество сиропов, поскольку при нагревании происходит частичное разрушение биологически активных веществ.

По холодному способу готовят сироп только из свежего или консервированного бензойнокислым натрием сока. По этому способу весь сахар по рецептуре растворяют при нагревании в 20% сока. Полученный концентрированный сироп затем смешивают в смесителе с остальным количеством (80%) сока. После смешивания сока с сахаром содержание сухих веществ в сиропах должно быть 68%. Этот способ получения сиропа дает продукт более высокого качества. Сиропы разливают в **стеклянные банки и бутылки вместимостью не более 0,6 л.** Стеклянная тара подвергается разбраковке по качеству, санитарной обработке. **Для укупорки** применяют предварительно **промытые и прокипяченные жестяные лакированные крышки.**

Сироп пастеризуют **10 мин при температуре 100°С.** После пастеризации **тару с сиропом охлаждают до температуры 35-40°С.**

На потребительский рынок поступают сиропы функционального назначения.

В фармацевтическом производстве *сиропами называются препараты, представляющие собой концентрированные растворы сахара в воде и перебродивших ягодных соках, а также смеси их с растворами лекарственных веществ, настойками и экстрактами.* Это густоватые, вследствие высокого содержания в них **сахара (до 64%),** прозрачные жидкости с запахом и вкусом веществ, входящих в их состав. **Основное назначение сиропов** в

фармацевтическом производстве - *скрывать неприятный вкус основных лекарственных веществ.*

Исходя из этого **на потребительском рынке выделены две группы сиропов:**

- **исправляющие вкус** (сахарные, фруктово-ягодные);

- **лекарственные** (содержат те или иные лекарственные средства).

Сиропы первой группы — это продукты массового потребления, производимые предприятиями пищевой промышленности, в том числе консервной. Кроме того, их используют как вкусовые компоненты для приготовления более сложных лекарственных сиропов, в рецептуры которых входят различные виды лекарственно-технического сырья.

Вырабатывают концентрированные сахарные сиропы, которые входят в рецептуры ароматизированных фруктовых напитков. В качестве ароматизаторов используют настои и экстракты пряных растений: базилика, зверобоя, кардамона, любистока, мелиссы лимонной, мяты, душицы, можжевельника и ряда других, придающих специфический аромат напиткам.

Медицинские сиропы

Условное профессиональное название кондитерских сиропов, получаемых в кондитерском деле не из традиционных продуктов (ягод, фруктов), а из «аптечного» сырья — трав, цветов, околоплодников. Термин применялся русскими кондитерами и связан с хранением отдельных секретов производства фирменных кондитерских товаров частными кондитерскими фабриками и магазинами.

Цель «медицинских сиропов» — *получение полуфабриката, обладающего естественным цветом редкого оттенка или с запахом, не свойственным основному пищевому сырью, из которого вырабатывается изделие.* Это создает неожиданный эффект, придает изделию характер сюрприза. Например, запах свежего мака у тонкого сдобного печенья, не имеющего маковых зерен, или цвет пурпура у теста, голубой или васильковый цвет сахарной пудры, используемых в пирожных, тортах. «Медицинские

сиропы» получали *из лепестков жасмина, васильков, одуванчиков, цветов лопуха* (дающих пурпурный цвет), *душистого горошка, ярких хризантем, пустых маковых коробочек...*

Затем на этих сиропах, обладающих и запахом, и цветом, варили плоды или даже овощи, имеющие развитую мякоть, но лишенную аромата, и делали удивительные по запаху и форме или цвету цукаты из... моркови, репы, свеклы, редьки, арбузных корок, зеленых, не развившихся слив без косточек, молодых лесных орехов без ядер и других нетрадиционных для кондитерских целей растений. Догадаться, из какого сырья сделаны эти изделия, было невозможно, особенно когда они были измельчены, в виде начинок. Их выдавали за заморские экзотические товары, но это был сравнительно невинный «обман», так как сами по себе эти растения были натуральными и оказывались полезными.

Технология получения «медицинских сиропов» была крайне проста. Прежде всего сырье высушивалось (цветы, травы, кожура и прочее). Затем заливалось кипятком и настаивалось от нескольких часов (двух-трех, если необходимо было выгнать аромат) до двух суток (для получения интенсивного цвета). Настой сливался, процеживался, осветлялся взбитыми, холодными, как лед, белками, отчего его цвет приобретал яркость и прозрачность, потом смешивался с сахаром и варился до нужной консистенции. Лишь после такой подготовки им заливали фрукты, ягоды или подготовленные овощи и орехи (обычно выдержанные в известковом растворе) и варили, как варенье.

Разработаны и производятся сиропы "Золотая радуга" и "Серебряная радуга". Это продукты, содержащие спиртовые экстракты прополиса и 21 лекарственного растения. Оба сиропа не содержат спирта и рекомендуются взрослым и детям как общеукрепляющее средство, повышающее работоспособность, регулирующее обмен веществ, восстановительные способности клеток и тканей.

Компания "Эмбицентр Виолетта" выпускает бальзамы, сиропы на основе вытяжек из дикорастущих лекарственных растений, ассортимент которых включает:

сироп ЭМБИ № 1 (сердечный, успокаивающий), содержащий экстракты плодов боярышника, шиповника и черноплодной рябины, листьев березы, травы душицы, апельсиновое эфирное масло;

сироп ЭМБИ № 2 (сердечный, тонизирующий), содержащий экстракты травы зверобоя, мать-и-мачехи и чабреца; экстракт укропа, полученный CO_2-экстракцией;

сироп ЭМБИ № 3 (противовоспалительный, потогонный, мочегонный, поливитаминный), содержащий экстракты плодов шиповника, листьев крапивы и смородины, травы подорожника, гвоздичное эфирное масло;

сироп ЭМБИ № 5 (диабетический, желудочный), содержащий экстракты травы зверобоя, подорожника, мяты, части ромашки, душицы, фруктозу;

сироп ЭМБИ № 6 (успокаивающий, желудочный), содержащий экстракты корня валерианы, травы чабреца, подорожника, зверобоя, плодов шиповника;

сироп ЭМБИ № 7 (грудной, общеукрепляющий), содержащий экстракты травы подорожника, мать-и-мачехи, чабреца, корня солодки.

Отечественной промышленностью выпускаются профилактические сиропы на плодово-ягодной основе ("Яблочный", "Вишневый", "Черная смородина", "Земляника", "Суданская роза", "Шиповник", "Малина", "Черноплодная рябина", "Черемуха", "Брусника", "Клюква", "Рябина", "Одуванчик", "Элеутерококк", "Облепиха", "Черника", "Лимонник"), обладающие тонизирующим, стимулирующим и общеукрепляющим действием, рекомендуемые при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, авитаминозах, для профилактики и лечения гипертонической болезни и атеросклероза, при различных острых и хронических заболеваниях, нормализующие деятельность желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и стимулирующие обмен веществ.

Требования к качеству сиропов

По органолептическим показателям сиропы должны соответствовать следующим требованиям.

Внешний вид прозрачных — прозрачная жидкость без осадка, помутнения и посторонних частиц. Допускается легкая опалесценция, обусловленная особенностями используемого сырья; *непрозрачных* — непрозрачная вязкая жидкость, допускается наличие взвесей или осадка плодовой мякоти, без семян и посторонних включений, не свойственных продукту.

Массовая доля сухих веществ в сиропах — не выходит за пределы **50,0±1,0%.**

Хранение

Сроки хранения сиропов, сутки не менее:

в стеклянной таре: 60 суток— без консерванта, 90 суток — с консервантом, 120 суток — горячего розлива, 180 суток — пастеризованных.

В остальных видах тары: 30 суток — без консерванта, 40 суток — с консервантом.

Сиропы для приготовления напитков в домашних условиях

Как уже было отмечено ранее, сироп — продукт, получаемый в результате растворения сахара в воде или фруктово-ягодных соках. Много сиропов изготовляют предприятия пищевой промышленности. В домашних условиях сиропы используют для приготовления напитков. Они хорошо смешиваются с другими жидкостями, не замутняют напиток и ускоряют процесс его приготовления. Сахар-песок растворяется медленно, особенно в охлажденной жидкости, а сахарная пудра делает напиток мутным. Вот почему сиропы незаменимы для приготовления напитков.

Сироп сахарный

Сахар растворить в горячей воде и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении в течение 5— 10 минут. Пену осторожно снимать ложкой. Охладить сироп до комнатной температуры и процедить.

На 1 кг сиропа: сахар-песок — 650 г, вода — 400 мл.

Сироп лимонный (апельсиновый)

Лимоны (апельсины) помыть, отжать сок. Затем плоды мелко нарезать вместе с кожурой, залить горячей водой и варить при слабом кипении 5—10 минут, настоять 30—35 минут и процедить. В полученный отвар добавить сахар и варить при слабом кипении 15—20 минут, затем влить в сироп отжатый сок и довести до кипения.

На 1 кг сиропа: лимоны — 250 г (апельсины — 400 г), сахар-песок — 650 г, вода — 450 мл.

Сироп вишневый

Вишню перебрать, промыть, удалить плодоножки и косточки, протереть. Полученную массу засыпать сахаром, влить воду и варить 3—5 минут. После охлаждения сироп процедить.

На 1 кг сиропа: вишня — 510 г, сахар-песок — 600 г, вода — 600 мл.

Сироп абрикосовый

Абрикосы перебрать, промыть, удалить косточки, сварить, отвар слить. Абрикосы протереть, соединить с отваром, добавить сахар, варить при слабом кипении 8—10 минут.

При приготовлении сиропа из кураги ее следует перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить для набухания на 2—3 часа. Затем сварить до готовности в этой же воде, отвар слить, курагу протереть, соединить с отваром, добавить сахар и варить при слабом кипении 10—15 минут. Можно таким же способом приготовить сироп из персиков, взяв их такое же количество, как и абрикосов.

На 1 кг сиропа: абрикосы свежие — 515 г, курага — 110 г, сахар-песок — 600 г, вода — 650 мл.

Сироп клубничный (малиновый)

Клубнику (малину) перебрать, удалить плодоножки, промыть, отжать из ягод сок. Приготовить сахарный сироп, добавить в него выжимки ягод, прокипятить 5 минут, процедить. В сироп влить ягодпый сок, довести до кипения, проварить 3—5 минут, охладить и процедить.

На 1 кг сиропа: клубника (малина) — 300 г, сахар-песок — 650 г, вода — 300 мл.

Сироп клюквенный

Клюкву промыть, отжать сок. Выжимки залить водой, поставить на огопь, варить 5—7 минут. Отвар процедить, растворить в нем сахар, проварить при слабом кипении 10— 12 минут. Влить в сироп отжатый сок, довести до кипения и охладить.

На 1 кг сиропа: клюква — 600 г, сахар-песок — 500 г, вода — 300 мл.

Сироп черничный

Ягоды черники перебрать, промыть, высушить, размять деревянной ложкой в неокисляющейся посуде, оставить на 1-2 часа, затем слить сок. Массу отжать, полученный сок процедить. Оба сока смешать, добавить сахар и лимонную кислоту, перемешать до полного растворения сахара, затем процедить. Хранить в прохладном месте.

На 1 кг сиропа: черника — 600 г, сахар-песок - 650 г, лимонная кислота – 1 г .

Сироп банановый

Бананы очистить и натереть на мелкой пластмассовой терке. Полученную кашицу положить в эмалированную посуду, залить холодной водой, добавить сахар и хорошо перемешать. Смесь оставить па 4 часа. Затем переложить в стеклянную посуду, плотно закрыть. Хранить в прохладном месте.

На 1 кг сиропа: бананы очищенные — 500 г, сахарная пудра или сахар-песок — 400 г, вода — 400 мл.

Сироп рябиновый

Рябину перебрать, промыть, залить горячей водой в соотношении 1 : 1 и проварить в течение 5 минут. После отстаивания отвар слить. Отваренную рябину протереть и отжать. Сахар растворить в горячей воде и при постоянном помешивании нагреть до кипения. В раствор ввести отжатую массу рябины и довести до кипения. Охладить, процедить.

На 1 кг сиропа: рябина — 500 г, сахар-песок — 600 г, вода — 400 мл.

Сироп из шиповника

Свежие спелые плоды шиповника измельчить и замочить на 1—2 дня в воде. Затем жидкость слить и варить с сахаром в течение 5 минут. Добавить лимонную кислоту и снова довести до кипения. Сироп процедить горячим и охладить.

На 1 кг сиропа: плоды шиповника — 650 г, вода — 500 мл, сахар-песок — 650 г, лимонная кислота — 4 г.

Сироп из лепестков розы (шиповника)

Красные или розовые лепестки роз (шиповника) положить в кипяток и варить 2—3 минуты. Процедить через марлевую салфетку, сложенную вдвое, добавить сахар и лимонную кислоту. Полученную жидкость снова довести до кипения, сироп процедить горячим и охладить.

На 1 кг сиропа: лепестки роз (шиповника) —100 г, сахар-песок — 650 г, вода — 400 мл, лимонная кислота — 5 г.

Сироп чайный

Чай заварить обычным способом (на 25 г чая — 150 мл воды), настоять, процедить через мелкое ситечко. Гвоздику растереть, залить кипятком (на 4 г гвоздики — 100 мл воды), довести до кипения, затем процедить через мелкое ситечко. Лимонную кислоту (1 г) растворить в 20 мл теплой воды и соединить с настоем гвоздики.

В готовый сахарный сироп влить заварку чая, добавить раствор лимонной кислоты и настой гвоздики, тщательно размешать.

На 1 кг сиропа: чай I сорта — 25 г, сахар-песок — 670 г, гвоздика — 0,8 г, лимонная кислота — 1 г, вода — 630 мл.

Сироп кофейный

Черпый молотый кофе залить кипятком, довести до кипепия, снять с огня и настоять в течение 10—15 минут. Затем процедить через мелкое сито, добавить сахар, довести до кипения и проварить в течение 5 минут.

На 1 кг сиропа: кофе натуральный молотый — 55 г, сахар-песок — 650 г, вода — 450 мл.

Сироп шоколадный

Порошок какао соединить с сахаром, влить горячую воду и тщательно размешать. Полученную смесь довести до кипения. Ванилин растворить в теплой воде в соотношении 1 : 20 и ввести в готовый шоколадный сироп.

На 1 кг сиропа: порошок какао — 110 г, сахар-песок — 525 г, ванилин — 0,5 г, вода — 500 мл.

Сироп карамельный

В кастрюлю положить сахар, влить неполную столовую ложку воды, поставить на средний огонь и непрерывно помешивать, пока сахар полностью не растворится и не начнет приобретать светло-желтый цвет. Добавить холодную воду и оставить до тех пор, пока карамель не растает. Затем влить сахарный сироп, приготовленный, как указывалось выше. Нагревать, пока оба сиропа не смешаются.

На 1 кг сиропа: сахар-рафинад — 350 г, вода — 150 мл, сироп сахарный — 525 г.

Сироп ванильный

Сахар и ванилин растворить в горячей воде и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 5—10 минут.

На 1 кг сиропа: сахар-песок — 650 г, ванилин —10 г, вода — 400 мл.

Сироп пряный

Сахар растворить в горячей воде, добавить настой корицы и гвоздики, растворенную в теплой воде лимонную кислоту и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении в течение 10—15 минут. Для приготовления настоя корицу и гвоздику растолочь, залить кипятком (100 мл), настоять 15—20 минут, затем процедить через сложенную вдвое марлевую салфетку.

На 1 кг сиропа: сахар-песок — 650 г, корица — 25 г, гвоздика — 0,5 г, лимонная кислота — 1 г, вода — 400 мл.

Сироп мятный

Сушеные листья мяты залить кипятком, закрыть посуду крышкой, настоять 40—50 минут и процедить. Сахар растворить в настое мяты и,

непрерывпо помешивая, варить при слабом кипении 10—15 минут, затем охладить.

На 1 кг сиропа: сахар-песок — 650 г, листья мяты сушеные — 50 г, вода — 500 мл.

Сироп гвоздичный

Гвоздику растереть, залить горячей водой, довести до кипения, настоять в течение 15—20 минут, процедить через марлевую салфетку, сложенную вдвое. В готовый сахарный сироп добавить настой гвоздики, довести до кипения и варить в течение 5 минут.

На 1 кг сиропа: для настоя гвоздики — гвоздика — 30 г, вода — 100 мл; для сахарного сиропа — сахар-песок — 670 г, вода — 300 мл.

Сироп ореховый

Очистить грецкие орехи и фундук, ядра мелко нарезать или истолочь, залить горячим сахарным сиропом, накрыть посуду пергаментной бумагой, завязать и поставить в холодное место. Когда смесь остынет, процедить и использовать для приготовления напитков.

На 1 кг сиропа: сахар-песок - 650 г, вода - 400 мл, орехи грецкие - 10 шт., фундук - 10 шт.

Главы 8

Холодные напитки и рецепты их приготовления

Представленные в главе холодняе напитки, такие как: квасы, морсы, напитки из фруктов, ягод, овощей, из пряных и съедобных дикорастущих растений, ягод и плодов, напитки молочные смешанные, коктейли, айс-кримы, джулены, коблеры, крюшоны, физы, щербеты, эг-ног и прочие холодные напитки достаточно часто применяются в быту, активно изготавливаются в домашних условиях, тому подверждение – большое количество всевозможных рецептов их приготовленя на основе значительного изобилия и разнообразия компанентов и ингрaдиентов их состава. Следует отметить, что холодные напитки с успехом используются в медицинской практике при лечении пациентов в остром периоде с различными видами патологии, у больных при восстановительном лечении и медцинской реабилитации, в период реконвалесценции заболевания, а также с целью профилактики активного долголетия, сохранения и укрепления здоровья.

КВАСЫ

Квас — типично летний напиток, едва ли не самый древний и самый распространенный. Известен с 1056 года. Во второй половине XIX столетия квасом заинтересовались медики России, проведя научные исследования, изучив технологию его приготовления и химический состав. Большим любителем и популяризатором кваса был великий русский ученый Дмитрий Иванович Менделеев.

Существует *множество разновидностей кваса*: **старинный квас** с мятой и изюмом, **русский** — на ржаном и ячменном (дробленом) солоде; **северный** — из ржаной муки (простого помола) и из исландского мха, черносмородиновых листьев; **украинский** — из ржаного сухого (дробленого) солода, белых сухарей, земляники, изюма, корицы и мяты; **суточный** — из ржаного сухого (дробленого) хлеба, патоки и изюма. Есть немало и других

квасов, носящих так называемые географические наименования — **подмосковный, волжский, воронежский, литовский, польский** и т. д.

Квас — полезный напиток. В нем содержатся углеводы, белки, витамины группы В, минеральные соли — кальция, марганца, фосфора и магния, которые легко усваиваются организмом человека. Химический состав кваса определяет его диетические и даже лечебные свойства. Напиток *утоляет жажду и стимулирует секрецию пищеварительных желез,* тем самым *способствуя повышению аппетита и усвоению пищи.*

С давних пор в народной медицине квас употребляется при лихорадках, простуде, водянке, некоторых заболеваниях кишечника, как мочегонное и слабительное средство.

Наиболее полно свойства напитка проявляются в охлажденном виде. Подают квас в графинах, пьют из стаканов или бокалов.

Квас хлебный

Ржаные сухари положить в посуду, залить кипящей водой и настоять 3—4 часа. Настой процедить, положить в него дрожжи, сахар. Оставить для брожения на 5—6 часов. Когда квас начнет пениться, повторно процедить его, разлить в бутылки, предварительно положив в каждую несколько изюминок, и укупорить. Вынести квас на 2—3 дня в холодное место.

На 5 л кваса: сухари ржаные —1 кг, вода — 6 л, дрожжи — 50 г,сахар-песок — 200 г, изюм — 50 г.

Квас из пшеничных отрубей

Отруби залить кипятком и, помешивая, варить при медленном кипении около часа.

Затем отвар процедить, охладить до 25—28 °С, добавить сахар, дрожжи, разведенные в небольшом количестве отвара, цедру лимона и перемешать. Поставить на 24—28 часов в теплое место для брожения. После этого квас охладить, процедить, добавить сок лимона.

На 5 л кваса: отруби пшеничные — 1 кг, вода — 5 л, сахар-песок - 400 г, дрожжи —50 г, лимоны — 3 шт.

Квас домашний

Ржаные сухари залить кипятком и дать настояться в течепие 3—4 часов. Полученное сусло процедить через несколько слоев марли, добавить сахар, дрожжи, мяту, листья черной смородины и оставить в теплом месте для брожения на 10—12 часов. Затем еще раз процедить, разлить в бутылки, положить в каждую 3-5 изюминок и плотно укупорить пробками. Выдержать в холодном месте 3 суток. Подавать охлажденным.

На 5 л кваса: сухари ржаные — 600 г, вода — 5 л, дрожжи — 50 г, сахар-песок — 250 г, мята свежая — 10—12 веточек, листья черной смородины — 4—5 шт., изюм — 50 г.

Квас сухарный с изюминкой

Ржаные сухари пропустить череа мясорубку или растолочь, положить в стеклянную или эмалированную посуду, залить горячей кипяченой водой, перемешать и поставить в теплое место на 1—2 часа (время от времени перемешивать). Слить полученное сусло в чистую посуду так, чтобы не попала гуща. Добавить в сусло сахар и разведенные дрожжи. Через 10—12 часов выдержки получится молодой квас. Его следует процедить через марлю и разлить в бутылки. В каждую бутылку положить несколько изюмипок и немного мяты. Бутылки плотно укупорить, выдержать 2—3 часа при комнатной температуре, а затем поставить в холодное место. Подавать квас охлажденным.

На 5 л кваса: сухари ржаные — 500 г, вода — 5 л, сахар-песок — 300 г, дрожжи — 30 г, мята — 15 г, изюм — 75 г.

Квас клубничный

Клубнику перебрать, промыть, отжать сок. Выжимки положить в эмалированную посуду, залить водой, нагреть до кипения, снять с огня и через 10 минут процедить через марлю. Добавить отжатый сок, сахар, растертый с дрожжами, мед, лимонную кислоту, хорошо перемешать и поставить на 1—2 дня в теплое место для брожения. Затем квас разлить в бутылки, добавить по 5—6 изюминок, крепко укупорить и поставить в холодное место.

На 5 л кваса: клубника — 1 кг, вода — 5 л, сахар-песок — 100 г, дрожжи — 25 г, мед — 250 г, лимонная кислота — 5 г, изюм — 75 г.

Квас малиновый

В кипящую воду всыпать сахар, влить малиновый сок, немного охладить и добавить растертые с сахаром дрожжи, лимонную кислоту. Поставить в теплое место и дать смеси побродить 1—2 дня (на поверхности появится пена). Перелить квас в бутылки, добавить изюм, закрыть плотно пробками и поставить в холодное место. Квас готов. Подавать охлажденным.

На 5 л кваса: малина (свежие ягоды) — 1,5 кг, вода — 4 л, сахар-песок — 250 г, дрожжи—25 г, изюм — 50 г, лимонная кислота — 5 г.

Квас из смородины

Смородину перебрать, промыть, отжать сок. В воду положить сахар, довести до кипения, охладить, влить сырой смородиновый сок, положить растертые с сахаром (1 чайная ложка) дрожжи и оставить на несколько дней в теплом месте (25—30 °С), затем разлить в бутылки и хранить в холодном месте. Подавать охлажденным.

На 5 л кваса: красная (черная) смородина —1,8 кг, вода — 4 л, сахар-песок — 400 г, дрожжи — 20—25 г.

Квас клюквенный

I вариант

Клюкву перебрать, промыть, залить водой, проварить 10—15 минут, размять ягоды деревянной ложкой. Процедить через два слоя марли, размятые ягоды отжать. Добавить сахар, кусочек лимонной цедры, довести до кипения, затем охладить, положить дрожжи и оставить для брожения на 1—2 дня. Когда квас покроется пеной, процедить, разлить в бутылки и выдержать в холодном месте. Подавать охлажденным.

На 5 л кваса: клюква —1,5 кг, вода — 4 л, сахар-песок — 400 г, дрожжи — 25 г.

II вариант

Клюкву перебрать, промыть и протереть через дуршлаг. Выжимки залить водой и проварить в течение 15 минут. Остудить, процедить, всыпать сахар и прокипятить еще раз. Сироп охладить до температуры парного молока и влить в него сырой клюквенный сок. Добавить дрожжи, размешать, разлить в бутылки и плотно укупорить их пробками. Через 3 дня квас будет готов.

На 2 л кваса: клюква — 500 г, вода — 2 л, сахар-песок — 200 г, дрожжи —15 г.

Квас рябиновый

Ягоды рябины перебрать, промыть, отжать сок, добавить кипяченую воду, сахар, дрожжи. Оставить для брожения на ночь. Процедить и разлить в бутылки.

На 5 л кваса: рябина - 1,2 кг, вода - 5 л, сахар-песок - 500 г, дрожжи – 15-20 г.

Квас яблочный

Яблоки помыть, удалить семенное гнездо, мелко нарезать и сложить в эмалированную кастрюлю. Добавить промытый изюм, сахар и залить теплой кипяченой водой. Когда вода остынет, добавить дрожжи и поставить на 12 часов в теплое место. Затем процедить и охладить.

На 5 л кваса: яблоки — 750 г, вода — 5 л, изюм — 50 г, сахар- песок — 400 г, дрожжи — 25 г.

Квас из сушеных яблок

Сушеные яблоки немного подрумянить в духовом шкафу и положить в эмалированную посуду. Залить кипятком, накрыть крышкой и остудить. Жидкость слить, всыпать сахар, охладить до 25°С. Дрожжи растереть с небольшим количеством сахара, добавить в яблочную воду и поставить в теплое место. Когда появится пена, квас разлить в бутылки, плотно укупорить и поставить в холодное место. Через 2—3 дня квас будет готов. Подавать охлажденным.

На 5 л кваса: яблоки сушеные — 700 г, вода — 5 л, сахар-песок — 400 г, дрожжи — 15 г.

Квас грушевый

Из груш удалить семенное гнездо, нарезать их тонкими ломтиками, валить водой, довести до кипения, снять с огня и настаивать в течение 2—3 часов. Отвар процедить, добавить сахар, мед. дрожжи, корицу и оставить на 10—12 часов в теплом месте для брожения. Затем снова процедить, разлить в бутылки, плотно укупорить их пробками. Выдержать в холодном месте 3 суток. Подавать квас охлажденным.

На 2 л кваса: груши — 500 г, вода — 2 л, сахар-песок — 50 г, мед — 100 г, дрожжи — 15 г, корица молотая — 2,5 г.

Квас лимонный

В воду всыпать сахар, проварить и остудить; добавить сок лимона, растертые с сахаром дрожжи, размешать и настоять в течение 12 часов. Разлить в бутылки, добавить изюм, укупорить, выдержать 3 суток в прохладном помещении.

На 5 л кваса: вода — 5 л, сахар- песок — 500 г, дрожжи — 25 г, лимоны — 4 шт. (или лимонная кислота — 25 г), изюм — 150 г.

Квас лимонно-медовый

Воду вскипятить, охладить до 60—70 °С, влить сок, выжатый из лимонов, добавить мед, сахар, размешать, накрыть марлевой салфеткой и настоять в течение суток. После этого квас процедить через марлевую салфетку, сложенную вдвое, разлить в бутылки, добавляя в каждую по 4—5 изюминок, и плотно укупорить пробками. Бутылки вынести на 7—10 дней в холодное помещение для выдержки и созревания. Подавать квас холодным.

На 3 л кваса: вода — 3 л, лимоны — 2 шт., мед — 350 г, сахар- песок — 100 г, изюм — 40 г.

Квас свекольный

Свеклу помыть, очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, засыпать сахаром, добавить соль, залить холодной кипяченой водой, положить корку ржаного хлеба. Посуду накрыть марлевой или полотняной салфеткой и поставить на 5 суток в теплое место. Затем квас

процедить через два слоя марли и разлить в бутылки. Квас можно применять для приготовления напитков и холодных борщей.

На 3 л кваса: свекла — 1 кг, сахар-песок — 100 г, вода — 2,5 л, корка ржаного хлеба —100 г, соль — 2 г.

Квас из моркови

Морковь помыть, очистить, натереть на терке и залить теплой кипяченой водой. Добавить сахар, лимонную кислоту, гвоздику, корицу, растертые с сахаром дрожжи, ломтик черного хлеба, размешать и поставить в теплое место на 10—12 часов. Затем квас процедить через два слоя марли, разлить в бутылки, укупорить их и оставить при комнатной температуре на сутки. Подавать охлажденным.

На 5 л кваса: морковь — 2 кг, вода — 4 л, сахар-песок — 500 г, дрожжи — 30 г, хлеб черный — 50 г, лимонная кислота — 5 г, гвоздика, корица.

Квас из сушеной моркови

Сушеную морковь залить горячей водой, настоять в течение 2 часов и процедить. В настой добавить сахар, лимонный сок и охладить. Положить дрожжи и оставить на 4,5 часа для брожения. Когда квас начнет пениться, влить растворенный в кипяченой воде ванилин. Поставить в холодное место на 12 часов.

На 5 л кваса: морковь сушеная— 500 г, вода – 5,5 л, сахар-песок — 500 г, ванилин — 0,5 г, дрожжи — 30 г, лимон — 1 шт.

Квас из ревеня «Подмосковный»

Черенки ревеня промыть, очистить, нашинковать мелкими кусочками или брусочками по 2-3 см, положить в кипящую воду и варить 5—7 минут. Процедить через марлю, остудить. В холодный отвар добавить сахар, дрожжи и поставить в теплое место. Через 8—10 часов квас готов. Разлить его в стеклянную посуду и поставить на холод.

На 5 л кваса: ревень — 800 г, вода — 5 л, сахар-песок — 500 г, дрожжи — 25 г.

Квас с тмином

Черный хлеб парезать небольшими кусочками и подсушить в духовом шкафу. Залить хлеб кипящей водой, оставить на 3—4 часа, затем процедить. Добавить дрожжи, сахар, тмин и поставить на 2—3 дня в теплое место для брожения. Затем квас процедить и хранить в прохладном месте.

На 5 л кваса: хлеб черный — 500 г, вода — 5 л, дрожжи — 10— 15 г, сахар-песок — 250 г, тмип — 25 г.

Квас с хреном

Хрен промыть, очистить, натереть или пропустить через мясорубку, залить хлебным квасом, перемешать и оставить на 10 часов. Затем процедить, разлить в бутылки и охладить.

На 1 л кваса: квас хлебный - 1 л, хрен тертый — 75 г.

Квас ароматный с душицей

В хлебный квас, подготовленный для брожения, опустить на 10—12 часов марлевый мешочек с душицей. Затем квас разлить в бутылки, плотно укупорить и охладить.

На 1 л кваса: квас хлебный — 1 л, душица — 10 г.

Квас с изюмом и мятой

Ржапые сухари залить крутым кипятком и оставить на 3 часа. Настой процедить, охладить, до 25 ^{C}C, добавить сахар, мяту, дрожжи и оставить для брожения на 4—5 часов. После появления пены разлить квас в бутылки и добавить изюм. Бутылки плотно укупорить и выдержать в холодном месте 1—2 дня в горизонтальном положении.

На 5 л кваса: сухари ржаные — 250 г, вода — 5 л, сахар-песок — 400 г, мята — 50 г, изюм — 50 г, дрожжи —20 г.

Квас из шиповника

Плоды шиповника промыть, истолочь, растереть с сахаром, залить теплой кипяченой водой и добавить лимонную кислоту. Дрожжи растереть с сахаром и вместе с кусочком ржаного хлеба положить в подготовленную смесь с шиповником. Поставить в теплое место. Когда появится пена, квас процедить,

разлить в бутылки, плотно укупорить, выдержать в течение суток в теплом месте и вынести на холод.

На 2 л кваса: плоды шиповника — 1 кг, вода — 2 л, сахар-песок — 100 г, дрожжи — 20 г, хлеб ржаной — 50 г, кислота лимонная — 5 г.

Квас козацкий

Ржаные сухари залить кипятком, настоять 8 часов. Затем в 100 мл сухарного настоя растворить дрожжи и муку и дать подойти. Настой ржаных сухарей процедить сквозь частое сито, положить сахар, влить дрожжи, размешать, чтобы растворился сахар, поставить в теплое место на 12 часов, после чего квас еще раз процедить, разлить в бутылки, положить в каждую по маленькому кусочку лимона с цедрой, плотно укупорить, оставить на 2 часа в теплом месте, а затем вынести на холод.

На 7 л кваса: сухари ржаные — 300 г, вода — 7 л, дрожжи — 30 г, сахар-песок — 400 г, мука пшеничная — 15 г, лимон — 1 шт.

Квас «Петровский»

Натуральпый мед растворить в слегка подогретом хлебном квасе. Добавить строганный мелкой стружкой корень хрена. Посуду хорошо укупорить и поставить на холод на 10—12 часов. Процедить. Подавать в пищевым льдом.

На 1 л кваса: квас хлебный — 1 л, хрен (корень) — 20 г, мед — 40 г, пищевой лед.

Квас уральский с хреном

Ржаные сухари залить кипятком, накрыть посуду полотняной салфеткой, настоять в течение суток, затем настой процедить через сито или марлю. Изюм прокипятить в небольшом количестве хлебного настоя, добавить сахар. Настой и отвар смешать и охладить. Влить дрожжи, разведенные в небольшом количестве воды, и поставить в теплое место, накрыв посуду крышкой. Когда появится пена, квас процедить, разлить в бутылки, плотно укупорить и положить в холодильник. Через 10—12 часов заправить квас натертым па мелкой терке корнем хрена, изюмом, медом, сахаром и дать настояться.

На 5 л кваса: сухари ржаные — 500 г, вода — 5 л, изюм — 5 г, сахар-песок — 100 г, дрожжи — 30 г. Для заправки: хрен — 250 г, сахар-песок — 125 г, мед — 250 г, изюм —125 г.

Квас «Южный»

Ржаной хлеб вместе с сахаром и листьями черной смородины залить кипятком. Смесь хорошо вымешать и настоять в теплом месте под крышкой в течение 3—4 часов. Охлажденное сусло слить в чистую посуду, добавить дрожжи, разведенные в небольшом количестве теплой воды, и поставить в холодное место на 3 дня. Когда квас достаточно закиснет, слить его, прокипятить несколько минут, снимая пену, и процедить горячим через несколько слоев марли. Затем квас охладить, разлить в бутылки, плотно укупорить и поставить на холод. Черев сутки квас будет готов к употреблению.

На 6 л кваса: хлеб ржаной — 1 кг, сахар-песок — 600 г, листья черной смородины — 30 г, дрожжи — 50 г, вода — 7 л.

Квас запорожский (украинская кухня)

Ржаные сухари залить кипятком, накрыть полотняной салфеткой и настоять в течение 8 часов. Затем квас-сырец слить в другую посуду, добавить дрожжи, разведенные в небольшом количестве воды, сахар, лимон, нарезанный кружочками, без семян и оставить еще па 8 часов. После этого квас процедить, разлить в бутылки, положить в каждую по нескольку изюминок, плотно укупорить поставить в теплое место на 8—10 часов, затем вынести на холод.

На 5 л кваса: сухари ржаные — 700 г, вода — 6 л, дрожжи — 20 г, сахар-песок — 250 г, лимон — 1/2 шт., изюм — 30 г.

Березовик (квас по-белорусски)

Березовый сок налить в небольшой бочонок, поставить в темное место. Через 2—3 дня, когда сок чуть закиснет, добавить поджаренные на противне ячменные зерна или ржаные сухари, дать постоять еще сутки, процедить. Квас готов к употреблению.

На 5 л кваса: сок березовый — 5 л, ржаные сухари или ячменные зерна — 30 г.

Квас литовский имбирный

Ржаной хлеб или ржаные сухари залить кипятком и оставить на 5—8 часов. Полученное сусло слить. Имбирь варить в воде в течение 20 минут, процедить. Отвар соединить с хлебным суслом, довести до кипения, затем охладить. Влить яблочный сироп, положить сахар, дрожжи и оставить на 24 часа для брожения при комнатной температуре. После брожения квас разлить и охладить.

На 5 л кваса: хлеб ржаной — 800 г или сухари — 500 г, вода — 5,5 л, сироп яблочный — 300 г, сахар-песок — 300 г, дрожжи — 35 г, имбирь — 6 г.

Квас молочный (латышская кухня)

Молоко (лучше с пониженным содержанием жира или снятое) вскипятить с сахаром, охладить до температуры 20 °С, добавить разведенные в небольшом количестве воды дрожжи. Оставить в теплом месте на 10-12 часов. Готовый квас разлить в бутылки, плотно укупорить и охладить.

На 5 л кваса: молоко — 5 л, сахар-песок — 200 г, дрожжи — 50 г.

Култенис (квас по-латышски)

Из ржаной муки грубого помола, крутого кипятка приготовить жидковатое тесто и взбивать его до тех пор, пока оно не станет однородным, светлым и пенистым. Затем разбавить его теплой кипяченой водой, чтобы жидкость была чуть слизистой, добавить взбитую простоквашу, дрожжи, сахар или мед. Поставить на 10—12 часов в теплое место для брожения. Готовый квас процедить, поставить в холодное место.

На 7 л кваса: мука ржаная — 500 г, вода — 6 л, простокваша — 1 л, дрожжи — 50 г, сахар-песок — 400 г или мед — 300 г.

МОРСЫ

Морс — это напиток из сока, разведенного водой, с добавлением сахара. Морс можно готовить из различных ягодных, фруктовых, овощных соков, их смесей или свежих ягод, фруктов и овощей.

Для приготовления морса следует использовать только кипяченую воду, иначе он может покрыться пеной. Ягоды протирать в неокисляющейся посуде. Сахар растворять в горячей воде, сок добавлять в остывший морс и не кипятить. Подавать напиток на стол в кувшинах. В некоторые морсы добавляют кусочек лимона, апельсина или лимонную цедру. Можно положить в морс пищевой лед.

Морс – старинный национальный русский целебный напиток из ягод и фруктов, знакомый всем с детства.

Морс из смородины, клюквы, брусники, малины - яркий, сладкий, он с первого глотка может утолить жажду, освежить в холодном виде и придать силы в горячем виде во время болезни.

История морса

История морса уходит далеко в прошлое. Версий происхождения морса существует две. По одной из них слово «морс» имеет византийские корни и происходит от слова «Мурса», что в переводе означает «вода с медом». На Руси морсом называют по сей день напиток из ягод и фруктов. Морсом утоляли жажду, повышали тонус и силы организма, использовали как лечебное средство в Византии, да и на Руси предназначение напитков было одинаковым. Морсы отличались уникальной, передаваемой из поколения в поколение рецептурой, неповторимым вкусом. Для приготовления морса на Руси изначально использовались осветленные сброженные соки, полученные из дикорастущих ягод. Готовый напиток по крепости не превосходил квас или кефир (в нем было не более 1% алкоголя). Сегодня технология приготовления и вовсе потеряла «алкогольный уклон» — в ход идут свежие сок, сахар (мед) и чистая вода.

Промышленным производством морсов для потребителей в нашей стране занимаются ряд предприятий и компаний. Но одной из лучших в этой отрасли по-праву является компания «ЭкоФлор».

Компания «ЭкоФлор» входит в многопрофильный холдинг компаний, первая из которых берет свое начало в 1997 году. По состоянию на 2014 год в

состав холдинга входят 4 промышленных предприятия и торговый дом. Компания «ЭкоФлор» стремительно развивается, открывая свои представительства в регионах России. На сегодняшний день действуют представительства компаний в Москве, Ярославле, Ростове-на-Дону, Тольятти. Обеспечение промышленной чистоты на уровне фармацевтического производства – принцип, заложенный изначально. Теперь он распространяется на все производства холдинга.

«ЭкоФлор» сегодня - это крупнейшее предприятие по глубокой переработке ягодного дикорастущего сырья на Северо-западе России, поставляющее свою продукцию на предприятия общественного питания и в розничные сети.

Продукция морсов, изготавливаемая компанией «ЭкоФлор»:

1. Концентрированный морс «Шеф Морс» ®
2. Концентрированный морс для питания детей
3. Морс «Стандарт Морс» ®

1. Концентрированный морс «Шеф Морс»

В нашей стране морс – это традиционный напиток, который пользуется большой популярностью. Многие посетители кафе и ресторанов с удовольствием заказывают морс, но далеко не каждое заведение общественного питания в состоянии его предложить. Часто кафе и рестораны сталкиваются с целым рядом ограничений. Например, маленькая кухня или ее отсутствие, персонал слишком загружен, нет морозильных камер для хранения ягод и т.д. Все это создает ситуацию, когда приготовление морса становится невозможным или затруднительным. Для профессионалов компания «ЭкоФлор» предлагает простое решение – **Шеф Морс®** – это концентрированный морс, изготовленный с использованием уникальной запатентованной технологии. В состав "Шеф Морс"® входят лишь отборные

ягоды и сахарный сироп. "Шеф Морс"® не содержит никаких химических добавок, ни консервантов, ни красителей, ни ароматизаторов.

Рекомендации по применению «Шеф Морса»

Шеф Морс ® – минутное дело

Добавьте **Шеф Морс**® к питьевой воде и тщательно перемешайте. Используйте холодную питьевую воду! Морс уже не нужно варить! Дайте морсу настояться 10-15 минут. За это время вкус станет сбалансированным, насыщенным. В полной мере раскроется аромат. Вот и все! Натуральный, ароматный, живой морс готов! В нем сохранены все полезные свойства ягод!

Шеф Морс ® – очевидные плюсы

1 - БЫСТРО!

- Вы можете приготовить натуральный морс всего за 15 минут!

2 - ПРОСТО!

- Вы сможете доверить приготовление даже новичку, инструктаж не займет много времени!

3 - УДОБНО ХРАНИТЬ!

- Вы получаете возможность разгрузить Вашу кухню!
- "Шеф Морс"® отлично хранится в течение 8 месяцев без специального оборудования.

4 - ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО!

- Используя "Шеф Морс"® Вы стабильно получаете отличный натуральный морс неизменно высокого качества – всегда!

5 - НЕ НАДО ВАРИТЬ!

- Не нужно загружать оборудование лишней посудой для приготовления морса, его можно готовить по мере необходимости в нужных количествах.

Виды «Шеф – Морса», выпускаемые компанией «ЭкоФлор»

Клюква

Ягоды клюквы – это очень ценный и полезный пищевой продукт. Клюква, как будто, создана природой для поддержания здоровья жителей наших северных широт. Химический состав клюквы, поистине, уникален. Это и лекарство, и витаминный комплекс, и незаменимый пищевой продукт. В состав ягод клюквы входят: бор, железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, серебро, фосфор и др. минеральные вещества. Богата клюква и витаминами. В составе клюквы витамины: В1, В2, С, К, РР. Особенно много в ней витамина С. Клюквенный сок и клюквенный морс препятствуют развитию болезнетворных бактерий и микробов. На Руси клюква издавна считается ягодой молодости. Клюква богата антиоксидантами, поэтому в старину ее называли "молодильной" ягодой.

Брусника

Брусника может похвастаться углеводами, полезными органическими кислотами (лимонной, салициловой, яблочной и др.), пектином, каротином, дубильными веществами, витаминами А, С, Е. В состав брусники входит до десяти-пятнадцати процентов сахаров (глюкозы, сахарозы, фруктозы). В ягодах брусники содержится большое количество столь необходимых организму человека минеральных веществ: кальция, магния, марганца, железа, фосфора и калия. Потребление ягод брусники (или сока) рекомендовано при гиповитаминозах и авитаминозах, при повышенном артериальном давлении и при гастритах с пониженной кислотностью. Брусничный сок назначают при

анемии и неврозах. При гипертонии, ревматизме эта ягода оказывает противосклеротическое воздействие, а также отлично укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Вишня

Говоря о полезных свойствах вишни, в первую очередь стоит отметить высокое содержание в ней железа, которое помогает нам быть активными и бодрыми. Состав вишневого морса изобилует магнием, железом и витаминами B1, B6 и C, поэтому его можно использовать для лечения и профилактики анемии. Кроме того, регулярное употребление вишневого морса способствует укреплению кровеносных капилляров и стабилизирует артериальное давление.

Вишневый морс - способствует снижению избыточного содержания холестерина в крови, а за одно, проводит профилактику и лечение кишечных инфекций. Сладкий вишневый морс – идеальный выбор для детских праздников.

Малина

Малина обладает многими целебными качествами и широко используется в народной медицине для лечения и профилактики различных болезней. В состав плодов малины входят: от 5 до 10 процентов фруктозы, глюкозы, органические кислоты, азотистые, пектиновые и красящие вещества, дубильные вещества и клетчатка, витамины: C, A, B1, B2, PP, фолиевая кислота, бета-ситостерин. Малиновый морс обладает жаропонижающими свойствами, хорошо справляется с лихорадкой и невралгическими явлениями, не оказывая на организм побочных эффектов. Традиционно малина применяется для лечения простудных заболеваний, гриппа, при обострении суставных болей и радикулите. Малина особенно ценна тем, что не теряет свойств ягод «с куста» даже при термообработке.

Облепиха

Плоды облепихи по содержанию витамина С превосходят черную смородину и лимон, уступая только шиповнику и барбарису. Как известно, аскорбиновая кислота – важный элемент для защиты организма от бактерий и вирусов. Повышает сопротивляемость, способствует регенерации тканей, быстрейшему выздоровлению и восстановлению сил после перенесенных болезней. Витамины группы В представлены в ягодах облепихи в широком спектре: В1, В2, В5, В6, В9. Эти маленькие аккумуляторы здоровья участвуют в обмене веществ, препятствуют старению, благоприятно воздействуют на центральную нервную систему и укрепляют иммунитет. Содержащиеся в ягодах каротиноиды повышают иммунный статус организма, положительно влияют на зрение.

Черная смородина

В ягоде черной смородины много витаминов: 181 мг аскорбиновой кислоты, 9 мкг бета-каротина, витамин Е, В1, В2, В5, В6 и РР, калия – 322 мг, а также ней содержится кальций, магний, натрий, фосфор. Из микроэлементов - железо, медь, марганец, цинк. Черносмородиновый морс повышает иммунитет, укрепляет кровеносные сосуды и нормализует кровяное давление, обладает противовоспалительным действием. Черносмородиновый морс укрепляет иммунную систему, повышает эластичность сосудов, нормализует артериальное давление, обладает противовоспалительным действием. Морс из черной смородины – идеальное дополнение к мясным блюдам, прекрасная альтернатива вину.

Облепихово - брусничный

Облепихово-брусничный морс очень полезен, так как сочетает в себе пользу двух ягод. Целебные свойства облепихово-брусничного морса определяются высоким содержанием целого «букета» витаминов,

микроэлементов и органических кислот. Серотонин, которым богата облепиха, играет важную роль в нормальной деятельности нервной системы. Добавление чудодейственного напитка в свой рацион позволит повысить иммунитет и восполнить недостаток витаминов.

2. Концентрированный морс для питания детей

Концентрированный морс для питания детей – это полуфабрикат для быстрого приготовления натурального ягодного морса в условиях организованных коллективов.

Натуральный продукт. Изготавливается исключительно из экологически чистого сырья. Не содержит в составе консервантов, красителей, ароматизаторов и других химических или технологических добавок.

Имеет соответствующие разрешительные документы для питания детей школьного и дошкольного возраста от 3 лет.

3. Морс «Стандарт Морс»

Морсы - прекрасный прохладительный напиток, не только полезный, но и жаждоутоляющий.

Клюквенный, брусничный, вишневый, черносмородиновый морсы лучше всего утоляют жажду. При этом организм получает ценные вещества: витамины, органические кислоты, минеральные соли. Во-первых, морсы производят освежающее, и общеукрепляющее действие на наш организм, а во-вторых, обладают свойствами биогенных стимуляторов, что, в конечном итоге, ведет к повышению его работоспособности. Это совершенно не случайно – ведь в ягодах и плодах содержатся почти все необходимые человеку минеральные соли, органические кислоты, витамины, пектины и другие полезные вещества.

Технологии производства компании «ЭкоФлор»

В основе производства лежит эксклюзивная запатентованная технология, которая обеспечивает наиболее полное раскрытие растительной клетки и

гарантирует биодоступность всего природного комплекса клеточных структур для человеческого организма.

В основе этой технологии - использование аппаратов высокоградиентного поля, в котором реализуется одновременное интенсивное механическое, гидродинамическое и пульсационное воздействие на обрабатываемые ягоды. Благодаря такому мощному воздействию распушается семечка, перерабатывается оболочка ягоды, ведь самое полезное содержится именно в них. Это дает возможность использовать ягоды целиком и таким образом, чтобы все содержащиеся в них полезные вещества, максимально усваивались человеком.

Особенностью и достоинством технологии является возможность приготовления ягодной основы без значительной термической обработки, а значит, полезные свойства ягод сохраняются.

Более того, используемая технология позволяет извлекать и сохранять полезные вещества, содержащиеся в оболочках и семечках ягод.

Используемая технология разработана совместно со специалистами Санкт-Петербургской Химико-Фармацевтической Академии и защищена патентом.

Известно, что значительное количество биологически активных компонентов содержится в косточках, семечках и оболочках плодов, в то время как некоторые производители отправляют эти структуры в выжимки и отходы.

Тонкое и регулируемое перетирание плодов позволяет сохранить такие природные компоненты как пектины, клетчатка, флавоноиды, антиоксиданты, витамины, органические кислоты, микроэлементы, ароматобразующие вещества.

Получаемые с использованием данной технологии продукты по сравнению с аналогами имеют не только повышенную биологическую ценность и биодоступность природных соединений, но, как правило, обладают улучшенным гармоничным вкусом, запахом, и цветовой гаммой.

Качество продукции

Компания «ЭкоФлор» выбирает только зрелые, крупные и не поврежденные при сборе и перевозке ягоды. Свежие ягоды, пройдя электронную очистку, подвергаются шоковой заморозке и хранятся в дальнейшем замороженными при температуре -18 ^{0}С.

Любое оттаивание и повторная заморозка недопустимы. Прилагаются усилия, чтобы ягоды, с которыми работают, сохраняли все качества свежесобранных ягод.

Закупая качественную ягоду и обеспечивая оптимальные условия ее транспортировки и хранения, производитель морсов закладывает начало отличного результата – высококачественной продукции.

Высочайшее качество продукции подтверждено соответствующими разрешительными документами для питания детей школьного и дошкольного возраста от 3 лет.

Морсы компании «ЭкоФлор» могут быть активно использованы не только в ресторанах и кафе, в комбинатах общественного питания, но и в санаториях и домах отдыха, восстановительных и реабилитационных центрах, а так же в других лечебных и лечебно-профилактических медицинских учреждениях.

Преимущества работы с «ЭкоФлор»

Вся производимая продукция имеет необходимые сертификаты и документы.

Отлаженная система логистики позволяет оперативно и в срок осуществлять поставку продукции в любой регион России.

Как уже отмечалось ранее, морсы успешно можно изготавливать в домашних условиях.

Приготовление морса в домашних условиях

Для приготовления морса чаще всего используют клюкву, вишню, красную или черную смородину, бруснику, ежевику или черемуху. Ягоды предварительно промывают, если есть необходимость, то удаляют косточки, перетирают (или измельчают в блендере), заливают кипяченой водой и проваривают в течение нескольких минут, причем, стараясь не затягивать кипячение. Затем напиток процеживают и приправляют по вкусу сахаром или медом. Жмых, оставшийся после процеживания, отжимают, образующийся сок смешивают с остывшим напитком и больше не кипятят. Готовый морс горячим или охлажденным разливают по стаканам. В некоторых рецептах предлагается добавить в напиток кусочек лимона, апельсина, лайма или цедру.

Далее представлены рецепты приготовления различных морсов в домашних условиях.

Морс из сиропа

Ягодный или фруктовый сироп разбавить кипяченой водой. Если морс получится слишком сладким, добавить немного лимонного сока.

На 1 л морса: сироп ягодный или фруктовый — 200 г, вода — 800 мл.

Морс из варенья

Варенье разбавить теплой кипяченой водой, процедить, добавить лимонный сок.

На 1 л морса: варенье — 200 г, лимон — 1 шт., вода — 800 мл.

Морс клюквенный

Клюкву перебрать, промыть, протереть или размять. Из измельченной массы отжать сок, поставить его в стеклянной посуде в прохладное место. Выжимки залить водой и варить при слабом кипепии 10—15 минут. Затем настоять 30 мипут и процедить. В отвар добавить сахар, размешать и влить клюквенный сок. Подавать охлажденным.

На 1 л морса: клюква — 150 г, вода — 1 л , сахар-песок — 150 г.

Морс клюквенный с медом

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянным пестиком или ложкой в неокисляющейся посуде и отжать сок. Выжимки залить водой, поставить на огонь, прокипятить 10 минут и процедить. Добавить в отвар мед, дать ему раствориться и влить подготовленный клюквенный сок. Подавать морс охлажденным.

На 1 л морса: клюква —150 г, вода — 1 л , мед — 100 г.

Морс яблочный

Яблоки помыть, натереть па крупной терке, отжать сок. Выжимки залить горячей водой, проварить 10—15 минут, настоять в течепие получаса, процедить, добавить сахар, отжатый сок и еще раз процедить.

На 1 л морса: яблоки —150 г, вода — 1 л , сахар-песок — 120 г (если яблоки кислые, норму сахара увеличить).

Морс клюквенный (яблочный) с морковным соком

В приготовленный, как указано выше, клюквенный (яблочный) морс добавить морковный сок, сахар и размешать. Сок приготовить так: морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, сок отжать через марлю.

На 1 л морса: морс клюквенный (яблочный) — 800 мл, сок морковный — 200 мл, сахар-песок — 50 г.

Морс брусничный

Бруснику перебрать, промыть и размять деревянной ложкой. Из измельченпых ягод отжать сок через марлевую салфетку. Выжимки залить горячей водой и проварить 5— 10 минут. Отвар процедить, растворить в нем сахар, довести до кипения, охладить п соединить с ранее отжатым соком. Выдержать 1—2 дня. Подавать охлажденным с пищевым льдом.

На 1 л морса: брусника – 150 г, вода – 1 л, сахар-песок – 120 г.

Морс брусничный с медом

Готовить по рецептуре «Морс брусничный», вместо сахара добавить мед.

На 1 л морса: брусника — 150 г, вода — 1 л, мед — 100 г.

Морс черничный

Чернику перебрать, промыть, размять, отжать сок и поставить его в холодильник. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 10—15 минут и процедить. Отвар соединить с черничным соком, добавить сахар. Подавать охлажденным.

На 1 л морса: черника —150 г, вода — 1 л, сахар-песок — 120 г.

Морс малиновый

Подготовленную малину размять, сок отжать через марлю; выжимки залить горячей водой, проварить 5— 7 минут и процедить. В отвар добавить сахар и отжатый малиновый сок.

На 1 л морса: малина — 170 г, вода — 1 л , сахар-песок — 120 г.

Морс клубничный

Клубнику перебрать, промыть, удалить плодоножки, размять, отжать через марлю сок. Выжимки залить горячей водой, проварить 5—7 минут, процедить, добавить сахар и отжатый сок.

На 1 л морса: клубника — 200 г, вода — 1 л , сахар-песок — 120 г.

Морс черносмородиновый

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, пакрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденпым соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Так же готовят морс из красной и белой смородины.

На 1 л морса: смородина черная —150 г, вода —1 л, сахар- песок — 120 г.

Морс вишневый

Вишни помыть, удалить косточки ягоды размять деревянным пестиком (или деревянной ложкой), отжать сок, слить его в стеклянную банку, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, варить 10—15 минут, затем процедить. В полученный отвар влить охлажденный сок, добавить сахар и хорошо размешать. Подавать охлажденным.

На 1 л морса: вишня — 200 г, вода — 1 л, сахар-песок — 120 г.

Морс из калины

Калину перебрать, промыть, отжать сок. Выжимки залить водой, прокипятить 5—10 минут, процедить. Отвар соединить с выжатым соком, добавить сахар, размешать, охладить.

На 1 л морса: калина —150 г, сахар-песок — 120 г, вода — 1 л.

Морс из калины с медом

Мед растворить в теплой кипяченой воде, добавить сок калины, перемешать и подать в охлажденном виде.

На 1 л морса: сок калины —100 мл, мед —100 г, вода —900 мл.

Морс лимонный (апельсиновый)

Из лимона (апельсина) выжать сок, цедру мелко нарезать, обдать кипятком для удаления горечи, затем залить горячей водой и проварить 10-15 минут. Отвар процедить, растворить в нем сахар, добавить сок лимона (апельсина). Подавать холодным с пищевым льдом.

На 1 л морса: лимон (апельсин) – 1 шт, вода – 1 л, сахар-песок -150 г.

Морс из ревеня

Ревень промыть, очистить, нарезать мелкими кусочками и сварить с гвоздикой и апельсиновой или лимонной цедрой. Процедить, добавить сахар или мед, охладить.

На 1 л морса: ревень — 200 г, вода — 1 л, сахар-песок —75 г или мед — 50 г, гвоздика — 2—3 шт., цедра апельсина или лимона.

Морс свекольный

Свеклу помыть, очистить и натереть па мелкой терке. Из измельченной свеклы отжать сок. Выжимки залить горячей водой и проварить 15—20 минут. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый сок свеклы. Довести до кипения, но не кипятить, процедить. Подавать охлажденным с пищевым льдом.

На 1 л морса: свекла — 200 г, вода — 1 л , сахар-песок — 100 г, лимон — 1 шт.

Морс из черной бузины

Отобранные и промытые ягоды черной бузины залить кипятком на 5 минут, откинуть на дуршлаг, раздавить пестиком, отжать сок, всыпать в него сахар, влить воду, довести до кипения, охладить и выдержать 1—2 дня.

На 1 л морса: сок черной бузины — 500 мл, сахар-песок — 100 г, вода — 500 мл.

НАПИТКИ ИЗ ФРУКТОВ, ЯГОД, ОВОЩЕЙ И СОКОВ

Главная ценность этих напитков — богатство витаминами. Они помогают нам сохранить бодрость, повышают трудоспособность, обеспечивают долголетие. Наиболее полезны свежие овощи, фрукты и ягоды, в том числе в виде соков и различных напитков. Соки, входящие в состав напитков, легко усваиваются организмом и улучшают обмен веществ. *По характеру воздействия на организм соки* можно разделить *на несколько групп:*

виноградный, морковный, клубничный, арбузный, абрикосовый, грушевый, сок сельдерея — **мочегонные;**

яблочный, чесночный, луковый, сок хрена — **противовоспалительные, противогнилостные, антисептические;**

капустный, сок петрушки, персиковый, абрикосовый — **желчегонные;**

абрикосовый, сливовый, виноградный, морковный, картофельный — **послабляющие;**

гранатовый, айвовый, сок черники — **закрепляющие;**

капустный, свекольный, морковный, сок хрена — **сокогонные;**

томатный **— понижающий артериальное давление;**

персиковый, виноградный, клубничный, абрикосовый, томатный, сок черники **— тонизирующие.**

Способы применения перечисленных соков при изготовлении напитков указаны в рецептурах данной книги. Можно использовать соки промышленного и домашнего приготовления по показаниям, как в медицинской практике, так и в быту.

Фруктово-ягодные и овощные напитки пьют перед едой, во время еды и после еды. Они очень хорошо освежают в летний зной.

Подают напитки из овощей, ягод и фруктов в бокалах или высоких стаканах. К напиткам с пищевым льдом следует подавать соломинку. Если в состав напитка входят измельченные ягоды, фрукты, овощи, бокал или стакан ставят на блюдечко и кладут на него чайную ложечку.

Напиток из клубники

Клубнику перебрать, удалить плодоножки, промыть и протереть через сито. Пюре развести кипяченой водой, добавить сахар, размешать и охладить.

На 1 порцию: клубника — 50 г, сахар-песок — 25 г, вода — 150 мл.

Напиток десертный из клубники

Свежую клубнику перебрать, промыть, удалить плодоножки, разрезать пополам и положить в стакан или бокал. Добавить сахарный сироп, сок лимона и оставить на полчаса. Затем влить газированную воду и положить пищевой лед. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: клубника — 75 г, сироп сахарный — 20 г, лимон —1/2 шт., вода газированная — 100 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток «Молодежный»

Выпустить в миксер или шейкер желток куриного яйца, влить клубничный сок и черносмородиновый морс, добавить пищевой лед и быстро смешать, чтобы смесь хорошо вспенилась. Напиток процедить в бокал или стакан и сразу же подать.

На 1 порцию: сок клубничный — 50 мл, морс черносмородиновый — 100 мл, яйцо (желток) — 1 шт., пищевой лед — 2 кубика.

Напиток малиновый

Сахар залить кипятком, поставить на огонь и варить 2—3 минуты; полученный сироп охладить. Малину перебрать, сполоснуть, дать воде стечь, размять деревянной ложкой и в пюре влить сахарный сироп. Перемешать и настаивать 2—3 часа. Затем смесь процедить, добавить газированную воду. Подавать охлажденным.

На 1 л напитка: малина свежая— 350 г, сахар-песок — 100 г, вода— 250 мл, вода газированная — 500 мл.

Напиток яично-малиновый

В стакан выпустить желток куриного яйца, влить малиновый сироп, перемешать, добавить несладкий крепкий охлажденный чай. Подать напиток сильно охлажденным.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., сироп малиновый — 20 г, чай — 150 мл.

Напиток из малины и крыжовника

Малину и крыжовник перебрать, промыть, тщательно протереть через сито. Пюре залить кипяченой водой, добавить мед, перемешать. Затем процедить через два слоя марли и охладить.

На 1 порцию: малина — 25 г, крыжовник — 25 г, мед — 30 г, вода — 150 мл.

Напиток черносмородиновый

Свежие листья черной смородины перебрать, промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком и настаивать под крышкой 1-2 часа. Настой процедить, добавить черносмородиновое варенье и размешать.

На 1 л напитка: листья черной смородины — 200 г, варенье черносмородиновое — 150 г, вода — 1,1 л.

Напиток черносмородиновый с медом

Черную смородину перебрать, промыть, протереть через сито. Добавить мед и хорошо перемешать. При подаче положить в стакан пищевой лед, влить газированную воду.

На 1 порцию: смородина черная—200 г, мед —30 г, вода газированная — 100 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток яично-смородиновый

Взбить в миксере в течение 1 минуты яичный желток, черносмородиновый сок, лимонный и клубничный сиропы и сразу же подать.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., сок черносмородиновый — 100 мл, сироп лимонный — 25 г, сироп клубничный — 50 г.

Напиток «Дениска»

В высокий бокал из прозрачного стекла влить сок белой смородины, растворить в нем сахар, опустить на дно 3—4 веточки красной смородины, а одну повесить на край бокала. Залить фруктовой или минеральной водой, положить пищевой лед и сразу же подать.

На 1 порцию: сок белой смородины — 50 мл, сахар-песок — 20 г, веточки красной смородины – 4-5 шт, вода фруктовая («Лето», «Буратино», Лимонад») или минеральная (Нарзан) - 100 мл, пищевои лед – 1-2 кубика.

Напиток из черноплодной рябины

В стакан или бокал влить соки черноплодной рябины и лимонный сахарный сироп, добавить газированную воду и пищевой лед. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: сок черноплодной рябины — 50 мл, сок лимонный — 10 мл, сироп сахарный — 40 г, вода газированная — 100 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток вишневый прохладительный

Вишни промыть, удалить косточки, размять, чтобы получилось пюре, положить в миксер, добавить вишневый и лимонный соки, сахар, хорошо взбить. При подаче положить в напиток пищевой лед.

На 1 порцию: вишня — 60 г, сок вишневый — 100 мл, сок лимонный — 10 мл, сахар-песок — 20 г, пищевой лед — 2 кубика.

Напиток из вишневого сиропа

Вишневый сироп смешать с холодной кипяченой водой, добавить лимонную кислоту и размешать. Аналогичные напитки можно приготовить и с другими фруктовыми и ягодными сиропами.

На 1 л напитка: сироп вишневый — 250 г, лимонная кислота— 1 г, вода — 750 мл.

Напиток «Пчелка»

В воду влить вишневый сок, добавить мед, сахар, довести до кипения, но не кипятить, процедить и охладить.

На 1 порцию: сок вишневый — 60 мл, мед — 10 г, сахар-песок — 25 г, вода — 120 мл.

Напиток абрикосовый

Абрикосы помыть, удалить косточки, залить водой, добавить сахар и варить до мягкости; затем в теплом виде протереть через сито. Полученный сок охладить, соединить с лимонадом, хорошо взбить смесь, добавить пищевой лед и поставить в холодильник. Подать напиток сильно охлажденным.

На 1 л напитка: абрикосы — 500 г, сахар-песок — 75 г, вода — 500 мл, лимонад — 250 мл.

Напиток абрикосовый десертный

В бокал влить абрикосовый и лимонный соки и сахарный сироп, перемешать, добавить газированную воду и пищевой лед. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: сок абрикосовый — 60 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп сахарный — 40 г, вода газированная — 80 мл, пищевой лед— 1 кубик.

Напиток из персиков с лимонным соком

Персики помыть, очистить от кожицы, освободить от косточек, размять в однородную массу. Добавить сок лимона, всыпать сахар, влить холодную газированную воду и хорошо перемешать (можно взбить веничком или в миксере). При подаче положить пищевой лед.

На 4 порции: персики — 2 шт., лимон — 1 шт., вода газированная — 750 мл, сахар-песок — 25 г, пищевой лед — 4 кубика.

Напиток виноградный

В сахарный сироп добавить виноградный, апельсиновый соки, отжать сок из лимона и оставить на 2—3 часа. Перед подачей влить в напиток минеральную воду, положить в стакан несколько ягод винограда.

На 1 порцию: сок виноградный — 40 мл, сок апельсиновый — 10 мл, лимон — 1/5 шт., сироп сахарный — 50 г, вода минеральная — 100 мл, виноград — 20 г.

Напиток освежающий

Сахар растворить в кипяченой воде, смешать с виноградным соком и охладить.

На 1 л напитка: сок виноградный — 400 мл, сахар-песок — 40 г, вода — 600 мл.

Напиток из яблочного сока

В охлажденной кипяченой воде растворить сахар, добавить яблочный сок, лимонную кислоту и размешать.

На 1 л папитка: сок яблочный —600 мл, сахар-песок — 40 г, вода — 400 мл, кислота лимонная — 1 г.

Напиток из яблок с медом

Яблоко помыть, очистить от кожицы, удалить семенное гнездо, нарезать, залить водой и сварить. Полученную массу протереть, добавить мед, тщательно перемешать и охладить.

На 1 порцию: яблоко кислое — 1 шт., мед натуральный — 30 г, вода — 150 мл.

Напиток яблочный с желтком

В шейкер или миксер выпустить желток куриного яйца, добавить мед, яблочный сок, быстро взбить, чтобы смесь хорошо вспенилась. Напиток процедить в стакан или бокал и сразу же подать.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., мед — 30 г, сок яблочный — 120 мл.

Напиток «Бодрость»

Цедру лимона мелко нарезать, залить горячей водой, довести до кипения и настоять в течение 3—4 часов. Настой процедить, добавить сахар, лимонный сок, охладить, смешать с яблочным соком.

На 1 л напитка: лимон — 1 шт., сахар-песок — 50 г, сок яблочный — 250 мл, вода — 800 мл.

Напиток яблочно-вишневый

Соединить яблочный и вишневый соки, добавить сахар и на несколько часов поставить смесь в холодильник. Лимон нарезать кружочками, засыпать сахаром и положить в бокалы. Перед подачей на стол в бокалы влить подготовленную смесь соков и газированную воду.

На 1 порцию: соки яблочный и вишневый — по 20 мл, сахар-песок — 25 г, лимон — 1/4 шт., вода газированная — 100 мл.

Напиток яблочно-лимонный

Яблоки очистить от кожицы и освободить от сердцевины, натереть на терке и отжать сок (до использования хранить его в холодильнике). Выжимки и кожуру яблок залить водой, добавить цедру лимона проварить 3-5 минут, настоять 10—15 минут и процедить. Добавить в настой сахар и довести до кипения затем охладить. Влить яблочный сок и сок из лимона. Подать хорошо охлаждепным.

На 1 л напитка: яблоки — 300 г, лимон — 1 шт., сахар-песок — 120 г, вода — 800 г.

Напиток десертный из айвы

Айву помыть, очистить от кожицы и удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить сахар и корицу и варить на слабом огне до мягкости.

Сваренную айву протереть через сито, смешать с отваром и охладить.

На 6 порций: айва — 500 г, сахар-песок — 200 г, вода — 1 л, корица — 3 г.

Напиток гранатовый

Сироп из кизилового варенья развести холодной кипяченой водой, влить гранатовый сок и перемешать. Подать охлажденным.

На 1 л напитка: варенье кизиловое — 200 г, сок гранатовый — 200 мл, вода — 600 мл.

Напиток «Арагви»

В кипяченую воду засыпать сахар, добавить вишневый или малиновый сироп и гранатовый сок.

На 1 л папитка: сироп вишневый или малиновый —150 г, сок гранатовый — 100 мл, сахар-песок— 75 г, вода — 750 мл.

Напиток прохладительный «Фирюза»

Мякоть дыни нарезать кубиками (1х1 см). Пищевой лед мелко истолочь и наполнить им высокий бокал. Влить в него гранатовый и виноградный соки, положить нарезанную мякоть дыни, добавить газированную воду. Напиток сразу же подать.

На 1 порцию: соки гранатовый и виноградный - по 20 мл, мякоть дыни — 50 г, вода газированная — 60 мл, пищевой лед.

Напиток из хурмы

Подготовленную хурму без семян измельчить, отжать сок и смешать его с заранее подготовленным сахарным сиропом.

На 1 л напитка: хурма — 1 кг, сироп сахарпый — 500 г.

Напиток ананасный

В бокал влить ананасный сок, лимоппый сироп и газированную воду. Напиток сразу же подать с пищевым льдом.

На 1 порцию: сок ананасный — 100 мл, сироп лимонный — 20 г, вода газированная — 80 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток «Апельсин»

Воду вскипятить с сахаром, охладить и смешать с апельсиновым соком. Добавить кружочки половины апельсина, натертую цедру. При подаче в бокал положить пищевой лед.

На 1 порцию: апельсип — 1 шт., сахар-песок — 30 г, вода — 150 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток апельсиновый

Высушенную кожуру апельсипов залить кипятком, оставить на сутки. Вынуть кожуру из настоя, пропустить через мясорубку, настой довести до

кипения и положить в него полученную массу. Снова настаивать в течение суток. Процедить настой через несколько слоев марли, нагреть и растворить в нем сахар. Когда сироп остынет, добавить лимонную кислоту, размешать и разлить в бутылки. Сироп получается концентрированным и при употреблении его следует развести по вкусу охлажденной газированной или минеральпой водой.

На 1 л сиропа: кожура 3 апельсипов, вода — 700 мл, сахар-песок — 650 г, лимонная кислота — 10 г.

На 1 порцию напитка: сироп — 50 г, вода газированная или минеральная — 150 мл.

Оранжад

В бокал или стакан влить апельсиновый сироп, лимонный сок, выжать в него сок из апельсина, добавить газированную воду. Подать сразу после приготовления с пищевым льдом.

На 1 порцию: сироп апельсиновый — 20 г, апельсин — 1 шт., сок лимонный — 10 мл, вода газированная —100 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток «Тутти-фрутти»

Желток куриного яйца растереть с медом или сахаром. Влить лимонный или апельсиновый, или мандариновый сок, добавить натертый па терке банан. Подать напиток охлажденным.

На 1 порцию: сок цитрусовый — 150 мл, мед или сахар-песок — 25 г, яйцо (желток) — 1 шт., банан — 50 г.

Напиток «Дамский»

В фужер влить апельсиновый сок, сахарный и вишневый сиропы и перемешать. Положить дольку апельсина, залить газировапной водой.

На 1 порцию: сок апельсиновый — 10 мл, сиропы сахарный и вишневый — по 20 г, апельсин — 1 долька, вода газированная — 100 мл.

Напиток «Злата Прага»

В бокал или стакан влить лимонный, апельсиновый и малиновый сиропы, добавить газированную воду. Напиток сразу же подать.

На 1 порцию: сироп апельсиновый — 20 г, сиропы лимонный и малиновый — по 10 г, вода газированная — 110 мл.

Напиток «Москва»

В миксере взбить яичный желток, добавить сок грейпфрута, сахарный сироп, черничный морс и снова взбить в течение минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: сок грейпфрута — 50 мл, сироп сахарный — 25 г, яйцо (желток) — 1 шт., морс черничный — 100 мл.

Напиток цитрусовый

Смешать лимонный, апельсиновый и малиновый сиропы. В бокал влить сок грейпфрута, смесь сиропов и добавить газированную воду. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: сок грейпфрута — 50 мл, сиропы лимонный, апельсиновый и малиновый — по 20 г, вода газированная — 90 мл.

Напиток освежающий «Шипучка»

Всыпать в стакан сахарную пудру, добавить лимонный сок или лимонную кислоту, питьевую соду и, помешивая, влить холодную кипяченую или газированную воду. Напиток сразу же подать.

На 1 порцию: сок лимонный — 10 мл или лимонная кислота — 1 г, сода питьевая — 4 г, сахарная пудра — 15 г, вода — 100 мл.

Напиток лимонно-медовый

В горячую воду положить мед, поставить на огонь и кипятить 5 минут. Сняв с огня, добавить лимонный сок или лимонную кислоту. Подать напиток хорошо охлажденным.

На 1 порцию: сок лимонный — 10 мл или лимонная кислота — 1 г, мед натуральный — 20 г, вода — 200 мл.

Напиток «Ситро»

Натереть на терке цедру лимона и положить в эмалированную кастрюлю. Выжать туда сок из лимонов, всыпать сахар, влить воду, поставить на огопь и кипятить в течение 10 минут. Затем кастрюлю снять с огня, содержимое

процедить через два слоя марли и охладить. Подавать ситро с кружочком лимона.

На 4 порции: лимоны — 4 шт., цедра с 1 лимона, сахар-песок — 150 г, вода — 750 мл.

Напиток лимонный с мускатным орехом

В миксер или шейкер выпустить желток куриного яйца, влить лимонный сок и сахарный сироп, добавить натертый мускатный орех и хорошо смешать.

На 1 порцию: сок лимонный — 50 мл, сироп сахарный —30 г, яйцо (желток) — 1 шт., мускатный орех — 1 г.

Лимонад

В бокал выжать сок из лимона, добавить сахар или сахарный сироп, размешать и влить газированную или охлажденную кипяченую воду. Посыпать натертой на терке лимонной цедрой.

На 1 порцию: лимон — 1 шт., сахар-песок — 40 г или сахарный сироп — 60 г, вода — 150 мл, цедра лимона.

Лимонад чешский

В высокий стакап влить лимонный сироп, лимонный сок, газированную воду. Положить ломтик лимона и пищевой лед. Подать с соломинкой.

На 1 порцию: сироп лимонный — 30 г, сок лимонный — 30 мл, вода газированная — 140 мл, лимон — 1/10 шт., пищевой лед — 1 кубик.

Напиток морковный

Свежую морковь тщательпо помыть, очистить, натереть па мелкой терке, залить холодной кипяченой водой и оставить па 1—2 часа. Затем процедить через два слоя марли, отжать жидкость. Добавить мед и лимонный сок. При подаче в стакан положить пищевой лед.

На 1 л напитка: морковь — 1 кг, лимон — 1 шт., вода — 500 мл, мед – 50 г, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток морковный с лимоном

Из лимона выжать сок. В кипящую воду положить лимонные выжимки вместе с цедрой, добавить сахар, довести до кипения, снять с огня, охладить.

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, положить в охлажденный настой лимона и перемешать. Из полученной массы отжать через марлю жидкость, добавить лимонный сок. Подавать напиток охлажденным.

На 1 л напитка: морковь — 1 кг, лимон — 1 шт., сахар-песок — 75 г, вода — 500 мл.

Напиток витаминный «Утро»

Яблоки помыть, нарезать, положить в кипящую воду и довести до кипения. Затем снять с огня и настаивать в течение 2 часов. Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок. Охлажденный яблочный настой процедить, влить в него морковный сок, добавить сахар и перемешать.

На 1 л напитка: морковь — 250 г, яблоки — 500 г, вода — 1 л, сахар-песок — 50 г.

Напиток из моркови и яблок

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок. Яблоки помыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок. Полученные соки смешать, добавить сахар.

На 1 л напитка: морковь — 1,2 кг, яблоки кислые — 1 кг, сахар-песок — 50 г.

Напиток морковно-абрикосовый

В морковный сок добавить абрикосовый сироп и перемешать. Подать напиток охлажденным.

На 1 л напитка: сок морковный — 850 мл, сироп абрикосовый — 150 г.

Напиток из моркови и смородинового сока

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой и оставить на 2 часа. После этого отжать настой, смешать его со смородиновым соком, добавить сок лимона или лимонную кислоту, сахар и перемешать.

На 1 л напитка: морковь — 800 г, вода — 400 мл, сок смородиновый — 200 мл, лимон — 1 шт., сахар-песок — 50 г.

Напиток «Северный»

Морковь помыть, ошпарить кипятком, очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок через два слоя марли. Клюкву перебрать, промыть и в дуршлаге опустить на несколько секунд в кипяток. Затем переложить в марлевую салфетку и выжать сок. Выжимки моркови и клюквы залить горячей кипяченой водой, настоять полчаса и процедить. Сок моркови, клюквы и настой соединить, добавить сахар и хорошо размешать. Подать охлажденным.

На 1 л напитка: морковь — 850 г, клюква — 400 г, вода — 400 мл, сахар-песок — 50 г.

Напиток «Красная Шапочка»

Морковь хорошо помыть, обдать кипятком, очистить, натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой и оставить на 2 часа, периодически помешивая ложкой. После этого процедить настой через сложенную вдвое марлевую салфетку, смешать его с клюквенным и лимонным соками, добавить сахар. Подать охлажденным с пищевым льдом.

На 1 л напитка: морковь — 500 г, сок клюквенный — 50 мл, лимон— 1/2 шт., сахар-песок — 50 г, вода — 750 мл.

Напиток витаминный «Подмосковье»

В морковный сок влить черносмородиновый и клюквенный соки, крепкий отвар шиповника (50 г сухих плодов шиповника на 200 мл воды), перемешать и добавить сахар. Подавать охлажденным.

На 1 л напитка: соки морковный, черносмородиновый и клюквенный, отвар шиповника — но 250 мл, сахар-песок — 75 г.

Напиток из свекольного и морковного соков

Тщательно помыть свеклу и морковь, обдать их кипятком, спять кожицу, ополоснуть холодной водой, натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой, размешать и процедить через два-три слоя марли или салфетку. Добавить сок из лимона, сахар или мед и натертую лимонную цедру.

На 1 л напитка: свекла и морковь — по 500 г, лимон — 1 гот., сахар-песок — 75 г, вода—500 мл.

Напиток морковно-рябиновый

В морковный сок влить рябиновый сок, перемешать и добавить сахар. Подать охлажденным.

На 1 л папитка: сок морковный— 850 мл, сок рябиновый — 150 мл, сахар-песок — 75 г.

Напиток витаминный «Рубин»

В морковный сок влить рябиновый и свекольный соки, перемешать, добавить сахар. Подавать напиток охлажденным.

На 1 порцию: сок морковный — 90 мл, сок рябиновый — 20 мл, сок свекольный — 40 мл, сахар- песок — 10 г.

Напиток морковный с укропом

Морковь помыть, обдать кипятком, очистить, натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой и через 15—20 минут отжать. Добавить сок лимона, мед, соль и мелко нарезанную зелень укропа. Цедру лимона срезать тонкой стружкой и украсить край высокого стакана с напитком.

На 1 л напитка: морковь — 1 кг, вода — 500 мл, мед — 100 г, лимон — 1 шт., зелень укропа — 75 г, соль.

Напиток «Чиполлино»

Репчатый лук, корень сельдерея, морковь и яблоки очистить, промыть холодной водой и отжать по отдельности сок в соковыжималке. Полученные соки смешать, добавить сахар и соль. При подаче в стакан с напитком положить по тонкому кружочку репчатого лука и сметану. Напиток рекомендуется готовить весной.

На 2 порции: лук репчатый, корень сельдерея — по 75 г, морковь — 250 г, яблоки — 100 г, сметана—30 г, сахар-песок — 5 г, соль.

Напиток детский овощной

Морковь, репу и брюкву помыть, очистить, порезать на кусочки, положить в кастрюлю, залить горячей водой, накрыть крышкой и варить на слабом огне 20—25 минут. Затем добавить в кастрюлю с овощами

нашинкованную белокочанную капусту и варить еще 25-30 минут. Отвар процедить, охладить.

На 1 л напитка: морковь и капуста - по 200 г, репа и брюква — по 100 г, вода — 1 л.

Напиток из сушеной моркови

Сушеную морковь залить кипящей водой, варить 30-40 минут, а затем выдержать в теплом мосте 20—30 минут

Процедить, добавить сахар и проварить 3—5 минут. В конце варки положить сушеную мяту. Подать напиток охлажденным.

На 1 л напитка: морковь сушеная — 100 г, сахар-песок — 100 г, мята — 2 г, вода — 1,1 л.

Напиток томатный с желтком

Взбить в миксере томатный сок, желток сырого куриного яйца и сок лимона, добавить соль, сахар, черный молотый перец. Налить напиток в бокал или высокий стакан, положить пищевой лед, сверху — взбитые сливки или сметану. Подать сильно охлажденным.

На 3 порции: сок томатный — 600 мл, лимон — 1/2 шт., яйцо (желток) — 1 шт., сливки или сметана — 30 г, сахар-песок — 5 г, соль, перец черный молотый.

Напиток «Синьор Помидор»

В шейкере или миксере смешать охлажденные томатный сок, желток яица, лимонный сок, чеснок или зеленый лук, растертые с солью в ступке, добавить черный молотый перец. Подать с пищевым льдом.

На 1 порцию: сок томатный — 120 мл, яйцо (желток) — 1 шт., сок лимонный - 10 мл, чеснок или зеленый лук - 2-3 г, соль, перец черный молотый, пищевой лед - 1 кубик.

Напиток томатный «Ирен»

Желток сырого куриного яйца растереть со сливками. Быстро перемешивая, тонкой струей влить томатный сок, добавить мелко нарезанную

зелень лука, укропа, петрушки, сельдерея, заправить солью**,** сахаром, черным или красным молотым перцем. Подавать напиток охлажденным.

На 1 порцию: сок томатный — 100 мл, яйцо (желток) —1 шт., сливки — 20 г, зелень — 5 г, сахар-несок — 3 г, соль, перец черный пли красный молотый.

Напиток томатный «Трубадуры»

Выжать сок из лимона. С половины лимона сиять цедру и натереть ее на терке. В лимонный сок положить натертую цедру, влить томатный сок, холодную кипяченую воду и добавить соль и сахар.

На 1 л напитка: сок томатный — 900 мл, лимон — 1 шт., вода — 100 мл, сахар-песок — 10 г, соль.

Напиток томатный острый

Томатный сок размешать с аджикой, добавить растертый чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки.

На 1 порцию: сок томатный — 200 мл, аджика — 4 г, зелень петрушки — 2 г, чеснок — 1 г .

Напиток «Дарья»

В шейкере или миксере смешать охлажденные томатпый сок, тертый хрен, лимонный сок, добавить соль, черный молотый перец. Подать напиток с пищевым льдом.

На 1 порцию: сок томатпый — 140 мл, хрен тертый — 10 г, сок лимонный — 10 мл, соль, перец черный молотый, пищевой лед — 2 кубика.

Напиток «Катарина»

В шейкере или миксере смешать охлажденные томатный сок, капустный рассол, лимонный сок, добавить соль, черный молотый перец. Подать напиток с пищевым льдом.

На 1 порцию: сок томатный — 100 мл, рассол капустный — 30 мл, сок лимонпый — 20 мл, соль, перец черный молотый, - пищевой лед — 1 кубик.

Напиток «Олимпия»

Корни петрушки и сельдерея помыть, очистить, сполоснуть кипяченой водой и натереть на мелкой терке. Репчатый лук нарезать кольцами. В томатный сок влить холодную кипяченую воду, лимонный сок, положить натертые корни сельдерея и петрушки, нарезанный лук, лавровый лист, размешать, добавить соль, сахар, черный молотый перец. Подать напиток охлажденным.

На 4 порции: сок томатный — 500 мл, сок лимонный — 10 мл, вода — 50 мл, лук репчатый — 15 г, петрушка — 25 г, сельдерей — 25 г, лавровый лист — 1 шт., сахар-песок — 10 г, соль, перец черный молотый.

Напиток томатный с медом

В томатный сок добавить мед, лимонный сок, хорошо перемешать и охладить. При подаче положить пищевой лед.

На 1 порцию: сок томатный — 200 мл, мед — 20 г, лимон — 1/4 шт., пищевой лед — 1 кубик.

Напиток из свежих огурцов

Свежие огурцы и молодые листья салата тщательно помыть и дать воде стечь. Затем огурцы натереть на терке и отжать сок через марлю. Листья салата мелко нашинковать и отжать сок через марлю. Полученные соки смешать, добавить соль.

На 1 порцию: огурцы свежие и салат зеленый — по 100 г, соль — 1 г.

Напиток «Зимовье»

Кочан свежей капусты очистить, мелко нарезать и отжать сок. Процедить его в стеклянную, эмалированную, керамическую или деревянную посуду и оставить на 12—14 часов для осветления. Затем осторожно (чтобы не взболтать осадок) процедить через двойной слой марли. В капустный сок влить яблочный и морковный соки, добавить сахар и хорошо перемешать. Подать напиток охлажденным.

На 2 порции сок свежей капусты — 100 мл, соки морковный и яблочный — по 50 мл, сахар-песок — 10 г.

Напиток десертный

В сок свежей капусты влить морковный сок, добавить сахар и хорошо перемешать. Перед подачей в стакан с напитком положить взбитые сливки.

На 2 норции: сок свежей капусты и морковный — по 100 мл, сахар-песок — 10 г, сливки — 20 г.

Напиток капустно-яблочный

В сок из свежей капусты влить яблочный сок, добавить сахар и перемешать. Подавать напиток охлажденным.

На 2 порции: сок свежей капусты и яблочный — по 100 мл, сахар-песок — 5 г.

Напиток капустно-морковный

Морковь помыть, очистить, нарезать кружочками, положить в кастрюлю, залить горячей водой, накрыть крышкой и варить на слабом огне 20 минут. Затем добавить нашинкованную белокочанную капусту и варить еще 30 минут. Полученный отвар процедить, а овощи отжать через марлю.

На 6 порций: капуста свежая а морковь — по 500 г, вода — 1,5 л.

Напиток «Осень»

В рассол квашеной капусты влить томатный сок, сок лимона, положить измельченную цедру лимона, добавить холодную кипяченую воду, сахар, соль и хорошо перемешать. Подать напиток охлажденным.

На 2 порции: рассол квашеной капусты — 200 мл, сок томатный— 150 мл, лимон — 1/4 шт., вода — 50 мл, сахар-песок — 20 г, соль.

Напиток свекольный

Свеклу помыть, очистить от кожуры, нашинковать соломкой, добавить лимонную кислоту и варить до готовности. Выдержать на холоде 5—6 часов, процедить, добавить сахар.

На 1 л напитка: свекла — 500 г, сахар-песок — 100 г, лимонная кислота — 1 г, вода — 1 л .

Напиток из свеклы и черной смородины

Свеклу помыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Добавить сахар и варить до загустения Охладить, влить холодную кипяченую

воду, сок черной смородины и хорошо перемешать. Можно добавить в напиток гвоздику, корицу или ванилип.

На 1 л напитка: свекла— 300 г, сок черной смородины — 300 мл, сахар-песок —100 г, вода — 500 мл.

Напиток «Дин-дин»

В свекольный сок добавить яблочпый сок, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, соль и хорошо перемешать. Напиток разлить в стаканы, сверху положить сметану, посыпать измельченными грецкими орехами.

На 4 порции: соки свекольный и яблочный — по 200 мл, зелень петрушки и укропа — по 20 г, орехи грецкие — 4 шт., сметана— 40 г, соль — 4 г.

Напиток свекольно-рябиновый

В свекольный сок влить рябиновый сок, перемешать, добавить сахар. Подавать напиток охлажденным.

На 1 порцию: сок свекольный — 125 мл, сок рябиновый — 25 мл, сахар-песок —10 г.

Напиток свекольно-огуречный

Зеленый лук и укроп промыть и мелко нарезать; огурцы промыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. В свекольный сок влить томатный сок, добавить натертые огурцы, мелко нарезанную зелень лука и укропа, соль. Подавать напиток охлажденным, положив в каждый стакан сметану.

На 4 порции: сок свекольный – 200 мл, сок томатный – 100 мл, огурцы – 100 г, лук зеленый – 40 г, укроп – 10 г, сметана – 40 г, соль.

Напиток из картофельного сока с клюквой

Сырой картофель натереть на терке, отжать сок, налить в банку, плотно вакрыть крышкой и подождать, пока осядет крахмал. Затем осторожно перелить сок в другую банку и плотно закрыть крышкой. Из 400 г картофеля получается примерно 150 мл сока. Клюкву размять, отжать сок, выжимки сварить, процедить. Смешать картофельный сок с сырым соком клюквы и отваром клюквы, добавить сахар и ванилин.

На 1 л напитка: соки картофельный и клюквенный — по 300 мл, отвар клюквенный — 400 мл, сахар-песок — 30 г, ванилин — 1 г .

Напиток тыквенный

I в а р и а н т

Тыкву очистить, ополоснуть холодной водой, натереть на терке и отжать сок через марлевую салфетку. Смешать его с огуречным рассолом, добавить сахар, соль, черный молотый перец.

На 1 порцию: сок тыквенный — 100 мл, рассол огуречный — 50 мл, сахар-песок — 3 г, соль, перец черный молотый.

I I в а р и а н т

Смешать тыквенный и томатный соки, добавить соль, сахар, черный молотый перец. Сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком или зеленью петрушки.

На 1 порцию: сок тыквенный — 100 мл, сок томатный — 50 мл, сахар-песок — 3 г, зелень петрушки, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Напиток десертный из тыквы

В тыквенный сок влить яблочный сок, добавить сахар и хорошо перемешать. Подать напиток охлажденным.

На 1 порцию: сок тыквепный — 50 мл, оок яблочный —150 мл, сахар-песок — 10 г.

Напиток тыквенно-рябиновый

В тыквенный сок влить рябиновый сок, добавить сахар и перемешать. Подать напиток хорошо охлажденным.

На 1 порцию: сок тыквенный — 100 мл, сок рябиновый — 50 мл, сахар-песок — 5 г.

Напиток тыквенный «Волжский»

В тыквенный сок влить рябиновый и свекольный соки, добавить сахар и хорошо размешать. Подать напиток охлаждепным.

На 1 порцию: сок тыквенный — 50 мл, соки свекольный и рябиновый — по 25 мл, сахар-песок — 10 г.

Напиток из ревеня

Черешки ревеня промыть, очистить от волокон, мелко нарезать и варить в закрытой посуде 15—20 минут. Настоять 25—30 минут и процедить. Добавить сахар, довести, до кипения и охладить.

На 1 л напитка: ревень (черешки) — 300 г, сахар-песок — 120 г, вода — 1л.

Лимонад из ревеня

Черешки ревеня промыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сахар нагреть в посуде до золотистого цвета, залить водой и растворить. Полученной жженкой залить ревень, прокипятить 5—8 минут, добавить корицу, охладить, процедить. Напиток налить в высокий стакан, долить газированной водой, положить пищевой лед.

На 1 порцию: ревень — 50 г, сахар-песок — 20 г, вода — 100 мл, вода газированная — 50 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток ревенево-лимонный

В высокий стакан или бокал влить ревеневый сок, лимонный сироп и газированпую воду. Напиток сразу же подать с пищевым льдом. Для приготовления ревеневого сока черешки ревеня очистить, помыть, разрезать на кусочки 1,5—2 см, обдать кипятком и опустить в холодную воду. После охлаждения выжать сок. Из 500 г черешков ревеня получится 200 мл сока.

На 1 порцию: сок ревеневый 80 мл, сироп лимонный — 20 г, вода газированная — 100 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток ревенево-малиновый

В высокий стакан палить ревеневый и малиновый соки и перемешать. Подать напиток охлажденным. Вместо малинового сока можно использовать земляничный или смородиновый сок.

На 1 порцию: сок ревеневый — 150 мл, сок малиновый — 50 мл.

Напиток ревеневый десертный

В высокий стакан или бокал налить ревеневый и лимонный соки, добавить сахарный сироп, перемешать, влить газированную воду и положить пищевой лед. Подать напиток сразу после приготовления.

На 1 порцию: сок ревеневый — 70 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп сахарный — 40 г, вода газированная — 70 мл, пищевой лед— 1 кубик

Напиток из арбуза

Смешать арбузный, томатный и яблочный соки, добавить сок и цедру лимона. Подать напиток охлажденным.

На 1 порцию: соки арбузный, томатный и яблочный — по 50 мл, лимон — 1/4 шт.

Напиток из дыни

Мякоть дыни очистить от кожицы, нарезать мелкими кусочками, отжать сок через марлевую салфетку. Яблоко помыть, очистить от кожицы, удалить семенное гнездо, натереть на крупной терке, отжать сок через марлевую салфетку. Смешать сок дыни и яблока, добавить сахар и размешать. Подать напиток охлажденным.

На 1 порцию: дыня – 200 г, яблоко – 1 шт, сахар-песок – 10г.

НАПИТКИ ИЗ ПРЯНЫХ И СЪЕДОБНЫХ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ,ЯГОД И ПЛОДОВ

Среди большого количества дикорастущих съедобных растений нашей страны насчитывается около тысячи, которые можно использовать в питании человека. Однако это огромное богатство применяется пока еще очень мало, не очень активно напитки из пряных и съедобных дикорастущих растений, ягод и плодов применяются в медицинской практике и быту.

В настоящей книге вниманию читателей предлагаются напитки из съедобных дикорастущих растений, ягод и плодов, являющихся источниками витаминов, микроэлементов и других полезных для организма человека веществ. В них содержатся основные биологически активные вещества — катализаторы жизни, восполнители затраченной энергии, восстановители и

регуляторы запасов крови, гормонов, стимуляторы мозговой, сердечной, пищеварительной и выделительной деятельности внутренних органов и систем организма человека. Напитки вкусны, питательны и просты в приготовлении в домашних укусловиях, их следует активно использовать при лечении различных заболеваний и паталогических состояний у человека с учетом показаний и противопоказаний, а также применять их с профилактической целью.

Напиток из брусники с сахаром и специями

Бруснику перебрать, промыть, залить холодной кипяченой водой, добавить сахар, молотую гвоздику в настаивать 10 дней. Напиток слить, охладить.

На 1 л напитка: брусника — 500 г, сахар-песок — 100 г, вода — 1 л, молотая гвоздика — 0,5 г.

Напиток бруснично-яблочный

В брусничный сок влить яблочный, добавить сахар и перемешать. Подать охлажденным.

На 1 л напитка: сок брусничный – 650 мл, сок яблочный- 350 мл, сахар-песок — 125 г.

Напиток из брусники и свеклы

Бруснику перебрать, промыть, залить водой (0,5 л), проварить в течение 10-15 минут и отжать. Свеклу помыть, натереть на терке, залить водой (0,5 л),проварить в течении 20 минут и отжать. Смешать свекольный и брусничный отвары, добавить сахар, довести до кипения, охладить, разлить в бутылки и плотно их укупорить. Хранить в холодном месте. Подавать напиток охлажденным.

На 1 л напитка: брусника — 500 г, свекла —500 г, сахар-песок — 100 г, вода — 1 л.

Напиток «Черника»

Чернику размять, засыпать сахаром и оставить на 2—3 часа. Процедить, сироп поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой и варить 25—

30 минут. Отвар процедить, добавить в него лимонную кислоту, черничный сироп и размешать. Подавать охлажденным с пищевым льдом.

На 1 л напитка: черника — 350 г, сахар-песок —150 г, вода— 800 мл, лимонная кислота — 5 г, пищевой лед.

Напиток из черники с корицей

В воду положить сахар, цедру лимона и корицу, довести до кипения. Всыпать перебранную и промытую чернику и варить 5—10 минут. Процедить, протирая ягоды. Подать хорошо охлажденным. При подаче добавить взбитую сметану.

На 1 л напитка: черника — 400 г, сахар-песок — 100 г, лимон — 1/2 шт., корица — 4 г, вода — 800 мл, сметана — 100 г.

Напиток из ежевики с медом

Воду довести до кипения, развести в ней мед, добавить сок ежевики, снова довести до кипения и охладить. Для приготовления сока подготовленную ежевику залить кипятком на 2—3 минуты, откинуть на дуршлаг, протереть через сито, добавить сахар и воду, довести до кипения (на 1 кг ежевики —100 г сахара, 400 мл воды).

На 1 л напитка: сок ежевики — 350 мл, мед — 70 г, вода — 650 мл.

Напиток ежевичный с желтком

В шейкер или миксер выпустить желток яйца, добавить ежевичный сироп и апельсиновый сок, холодную кипяченую воду, пищевой лед и сильно, быстро смешать до вспенивания смеси. Напиток процедить через ситечко в бокалы и сразу же подать.

На 1 порцию: сироп ежевичный— 60 г, сок апельсиновый — 20 мл, яйцо (желток) — 1 шт., вода — 50 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Напиток «Снегирь»

В рябиновый сок влить яблочный и свекольный соки, перемешать, добавить сахар, охладить.

На 1 л напитка: соки рябиновый и яблочный — по 200 мл, сок свекольный — 600 мл, сахар-песок — 60 г.

Напиток рябиново-клюквенный

В рябиновый сок добавить мед, клюквенный сок, перемешать и охладить.

На 1 л напитка: сок рябиновый — 800 мл, сок клюквенный — 200 мл, мед — 300 г.

Напиток из барбариса

Сушеные ягоды барбариса залить горячей водой, варить до мягкости, затем процедить. В отвар добавить сахар, разведенный в кипяченой воде ванилин, размешать, процедить и охладить.

На 1 л напитка: барбарис сушеный — 200 г, сахар-песок — 100 г, ванилин — 1 г, вода — 1,1 л.

Напиток из черемухи

Ягоды черемухи перебрать, промыть и отжать сок. В воду положить сахар, довести до кипения, влить приготовленный сок, прокипятить 2—3 минуты, охладить.

На 1 л напитка: ягоды черемухи — 150 г, сахар-песок — 100 г, вода — 900 мл.

Напиток из шиповника

Шиповник промыть холодной водой, залить кипятком и варить при слабом кипении в закрытой посуде 5—10 минут. Оставить для настаивания на 24 часа. Процедить, добавить сахар, довести до кипения и охладить.

На 1 л напитка: плоды шиповника сушеные — 100 г, сахар-песок — 100 г, вода — 1,1 л.

Напиток медово-шиповниковый

Шиповник промыть, залить кипятком и варить в закрытой посуде при слабом кипении 5—10 минут, затем настоять 10—12 часов. Отвар процедить, добавить мед, охладить.

На 1 л напитка: плоды шиповника сушеные — 100 г, мед — 100 г, вода — 1,1 л.

Напиток из шиповника с малиной

Плоды шиповника перебрать, промыть, измельчить, залить кипятком, оставить в закрытой посуде на 1 час, затем настой процедить. Малину промыть, удалить плодоножки, обсушить, протереть через сито. Смешать малиновое пюре с настоем шиповника, добавить сахар. Подать напиток охлажденным.

На 1 л напитка: плоды шиповника сушеные — 50 г, малина — 500 г, вода — 700 мл, сахар-песок — 75 г.

Напиток витаминный «Золотая осень»

Плоды шиповника раздробить, смешать с ягодами рябины, залить кипятком, варить 10 минут. Настоять 4—5 часов, процедить, добавить сахар, размешать, охладить.

На 1 л напитка: ягоды рябины сушеные — 30 г, плоды шиповника сушеные — 30 г, сахар-песок — 50 г, вода — 1,1 л.

Напиток «Нектар»

В сироп из лепестков шиповника добавить мед, теплую кипяченую воду, хорошо перемешать и охладить. Для приготовления сиропа лепестки шиповника залить горячим сахарным сиропом, довести до кипения, настоять 10—12 часов в закрытой посуде, процедить (лепестки шиповника — 30 г, вода — 1 л, сахар — 700 г).

На 1 л напитка: сироп из лепестков шиповника — 100 г, мед — 150 г, вода — 900 мл.

Напиток из мяты

Мяту заварить кипятком, через 5 минут процедить. В отвар добавить сахар и клюквенный сок. Подавать охлажденным.

На 1 л напитка: мята — 20 г, сахар-песок - 50 г, сок клюквы- 20 мл, вода — 1 л.

Напиток из мяты и черники

Зеленые листья мяты промыть, залить кипятком и настоять под крышкой 1 час. Ягоды черники перебрать, промыть, обсушить и протереть через сито или размять в марлевой салфетке. Полученный черничный сок смешать с сахарным сиропом и процеженным настоем мяты. Подавать холодным с пищевым льдом.

На 1 л напитка: мята (зелень) — 15 г, черника — 500 г, вода — 600 мл, сироп сахарный — 100 г, пищевой лед.

Напиток «Лесной аромат»

Мяту перебрать, промыть, заварить кипятком, настоять 5 минут и процедить. Ягоды рябины и клюквы перебрать, промыть, отжать сок и поставить в холодное место. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут, процедить. Соединить отвар с настоем мяты, добавить сахар, довести до кипения. Влить сок рябины и клюквы.

На 1 л напитка: мята — 20 г, сахар-песок — 100 г, рябиновый и клюквенный соки — по 10 мл, вода — 1 л.

Напиток из мяты и земляничного листа

Сушенные мяту и листья земляники залить кипятком и настоять под крышкой в течение 10 минут. Настой процедить через ситечко добавить сахар. Можно подавать в холодном и в горячем виде.

На 1 л напитка: мята — 40 г, листья земляники - 40 г, сахар-песок — 75 г, вода — 1,1 л.

Напиток из зверобоя с клюквой

Сушеный зверобой залить кипятком (0,8 л), проварить 10 минут, охладить и процедить. Из ягод клюквы отжать сок, выжимки залить водой (0,2 л), проварить 5—10 минут и процедить. Сок клюквы, отвар зверобоя и клюквы соединить, добавить сахар, перемешать, охладить и выдержать 10—12 часов.

На 1 л напитка: зверобой сушеный — 50 г, клюква — 100 г, сахар-песок — 100 г, вода — 1 л .

Напиток из зверобоя с медом

Сушеный зверобой залить кипятком, проварить в течение 10 минут, отвар процедить, добавить мед, охладить.

На 1 л напитка: зверобой сушеный — 50 г, мед — 50 г, вода — 1,1 л.

Напиток «Девять сил»

Корни девясила нарезать кусочками, залить водой и кипятить (свежие — 20 минут, сушеные — 25 минут); отвар процедить, добавить в него сахар и сок клюквы, размешать и охладить.

На 1 л напитка: корни девясила свежие — 300 г или сушеные — 50 г, сахар-песок —150 г, сок клюквы — 100 мл, вода — 1 л.

Напиток из донника

Сухие листья и соцветия донника залить горячей водой, добавить сахар, довести до кипепия, размешать, процедить, влить сок клюквы и охладить.

На 1 л напитка: листья и соцветия донника сушеные — 10 г, сахар-песок — 10 г, сок клюквы — 60 мл, вода — 1 л.

Напиток из душицы

Сушеную душицу залить кипятком, настоять в течение 2-3 часов, процедить, добавить мед, тщательно перемешать и охладить.

На 1 л напитка: душица сушеная — 15 г, мед — 50 г, вода — 1,1 л.

Напиток из заячьей капусты с медом

Листья заячьей капусты перебрать, промыть, пропустить через мясорубку, залить холодной кипяченой водой, настоять в течение 3— 4 часов, процедить настой через марлю и растворить в нем мед. Напиток охладить.

На 1 л напитка: заячья капуста — 50 г, мед — 60 г, вода — 1 л.

Напиток из календулы

Сушеную календулу отварить в воде в течение 30 минут, настоять в закрытой посуде в течение 12 часов, процедить настой через марлю, добавить сок калины и мед, перемешать и охладить.

На 1 л напитка: календула сушеная — 15 г, сок калины — 150 мл, мед — 80 г, вода — 900 мл.

Напиток из клевера

Головки клевера положить в кипящую воду, варить в течение 20 минут, затем охладить (2—3 часа). Отвар процедить, добавить в него сахар, размешать, оставить на 2 часа. Подавать охлажденным.

На 1 л напитка: клевер свежий — 200 г, сахар-песок — 50 г, вода — 1 л.

Напиток «Здоровье»

Соединить сок крапивы с соком свеклы, медом, добавить холодную кипяченую воду, перемешать и охладить.

На 1 л напитка: сок крапивы и свеклы — по 250 мл, мед — 100 г, вода — 500 мл.

Напиток из настурции

Листья настурции вместе с хреном пропустить через мясорубку, залить водой, добавить сахар и настаивать 10—12 часов. Процедить через мелкое сито или марлю и подать в охлажденном виде.

На 1 л папитка: листья настурции — 400 г, хрен — 200 г, сахар- песок — 80 г, вода — 1 л.

Напиток из тысячелистника

Сушеные листья и цветки тысячелистника опустить в кипящую воду и варить 5—10 минут. Настоять 2—3 часа, процедить, добавить клюквенный сок и мед, перемешать, охладить.

На 1 л напитка: сушеные листья и цветки тысячелистника — 7 г, сок клюквенный — 60 мл, мед — 100 г, вода — 1л.

Напиток с чабрецом

Высушенные чабрец и зверобой залить водой, прокипятить 10 минут, настоять 2—3 часа. Отвар процедить, добавить мед, охладить.

На 1 л напитка: чабрец — 20 г, зверобой — 25 г, мед — 50 г, вода — 1,1 л.

Напиток из чабреца и калины с медом

Чабрец залить кипятком, варить 5 минут, процедить, добавить сок калины и мед, охладить.

На 1 л напитка: чабрец сушеный — 15 г, сок калины — 200 мл, мед — 100 г, вода — 800 мл.

Напиток из черной бузины

Сушеные ягоды бузины залить водой, довести до кипения, добавить сахар, размешать, процедить и охладить.

На 1 л напитка: ягоды бузины сушеные — 30 г, сахар-песок — 60 г, вода — 1,1 л.

«Кедровое молоко»

Кедровые орехи очистить от скорлупы, тщательно размять, залить холодной кипяченой водой, хорошо перемешать и «молоко» готово.

На 1 порцию: сырые кедровые орехи — 15 шт., вода — 200 мл.

Напиток из сладкого миндаля

Миндаль обдать кипятком, очистить, измельчить, залить горячей кипяченой водой (половина нормы по рецептуре), настоять 25—30 минут и процедить; миндаль отжать В полученный настой добавить сахар влить остальную кипяченую охлажденную воду, размешать до полного растворения сахара и охладить.

На 1 л напитка: миндаль — 200 г, сахар-песок-100 г, вода - 1,1 л.

Напиток из фисташек

Фисташки обдать кипятком, очистить и истолочь. Сахар растворить в холодной кипяченои воде, добазить ванилин. Полученным раствором залить измельченные фисташки, накрыть посуду крышкой и настаивать в холодном месте 2—3 часа, затем процедить.

На 1 л напитка: фисташки — 250 г, сахар-песок — 150 г, ванилин — 1 г, вода — 1,1 л.

Напиток из хвои

Зеленую свежую хвою промыть холодной водой, небольшими порциями класть в кипящую воду с таким расчетом, чтобы кипение не прекращалось, и варить под крышкой 30—40 минут, после чего отвар быстро пропедить. Добавить в отвар сахар, лимонную кислоту, ароматическую эссенцию. Подавать охлажденным.

На 1 л напитка: хвоя сосны — 200 г, сахар-песок — 400 г. вода —1,1 л, лимонная кислота — 5 г, ароматическая эссенция — 3 г.

Напиток из кориандра

Кориандр залить кипящей водой и варить на малом огне в закрытой посуде в течение 20-30 минут. Выдержать 10—15 минут в теплом месте. Процедить, добавить сахар и проварить 2-3 минуты. Охладить, влить сок крыжовника.

На 1 л напитка: кориандр — 20 г, сахар-песок – 120 г, сок крыжовника — 200 мл, вода — 1 л.

Напиток из майорана

Сушеный майоран залить кипящей водой и варить на малом огне 1-2 минуты. Дать настояться несколько минут и процедить. Добавить в настой сахар и заварку чая. Подавать охлажденным.

На 1 л напитка: майоран сушеный — 5 г, сахар — 120 г, чай — 5 г, вода — 1,1 л.

Напиток из тмина

Тмин залить водой и варить при слабом кипении 20—30 минут. Положить сахар и проварить еще 3—5 минут. Охладить, добавить дрожжи, перебранный и промытый изюм и оставить в теплом месте на 24 часа. Затем процедить, перелить в посуду с плотно закрывающейся крышкой и охладить.

На 1 л напитка: тмин — 20 г, сахар-песок — 120 г, дрожжи — 2 г, изюм — 5 г, вода — 1,2 л.

Напиток из хрена и капустного рассола

Хрен промыть, очистить, натереть на терке, залить холодной кипяченой водой и дать настояться 2—3 часа. Добавить капустный рассол, перемешать и охладить.

На 1 л напитка: хрен —130 г, рассол капустный — 350 мл, вода — 650 мл.

Напиток «Свежесть»

Смешать мед с соком хрена и крапивы, добавить холодную кипяченую воду.

На 1 л напитка: мед —150 г, соки хрена и крапивы — по 100 мл, вода — 800 мл.

Напиток «Ядреный»

В яблочный сок положить тертый хрен, сметану и хорошо перемешать. Добавить сок лимона, соль и сахар. Напиток можно приготовить в миксере.

На 1 л напитка: сок яблочный — 700 мл, сметана — 250 г, лимон — 1 шт., хрен — 40 г, сахар-песок — 25 г, соль.

Напиток «Саламур» (молдавская кухня)

Душистый перец, гвоздику, кориандр, лавровый лист растереть с солью, залить холодной кипяченой водой, настоять в течение 3 суток, пропедить.

На 1 порцию: кориандр — 15—20 зерен, перец душистый — 1 горошина, гвоздика — 1 шт., лавровый лист — 1 шт., вода — 200 мл, соль — 1 г.

НАПИТКИ МОЛОЧНЫЕ СМЕШАННЫЕ

Эти напитки готовят на основе молока, сливок, кисломолочных продуктов с добавлением соков, овощей, фруктов, фруктовых сиропов и пюре, меда, яиц, сыра и др. Большинство из них употребляются охлажденными (в таком виде лучше проявляются их вкус и аромат), поэтому все используемые компоненты должны быть холодными.

Для приготовления напитков лучше брать молоко с невысоким содержанием жира.

Все молочные смешанные напитки подают сразу после приготовления в высоких стаканах или бокалах с соломинкой и чайной ложкой.

Напитки с молоком

Напиток клубничный с молоком

В высокий стакан или бокал налить холодное кипяченое или пастеризованное молоко, добавить клубничный сироп, холодную кипяченую воду и перемешать. Подать с пищевым льдом.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, сироп клубничный — 50 г, вода — 50 мл.

Напиток молочный с клубничным пюре

Клубнику перебрать, промыть, удалить плодоножки, обсушить и протереть через сито. В полученное пюре добавить пастеризованное или кипяченое молоко, сахарную пудру, ванилин и мелко натертую лимонную

цедру. Смесь размешать, налить в высокий стакан или бокал, сверху положить взбитые сливки и 1 ягоду клубники, посыпанную сахарной пудрой.

На 1 порцию: клубника — 100 г, молоко — 100 мл, сахарная пудра — 20 г, ванилин — 0,1 г, лимонная цедра— с 1/5 лимона, сливки — 10 г.

Напиток клубнично-шоколадный

Шоколад натереть на терке, влить молоко, добавить сахар, поставить на огонь и подогреть, не доводя до кипения. Снять с огня, охладить, положить консервированную клубнику или клубничное варенье и тщательно перемешать. Подать напиток хорошо охлажденным.

На 2 порции: шоколад — 50 г, молоко — 300 мл, сахар-песок — 40 г, клубника консервированная — 100 г или варенье клубничное — 80 г.

Напиток из малины с молоком

В эмалированную или стеклянную посуду положить подготовленную малину и хорошо размять. Влить кипяченую воду, тщательно размешать, дать постоять 15—20 минут, затем процедить. В настой добавить сахар, размешать, влить молоко или сливки. Подать хорошо охлажденным.

На 4 порции: малина — 300 г, сахар-песок — 50 г, молоко или сливки — 200 мл, вода — 500 мл,

Напиток «Детский»

В бокал налить малиновый и лимонный сиропы, добавить охлажденное кипячепое или пастеризованное молоко, перемешать и подать.

На 1 порцию: сиропы малиновый и лимонный — по 20 г, молоко — 110 мл.

Напиток молочный с земляничным пюре

Землянику перебрать, промыть, протереть через сито, добавить сахар, пастеризованное или кипяченое молоко, тщательно перемешать Подать напиток охлажденным.

На 1 порцию: молоко — 150 мл, земляника — 50 г, сахар-песок 25 г.

Напиток ежевичный с молоком

Налить в стакан ежевичный сок добавить сахар, перемешать и влить холодное кипяченое или пастеризованное молоко. Подать с пищевым льдом.

На 1 порцию: сок ежевичный — 50 мл, молоко — 150 мл, сахар-песок — 25 г, пищевой лед — 1— 2 кубика.

Напиток черносмородиновый с молоком

В холодное пастеризованное или кипяченое молоко положить сахар, влить сок черной смородипы, размешать и сразу же подать. Сок можно заменить черносмородиновым сиропом, не добавляя в молоко сахар.

На 1 порцию: молоко — 150 мл, сок черносмородиновый — 50 мл, сахар-песок — 20 г.

Напиток ягодный с молоком

В стакан или бокал налить соки черной смородины, вишни и крыжовника, добавить сахар, перемешать, влить холодное пастеризованное или кипяченое молоко и подать.

На 1 порцию: соки черносмородиновый, вишневый и из крыжовника — по 20 мл, сахар-песок — 20 г, молоко — 140 мл.

Напиток молочно-черничный

В черничный сок влить охлажденное кипяченое или пастеризованное молоко, добавить сахар, перемешать, сильно охладить и подать.

На 1 порцию: сок черничный — 75 мл, молоко — 125 мл, сахар-песок— 25 г.

Напиток «Золушка»

Яичные желтки растереть с сахаром, залить кипящим молоком, быстро перемешать и охладить. Затем, быстро помешивая, влить тонкой струйкой соки — земляничный, малиновый, черносмородиновый. Подать напиток хорошо охлажденным.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., сахар-песок — 25 г, молоко - 50 мл, соки земляничный, малиновый , черносмородиновый— по 25 мл.

Напиток «Вишенка»

В бокал влить сахарный сироп, вишневый сок с мякотью, добавить охлажденное пастеризованное или кипяченое молоко, перемешать и подать.

На 1 порцию: сироп сахарный — 20 г, сок вишневый с мякотью — 50 мл, молоко — 80 мл.

Напиток молочно-виноградный

В бокал влить холодное пастеризованное молоко, виноградный сок, холодную кипяченую воду и хорошо перемешать. Подать напиток охлажденным с пищевым льдом.

На 1 порцию: сок виноградный — 50 мл, молоко — 100 мл, вода — 50 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Напиток «Слива»

В бокал налить сахарный сироп, сливовый сок с мякотью, добавить холодное пастеризованное или кипяченое молоко, перемешать и подать.

На 1 порцию: сироп сахарный — 20 г, сок сливовый с мякотью — 50 мл, молоко — 80 мл.

Напиток молочный с абрикосами

Абрикосы помыть, освободить от косточек, залить холодной водой, поставить на огонь и варить, пока они не станут мягкими. Затем снять с огпя и протереть через сито. В полученную массу всыпать сахар, перемешать и оставить на 0,5—1 час. Холодное кипяченое молоко смешать со сливками, влить в пюре из абрикосов, добавить измельченный пищевой лед, размешать и поставить в холодильник. Подать напиток сильно охлажденным.

На 6 порций: абрикосы — 500 г, молоко — 250 мл, сливки 10 %- ные — 250 мл, сахар-песок — 100 г, вода — 500 мл, пищевой лед — 6 кубиков.

Напиток «Ашхабад»

Персики помыть, очистить от кожуры, удалить косточки, нарезать кусочками, положить в фужеры или бокалы, засыпать сахаром, накрыть и оставить на 1—1,5 часа. Затем залить кипяченым пли пастеризованным молоком, растворив предварительно в нем ванилин.

На 4 порции: персики — 8 шт., молоко — 800 мл, сахар-песок — 50 г, ванилин — 0,5 г.

Напиток «Маленький принц»

Персики помыть, разрезать пополам, вынуть косточки. Плоды залить холодной водой, сварить до мягкости и протереть. Добавить сахар, хорошо перемешать и оставить на 0,5—1 час. Пастеризованное или кипячепое молоко охладить, смешать со сливками, влить в протертые персики, добавить мелко толченный пищевой лед, размешать и подать.

На 6 порций: персики — 500 г, молоко — 250 мл, сливки 10%- ные — 250 мл, сахар-песок — 100 г, вода — 500 мл, пищевой лед.

Напиток яблочно-молочный

Яблоки помыть, натереть на крупной терке, перемешать с сахаром, влить холодное кипяченое или пастеризованное молоко, тщательно перемешать. Подать в стакане или бокале, посыпав измельченными грецкими орехами.

На 1 порцию: яблоко — 1 шт., молоко — 150 мл, ядра грецких орехов — 5 г, сахар-песок — 20 г.

Напиток молочно-лимонный

Выжать сок из лимона, смешать с сахарным сиропом, влить холодное кипяченое или пастеризованное молоко и тщательпо размешать. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, сироп сахарный — 50 г, лимон — 1/2 шт.

Напиток молочно-лимонный с медом

Смешать мед с лимонным соком, добавить холодное кипяченое или пастеризованное молоко, тщательно перемешать и сразу подать.

На 1 порпию: молоко — 150 мл, сок лимонный — 10 мл, мед — 25 г.

Напиток апельсиново-молочный

В апельсиновый сок влить холодное кипяченое или пастеризованное молоко, добавить сахар, тщательно перемешать и подать.

На 1 порцию: сок апельсиновый — 50 мл, молоко — 150 мл, сахар-песок — 25 г.

Лимонное (апельсиновое) молоко

Сок и измельченную на мелкой терке цедру лимона (апельсина) тщательно перемешать с сахарной пудрой и желтком куриного яйца. Влить тонкой струйкой холодное кипяченое или пастеризованное молоко, непрерывно помешивая. Затем напиток процедить и сразу подать с пищевым льдом.

На 2 порции: молоко — 250 мл, сахарная пудра — 60 г, сок и цедра 1 лимона (апелъсина), яйцо (желток) — 1 шт., пищевой лед— 2 кубика.

Напиток морковно-молочный

Морковь помыть, очистить, натереть па мелкой терке, смешать с холодным кипяченым молоком. Добавить в напиток соль, сахар и подать охлажденным.

На 1 порцию: морковь — 1 шт., молоко — 100 мл, сахар-песок — 5 г, соль.

Напиток молочно-морковный с яйцом

Желток сырого яйца растереть о сахаром; непрерывно помешивая, влить тонкой струйкой кипящее молоко. Смесь охладить и смешать с морковным соком. Можно добавить лимонный сок.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, сок морковный — 50 мл, яйцо (желток) — 1 шт., сахар-песок — 15 г.

Напиток для первоклассников

Морковь и яблоки помыть, обдать кипятком, очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок через два слоя марли. Добавить сахар, хорошо размешать, влить холодное кипяченое или пастеризованное молоко. Подать сразу после приготовления.

На 2 порции: морковь — 200 г, яблоки — 100 г, молоко — 200 мл, сахар-песок — 20 г.

Напиток морковный с апельсиновым соком

Морковь помыть, обдать кипятком, очистить и натереть па мелкой терке отжать сок через два слоя марли соединить его с соком апельсина и лимона,

хорошо размешать с медом и разбавить холодным кипяченым или пастеризованным молоком.

На 2 порции: сок морковный — 200 мл, апельсин — 1 шт., лимон — ½ шт., мед — 20 г, молоко — 100 мл.

Напиток из моркови и помидоров с молоком

Помидоры нарезать мелкими кубиками, очищенную морковь натереть на мелкой терке, перемешать. Влить молоко или простоквашу, добавить соль, черный молотый перец, тщательно перемешать. При подаче напиток посыпать мелко рубленной зеленью петрушки.

На 5 порций: помидоры и морковь – 200 г, молоко – 750 мл, зелень петрушки – 25 г, соль – 5 г, перец чёрный молотый – 0,5 г.

Напиток молочно-пряный

В высокий стакан или бокал налить холодное кипяченое или пастеризованное молоко, пряный сироп, холодную кипяченую воду и тщательно перемешать. При подаче добавить измельченный пищевой лед.

На 1 порцию: сироп пряный — 50 г, молоко — 100 мл, вода — 50 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Молоко с вареньем (джемом)

В холодное пастеризованное молоко добавить варенье или джем, хорошо размешать и сразу же подать.

На 1 порцию: молоко — 150 мл, варенье (джем) — 50 г.

Напиток молочный с медом

Молоко вскипятить, добавить мед и корицу, хорошо размешать, охладить и подать.

На 1 порцию: молоко — 200 мл, мед — 30 г, корица молотая — 1 г.

Молоко с газироваипой водой

В холодное пастеризованное или кипяченое молоко добавить любой фруктовый сироп, влить газированную воду и сразу подать.

На 1 порцию: молоко — 125 мл, вода газированная — 50 мл, сироп фруктовый — 25 г.

Напитки со сливками

Напиток из клубники со сливками

Клубнику перебрать, удалить плодоножки, промыть, дать воде стечь, затем протереть ягоды через частое сито. В пюре влить охлажденные сливки, добавить сахарную пудру, тщательно размешать и хорошо охладить. Так же можно приготовить напиток из малины и вишни.

На 1 порцию: клубника — 100 г, сливки 10%-ные — 100 мл, сахарная пудра — 20 г.

Напиток «Лесная быль»

В черничный сок добавить холодные сливки, сахарную пудру, перемешать и подать.

На 1 порцию: сок черничный — 100 мл, сливки 10%-ные — 100 мл, сахарная пудра — 20 г.

Сливки с апельсиновым соком

Яичные желтки растереть с сахаром, влить апельсиновый сок и размешать. Налить в бокал и добавить сливки.

На 2 порции: яйцо (желток) — 1 шт., сахар-песок — 50 г, сок апельсиновый — 50 мл, сливки 10%-ные — 200 мл.

Морковный сок со сливками

Из подготовленной моркови отжать сок. Смешать с сахаром и сливками. Подать напиток охлажденным.

На 2 порции: морковь — 300 г, сливки 10%-ные — 200 мл, сахар-песок — 30 г.

Напиток маковый со сливками

Мак промыть, разварить, растолочь в ступке, залить сливками, добавить сахар, тщательно перемешать и охладить.

На 1 порцию: мак — 20 г, сливки, 10%-ные — 200 мл, сахар-песок - 20 г.

Напитки с молочно-кислыми продуктами

Напиток клубничный (малиновый) с кефиром.

Охлажденный кефир взбить веничком, добавить промытую и очищенную от плодоножек клубнику (малину) и сахарную пудру. Смесь перемешать и подать.

На 1 порцию: кефир —100 мл, клубника (малина) —100 г, сахарная пудра — 20 г.

Напиток яблочный с кефиром

В кефир добавить сахар и хорошо перемешать; положить очищенные от кожуры и нарезанные тонкими дольками или измельчении на крупной терке яблоки, перемешать и подать на стол.

На 1 порцию: кефир — 150 мл, яблоки — 50 г, сахар-песок — 15 г.

Напиток лимонно-сметанный

В горячий крепкий чай положить мед, размешать и охладить. Затем добавить сметану, выжать сок из лимона, перемешать и подать.

На 6 порций: лимон — 1 шт., сметана — 500 г, чай — 500 мл, мед - 120 г.

Напиток молочно-томатный

В холодпую простоквашу или кефир положить мелко нарезапную зелень петрушки и укропа, а затем быстро помешивая, влить тонкой струйкой томатный сок. Добавить в напиток соль и сахар, перемешать.

На 1 порцию: сок томатный -100 мл, кефир или простокваша— 100 мл, зелень укропа и петрушки - 10 г, сахар-песок — 5 г, соль —1 г.

Напиток из сыворотки

Охлажденные сыворотку, томатный сок и сметану взбить. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, соль, сахар. При подаче положить в стакан пищевой лед.

На 1 порцию: сыворотка — 100 мл, сметана — 50 г, сок томатный — 50 мл, зелень укропа и петрушки - 10 г, соль — 1 г, сахар-песок - 5 г, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток «Весенний»

Огурцы помыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко парезать, соединить с огурцами, добавить соль, залить

холодной простоквашей или сывороткой, размешать. Перед подачей напиток посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

На 4 порции: огурцы свежие — 150 г, лук зеленый — 40 г, простокваша или сыворотка — 400 мл, зелень укропа — 5 г, соль — 4 г.

Напиток из простокваши и огуречного рассола

В охлажденную простоквашу всыпать мелко нарезанную зелень Укропа, сахар, хорошо размешать, развести огуречным рассолом, снова размешать. Подать напиток охлажденным.

На 2 порции: простокваша — 250 мл, рассол огуречный — 150 мл, зелень укропа — 20 г, сахар-песок — 5 г.

Напиток из простокваши и соленых огурцов

Соленые огурцы мелко нарезать, положить в огуречный рассол и перемешать. Отдельно смешать мелко нарезанную зелень укропа с простоквашей и влить в нее подготовленный рассол с огурцами. Все тщательно перемешать, добавить по вкусу сахар.

На 1 порцию: рассол огуречный — 40 мл, огурцы соленые — 30 г, простокваша — 150 мл, укроп — 10 г, сахар-песок — З—5 г.

Напиток из простокваши с редисом

Свежий редис помыть, патереть на крупной терке, перемешать с мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Положить все это в простоквашу, посолить, перемешать и подать сразу после приготовления.

На 4 порции: редис — 10 шт., простокваша — 800 мл, зелень укропа и петрушки — 40 г, соль.

Напиток из морковного сока с молочной сывороткой

Морковь помыть, обдать кипятком, очистить, промыть холодной водой и натереть на мелкой терке. Залить сывороткой, хорошо размешать и через 10—15 минут тщательно отжать через марлевую салфетку, сложенную вдвое. Добавить сахар и перемешать. Подать напиток охлажденным.

На 2 порции: морковь —150 г, сыворотка — 250 мл, сахар-песок — 25 г.

Напиток пикантный

Морковь, сельдерей и репчатый лук помыть, очистить, измельчить на мелкой терке, отжать из них сок. Простоквашу или кефир тщательно размешать с томатным соком, добавить подготовленный сок моркови, сельдерея и репчатого лука и растертый чеснок. Напиток посолить, посыпать черным и красным молотым перцем, перемешать и подать.

На 1 порцию: простокваша или кефир — 100 мл, сок томатный — 50 мл, сок моркови, сельдерея, репчатого лука — 50 мл, чеснок— 2 г, соль — 1 г, перец черный и красный молотый — 0,1 г.

Напиток «Тюльпан»

Простоквашу тщательно размешать, влить в нее свекольный квас, перемешать, добавить мелко нарезанный зеленый лук и соль. Подать напиток сильно охлажденным.

На 1 порцию: квас свекольный 100 мл, простокваша —100 мл, лук зеленый — 10 г, соль— 1 г.

Укропное молоко

Укроп промыть, мелко нарезать, положить в кислое молоко (пахту, кефир и др.), заправить солью и мускатным орехом, перемешать и подать.

На 1 порцию: укроп — 15 г, молоко кислое — 200 мл, мускатный орех — 1 г, соль — 1 г .

Зеленое молоко

Мелко нарезанную зелень (крапиву, петрушку, укроп, одуванчики. листья черной смородины, барбариса, зеленый лук) смешать с кефиром или простоквашей, посолить. Подать напиток охлажденным.

На 1 порцию: зелень — 20 г, кефир или простокваша — 200 мл, соль.

Узбекский айран

Простоквашу развести холодной кипяченой водой и тщательно перемешать. Налить в стакан или пиалу и положить пищевой лед.

На 1 порцию: простокваша — 100 мл, вода — 100 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Напиток ванильный кисломолочный

Тщательно смешать желток куриного яйца, ванильный сироп, холодный кефир или простоквашу, налить в бокал и подать.

На 1 порцию: кефир или простокваша — 150 мл, сироп ванильный — 30 г, яйцо (желток) — 1 шт.

Напиток творожный (марийская кухня)

Сухой обезжиренный творог растереть, вливая тонкой струей холодную кипяченую воду или молоко, до консистенции сливок, добавить соль и настоять напиток в эмалированной или стеклянной посуде.

На 1 л напитка: творог пастеризованный обезжиренный — 300 г, вода или молоко — 700 мл, соль — 10 г.

Напитки с сыром

Напиток клубничный с сыром

В миксер всыпать сыр, натертый на мелкой терке, влить клубничный сироп, холодное кипяченое или пастеризованное молоко и взбить в течение 1 минуты.

На 1 порцию: сироп клубничный — 30 г, сыр — 50 г, молоко— 100 мл.

Напиток малиновый с сыром

Натертый на мелкой терке сыр всыпать в миксер, добавить малиновый сироп, холодное кипяченое или пастеризованное молоко и взбить в течение 1 минуты. Подать сильно охлажденным.

На 1 порцию: сироп малиновый— 30 г, сыр — 50 г, молоко — 100 мл.

Напиток черничный с сыром

В миксер положить натертый на терке сыр, добавить холодное пастеризованное молоко, черничный сок. Взбивать в течение 1 минуты.

На 1 порцию: сок черничный — 50 г, молоко — 100 мл, сыр — 50 г.

Напиток яблочный с сыром

В миксер насыпать натертый сыр, добавить яблочный сок и холодное кипяченое или пастеризованное молоко, взбить в течение 1 минуты. Подавать напиток хорошо охлажденным.

На 1 порцию: сок яблочный — 50 мл, сыр — 50 г, молоко — 100 мл.

Напиток лимонный с сыром

В миксер всыпать сыр, натертый на мелкой терке, добавить желток куриного яйца, выжать сок из лимона, влить холодное кипяченое или пастеризованное молоко и взбить в течение 1 минуты. Подать напиток сильно охлажденным.

На 1 порцию: лимон — 1/2 шт., сыр — 100 г, яйцо (желток) — 1 шт., молоко — 100 мл.

Напиток томатный с сыром

В миксер всыпать сыр, натертый на мелкой терке, влить томатный сок и холодное кипяченое или пастеризованное молоко, взбить в течение 1 минуты и сразу же подать.

На 1 порцию: сок томатный - 50 мл, сыр — 50 г, молоко - 100 мл.

Напиток из сельдерея

Сельдерей натереть на терке и отжать сок. В миксер всыпать 3/4 нормы натертого сыра, влить сок сельдерея, холодное пастеризованное молоко и взбить в течение 1 минуты. Перед подачей посыпать напиток оставшимся натертым сыром. Подать хорошо охлажденным.

На 1 порцию: сельдерей — 100 г, сыр — 60 г, молоко — 100 мл.

Напиток медовый с сыром

В миксер положить натертый на мелкой терке сыр, добавить желток сырого куриного яйца, натуральный мед, холодное пастеризованное или кипяченое молоко и взбить в течение 1 минуты.

На 1 порцию: мед — 30 г, яйцо (желток) — 1 шт., сыр — 50 г, молоко — 100 мл.

Гоголь-моголь

Гоголь-моголь — вкусный, высокопитательный напиток, приготовленный из сырого яйпа или яичного желтка, взбитого или растертого с сахаром.

Гоголь-моголь земляничный

Яичные желтки взбить до образования густой массы лимонного цвета, а белки - в пену. В желтки, продолжая взбивать, добавить соль, сахар,

земляничный сок и хорошо размешать. Затем, помешивая влить холодное пастеризованное или кипяченное молоко и холодную кипяченую воду и снова перемешать. Полученную смесь влить во взбитые белки. При подаче посыпать натертым мускатным орехом.

На 4 порции: сок земляничный - 100 мл, яйца — 2 шт., сахар-песок — 80 г, вода — 100 мл, молоко — 400 мл, соль — 1 г, мускатный орех — 4—5 г.

Гоголь-моголь вишневый

Яичные желтки взбить в густую пену, добавить соль, сахар, вишневый сок. При непрерывном перемешивании влить холодное пастеризованное или кипячепое молоко, холодную кипяченую воду и еще раз перемешать. В полученную смесь добавить предварительно взбитые яичные белки, размешать. Налить в бокал, посыпать тертым мускатным орехом.

На 2 порции: яйцо — 1 шт., сахар-песок — 40 г, сок вишневый— 50 мл, молоко — 200 мл, вода — 50 мл, соль — 0,5 г, мускатный орех — 2,5 г.

Гоголь-моголь вишнево-медовый

В миксер выпустить куриное яйцо, добавить мед, вишневый сок, холодное пастеризованное или кипяченое молоко и взбить до получения однородной массы. Подать напиток сильно охлажденным.

На 4 порции: сок вишневый — 60 мл, мед натуральный — 180 г, яйцо — 1 шт., молоко — 400 мл.

Гоголь-моголь из черноплодной рябины с медом

В миксер выпустить куриное яйцо, влить холодное пастеризованное или кипячепое молоко, добавить мед и сок черноплодной рябины и взбить до получения однородной массы. Подать напиток сильно охлажденным.

На 4 порции: сок черноплодной рябины — 200 мл, мед натуральный — 180 г, яйцо — 1 шт., молоко — 400 мл.

Гоголь-моголь черничный

Яичные белки взбить в густую пену. Отдельно взбить, яичные желтки, добавить соль, сахар, черничный сок и хорошо размешать. Влить холодное пастеризованное молоко, охлажденную кипяченую воду и тщательно

перемешать. Полученную смесь влить во взбитые белки. Перед подачей посыпать напиток тертым мускатным орехом.

На 4 порции: сок черничный — 100 мл, яйца — 2 шт., сахар-песок — 80 г, молоко — 400 мл, вода — 100 мл, мускатный орех — 4—5 г, соль — 1г.

Гоголь-моголь клюквенно-медовый

Выпустить в миксер куриное яйцо, добавить холодное пастеризованное или кипяченое молоко, натуральный мед, клюквенный сок и взбить до получения однородной массы. Подать напиток сильно охлажденным.

На 4 порции: сок клюквенный — 50 мл, мед — 150 г, яйцо — 1 шт., молоко — 400 мл.

Гоголь-моголь абрикосовый

Яичные желтки взбить до образования густой массы лимонного цвета, а белки — в густую пену. В желтки добавить соль и, продолжая взбивать, всыпать сахар и влить абрикосовый сок. Затем, непрерывно помешивая, влить холодное кипяченое или пастеризованное молоко и холодную кипяченую воду, тщательно перемешать. Приготовленную смесь влить во взбитые белки. При подаче посыпать напиток натертым мускатным орехом.

На 4 порции: сок абрикосовый — 100 мл, яйца — 2 шт., сахар-песок — 80 г, молоко — 400 мл, вода — 100 мл, соль — 1 г, мускатный орех — 4—5 г.

Гоголь-моголь лимонно (апельсиново) -медовый

В миксер выпустить куриное яйцо, влить холодное пастеризованное или кипяченое молоко, добавить натуральный мед, лимонный (апельсиновый) сок и взбить до получения однородной массы. Подать напиток сильно охлажденным.

На 4 порции: сок лимонный (апельсиновый) — 50 мл, мед — 150 г, яйцо — 1 шт., молоко — 400 мл.

КОКТЕЙЛИ

Слово «коктейль», заимствованное из английского языка, означает «петушиный хвост». А появился напиток в конце прошлого века в США. Но почему же петушиный хвост? На этот счет есть объяснение. Владельцы баров так перемешивали всевозможные напитки, что они образовывали в бокале

несколько разноцветных слоев, напоминавших своей окраской петушиный хвост.

Прошли десятилетия, и коктейли стали готовить из напитков, не имеющих порой никакой окраски, но название осталось прежнее. В настоящее время широко распространены молочные и фруктовые коктейли.

Все коктейли систематизируются по способу приготовления, назначению и основному компоненту. Сейчас в мире насчитывается около трех тысяч стандартных коктейлей, многие из которых вошли в рекомендательную литературу советских авторов.

Молочные коктейли — напиток современности, они очень нравятся детям. Готовить их очень просто. Если вы любите изобретать, здесь вам предоставлены широкие возможности.

В книге вы найдете коктейли фруктово-ягодные и овощные, молочные, молочно-яичные, молочные с мороженым, сливочные, молочнокислые, слоистые и др.

Готовить все разновидности молочных коктейлей следует в миксере или шейкере. Подают коктейли в высоких стаканах или бокалах с соломинкой. Если в их состав входят фрукты, то стакан или бокал ставят на блюдечко и кладут на него чайную ложку.

При приготовлении фруктово-ягодных коктейлей, в состав которых не входят молочные продукты и мороженое, миксером и шейкерой не пользуются. Все компоненты должны быть охлажденными. Их наливают в высокий стакан или бокал перемешивают и подают.

Молоко, сливки, кисломолочные продукты, используемые для приготовления коктейлей, должны быть очень холодными, чтобы молоко нескисло и коктейль не расслоился После быстрого смешивания коктейли сразу подают на стол, пока не осела пена.

Если в состав коктейлей по рецептуре входят взбитые сливки, их следует готовить со сливок 30-35%-ной жирности и взбивать холодными отдельно от остальных компонентов.

Коктейли молочные

Коктейль молочно-вишневый

Молоко вскипятить, сильно охладить. Вишни перебрать, промыть, освободить от косточек, протереть через сито, добавить сахар, молоко и взбить в миксере или веничком.

На 1 порпию: молоко — 100 мл, вишни — 100 г, сахар-песок — 30 г.

Коктейль «Ветерок»

Взбить в миксере охлажденное пастеризованное молоко, гвоздичный сироп и виноградный сок, перелить в бокал и подать.

На 1 порцию: молоко — 80 мл, сироп гвоздичный — 10 г, сок виноградный — 60 мл.

Коктейль молочно-пряный

Взбить в миксере охлажденное пастеризованное молоко, пряный сироп и сливовый сок, перелить в бокал и подать.

На 1 порцию: молоко —100 мл, сироп пряный — 10 г, сок сливовый – 40 мл.

Коктейль молочный персиково-мятный

Взбить в миксере охлажденное растеризованное молоко, персиковый сок и мятный сироп, вылить в бокал и подать.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, сироп мятный — 10 г, сок персиковый - 40 мл.

Коктейль молочно-апельсиновый с мускатным орехом

В шейкере или миксере тщательно смешать апельсиновый сок, сахарный сироп и охлажденное молоко. Напиток вылить в стакан или бокал, посыпать натертым мускатным орехом.

На 1 порцию: апельсин —1 шт., сироп сахарный — 30 г, молоко — 100 мл, мускатный орех — 1 г.

Коктейль молочно-шоколадный

Взбить в миксере холодное пастеризованное молоко и шоколадный сироп, вылить в бокал и подать.

На 1 порцию: молоко — 120 мл, сироп шоколадный — 30 г.

Коктейль молочно-кофейный

Взбить в миксере холодное пастеризованное молоко и кофейный сироп, вылить в бокал и подать.

На 1 порцию: молоко —120 мл, сироп кофейный — 30 г.

Коктейли молочно-яичные

Коктейль клубничный

Положить в миксер промытую клубнику, добавить холодное кипяченое или пастеризованное молоко, яичный желток, сахар и взбить в густую пену.

На 2 порции: клубника — 120 г, молоко — 250 мл, яйцо (желток) — 1/2 шт., сахар-песок —30 г.

Коктейль земляничный с яйцом

В миксер выпустить куриное яйцо, добавить сахар, влить холодное кипяченое или пастеризованное молоко, земляничный сок и взбить. Подать с пищевым льдом.

На 4 порции: сок земляничный — 400 мл, молоко — 400 мл, яйцо — 1 шт., сахар-песок — 25 г, пищевой лед — 4 кубика.

Коктейль смородиновый с яйцом

В миксер выпустить куриное яйцо, добавить сахар, влить холодное кипяченое пли пастеризованное молоко и черносмородиновый сок, взбить в течение 1 минуты. Подать с пищевым льдом.

На 4 порции: сок черносмородиновый — 400 мл, молоко — 400 мл, яйцо — 1 шт., сахар-песок — 30 г, пищевой лед — 4 кубика.

Коктейль «Красна девица»

В миксер выпустить желток куриного яйца, добавить сахар, влить охлажденное кипяченое или пастеризованное молоко, клубничный, малиновый и красносмородиновый соки и взбить в течение 2 минут. Подать с пищевым льдом.

На 4 порции: сок клубничный, красносмородиновый и малиновый — по 100 мл, молоко — 300 мл, яйца (желтки) — 3 шт., сахар-песок — 100 г, пищевой лед — 4 кубика.

Коктейль молочно-ежевичный с желтком

Выпустить в миксер желтки куриных яиц, добавить натуральный мед, ежевичный сок, холодное кипяченое или пастеризованное молоко и взбить в течение 2 минут. Подать с пищевым льдом.

На 4 порции: сок ежевичный — 200 мл, молоко — 400 мл, яйца (желтки) — 3 шт., мед — 30 г, пищевой лед — 8 кубиков.

Коктейль «Дачный»

В миксере взбить яичный желток, добавить сок черноплодной рябины, холодное пастеризованное молоко и сок лимона. Все хорошо взбить. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: сок черноплодной рябины — 50 мл, молоко — 100 мл, лимон —1/4 шт., яйцо (желток) — 1 шт.

Коктейль молочно-вишневый с желтком

Вишневый сироп влить в миксер, добавить холодное кипяченое или пастеризованное молоко, желток куриного яйца, взбить в течение 1 минуты и сразу же подать.

На 1 порцию: сироп вишневый — 50 г, молоко — 100 мл, яйцо (желток) — 1 шт.

Коктейль «Капля»

Выпустить в миксер желток куриного яйца, добавить сок крыжовника, охлажденное кипяченое или пастеризованное молоко, мед и взбить в течение 1 минуты. Подать коктейль с пищевым льдом.

На 1 порцию: сок крыжовника — 100 мл, молоко — 100 мл, яйцо (желток) — 1 шт., мед — 30 г, пищевой лед — 2 кубика.

Коктейль молочно-виноградный шипучий

Виноградный сок, сахарный сироп, куриное яйцо и молоко взбить в миксере, налить в стакан или бокал, добавить газированную воду и сразу подать.

На 1 порцию: сок виноградный— 60 мл, сироп сахарный — 10 г, яйцо — 1 шт., молоко — 30 мл, вода газированная — 60 мл.

Коктейль абрикосовый с яйцом

В миксер выпустить куриное яйцо, добавить сахар, холодное кипяченое или пастеризованное молоко, абрикосовый сок и хорошо взбить. Подать с пищевым льдом. Так же готовят коктейль с персиковым соком.

На 4 порции: сок абрикосовый — 400 мл, молоко — 400 мл, яйцо — 1 шт., сахар-песок — 50 г, пищевой лед — 4 кубика.

Коктейль апельсиновый с желтком

Выпустить в миксер желток куриного яйца, влить апельсиновый сок, холодное кипяченое или пастеризованное молоко и взбить. Подать с пищевым льдом.

На 1 порцию: сок апельсиновый — 50 мл, молоко — 100 мл, яйцо (желток) — 1 шт., пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль «Золотой ключик»

В миксер выжать сок из апельсина, выпустить желток куриного яйца, влить кофейный сироп, холодное кипячепое или пастеризованное молоко и взбить, чтобы смесь хорошо вспенилась. Напиток налить в высокий стакан или бокал, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: апельсин — 1 шт., сироп кофейный — 30 г, молоко — 80 мл, яйцо (желток) — 1 шт, сливки – 10г.

Коктейль молочно-морковный с желтком

Выпустить в миксер желтки куриных яиц, добавить натуральный мед, морковный сок, охлажденное кипяченое или пастеризованное молоко и взбить в течение 2 минут. Подать с пищевым льдом.

На 4 порции: сок морковный — 200 мл, молоко — 400 мл, яйца (желтки) — 3 шт., мед — 60 г, пищевой лед — 8 кубиков.

Коктейль молочно-шоколадный с желтком

Взбить в миксере желток куриного яйца, охлажденное пастеризованное молоко и шоколадный сироп, вылить в бокал и подать.

На 1 порцию: молоко — 150 мл, сироп шоколадный — 30 г, яйцо (желток) — 1 шт.

Коктейль молочно-ванильный с яйцом

Взбить в миксере куриное яйцо, охлажденное пастеризованное молоко и ванильный сахар, палить в бокал и подать.

На 1 порцию: молоко —160 мл, яйцо — 1 шт., ванильный сахар— 2 г.

Коктейль молочно-медовый с **яйцом**

Взбить в миксере куриное яйцо, охлажденное пастеризованное молоко и натуральный мед, перелить в бокал и подать.

На 1 порцию: молоко — 150 мл, яйцо — 1 шт., мед — 20 г.

Коктейль молочный с мускатным орехом

Взбить **в** миксере куриное яйцо, сахарный сироп и охлажденное молоко. Налить в стакан или бокал, посыпать натертым мускатным орехом.

На 1 порцию: яйцо — 1 шт., сироп сахарный — 30 г, молоко — 100 мл, мускатный орех — 1 г .

Коктейли молочные с мороженым

Коктейль «Клубничка»

В миксер влить клубничный сироп, холодное кипяченое или пастеризованное молоко, добавить сливочное мороженое и взбить в течение 1 минуты. При подаче в стакан или бокал положить 1—2 ягоды свежей или консервированной клубники, налить коктейль, сверху украсить взбитыми сливками.

На 1 порцию: сироп клубничный — 20 г, молоко — 50 мл, мороженое сливочное — 20 г, сливки —10 г, ягоды клубники — 1—2 шт.

Коктейль «Малинка»

В миксер влить холодное пастеризованное молоко, малиновый сироп и положить мороженое. Взбить в течение 30 секунд. Подать сразу же после приготовления. В коктейль можно положить кубик пищевого льда.

На 1 порцию: молоко — 70 мл, сироп малиновый — 30 г, мороженое сливочное — 30 г.

Коктейль «Чебурашка»

В миксер положить сливочное мороженое, земляничное варенье, влить холодное пастеризованное молоко и взбить, чтобы смесь хорошо вспенилась. При подаче в бокал с коктейлем положить взбитые сливки и посыпать тертым шоколадом.

На 1 порцию: мороженое сливочное — 30 г, молоко — 70 мл, сливки — 10 г, шоколад — 10 г, варенье земляничпое — 30 г.

Коктейль «Ежевика»

Положить в миксер сливочное мороженое, влить ежевичный сок или сироп, холодное кипяченое или пастеризованное молоко и взбить, чтобы смесь хорошо вспенилась. При подаче сверху положить в стакан или бокал взбитые сливки.

На 1 порцию: сок ежевичный — 50 мл или сироп ежевичный — 30 г, мороженое — 20 г, молоко — 50 мл, сливки – 10 г.

Коктейль молочно-брусничный

В миксер положить сливочное мороженое, влить брусничный сок, холодное кипяченое или пастеризованное молоко и хорошо взбить. При подаче сверху в стакан или бокал положить взбитые сливки.

На 1 порцию: сок брусничный — 50 мл, мороженое — 20 г, молоко — 50 мл, сливки — 10 г.

Коктейль молочно-клюквенный

В миксер положить молочное мороженое, влить клюквенный сироп, холодное кипяченое или пастеризованное молоко и взбить, чтобы смесь хорошо вспенилась.

На 1 порцию: сироп клюквенный — 25 г, мороженое молочное — 20 г, молоко — 100 мл.

Коктейль «Осенний закат»

В миксер влить сок черноплодной рябипы, холодное пастеризованное молоко, положить мороженое. Все хорошо взбить. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: сок черноплодной рябины — 100 мл, молоко — 50 мл, мороженое — 25 г.

Коктейль сливовый

В миксер влить сливовый сок, добавить сахар, пастеризованное молоко, положить мороженое и взбить; подать сразу же после приготовления.

На 1 порцию: сок сливовый — 20 мл, молоко — 100 мл, сахар-песок — 10 г, мороженое — 30 г.

Коктейль виноградный с мороженым

В миксер налить виноградный сок, холодпое пастеризованное молоко, всыпать сахар, положить мороженое и взбить в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: сок виноградный — 30 мл, молоко — 100 мл, сахар-песок — 10 г, мороженое - 50 г.

Коктейль «Абрикос»

В миксер положить сливочное мороженое, влить абрикосовый сок, холодпое кипяченое или пастеризованное молоко и взбить. При подаче сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: сок абрикосовый — 30 мл, молоко — 50 мл, мороженое сливочное — 20 г, сливки — 10 г.

Коктейль «Персик»

В миксер влить пастеризованное молоко, персиковый сок, положить мороженое. Все взбить в течение 30 секунд. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: молоко — 70 мл, сок персиковый — 30 мл, мороженое — 30 г.

Коктейль молочно-апельсиновый шипучий с мороженым

Апельсиновый сок, сахарный сироп, сливочное мороженое, куриное яйцо и молоко взбить в миксере, налить в стакан или бокал, добавить газированную воду и сразу подать.

На 1 порцию: сок апельсиновый — 20 мл, сироп сахарный — 10 г, мороженое сливочное — 30 г, яйцо — 1 шт., молоко — 30 мл, вода газированная — 50 мл.

Коктейль шоколадный

Взбить в миксере холодное кипяченое или пастеризованное молоко, шоколадный сироп и сливочное мороженое. Перелить в бокал, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: сироп шоколадный — 20 г, молоко — 50 мл, мороженое сливочное — 20 г, сливки —10 г.

Коктейль молочно-кофейный с мороженым

Молоко смешать с охлажденным сладким отваром кофе, молочным или сливочным мороженым и взбить в миксере. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, кофе — 2,5 г, вода — 50 мл, сахар-песок — 10 г, мороженое — 30 г.

Коктейль карамельный

В миксере взбить холодное кипяченое или пастеризованное молоко, карамельный сироп и сливочное мороженое. Перелить в бокал, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: сироп карамельный — 20 г, молоко — 50 мл, мороженое сливочное — 20 г, сливки — 10 г.

Коктейль пряный

В миксер положить молочное мороженое, влить пряный сироп и холодное кипяченое или пастеризованное молоко, взбить в течение 0,5—1 минуты и сразу же подать.

На 1 порцию: сироп пряный — 20 г, мороженое молочное — 20 г, молоко — 50 мл.

Коктейль ореховый

В миксер положить сливочное мороженое, влить ореховый сироп, холодное кипяченое или пастеризованное молоко и хорошо взбить. Вылить в бокал, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: сироп ореховый — 20 г, молоко — 50 мл, мороженое сливочное — 20 г, сливки — 10 г.

Коктейли сливочные

Коктейль»Аленка»

Влить в миксер малиновый сок, добавить охлажденные сливки, мед и взбить до образования пены. В стакан или бокал положить свежую или консервированную малину, влить коктейль и подать.

На 1 порцию: сок малиновый — 50 мл, сливки 10%-ные — 100 мл, мед — 30 г, ягоды малины — 2—3 шт.

Коктейль сливочно-абрикосовый

Взбить в миксере в течение 1 минуты охлажденные сливки и абрикосовый сироп, перелить в бокал и подать.

На 1 порцию: сливки 10%-ные — 120 мл, сироп абрикосовый — 30 г.

Коктейль сливочный яблочно-цитрусовый

Влить в миксер яблочный, апельсиновый и лимонный соки, добавить мед, сливки или сметану и хорошо взбить. Подать коктейль охлажденным.

На 1 порцию: соки яблочпый и апельсиновый — по 50 мл, сок лимонный — 10 мл, мед натуральный —10 г, сливки 10%-ные или сметана — 60 г.

Коктейль томатный

Охлажденный томатный сок, сливки и желток яйца взбить в миксере до образования пеиы, добавить соль, сахар и черный молотый перец. Верхний ободок высокого стакана увлажнить, обмакнуть в мелкую соль, высушить, осторожно палить приготовленпый напиток. Край стакана украсить веточкой петрушки.

На 6 порций: сок томатный — 1 л, яйцо (желток) — 1 шт., сливки 10%-ные — 150 мл, сахар-песок — 5 г, соль, перец черный молотый.

Коктейль сливочно-шоколадный

Взбить в миксере в течение 1 минуты охлажденные сливки и шоколадный сироп, перелить в бокал и подать.

На 1 порцию: сливки 10 %-ные — 120 мл, сироп шоколадный — 30 г.

Коктейль сливочно-кофейный

Взбить в миксере в течение 1 минуты охлажденные сливки и кофейный сироп, перелить в бокал и подать.

На 1 порцию: сливки 10%-ные — 125 мл, сироп кофейный — 25 г.

Коктейли сливочные с мороженым

Коктейль сливочно-клубничный с мороженым

Взбить в миксере клубничный сироп, сливочное мороженое, сливки, охлажденное пастеризованное или кипяченое молоко. Полученную смесь вылить в бокал, украсить взбитыми сливками и свежими или консервированными ягодами клубники.

На 1 порцию: сироп клубничный — 20 г, мороженое — 50 г, сливки 10%-ные — 50 мл, молоко — 30 мл, сливки 30%-ные — 10 г, ягоды клубники — 2—3 шт.

Коктейль малиново-шоколадный с мороженым

Взбить в миксере шоколадное мороженое, протертую малину, сливки, холодное пастеризованное или кипяченое молоко и сахарный сироп. Вылить в бокад, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: мороженое — 50 г, малина — 30 г, сливки 10%-ные — 50 мл, молоко — 30 мл, сироп сахарный — 15 г, сливки 30%-ные — 10 г.

Коктейль сливочно-апельсиновый с мороженым

Охлажденное пастеризованное молоко, апельсиновый сок и сливки взбить в миксере. Полученную смесь вылить в бокал, положить сливочное мороженое. Украсить взбитыми сливками, а край бокала — дольками апельсина. Сливки посыпать тертым шоколадом или ореховой крошкой.

На 1 порцию: сливки 10%-ные— 50 мл, сок апельсиновый — 50 мл, молоко — 50 мл, мороженое — 50 г, сливки 30%-ные —10 г, апельсин — 1/4 шт., шоколад или орехи молотые — 5 г.

Коктейль «Буратиио»

Шоколад натереть на терке, добавить сливки, пастеризованное молоко и мороженое. Все хорошо перемешать и взбить в миксере в течение 1 минуты. Вылить в стакан или бокал, посыпать сахарной пудрой. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: шоколад — 10 г, сливки 10%-ные—30 мл, молоко — 60 мл, мороженое — 50 г, сахарная пудра — 10 г.

Коктейли молочно - кислые

Коктейль кефиро-клубничный

Клубнику перебрать, очистить от плодоножек, помыть, обсушить и размять в миске деревянной ложкой. Выложить пюре в миксер, добавить мед, холодный кефир и взбить.

На 4 порции: клубника — 350 г, кефир — 400 мл, мед — 60 г.

Коктейль молочно-кислый клубнично-яичный

Выпустить в шейкер или миксер желток куриного яйца, влить клубничный сок и холодный кефир или ряженку, добавить пищевой лед, быстро взбить, чтобы смесь хорошо вспенилась. Напиток процедить в стакан или бокал, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: сок клубничный — 50 мл, кефир или ряженка — 100 мл, яйцо (желток) — 1 шт., сливки 30%-ные —10 г, пищевой лед — 2—3 кубика.

Коктейль кефиро-малиновый

В миксер влить охлажденный кефир, малиновый сироп, взбить в течение 1 минуты. При подаче посыпать молотой корицей.

На 1 порцию: кефир — 200 мл, сироп малиновый — 20 г, корица молотая — 1г.

Коктейль детский «Фантазия»

Положить в миксер желе из красной смородины, добавить охлажденный кефир, хорошо взбить и сразу же подать.

На 1 порцию: желе из красной смородины — 30 г, кефир — 150 мл.

Коктейль кефиро-апельсиновый

В миксер влить охлажденный кефир, добавить сахарный сироп, апельсиповый сок, взбить в течение 1 минуты. При подаче посыпать натертой апельсиновой цедрой.

На 1 порцию: кефир — 150 мл, сироп сахарный — 20 г, сок апельсиновый — 25 мл, цедра апельсиновая.

Коктейль из черноплодной рябины с мороженым

В миксер положить фруктовое мороженое, варенье из черноплодной рябины, добавить ряженку или кефир. Все хорошо взбить, вылить в стакан и сразу подать.

На 1 порцию: мороженое — 25 г, варенье из черноплодной рябины — 20 г, ряженка или кефир — 130 мл.

Коктейль кефиро-морковный

Охлажденный кефир взбить с морковным соком и сахарным сиропом и сразу подать.

На 1 порцию: сок морковный — 30 мл, сироп сахарный —10 г, кефир — 160 мл.

Коктейль морковно-цитрусовый

В миксер положить натуральный мед, влить морковный сок, выжать сок из апельсина и лимона, добавить холодную ряженну или простоквашу и хорошо взбить. Подать с пищевым льдом.

На 1 порцию: сок морковный — 100 мл, апельсин — 1/2 шт., лимон — 1/4 шт., мед —15 г, ряженка или простокваша—50 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Коктейль кефиро-томатный

В миксер влить охлажденный кефир, томатный сок, добавить мед, взбить в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: кефир —150 мл, сок томатный — 40 мл, мед — 10 г.

Коктейль грибной

Взбить в миксере йогурт с охлажденным отваром из белых грибов, посолить. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 1 порцию: отвар белых грибов — 100 мл, йогурт — 100 мл, зелень петрушки — 25 г.

Коктейль кефиро-шоколадный

В миксер влить охлажденный кефир, сливки, шоколадный сироп, взбить в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: кефир —130 мл, сливки 10%-ные — 20 мл, сироп шоколадный — 20 г.

Коктейль кефиро-медовый

В миксер влить охлажденный кефир, добавить мед, взбить в течение 1 минуты. Подать сразу же после приготовления.

На 1 порцию: кефир —150 мл, мед — 20 г.

Коктейль кефиро-ванильный с яйцом

В миксер влить охлажденный кефир, добавить ванильный сироп, желток яйца, взбить в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: кефир —150 мл, сироп ванильный — 20 г, яйцо (желток) — 1 шт.

Коктейли с мороженым

Коктейль малиновый десертный

В высокий стакан вылить взбитые в миксере малиновый сироп, ананасный сок, фруктовое мороженое, добавить газированную воду. Напиток сразу же подать.

На 1 порцию: сироп малиновый — 20 г, мороженое фруктовое — 50 г, сок ананасный — 10 мл, вода газированная — 100 мл.

Коктейль «Молодежный»

Взбить в миксере виноградный сок и мороженое пломбир, налить в бокал и подать.

На 1 порцию: сок виноградный — 80 мл, мороженое — 70 г.

Коктейль абрикосовый с мороженым

Вабить в миксере абрикосовый сок и фруктовое мороженое, налить в бокал и подать.

На 1 порцию: сок абрикосовый — 75 мл, мороженое — 75 г.

Коктейль «Антошка»

В свежеприготовленный морковный сок добавить фруктовое мороженое и хорошо взбить. Подать сразу же после приготовлепия.

На 1 порцию: сок морковный — 100 мл, мороженое фруктовое — 50 г.

Коктейль «Русский лес»

В миксер положить фруктовое мороженое, влить сироп из шиповника и березовый сок. Хорошо взбить. Подать сразу после приготовления. Напиток можно украсить лесными ягодами.

На 1 порцию: мороженое — 30 г, сироп из шиповника — 30 г, сок березовый — 100 мл.

Коктейли фруктово-ягодные и овощные

Коктейль «Сказка»

В бокал влить малиновый сироп, абрикосовый и виноградный соки, размешать, добавить пищевой лед.

На 1 порцию: сироп малиновый — 20 г, сок абрикосовый — 60 мл, сок виноградный — 70 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль вишневый

В фужер положить консервированные фрукты ассорти, добавить апельсиновый сироп, ананасный сок и вишневый морс.

На 1 порцию: сироп апельсиновый —10 г, сок ананасный — 20 мл, морс вишневый — 50 мл, фрукты консервированные ассорти — 50 г.

Коктейль черносмородиновый

В фужер положить консервированные фрукты ассорти, влить ананасный сок, лимонный сироп и черносмородиновый морс.

На 1 порцию: сироп лимонный — 10 г, сок ананасный — 30 мл, морс черносмородиновый—50 мл, фрукты консервированные ассорти — 50 г.

Коктейль «Ягодка»

В бокал положить ягоды из вишневого или черешневого компота, влить пряный сироп, вишневый сок, черносмородиновый или малиновый морс и сироп из компота.

На 1 порцию: сироп пряный — 10 г, сок вишневый — 50 мл, морс черносмородиновый или малиновый — 70 мл, вишни или черешни из компота — 20 г, сироп из компота — 20 г.

Коктейль калиновый с медом

В стакан или бокал влить калиновый сок, выжать сок из лимона, добавить натуральпый мед, тщательно перемешать, положить пищевой лед и подать.

На 1 порцию: сок калиновый — 120 мл, лимон — 1/2 шт., мед — 40 г, пищевой лед — 2—3 кубика.

Коктейль «Рябинка»

В бокал налить рябиновый сироп, клюквенный морс, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сироп рябиновый — 20 г, морс клюквенный — 70 мл, вода газированная — 60 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль рябиново-кофейный

В бокал налить рябиновый и кофейный сиропы, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сироп рябиновый— 10 г, сироп кофейный — 20 г, вода газированная — 120 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль яблочный

В фужер положить консервированные фрукты ассорти, добавить гвоздичный сироп, апельсиновый сок и яблочный морс.

На 1 порцию: сироп гвоздичный — 10 г, сок апельсиновый — 20 мл, морс яблочный — 50 мл, фрукты консервированные — 50 г.

Коктейль «Мичуринский»

В шейкер или миксер влить яблочный сок, добавить сок лимона, натуральный мед и пищевой лед и хорошо смешать. Подать сразу же после приготовления.

На 1 порцию: сок яблочный —150 мл, лимон — 1/2 шт., мед — 30 г, пищевой лед — 2 кубика.

Коктейль яблочно-кофейный

В бокал положить фрукты из компота, влить кофейный сироп, яблочный морс и сироп из компота.

На 1 порцию: морс яблочный — 90 мл, фрукты ассорти из компота — 50 г, сироп кофейный — 20 г, сироп из компота — 40 г.

Коктейль «Росинка»

В бокал налить яблочный сок, гвоздичный и лимонный или апельсиновый сиропы, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сок яблочный — 50 мл, сироп гвоздичный —10 г, сироп лимонный или апельсиновый — 10 г, вода газированная — 80 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль ароматный

В бокал налить яблочный сок, ванильный и рябиновый сиропы, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сок яблочный — 70 мл, сиропы ванильный и рябиновый — по 10 г, вода газированная — 60 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль фруктовый

В бокал налить яблочный сок, апельсиновый сироп, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сок яблочный — 80 мл, сироп апельсиновый — 40 г, вода газированная — 30 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль «Фруктовый букет»

В бокал налить яблочный и персиковый соки, лимонный сироп перемешать, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сок яблочный — 30 мл, сок персиковый — 60 мл, сироп лимонный — 30 г, вода газированная — 30 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль «Фруктово-ягодный букет»

В бокал палить яблочный сок, клубничный и гвоздичный сиропы, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сок яблочный — 40 мл, сиропы клубничный и гвоздичный — по 10 г, вода газированная — 90 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль фруктово-кофейный

В бокал налить яблочный или грушевый сок, кофейный сироп и абрикосовый или сливовый сироп, добавить пищевой лед.

На 1 порцию: сок яблочный или грушевый — 130 мл, сироп кофейный — 10 г, сироп абрикосовый или сливовый — 10 г, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль ананасно-вишневый

Свежий, консервированный или свежезамороженный ананас нарезать маленькими ломтиками, положить в бокал, добавить вишневый сироп, ананасный сок, апельсиновый морс.

На 1 порцию: сироп вишневый — 20 г, сок ананасный — 50 мл, морс апельсиновый — 80 мл, ананас — 50 г.

Коктейль цитрусовый

В бокал влить апельсиновый и лимонный сиропы, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сиропы апельсиновый и лимонный — по 20 г, вода газированная — 110 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль «Пчелка»

В миксер или шейкер разбить куриные яйца, добавить натуральный мед, апельсиновый и лимонный соки и хорошо смешать. Подать с пищевым льдом.

На 4 порции: мед натуральный— 200 г, соки апельсиновый и лимонный — по 200 г, яйца — 2 шт., пищевой лед — 8 кубиков.

Коктейль «Нежность»

В фужер положить консервированные фрукты, влить ежевичный сироп, черносмородиновый и апельсиновый соки.

На 1 порцию: сок апельсиновый — 50 мл, сок черносмородиновый — 20 мл, сироп ежевичный — 10 г, фрукты консервированные ассорти — 50 г.

Коктейль «Гренада»

В бокал налить апельсиновый и ванильный сиропы, гранатовый сок, перемешать, добавпть газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сиропы апельсиновый и ванильный — по 10 г, сок гранатовый — 60 мл, вода газированная — 70 мл, пищевой лед— I кубик.

Коктейль апельсиново-яблочный

Отжать сок из апельсина, налить его в миксер, добавить мед, желток куриного яйца, яблочный сок и взбить. Вылить в стакан или бокал, сверху посыпать измельченными орехами и сбрызнуть соком из апельсиновой кожуры.

На 1 порцию: апельсин — 1 шт., мед —10 г, яйцо (желток) — 1 шт., сок яблочный — 100 мл, измельченные орехи — 10 г.

Коктейль кофейно-цитрусовый

В бокал влить кофейный сироп, оранжад, перемешать, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сироп кофейный — 10 г, оранжад — 90 мл, вода газированная — 50 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль пряный

В бокал налить ванильный сироп, сливовый сок, перемешать, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сироп ванильный — 20 г, сок сливовый — 70 мл, вода газированная — 60 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль «Березка»

В бокал налить мятный сироп, березовый сок, добавить газированную воду и пищевой лед.

На 1 порцию: сироп мятный — 10 г, сок березовый — 50 мл, вода газированная — 90 мл, пищевой лед — 1 кубик.

Коктейль фруктово-овощной

В миксер влить томатный, морковный, апельсиновый и яблочный соки, добавить сахар, соль, черный молотый перец, хорошо взбить и сразу подать, сбрызнув соком из лимонной или апельсиновой кожуры.

На 1 порцию: соки томатный, морковный, апельсиновый и яблочный — по 50 мл, сахар-песок— 5 г, соль — 1 г, перец черный молотый — 0,2 г.

Коктейль «Свежесть»

Белок свежего яйца взбить в миксере с добавлением соли и лимонного сока, влить охлажденный томатный сок. Продолжать взбивание 1—2 минуты. Процедить через ситечко в бокал или высокий стакан и долить газированной водой. Подать сразу же после приготовления.

На 1 порцию: сок томатный — 100 мл, лимон — 1/4 шт., яйцо (белок) — 1 шт., вода газированная — 100 мл, соль.

Коктейли слоистые

Коктейль «Театральный»

В высокий бокал по очереди осторожно влить, не перемешивая между собой, лимонный или апельсиновый сироп, сок манго, гранатовый сок и яичный крем. Украсить коктейль клюквой и долькой лимона. Подать с соломинкой и чайной ложкой.

Для приготовления яичного крема взбить яйца с сахаром и лимонной кислотой (яйца — 3 шт., сахар-песок — 125 г, лимонная кислота — 1 г).

На 1 порцию: сироп лимонный или апельсиновый — 40 г, крем яичный — 30 г, сок манго — 70 мл, сок гранатовый — 60 мл, клюква — 10 г, лимон — 1/10 шт.

Коктейль «Восторг»

В бокал, украшеппый «инеем», по очереди осторожно влить лимонный или апельсиновый сироп, шоколадный напиток, мандариновый или апельсиновый сок. Сверху положить шарик мороженого, украсить его тертым шоколадом, клюквой и долькой лимона. Подать с соломинкой и чайной ложкой.

На 1 порцию: сироп лимонный или апельсиновый — 30 г, напиток шоколадный — 30 мл, сок мандариновый или апельсиновый — 100 мл, мороженое — 50 г, шоколад — 5 г, лимон — 1/10 шт., клюква — 5 г, сахар-песок для «инея» — 5 г.

Для шоколадного папитка шоколад натереть на терке, добавить кипяток, помешивая, довести до кипении и охладить (на 100 мл напитка: шоколад — 35 г, вода — 70 мл).

Коктейль «Сенсация»

В бокал, украшенный «инеем», по очереди осторожно влить лимонный или апельсиновый сироп, шоколадный напиток (см. коктейль «Восторг»), апельсиновый или мандариновый сок и яичный крем (см. коктейль «Театральный»), Украсить коктейль клюквой, тертым шоколадом и лимоном. Подать с соломинкой и чайной ложкой.

На 1 порцию: сироп цитрусовый — 30 г, напиток шоколадный — 30 мл, сок апельсиновый или мандариновый —120 мл, крем яичный — 30 г, шоколад — 5 г, лимон — 1/10 шт., сахар-песок для «инея» — 5 г.

Коктейль «Карнавал»

В бокал, наполненный доверху измельченным льдом, осторожно налить клубиичный сироп, ананасный и апельсиновый соки и безалкогольный напиток «Тархун». Подать напиток с двумя соломинками.

Па 1 порцию: сироп клубничный — 50 г, ананасный и апельсиновый соки — по 50 мл, напиток «Тархун» — 50 мл, пищевой лед.

Коктейль «Крещатик»

В высокий бокал положить мороженое, дать постоять в течение 3 минут, затем по очереди осторожно влить смесь вишневого сирона с гранатовым экстрактом, апельсиновый или мандариновый сок и яичный крем (см. коктейль «Театральный»), украсить долькой лимона, посыпать тертым шоколадом.

На 1 порцию: мороженое фруктовое или пломбир — 100 г, сироп вишневый — 10 г, экстракт гранатовый — 20 г, сок апельсиновый или

мандариновый — 80 мл, крем яичный — 40 г, шоколад — 5 г, лимон — 1/10 шт.

АЙС-КРИМЫ

Айс-крим — вкусный, питательный напиток, основной составной частью которого является мороженое. В переводе с английского языка «айс-крим» означает «замороженный сливочный крем».

Айс-кримы не размешивают. Подают с соломинкой и ложечкой.

Айс-крим малиновый

В высокий стакап или бокал положить фруктовое мороженое, добавить малиновый сироп, консервированные фрукты ассорти, залить газированной водой.

На 1 порцию: мороженое фруктовое — 50 г, сироп малиновый — 30 г, консервированные фрукты ассорти — 50 г, вода газированная —120 мл.

Айс-крим земляничный

В высокий стакан или бокал положить сливочное мороженое, добавить земляничный сок, свежую спелую землянику и залить березовым соком.

На 1 порцию: мороженое сливочное — 50 г, сок земляничный — 60 мл, земляника свежая — 50 г, сок березовый — 80 мл.

Айс-крим смородиновый

В высокий стакан или бокал положить фруктовое (цитрусовое) мороженое, добавить грушевый сок, консервированные фрукты ассорти, залить смородиновым морсом.

На 1 порцию: мороженое фруктовое (цитрусовое) — 50 г, сок грушевый — 30 мл, фрукты ассорти — 50 г, морс смородиновый — 120 мл.

Айс-крим «Ягодка»

В высокий стакан или бокал положить фруктово-ягодное мороженое, добавить вишневый сироп, вишневый или клюквенный, или черносмородиновый соки, залить фруктовой водой (вишневой, клубничной). Сверху положить консервированные вишни или клубнику.

На 1 порцию: мороженое фруктово-ягодное — 50 г, сироп вишневый — 30 г, сок вишневый или клюквенный, или черносмородиновый — 50 г, вода фруктовая — 70 мл, консервированные вишни или клубника — 30 г.

Айс-крим «Айна»

В высокий стакан или бокал положить фруктовое мороженое, добавить гранатовый сок, свежие или консервированные фрукты ассорти и залить виноградным соком.

На 1 порцию: мороженое фруктовое — 50 г, сок гранатовый — 40 мл, свежие или консервированные фрукты ассорти — 50 г, сок виноградный — 100 мл.

Айс-крим кизиловый

В высокий стакан или бокал положить фруктовое мороженое, влить кизиловый сок, добавить консервированные фрукты ассорти и залить яблочным морсом.

На 1 порцию: мороженое фруктовое — 50 г, сок кизиловый — 40 мл, консервированные фрукты ассорти — 50 г, морс яблочный — 60 мл.

Айс-крим черничный

В высокий стакан или бокал положить фруктовое мороженое, добавить черничный сок, консервированные фрукты ассорти, залить лимонным морсом.

На 1 порцию: мороженое фруктовое — 50 г, сок черничный — 30 мл, фрукты ассорти — 50 г, морс лимонный — 120 мл.

Айс-крим абрикосовый

В высокий стакан или бокал положить сливочное мороженое, залить абрикосовым, затем яблочным соком, сверху положить нарезанный дольками абрикос.

На 1 порцию: мороженое сливочное — 50 г, сок абрикосовый — 30 мл, сок яблочный — 120 мл, абрикосы свежие или консервированные — 50 г.

Айс-крим ананасный

В высокий стакан или бокал положить сливочное мороженое, добавить ананасный сок, залить фруктовой водой, сверху положить нарезанный ананас.

На 1 порцию: мороженое сливочное— 50 г, сок ананасный — 30 мл, вода фруктовая — 120 мл, ананас — 30 г.

Айс-крим апельсиновый

В высокий стакан или бокал положить фруктовое мороженое, добавить апельсиновый сок, залить газированной водой, сверху положить дольки апельсина.

На 1 порцию: мороженое фруктовое (цитрусовое) — 50 г, сок апельсиновый — 30 мл, вода газированная — 120 мл, апельсин — 30 г.

Айс-крим лимонный

В высокий стакан или бокал положить фруктовое мороженое, добавить лимонный сок, залить фруктовой водой, сверху положить кружочек очищенного лимона.

На 1 порцию: мороженое фруктовое — 50 г, сок лимонный — 30 мл, вода фруктовая — 120 мл, лимон — 15 г.

Айс-крим яблочный

В высокий стакан или бокал положить фруктовое мороженое, добавить яблочный сок, кусочки консервированных яблок, залить яблочным морсом.

На 1 порцию: мороженое фруктовое — 50 г, сок яблочный — 30 мл, яблоки консервированные — 50 г, морс яблочпый — 120 мл.

Айс-крим березовый

В высокий стакан или бокал положить сливочпое мороженое, добавить пряный сироп: залить березовым соком.

На 1 порцию: мороженое сливочное — 50 г, сироп пряный — 30 г, сок березовый — 120 мл.

Айс-крим хвойный

Несколько еловых или сосновых иголок растереть в ступке, добавив малиновый сироп. Затем иголки удалить, а сироп перелить по лезвию ножа на дно высокого стакана. Осторожно, чтобы слои напитка не перемешались, влить в стакан охлажденный апельсиновый сок. Сверху положить мороженое. Украсить веточкой хвои.

На 1 порцию: мороженое — 50 г, сок апельсиновый — 70 мл, сироп малиновый — 30 г. веточка хвои.

Айс-крим «Лисий нос»

В высокий стакан или бокал положить сливочное мороженое, влить морковный сок, добавить консервированные фрукты ассорти и залить яблочным морсом.

На 1 порпию: мороженое сливочное — 50 г, сок морковный — 40 мл, консервированные фрукты ассорти — 50 г, морс яблочный — 100 мл.

Айс-крим «Белые ночи»

В высокий стакан или бокал положить фруктовое мороженое, влить сок из ревеня, добавить консервированные фрукты ассорти и залить газированной водой.

На 1 порцию: мороженое фруктовое — 50 г, сок из ревеня — 40 мл, консервированные фрукты ассорти — 50 г, вода газированная — 100 мл.

Айс-крим чайный

В высокий стакан или бокал положить сливочное мороженое, добавить сахарный сироп, залить холодным крепким чаем, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: мороженое сливочное— 50 г, сироп сахарный — 30 г, чай — 100 мл, сливки — 10 г.

Айс-крим кофейный

В высокий стакан или бокал положить кофейное мороженое, добавить кофейный сироп, залить охлажденным пастеризованным или кипяченым молоком, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: мороженое кофейное — 50 г, сироп кофейный — 30 г, молоко — 100 мл, сливки — 10 г.

Айс-крим «Какао»

В высокий стакан или бокал положить шоколадное мороженое, добавить какао со сгущенным молоком, залить охлажденным пастеризованным молоком.

На 1 порцию: мороженое шоколадное — 50 г, какао со сгущенным молоком — 20 г, молоко — 80 мл.

Айс-крим шоколадный

В высокий стакан или бокал положить шоколадпое мороженое, добавить шоколадный сироп, залить охлажденным пастеризованным или кипяченым молоком, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порпию: мороженое шоколадное — 50 г, сироп шоколадный — 30 г, молоко — 50 мл, сливки — 10 г.

Айс-крим «Гвоздика»

В высокий стакан или бокал положить ореховое мороженое, добавить гвоздичный сироп, залить гранатовым соком.

На 1 порцию: мороженое ореховое — 50 г, сироп гвоздичный — 30 г, сок гранатовый — 120 мл.

Айс-крим «Айсберг»

В высокий стакан или бокал положить сливочное мороженое, добавить гвоздичный сироп, залить лимонньм морсом, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: мороженое сливочное — 50 г, сироп гвоздичный — 30 г, морс лимонный — 100 мл, сливки — 10 г.

Айс-крим ореховый

В высокий стакан или бокал положить ореховое мороженое, добавить ореховый сироп, залить газированной водой, сверху положить консервированные фрукты ассорти.

На 1 порцию: мороженое ореховое — 50 г, сироп ореховый — 30 г, вода газированная — 120 мл. фрукты ассорти консервированные — 50 г.

Айс-крим яичный

В высокий стакан или бокал положить сливочное мороженое, желток сырого куриного яйца, залить охлажденным пастеризованным или кипяченым молоком, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: мороженое сливочное — 50 г, яйцо (желток) — 1 шт., молоко — 100 мл, сливки — 10 г.

ДЖУЛЕПЫ

Джулеп — освежающий прохладительный напиток, обязательной составной частью которого является свежая мята или мятный сироп. При использовании свежей мяты ее вместе с сахаром растирают ложкой в стакане, затем удаляют, а стакан наполняют мелко толченным льдом и добавляют остальные компоненты, предусмотренные рецептурой. Украшают напиток свежими или консервированными фруктами, веточками мяты.

Джулеп клубничный

В стакан положить две веточки мяты, добавить сахар, тщательно растереть ложкой, мяту удалить Стакан на $^{3}/_{4}$ объема заполнить измельченным пищевым льдом, влить клубничный и лимонный соки, клубничный сироп, тщательно перемешать. Украсить напиток веточкой мяты и ягодами клубники.

На 1 порцию: мята свежая — 3 веточки, сахар-песок — 20 г, сок клубничный — 40 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп клубничный — 10 г, ягоды клубники — 1—2 шт., пищевой лед.

Джулеп малиновый

В стакане растереть свежую мяту с сахаром, мяту удалить, стакан наполнить на 3/4 объема мелко толченным пищевым льдом, влить малиновый и лимонный соки, ванильный сироп, перемешать, украсить веточкой свежей мяты и ягодами малины.

На 1 порцию: мята свежая — 3 веточки, сахар-песок — 20 г, сок малиновый — 40 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп ванильный —10 г, ягоды малины — 3—5 шт., пищевой лед.

Джулеп смородиновый

В стакане растереть мяту с сахаром, мяту удалить, в стакан добавить измельченный лед на ¾ объема, влить смородиновый и лимонный соки, сахарный сироп, перемешать. Сверху украсить ягодами черной смородины.

На 1 порцию: мята свежая — 3 веточки, сахар-песок — 20 г, сок черносмородиновый — 40 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп сахарный — 10 г, ягоды черной смородины — 20 г, пищевой лед.

Джулеп абрикосовый

Мяту и сахар растереть в стакане, мяту удалить, добавить мелко толченный пищевой лед на ¾ объема, влить абрикосовый сок с мякотью, лимонный сок, перемешать, украсить абрикосами без косточек.

На 1 порцию: мята свежая — 3 веточки, сахар-песок — 20 г, сок абрикосовый — 50 мл, сок лимонный — 20 мл, абрикосы — 1— 2 шт., пищевой лед.

Джулеп томатный

Свежую мяту растереть в стакане с солью, мяту удалить, стакан наполнить на 3/4 объема мелко толченным пищевым льдом, влить томатный и лимонный соки, добавить черный молотый перец, перемешать.

На 1 порцию: мята свежая — 3 веточки, сок томатный — 70 мл, сок лимонный — 10 мл, соль — 1 г, перец черный молотый — 0,02 г, пищевой лед.

Джулеп молочный

Свежую мяту растереть в стакане с сахаром, затем мяту удалить, стакан наполнить на 3/4 объема мелко толченным пищевым льдом, влить сливки и ванильный сироп.

На 1 порцию: мята свежая — 3 веточки, сахар-песок — 20 г, сливки 20%-пые — 40 г, сироп ванильный — 30 г, пищевой лед.

Джулеп творожный

Свежую мяту растереть в стакане с сахаром, мяту удалить. Молоко, творог и яичный желток взбить в шейкере или миксере и перелить в стакан с мятой. Напиток подать без льда, украсить веточкой мяты.

На 1 порцию: мята свежая — 3 веточки, сахар-песок — 20 г, молоко — 90 мл, яйцо (желток) — 1 шт., творог — 40 г.

Джулеп «Фруктовая смесь»

В стакан, наполненный на 3/4 объема измельченным льдом, влить абрикосовый или персиковый сок, яблочный морс, мятный сироп, перемешать, украсить консервированными персиками или яблоками.

На 1 порцию: сок абрикосовый или персиковый — 50 мл, морс яблочный — 40 мл, сироп мятный — 10 мл, консервированные персики или яблоки — 30 г, пищевой лед.

Джулеп чайно-яблочный

В стакан, наполненный на 3/4 объема измельченным пищевым льдом, влить яблочный сок, чайный и мятный сиропы, перемешать и подать.

На 1 порцию: сок яблочный — 80 мл, сиропы чайный и мятный — по 10 г, пищевой лед.

Джулеп «Лимончик»

В стакан, наполненный на 3/4 объема измельченным льдом, влить лимонный сок, лимонный и мятный сиропы, перемешать, украсить кружочком лимона.

На 1 порцию: сок лимонный — 80 мл, сиропы лимонный и мятный — по 10 г, лимон — 1/10 шт., пищевой лед.

КОБЛЕРЫ

Коблеры — прохладительные, освежающие напитки, особенно приятные в жаркий летний депь. Обязательной составной частью их является мелко толченный пищевой лед, а также фрукты и ягоды. Обычно отдают предпочтение консервированным или свежемороженым фруктам: они лучше, чем свежие, ароматизируют напиток. Исключение составляют апельсины, лимоны, ананасы, бананы, которые кладут в коблер свежими.

Ягоды (вишни, черешни, виноград, клубнику) кладут целыми, персики разрезают пополам, удаляют косточку, а половинки нарезают кубиками. Так же кубиками нарезают и груши, яблоки, апельсины, абрикосы, ананасы, бананы и др.

Подают коблеры в фужерах или высоких стаканах, расширяющихся кверху, с соломинкой и чайной ложкой, чтобы можно было взять фрукты. Пьют коблер через соломинку, недаром его название в переводе с английского языка означает «длинный глоток».

Для приготовления коблеров не требуется никаких специальных приспособлений. Все компоненты перемешивают непосредственно в стакане.

Коблер клубничный

Стакан наполнить наполовину толченым пищевым льдом, добавить нарезанные консервированные фрукты ассорти. Клубничный сок и лимонный сироп перемешать с ванильвым сиропом, налить в стакан, сверху положить клубнику и взбитые сливки.

На 1 порцию: сок клубничный — 50 мл, сироп лимонный — 20 г, сироп ванильный — 10 г, фрукты консервированные — 50 г, клубника — 20 г, сливки — 10 г, пищевой лед.

Коблер шоколадно-клубничный

Бокал наполнить на две трети толченым пищевым льдом, влить шоколадный сироп, клубничный сок, добавить крепкий несладкий чай, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: сироп шоколадный — 20 г, сок клубничный — 10 мл, чай — 70 мл, сливки — 10 г, пищевой лед.

Коблер кофейно-малиновый

Стакан наполнить на две трети толченым пищевым льдом, влить кофейный и малиновый сиропы, несладкий крепкий чай, сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: сироп кофейный — 30 г, сироп малиновый — 10 г. чай — 60 мл, сливки — 10 г, пищевой лед.

Коблер малиново-вишневый

Стакан наполнить на две трети толченым пищевым льдом, добавить мороженое, влить малиновый сироп, положить консервированные фрукты, долить вишневым морсом.

На 1 порцию: мороженое сливочное — 50 г, сироп малиновый — 30 г, фрукты консервированные — 50 г, морс вишневый — 50 мл, пищевой лед.

Коблер земляничный

Стакан наполпить на две трети толченым пищевым льдом, положить сливочное мороженое, влить земляничный сок, украсить свежей земляникой и добавить березовый сок.

На 1 порцию: сок земляничный — 40 мл, мороженое сливочное — 50 г, сок березовый — 100 мл, земляника — 50 г, пищевой лед.

Коблер абрикосовый

Стакан наполнить на две трети объема толченым пищевым льдом, влить лимонный сок, абрииосовый сок с мякотью, сверху положить свежие или консервированные абрикосы без косточек.

На 1 порцию: сок абрикосовый с мякотью —90 мл, сок лимонный — 10 мл, абрикосы — 50 г, пищевой лед.

Коблер вишневый

Стакан наполнить па две трети объема толченым пищевым льдом, влить сахарный сироп, лимонный сок, вишневый сок с мякотью, украсить консервированными вишнями.

На 1 порцию: сон вишневый с мякотью — 60 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп сахарный — 20 г, вишни консервированные — 50 г, пищевой лед.

Коблер смородиновый

Стакан наполнить на две трети объема толченым пищевым льдом, положить желе из красной смородины, сливочное мороженое и влить газированную воду. Украсить коблер белой и красной смородиной.

На 1 порцию: желе из красной смородины — 50 г, мороженое сливочное — 50 г, газированная вода — 50 мл, белая и красная смородина — 30 г, пищевой лед.

Коблер ананасный

Стакан паполнить на две трети толченым пищевым льдом, влить ананасный сок, лимонный сироп, черносмородиновый сок и положить ломтик лимона.

На 1 порцию: сок ананасный — 20 мл, сироп лимонный —10 г, сок черносмородиновый — 70 мл, лимон — 10 г, пищевой лед.

Коблер апельсиновый

Стакан наполнить па две трети объема толченым пищевым льдом, влить сахарный сироп, апельсиновый сок, сверху положить очищенный от цедры и разделенный на дольки апельсин и несколько вишен.

На 1 порцию: сок апельсиновый — 80 мл, сироп сахарный — 20 г, апельсин — 1/2 шт., вишни — 50 г, пищевой лед.

Коблер яблочный

Стакап заполнить на две трети объема толченым пищевым льдом, влить вишневый сироп, яблочный и лимопный соки, украсить тонко нарезанными ломтиками яблока, консервированными вишнями и сливами.

На 1 порцию: сок яблочный — 80 мл, сок лимонный — 10 мл, сироп вишневый — 10 г, яблоки, вишни, сливы консервированные — 50 г, пищевой лед.

Коблер «Жемчужина»

Стакан наполнить на две трети объема толченым пищевым льдом, добавить сливочное мороженое, влить ореховый сироп, несладкий крепкий чай, сверху положить ягоды из консервированного виноградного компота, взбитые сливки, кусочек вафли.

На 1 порцию: сироп ореховый — 20 г, мороженое сливочное — 50 г, чай — 20 мл, виноград консервированный — 50 г, сливки — 10 г, вафли, пищевой лед.

Коблер айвовый

Стакан наполнить на две трети объема толченым пищевым льдом, влить лимонный и айвовый соки, сверху положить нарезанный кубиками свежий банан.

На 1 порцию: сок айвовый — 80 мл, сок лимопный — 20 мл, банан — 1 шт., пищевой лед.

Коблер «Русский»

В стакан, заполненный на две трети толченым пищевым льдом, влить березовый и лимонный соки, малиновый сироп, сверху положить консервированные или свежемороженые вишни и черную смородину.

На 1 порцию: сок березовый — 70 мл, сок лимонный — 20 мл, сироп малиновый — 10 г, вишни, смородина консервированные или свежемороженые — 50 г, пищевой лед.

Коблер «Бригантина»

Стакан наполнить на две трети объема толченым пищевым льдом, Добавить сливочное мороженое, ревеневый сок и клубничный сироп, сверху положить свежую или свежемороженую клубнику и взбитые сливки.

На 1 порцию: сок ревеневый — 40 мл, сироп клубничный — 20 г, мороженое сливочное — 50 г, свежая или свежемороженая клубника — 50 г, сливки — 10 г, пищевой лед.

Коблер «Дождевая капля»

Стакан наполнить на две трети объема толченым пищевым льдом, добавить сливочное мороженое, сок из свежей капусты, морковный сок, яблочный морс, сверху положить нарезанное дольками яблоко и взбитые сливки.

На 1 порцию: сок из свежей капусты — 40 мл, сок морковный — 20 мл, мороженое сливочное — 50 г, яблоко — 1 шт., морс яблочный — 70 мл, сливки — 10 г, пищевой лед.

Коблер яичный

Стакан наполнить на две трети толченым пищевым льдом, добавить яйцо, пастеризованное или кипяченое молоко, клубничный сок, апельсиновый сироп, залить все смородиновым морсом.

На 1 порцию: молоко — 20 мл, яйцо — 1 шт., клубничный сок — 20 мл, апельсиновый сироп — 10 г, морс смородиновый — 50 мл, пищевой лед.

КРЮШОНЫ

Крюшоны как безалкогольные напитки получили распространение недавно. Подают их на стол в специальной вазе — крюшоннице или в

стеклянном кувшине («крюшон» в переводе с французского языка — «маленький кувшин»). Можно подать крюшон и в компотнице.

Напиток разливают в присутствии гостей неокисляющейся ложкой в большие чашки или бокалы, положив на дно фрукты или ягоды. Бокал с соломинкой ставят на блюдце, на него кладут чайную ложку для фруктов и ягод.

Температура напитка при подаче на стол должна быть не выше 15 °С.

Крюшон ананасный

Свежий или консервированный ананас нарезать кубиками (примерно 2х2 см), положить в крюшонницу. Добавить ананасный сок, лимонный морс (1/5 часть), закрыть крышкой и поставить на 4 часа на холод. Перед подачей влить оставшийся охлажденный лимонный морс, минеральную воду и тщательно размешать. В каждый бокал положить кусочки ананаса.

На 6 порций: ананас свежий или консервированный — 250 г, сок ананасный — 300 мл, морс лимонный—500 мл, вода минеральная (Боржоми, Нарзан) —500 мл.

Крюшон клубничный

Положить в крюшонницу перебранную, промытую и освобожденную от плодоножек свежую клубнику, добавить сахар, влить клубничный морс (1/5 часть) и настоять 3 часа. Затем влить оставшийся охлажденный клубничный морс, охлажденную фруктовую воду (клубничную или яблочную), тщательно размешать. В каждый бокал положить клубнику.

Па 6 порций: клубника свежая — 500 г, сахар-песок — 50 г, морс клубничпый — 750 мл, вода фруктовая — 500 мл.

Крюшон малиновый

Малину перебрать, удалить плодоножки и промыть под струей воды. Подготовленную малину положить в крюшонницу или кувшин, засыпать сахаром и поставить на 1—2 часа в холодильник. Затем добавить пищевой лед, лимонный сок, минеральную воду, осторожно перемешать, чтобы не размять малину, и разлить в чашки.

На 6 порций: малина — 500 г, сахар-песок — 200 г, сок лимонный — 100 мл, вода минеральная — 1 л, пищевой лед.

Крюшон персиковый

В крюшонпицу положить свежие персики, очищенные от кожуры, освобожденные от косточек и нарезанные тонкими ломтиками. Добавить сахар, влить персиковый сок. Закрыть крышкой и оставить на 2 часа. Затем влить охлажденный черносмородиновый морс, холодную минеральную воду, тщательно перемешать и подать. В каждый бокал положить нарезанные ломтиками персики.

На 6 порций: персики — 3 шт., сахар-песок — 50 г, сок персиковый — 300 мл, морс черносмородиновый — 700 мл, вода минеральная — 250 мл.

Крюшон вишневый

Свежие вишни перебрать, промыть, положить в крюшонницу, засыпать сахаром и поставить на 3—4 часа в холодное место. Затем влить в крюшонницу вишневый или черносмородиповый сок, охлажденную минеральную воду, перемешать и сразу же подать. В каждый бокал положить вишни.

На 6 порций: вишни свежие — 500 г, сахар-песок — 100 г, сок вишневый или черносмородиновый — 500 мл, вода минеральная (Нарзан) — 750 мл.

Крюшон из яблок

Яблоки разрезать на четыре части каждое, удалить семенное гнездо, после чего каждую четвертинку яблока нарезать поперек тонкими ломтиками. Положить яблоки в крюшонницу, выжать туда сок из лимона. Цедру лимона залить очепь крепким чаем, добавить сахар, размешать и залить яблоки. Поставить в холодное место на 5—6 часов. Перед подачей влить охлажденный лимонад или фруктовую воду, всыпать сахар.

На 6 порций: яблоки сладкие — 700 г, лимон — 1 шт., крепкий чай — 500 мл, сахар-песок — 150 г, лимонад — 750 мл.

Крюшон клюквенный

Половину нормы клюквы размять с сахаром, добавить апельсин, очищепный от кожуры и нарезанный тонкими ломтиками, и переложить в

крюшонницу. Затем добавить оставшуюся клюкву, пищевой лед и залить содовой или минеральной водой.

На 6 порций: клюква — 200 г, сахар-песок — 200 г, апельсин — 1 шт., вода содовая или минеральная — 1 л

Крюшон фруктовый

Консервированные фрукты положить в крюшоннину, добавить лимонный сок, очищенные от кожуры и нарезанные тонкими ломтиками апельсины. Залить минеральпой водой и напитком «Фанта».

На 6 порций: фрукты консервированные из компота ассорти — 300 г, сок лимонный —100 мл, апельсины — 2 шт., напиток «Фанта» — 500 мл, вода минеральная — 500 мл.

Крюшон фруктово-ягодный

Клубнику и малину перебрать, промыть, освободить от плодоножек. Абрикосы помыть, разделить па половинки, удалить косточки. Апельсины очистить от кожуры и семян, нарезать кружочками. Подготовленные ягоды и фрукты положить в крюшонницу, засыпать сахаром и поставить на ночь на холод. Затем залить холодным крепким чаем и охлажденной минеральной водой, перемешать, чтобы растворился сахар. Подавать с пищевым льдом.

На 6 порций: клубника, малина, абрикосы — по 150 г, апельсины — 1,5 шт., сахар-песок — 100 г, чай крепкий — 500 мл, вода минеральная (Нарзан)—700 мл.

Крюшон «Арбуз»

Арбуз среднего размера помыть, срезать крышку (примерпо 1/3 часть). Из оставшейся части арбуза выбрать мякоть, освободить ее от семян и нарезать мелкими кубиками. В арбуз положить пищевой лед, влить вишневый сироп и апельсиновый сок, добавить часть кубиков из мякоти арбуза, накрыть крышкой и поставить на 2 часа в холодильник. Затем влить охлажденную минеральную воду и подать к столу.

На 6 порций: арбуз — 1 шт., сок апельсиновый — 500 мл, сироп вишневый — 200 г, вода минеральная — 500 мл, пищевой лед.

Крюшон из ревеня

Стебли ревеня промыть, очистить от кожицы и грубых прожилок, нарезать поперек тонкими ломтиками, положить в крюшонницу или кувшин, пересыпать сахаром и поставить в холодильник на 2 часа. Затем добавить пищевой лед, молотую корицу, очищенный и нарезанный тонкими ломтиками апельсин и минеральную воду. Перемешать и подать на стол.

На 6 порций: ревень — 300 г, апельсин — 1 шт., сахар-песок — 100 г, корица — 5 г, вода минеральная — 1 л , пищевой лед.

Крюшон детский

В крюшонницу положить консервированные фрукты из компота ассорти, добавить сахар и оставить на 15 минут. Затем влить охлажденные лимонный сироп, черносмородиновый морс, газированную или минеральную воду. В каждый бокал положить консервированные фрукты.

На 6 порций: фрукты консервированные ассорти — 300 г, сахар- песок — 50 г, сироп лимонный — 50 г, морс черносмородиновый — 1 л, вода газированная или минеральная — 250 мл.

Крюшон «Буратино»

В крюшопницу положить консервированные фрукты из компота ассорти, залить рябиновым сиропом и оставить на 1 час. Затем влить охлажденный грушевый, или айвовый, или яблочный сок и холодную минеральную воду. Тщательно перемешать и подать.

На 6 порций: фрукты консервированные ассорти — 400 г, сироп рябиновый — 100 г, сок грушевый, или айвовый, или яблочный — 750 мл, вода минеральная (Боржоми, Нарзан)—500 мл.

Крюшон молочный

I в а р и а н т

В крюшонницу положить консервированные фрукты ассорти (персики, абрикосы, вишни, апельсины, груши и др.), всыпать сахар, добавить сок из лимона, натертую па терке лимонную цедру и оставить на 1 час. Перед подачей

влить в крюшонницу сильно охлажденное пастеризованное молоко, слегка перемешать и подать.

На 6 порций: фрукты консервированные ассорти — 300 г, сахар-песок — 100 г, лимон — 1/2 шт., молоко — 1 л.

II вариант

Свежие клубнику, малину, смородину перебрать, промыть, удалить плодоножки, засыпать сахаром и поставить в холодное место. Через 2— 3 часа добавить лимонный сок, натертую лимонную цедру и сильно охлажденное пастеризованное молоко. Легко перемешать и подать.

На 6 порций: ягоды свежие — 500 г, сахар-песок —150 г, лимон — 1/2 шт., молоко — 1 л.

ФИЗЫ

Физ — игристый, сильно пенящийся напиток, основными составными частями которого являются минеральная или газированная вода и кислые на вкус фруктовые и ягодные соки.

Родина физов — Англия. Однако популярны они и в других странах. Название «физ» происходит от английского слова, означающего «шипучий», «игристый».

Компоненты, входящие в напиток, предварительно охлаждают, смешивают в шейкере вместе с пищевым льдом, чтобы смесь вспенилась, затем выливают в высокий бокал и добавляют минеральную или газированную воду.

Подают готовый физ с соломинкой.

Физ клубничный

В шейкер влить клубничный и лимонный соки, сахарный сироп, добавить пищевой лед, смешивать в течение 0,5—1 минуты. Процедить в бокал, долить минеральной или газированной водой.

На 1 порцию: сок клубничный — 50 мл, сок лимонный — 30 мл, сироп сахарный — 20 г, вода минеральная или газированная — 50 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ малиновый

В шейкере смешать в течение 0,5—1 минуты лимонный сок, малиновый сироп и пищевой лед. Процедить в бокал, долить минеральной или газированной водой.

На 1 порцию: сок лимонный — 20 мл, сироп малиновый — 30 г, вода минеральная или газированная —100 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ смородиновый

В шейкере смешать в течение 0,5—1 минуты смородиновый сок, сахарный сироп, белок куриного яйца, пищевой лед.

Процедить в бокал, долить минеральной или газированной водой.

На 1 порцию: сок смородиновый — 50 мл, сироп сахарный — 30 г, яйцо (белок) — 1/2 шт., вода минеральная или газированная— 70 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ вишневый

В шейкер влить вишневый сок с мякотью, лимонный сок, сахарный сироп, добавить белок куриного яйца и пищевой лед, смешивать в течение 0,5—1 минуты. Процедить в бокал, долить минеральной или газированной водой.

На 1 порцию: сок вишневый с мякотью — 50 мл, сок лимонный — 30 мл, сироп сахарный — 20 г, яйцо (белок) — 1/2 шт., вода минеральная или газированная— 50 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ абрикосовый (персиковый)

Абрикосовый (персиковый) сок с мякотью, лимонный сок, белок куриного яйца и пищевой лед смешать в шейкере в течение 1 минуты. Процедить в бокал, долить минеральной или газированной водой.

На 1 порцию: сок абрикосовый (персиковый) с мякотью — 40 мл, сок лимонный — 10 мл, яйцо (белок) — 1/2 шт., вода минеральная или газированная — 100 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ лимонный

Лимонный сок, лимонный сироп, белок куриного яйца и пищевой лед смешать в шейкере в течение 0,5— 1 минуты. Смесь процедить в бокал и долить минеральной и газированной водой.

На 1 порцию: сок лимонный — 20 мл, сироп лимонный — 30 г,

яйцо (белок) — 1/2 шт., вода минеральная или газированная — 100 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ цитрусовый

В шейкере смешать в течение 0,5—1 минуты лимонный и апельсиновый соки, клубничный сироп, белок куриного яйца, пищевой лед. Процедить в бокал, долить минеральной или газированной водой.

На 1 порцию: сок лимонный и апельсиновый — по 20 мл, сироп клубничный — 30 г, яйцо (белок) — 1/2 шт., вода минеральная или газированная — 80 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ ананасный

Лимонный и анапасный соки, белок куриного яйца и пищевой лед смешать в шейкере в течение 0,5—1 минуты. Смесь процедить в бокал и долить минеральной или газированной водой.

На 1 порцию: сок ананасный — 50 мл, сок лимонный — 20 мл, яйцо (белок) — 1/2 шт., вода минеральная или газированная — 80 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ брусничный

Выпустить в шейкер белок куриного яйца, влить брусничпый сок, выжать сок из лимона, добавить пищевой лед и смешать в течение 0,5—1 минуты. Процедить в бокал, влить газированную воду.

На 1 порцию: сок брусничный — 40 мл, лимон — 1/4 шт., яйцо (белок) — 1 шт., вода газированная —100 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ шиповниковый

В шейкере смешать в течение 0,5—1 минуты белок куриного яйца, сироп шиповника, сок лимона, пищевой лед. Вылить в бокал и добавить минеральную или газированную воду.

На 1 порцию: сироп шиповника — 30 г, сок лимонный — 20 мл, яйцо (белок) — 1 шт., вода газированная или минеральная — 100 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ морковный

В шейкер влить морковный и лимонный соки, добавить белок куриного яйц, пищевой лед и смешать в течение 0,5—1 минуты. Процедить в бокал, долить минеральной или газированной водой.

На 1 порцию: сок морковный — 50 мл, сок лимонный — 20 мл, яйцо (белок) — 1/2 шт., вода минеральная или газированная — 80 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ томатный

В шейкер влить томатный и лимонный соки, добавить яичный белок, соль, черный молотый перец, пищевой лед и смешивать в течение 0,5—1 минуты. Процедить смесь в бокал, долить минеральной или газированной водой.

На 1 порцию: сок томатный — 70 мл, сок лимонный — 20 мл, яйцо (белок) — 1/2 шт., вода минеральная или газированная — 60 мл, соль, перец черный молотый.

Физ молочный

Смешать в шейкере в течение 0.5—1 минуты лимонный сок, ванильный сироп, пищевой лед. Процедить в бокал, долить охлажденным пастеризованным молоком.

На 1 порцию: сок лимонный — 20 мл, сироп ванильный — 30 г, молоко — 100 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ шоколадный

В шейкер влить апельсиновый сок, шоколадный сироп, добавить белок куриного яйца, пищевой лед и смешать в течение 0,5—1 минуты. Процедить в бокал, долить охлажденным пастеривовапным молоком.

На 1 порцию: сок апельсиновый — 30 мл, сироп шоколадный — 40 г, яйцо (белок) — 1 шт., молоко — 80 мл, пищевой лед — 2 кубика.

Физ яичный

В шейкер влить лимонный сок, ванильный сироп, добавить куриное яйцо, пищевой лед и смешать в течение 2 минут. Процедить в бокал, долить минеральной или газированной водой.

На 1 порцию: сок лимонный — 20 мл, сироп ванильный — 30 г, яйцо — 1 шт., вода минеральная или газированная — 70 мл, пищевой лед — 2 кубика.

ШЕРБЕТЫ

Шербетом в странах Ближнего Востока называли охлажденный сироп из фруктов. Шербеты готовят из сока или отвара ягод либо фруктов, смешанных или уваренных с сахаром. Характерным признаком напитка является его прозрачность и наличие оттенка тех ягод и фруктов, из которых он приготовлен. Шербеты являются национальными напитками в Азербайджане и Таджикистане (далее будут приведены некоторые рецепты этих шербетов).

В настоящее время название «шербет» применяется к определенному сорту замороженных кремов. Очень питательный, шербет особенно полезен детям. Порядок приготовления его такой: в высокий бокал сначала кладут мороженое, затем вливают смешанные в миксере остальные компоненты согласно рецептуре. Подают, не размешивая, с ложечкой.

Шербет из лепестков роз или шиповника (азербайджанская кухня)

Лепестки розы или шиповника промыть холодной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой, плотно закрыть крышкой, на очень медленном огне довести до кипения и сразу же снять. Охладить под крышкой. Затем процедить, добавить сахар, еще раз прогреть до растворения сахара на слабом огне, не давая закипать. Вновь охладить нод крышкой, влить розовый сироп и лимонный сок, размешать.

Для приготовления розового сиропа лепестки розы или шиповника, собранные в сухой солнечный день, положить в стеклянный сосуд слоями по 0,5 см толщиной, пересыпая их сахарной пудрой. Поставить в комнате на солнце примерно на 1—2 недели. Сироп по мере выделения сливать в

отдельную посуду, подсыпая немного сахара в оставшиеся лепестки. Тщательно процеженный сироп готов к употреблению.

На 5 порций: лепестки розы или шиповника — 250 г, сироп розовый — 10 г, сахар-песок — 150 г, лимон — 1/2 шт. или лимонная кислота — 10 г, вода — 1 л.

Шербет мятный (азербайджанская кухня)

Третью часть указанного в рецептуре количества воды прокипятить с мятой в течение 2 минут, закрыть крышкой, настоять полчаса, процедить. Оставшуюся воду вскипятить с сахаром, влить в теплый сироп настой мяты, размешать, охладить, затем влить сок алычи и поставить на холод.

На 5 порций: мята сушеная — 20 г, сок алычи — 200 мл или сок 1 лимона, сахар-песок — 100 г, вода — 1 л.

Шербет из клубники (таджикская кухня)

Клубнику перебрать, очистить от плодоножек, промыть в холодной воде, отжать сок, процедить его через марлю, дать отстояться, добавить сахар, размешать, затем влить не очень горячую кипяченую воду, довести до кипения на очень слабом огне и варить не более 1—2 минут.

На 5 порций: клубника — 1 кг, сахар-песок — 200 г, вода — 400 мл.

Шербет из вишни (таджикская кухня)

Приготовить сахарный сироп. Из вишен удалить косточки, размять и отжать сок. Вишневый сок влить в еще не остывший сироп, размешать и охладить.

На 5 порций: вишня — 1 кг, сахар-песок — 300 г, вода — 400 мл.

Шербет из винограда (таджикская кухня)

Для виноградного шербета используется только недозрелый, зеленый виноград сорта «дамские пальчики».

Виноград очистить от плодоножек, промыть, положить в воду, довести до кипения (кипятить не более 1—2 минут), после чего охладить и только затем отжать из ягод сок вместе с отваром, процедить отжатую жидкость, влить ее в кипящий сахарный сироп, подержать на огне 1—1,5 минуты, охладить.

На 5 порций: виноград — 1 кг, сахар-песок — 500 г, вода для сиропа — 400 мл, вода для винограда — 300 мл.

Шербет из абрикосов (таджикская кухня)

Абрикосы промыть, удалить косточки, из мякоти отжать сок, засыпать его сахаром и дать постоять 10 часов. В полученный сок влить кипяток, перемешать, процедить, добавить куркуму (национальная пряность) для подкрашивания и охладить.

На 5 порпий: абрикосы спелые — 1 кг, сахар-песок — 300 г, вода — 800 мл, куркума — 1 г.

Шербет из гранатов (таджикская кухня)

Из граната отжать сок. В воде развести сахар, сварить сироп. В горячий, снятый с огня сахарный сироп влить гранатовый сок, хорошо размешать, добавить ванилин и охладить.

На 5 порций: гранаты — 1 кг, вода — 800 мл, сахар-песок — 400 г, ванилин — 2 г.

Шербет из лимонов (таджикская кухня)

С лимона снять цедру, измельчить и подсушить: выжать сок из лимона. Сварить сахарный сироп, опустить в него цедру, проварить 2—3 минуты. В готовый горячий сироп влить лимонный сок, хорошо размешать и охладить.

На 5 порций: лимоны — 3 шт., сахар-песок — 400 г, вода — 600 мл.

Шербет из урюка (татарская кухня)

Урюк перебрать, несколько раз промыть, положить вместе с сахаром в кипящую воду и варить до тех пор, пока не станет мягким. Напиток охладить и сразу же подать, положив в чашку 3—5 штук урюка.

Так же готовится шербет из кураги и изюма.

Па 1 порцию: урюк — 30 г, вода— 200 мл, сахар-песок — 40 г.

Шербет из малины или земляники (татарская кухня)

Малину или землянику перебрать, промыть, тщательно размять и, откинув на сито или завернув в марлю, отжать сок. Выжимки залить водой,

снова размять и отжать сок. В полученный сок добавить сахар, тщательно перемешать и вскипятить. Шербет охладить и сразу же подать.

На 1 порцию: малина или земляника— 200 г, вода — 100 мл, сахар-песок — 40 г.

Шербет малиновый (вишневый, черносмородиновый)

В бокал положить клубничное мороженое, влить взбитые в миксере малиновый (вишневый, черносмородиновый) сироп и пастеризованное молоко.

На 1 порцию: мороженое клубничное — 50 г, сироп малиновый (вишневый, черносмородиновый) — 20 г, молоко — 100 мл.

Шербет сливовый

В бокал положить фруктово-ягодное мороженое, влить взбитые в миксере шоколадный сироп и сливовый сок.

На 1 порцию: мороженое фруктово-ягодное — 50 г, сироп шоколадный — 10 г, сок сливовый — 90 мл.

Шербет рябиновый

В бокал положить фруктовое (цитрусовое) мороженое, влить взбитые в миксере рябиновый и яблочный соки.

На 1 порцию: мороженое фруктовое — 50 г, сок рябиновый — 50 мл, сок яблочный — 100 мл.

Шербет ананасный

В бокал положить мороженое, влить взбитые в миксере ананасный сок и лимонный морс.

На 1 порцию: мороженое—50 г, сок ананасный — 50 мл, морс лимонный — 100 мл.

Шербет апельсиновый

В бокал положить сливочное мороженое, влить взбитые в миксере апельсиновый сироп и яблочный морс.

На 1 порцию: мороженое сливочное — 50 г, сироп апельсиновый— 20 г, морс яблочный — 100 мл.

Шербет яблочный

В бокал положить фруктовое (цитрусовое) мороженое, влить взбитые в миксере вишневый и яблочный соки.

На 1 порцию: мороженое фруктовое — 50 г, сок вишневый — 50 мл, сок яблочный — 100 мл.

Шербет «Солнышко»

В бокал положить фруктово-ягодное мороженое, влить взбитые в миксере абрикосовый сироп и морковный сок.

На 1 порцию: мороженое фруктово-ягодное — 50 г, сироп абрикосовый — 10 г, сок морковный— 90 мл.

Шербет чайный

В бокал положить сливочное мороженое, влить взбитые в миксере ванильный сироп и крепкий чай. Сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: мороженое сливочное — 50 г, сироп ванильный — 30 г, крепкий чай — 125 мл, сливки 35%-ные — 10 г.

Шербет кофейный

В бокал положить сливочное мороженое, влить взбитые в миксере кофейный сироп и пастеризованное молоко.

На 1 порцию: мороженое сливочное — 50 г, сироп кофейный — 20 г, молоко — 100 мл.

Шербет шоколадный

В бокал положить кофейное мороженое, влить взбитые в миксере желток яйца, ванильный сироп, растопленный шоколад. Сверху положить взбитые сливки и одну свежую или консервированную вишню.

На 1 порцию: мороженое кофейное — 50 г, яйцо (желток) — 1 шт., сироп ванильный — 20 г, шоколад —125 г, сливки 35%- ные — 10 г, вишня — 1 шт.

ЭГ-НОГ

Родина напитка эг-ног — Шотландия. Название его в переводе о шотландского языка обозначает «яичное пиво». Это полезный, питательный и вкусный прохладительный напиток, в состав которого входят свежие сырые яйца или яичные желтки и молоко либо сливки.

Готовить эг-ног можно в шейкере или миксере. Подают напиток в высоком стакане со льдом и соломинкой. Если в напитке есть измельченные фрукты, то к нему подают чайную ложечку.

Пить эг-ног надо сразу же после приготовления, пока не осела пена. Чтобы эг-ног хорошо взбивался, все продукты, входящие в рецептуру, перед приготовлением папитка следует хорошо охладить.

Эг-ног малиновый

В миксер или шейкер влить малиновый сироп, охлажденное молоко, добавить сливочное мороженое, яйцо, толченый пищевой лед, смешивать в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: молоко —100 мл, яйцо — 1 шт., мороженое сливочное — 50 г, сироп малиновый — 30 г. пищевой лед — 10 г.

Эг-ног абрикосовый

В шейкер или миксер влить ванильный сироп, абрикосовый сок, охлажденное пастеризованное молоко, добавить яичный желток. Смешивать в течение 1 минуты. Можно украсить папиток «шапкой» из взбитых сливок. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: молоко — 70 мл, яйцо (желток) — 1 шт., сироп ванильный — 10 г, сок абрикосовый — 50 мл.

Эг-ног персиковый

В миксер или шейкер влить персиковый сок, сахарный сироп, охлажденное молоко, добавить яйцо, смешивать в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовлеиия.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, яйцо — 1 шт., сок персиковый — 30 мл, сироп сахарный — 20 г.

Эг-ног вишневый

В шейкер или миксер влить сахарный сироп, вишневый сок с мякотью, добавить яйцо, смешивать в течение 1 минуты. Подать сразу же после приготовления.

На 1 порцию: яйцо — 1 шт., сироп сахарный — 20 г, сок вишневый с мякотью — 110 мл.

Эг-ног яблочный

В шейке или миксер влить сахарный сироп, яблочный сок, добавить яичный желток, смешивать в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., сироп сахарный — 30 г, сок яблочный — 100 мл.

Эг-ног «Ассорти»

Яичный желток с медом взбить в миксере до пышной консистенции. Затем, не переставая взбивать, добавить толченые грецкие орехи, апельсиновый и яблочный соки. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., мед — 10 г, соки апельсиновый и яблочный — по 60 мл, орехи грецкие — 20 г.

Эг-ног рябиновый

В шейкер или миксер положить сливочное мороженое, яйцо, добавить охлажденное молоко, рябиновый сироп. Смешивать в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: молоко — 80 мл, яйцо — 1 шт., мороженое сливочное — 50 г, сироп рябиновый — 30 г.

Эг-ног ананасный

В миксер или шейкер влить сахарный сироп, охлажденное пастеризованное или кипяченое молоко, добавить яйцо, мелко нарезанный ананас и смешивать в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: молоко — 50 мл, яйцо — 1 шт., сироп сахарный — 20 г, ананас — 20 г.

Эг-ног банановый

В миксер или шейкер влить охлажденное молоко, сахарный сироп, положить мелко нарезанный банан, добавить яйцо, смешивать в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: молоко — 50 мл, яйцо — 1 шт., сироп сахарный — 20 г, банан — 1/2 шт.

Эг-ног молочный

В миксер или шейкер влить сахарный сироп, охлажденное пастеризованное молоко, добавить яйцо. Смешивать в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления, посыпав сверху измельченным на терке мускатным орехом.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, яйцо — 1 шт., сироп сахарный — 30 г, мускатный орех — 2 г.

Эг-ног кофейный

В миксер или шейкер влить сахарный сироп, холодный черный кофе, охлажденное молоко, добавить яичный желток, смешивать в течение 1 минуты. Сверху в стакан положить взбитые сливки.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., молоко — 50 мл, черный кофе — 60 мл, сироп сахарный — 20 г, сливки 35%-ные — 10 г.

Эг-ног шоколадный

Взбить в миксере в течение 1 минуты охлажденное молоко, шоколадный сироп, яйцо. Подать сразу после приготовления. Сверху напиток можно посыпать измельченным на терке шоколадом.

На 1 порцию: молоко — 120 мл, яйцо — 1 шт., сироп шоколадный — 40 г, шоколад — 5 г.

Эг-ног шоколадно-миндальный

В шейкер или миксер положить яичный желток, добавить какао со сгущенным молоком, измельченный миндаль, влить охлажденное пастеризованное молоко. Смешивать в течение 1 минуты. Сверху в стакан положить взбитые сливки. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., молоко — 90 мл, какао со сгущенным молоком — 40 г, миндаль — 15 г, сливки 35%-ные — 10 г.

Эг-ног карамельный

Смешать в течение 1 минуты в миксере или шейкере охлажденное молоко, яйцо и карамельный сироп. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, яйцо — 1 шт., сироп карамельный — 20 г.

Эг-ног медовый

В миксер или шейкер влить охлажденное пастеризованное молоко, добавить яйцо и мед, смешивать в течение 1 минуты. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: молоко — 100 мл, яйцо — 1 шт., мед — 20 г.

ПРОЧИЕ ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

Чайные холодные напитки

Холодный клубничный чай

В холодный крепкий чай влить клубничный сироп, лимонный сок и хорошо перемешать. Добавить сахар и подать.

На 4 порции: крепкий чай — 500 мл, сироп клубничный — 120 г, сок лимонный — 20 мл, сахар-песок — 50 г.

Холодный малиновый чай

В стакан или бокал влить малиновый сироп, молоко и долить несладким крепким чаем. Подать напиток сильно охлажденным.

На 1 порцию: сироп малиновый — 30 г, молоко — 20 мл, крепкий чай — 100 мл.

Холодный чай с земляничным соком

Холодный крепкий чай смешать с земляничным соком, налить в бокал, положить ломтик лимона и пищевой лед.

На 1 порцию: чай —150 мл, сок земляничный — 50 мл, лимон — 1/10 шт., пищевой лед — 1 кубик.

Холодный яблочный чай

Холодный крепкий чай смешать с яблочным и лимонным соками, сахаром и подать.

На 4 порции: крепкий чай — 500 мл, сок яблочный — 250 мл, лимон — 1 шт., сахар-песок — 100 г.

Холодный персиковый чай

В стакан или бокал налить персиковый сок, молоко и долить несладким крепким чаем. Подать сильно охлажденным.

На 1 порцию: сок персиковый — 50 мл, молоко — 20 мл, крепкий чай — 80 мл.

Холодный ананасный чай

В стакан или бокал налить ананасный сок, молоко, долить несладким крепким чаем. Подать сильно охлажденным.

На 1 порцию: сок ананасный — 50 мл, молоко — 20 мл, крепкий чай — 80 мл.

Холодный лимонный чай

Заварить чай, когда остынет, добавить лимонный сок, сахар и поставить в холодильник. Перед подачей влить в стакан с чаем газированную или минеральную воду.

На 1 порцию: чай — 2 г, вода — 100 мл, лимон — 1/10 шт., сахар-песок — 20 г, вода минеральная— 100 мл.

Холодный апельсиновый чай

В стакан или бокал налить апельсиновый сироп, молоко и долить несладким крепким чаем.

На 1 порцию: сироп апельсиновый — 30 г, молоко — 20 мл, крепкий чай — 100 мл.

Холодный медовый чай

В стакан или бокал положить натуральный мед, добавить молоко, перемешать и долить несладким крепким чаем. Подать сильно охлажденным.

На 1 порцию: мед — 30 г, молоко — 30 мл, крепкий чай — 100 мл.

Напиток «Холодный медок»

Растереть с медом яичный желток, развести крепким горячим чаем, поставить на огонь и, взбивая, добавить сок лимона. Остудить, налить в высокий фужер или бокал. При подаче в каждый бокал положить белки, взбитые с сахаром, соком или цедрой лимона.

На 4 порции: мед — 100 г, яйца— 2 шт., крепкий чай — 500 мл, сахар-песок — 100 г, лимон — 2 шт.

Холодный яичный чай

В стакан или бокал налить малиновый сироп, положить желток яйца, долить несладким крепким чаем. Подать сильно охлажденным.

На 1 порцию: сироп малиновый— 30 г, яйцо (желток) — 1 шт., крепкий чай — 100 мл.

Напиток ореховый чайный

Влить в стакан ореховый сироп, холодпое кипяченое или пастеризованное молоко, перемешать и добавить несладкий крепкий чай. Подать напиток сильно охлажденным.

На 1 порцию: сироп ореховый — 40 г, молоко — 40 мл, крепкий чай — 120 мл.

Холодный шоколадный чай

В стакан или бокал налить шоколадный сироп, молоко и долить несладким крепким чаем. Подать сильно охлажденным.

На 1 порцию: сироп шоколадный — 30 г, молоко — 20 мл, крепкий чай — 100 мл.

Холодный чай со специями

Чай, специи и сушеную мяту залить кипятком. Через 5—6 минут настой процедить, добавить сахар и охладить. Охлажденный настой смешать с лимонным соком. Подать в бокалах с пищевым льдом.

На 4 порции: чай — 20 г, имбирь — 3—5 г, корица — 0,5 г, гвоздика — 4 шт., мята сушеная — 5 г, вода — 800 мл, сахар-песок — 40 г, сок из 2 лимонов, пищевой лед — 8 кубиков.

Чай с мороженым

В бокал налить охлажденный крепкий чай, сахарный сироп, добавить сливочное мороженое и тщательно перемешать. Сверху положить взбитые сливки.

На 1 порцию: крепкий чай — 150 мл, сироп сахарный — 30 мл, мороженое сливочное — 50 г, сливки 35%-ные — 10 г.

Чай по-шведски

В кипящее молоко добавить сахар и залить им сухую заварку чая. Охладить и подать.

На 1 порцию: молоко — 200 мл, чай — 2 г, сахар-песок — 20 г.

Кофейные холодные напитки

Кофе с мороженым (кофе-гляссе)

Сварить черный кофе, процедить, добавить сахар, размешать и охладить. В стакан или бокал положить шарик сливочного или кофейного мороженого и влить охлажденный кофе. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: черный кофе — 100 мл, сахар-песок — 20 г, мороженое сливочное или кофейное— 50 г.

Кофе с мороженым и взбитыми сливками

В напиток, приготовленный, как в предыдущей рецептуре, добавить взбитые с сахарной пудрой сливки. Подать сразу после приготовления**.**

На 1 порцию: черный кофе — 100 мл, сахар-песок — 15 г, мороженое — 50 г, сливки 35%- ные — 25 г, сахарная пудра — 5 г.

Айс-кофе со сливками

В креманки положить измельченный пищевой лед, влить охлажденный черный натуральный кофе, сверху положить сливки, взбитые с сахарной пудрой.

На 4 порции: крепкий черный кофе — 400 мл, сливки 35%-ные— 80 г, сахарная пудра — 40 г, пищевой лед.

Айс-кофе с корицей

Сварить черный натуральный кофе, залить им корицу, выдержать в течение часа, процедить. Добавить сахар и сливки, смесь перемешать и охладить. Подать в высоких стаканах, положив предварительно пищевой лед.

На 4 порции: крепкий черный кофе — 400 мл, сахар-песок — 60 г, корица — 2 г, сливки 10%- ные — 100 мл, пищевой лед — 8 кубиков.

Айс-кофе по-венски

Сладкий крепкий кофе смешать с половиной указанного в рецептуре количества сливок. Полученную смесь заморозить в холодильнике, после чего наполнить ею бокалы. Подать, украсив оставшейся половиной сливок, взбитых с сахарпой пудрой и вафлями.

На 4 порции: крепкий черный кофе — 500 мл, сливки 35%- ные — 250 г, сахарная пудра — 40 г, вафли — 1 шт.

Напиток кофейный с вишневым соком

Сварить черный кофе, процедить. Добавить вишневый сок, сахар, перемешать. Подать охлажденным.

На 1 порцию: кофе — 15 г, вода— 100 мл, сок вишневый — 40 мл сахар-песок — 20 г.

Кофе черный с медом

Приготовить в кофеварке или кофейнике крепкий черный кофе. Добавить мед, охладить. Подать в чашечках с пищевым льдом.

Па 1 порцию: черный кофе — 100 мл, мед — 30 г, пищевой лед.

Эликсир из кофе

Половину нормы кофе залить холодной водой и поставить на огонь. Когда кофе поднимется, добавить оставшийся кофе и половину нормы сахара. Довести до кипения и отставить, плотно накрыв крышкой. Через 10 минут процедить через ситечко, охладить. Яичные желтки взбить с оставшейся частью сахара, соединить их с охлажденным кефиром, кофе и взбивать до образования пены. Подать в бокалах.

На 5 порций: кофе натуральный молотый — 25 г, вода — 500 мл, кефир — 500 мл, сахар-песок — 250 г, яйца (желтки) — 4 шт.

Клубничный холодный кофе

В стакан или бокал налить клубничный сироп, молоко и долить несладким крепким черным кофе. Подать сильно охлажденным.

На 1 порцию: сироп клубничный — 30 г, молоко—20 мл, крепкий черный кофе — 100 мл.

Персиковый холодный кофе

В стакан или бокал налить персиковый сок, молоко и долить несладким крепким черным кофе. Подать сильно охлажденным.

На 1 порцию: сок персиковый — 50 мл, молоко — 20 мл, крепкий черный кофе — 100 мл.

Апельсиновый холодный кофе

Налить в стакан или бокал апельсиновый сок и молоко и долить несладким крепким черным кофе. Подать сильно охлажденным.

На 1 порцию: сок апельсиновый — 50 мл, молоко — 20 мл, крепкий черный кофе — 100 мл.

Яичный холодный кофе

В стакан или бокал цоложить желток куриного яйца, добавить ванильный сироп, молоко и долить несладким черным кофе. Подать сильно охлажденным, положив сверху взбитые сливки.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., сироп ванильный — 20 г, молоко — 30 мл, крепкий черный кофе — 80 мл, сливки 35%-ные — 10 г.

Ванильный холодный кофе

Налить в стакан или бокал ванильный сироп, молоко и долить несладким крепким черным кафе. Подать сильно охлажденным.

Па 1 порцию: сироп ванильный - 30 г, молоко — 20 мл, крепкий черный кофе — 100 мл.

Ореховый холодный кофе

В стакан или бокал налить ореховый и сахарный сиропы, долить несладким крепким черным кофа. Подамъ сильно охлажденным.

На 1 порцию: сироп ореховый — 30 г, сироп сахарный — 20 г, крепкий черный кофе — 100 мл.

Карамельный холодный кофе

Налить в стакан или бокал карамельный сироп, молоко и долить несладким крепким черным кофе. Подать сильно охлажденным.

На 1 порцию: сироп карамельный — 30 г, молоко — 20 мл, крепкий черный кофе — 100 мл.

Кофе «Бодрость» с желтком

Взбить в миксере в течение 1 минуты охлажденные кофе по-турецки, сгущенное молоко, кипяченую воду, яичные желтки, сахар, разлить в бокалы и подать с соломинкой.

На 4 порции: кофе по-турецки — 200 мл, молоко сгущенное — 200 г, вода — 200 мл, яйца (желтки) — 2 шт., сахар-песок — 20 г.

Кофе «Свежесть»

Сварить крепкий черный кофе, процедить, растворить в нем мед и сахар, добавить молоко, сливки и сильно охладить. В стакан или бокал положить мороженое, залить подготовленной смесью. Для улучшения вкуса в напиток можно добавить немного лимонного сока и взбитый яичный желток.

На 5 порций: крепкий черный кофе — 400 мл, мед — 100 г, сахар-песок — 30 г, молоко — 500 мл, сливки — 100 мл, мороженое — 200 г, лимон и яйцо (желток) — по желанию.

Кофе «Спорт»

Сварить черный натуральный кофе, сильно охладить его в холодильнике. Смешать охлажденный кофе, сливки и сахарную пудру. Положить в бокал ванильное мороженое, залить подготовленной смесью, подать с ложечкой и соломинкой.

На 4 порции: крепкий черный кофе — 500 мл, сливки — 125 мл, сахарная пудра — 40 г, мороженое ванильное — 200 г.

Кофе «Эскимо»

Сварить кофе по-турецки, процедить и охладить. Охлажденный кофе смешать в миксере с мороженым и расплавленным шоколадом, разлить в бокалы. Подать с соломинкой.

На 4 порции: кофе молотый натуральный — 60 г, мороженое — 200 г, шоколад — 100 г, вода — 400 мл.

Английский кофейный напиток

Взбить в миксере в течение 1 минуты охлажденный черный кофе, сахар, охлажденное какао, мороженое и холодное кипяченое или пастеризованное молоко. Налить в бокалы и подать.

На 4 порции: кофе черный — 100 мл, сахар-песок — 50 г, какао — 200,мл, мороженое — 200 г, молоко — 200 мл.

Кофе по-берлински

Сварить черный натуральный кофе, процедить, охладить, добавить сок или сироп из черешен, сгущенное молоко, хорошо перемешать. Налить в бокал, сверху посыпать сахарной пудрой и подать.

На 1 порцию: крепкий черный кофе — 70 мл, сок (сироп) из черешен — 50 мл, молоко сгущенное — 30 г, сахарная пудра — 5 г.

Кофе по-шварцвальдски

В горячий кофе добавить сок (сироп) из черешен, затем разлить полученную смесь в стаканы, наполненные до половины измельченным пищевым льдом. Положить сахар, размешать и подать.

На 1 порцию: крепкий натуральный кофе — 120 мл, сок (сироп) из черешен — 30 мл, сахар-песок — 10 г, пищевой лед.

Холодные напитки из какао и шоколада

Какао со сливками

Сварить какао, охладить и разлить в чашки. В каждую чашку положить сверху сливки, взбитые с сахаром (10г).

На 1 порцию: какао-порошок — 20 г, сахар-песок — 30 г, вода — 200 мл, сливки 35%-ные — 50 г.

Какао с мороженым

Сварить какао, охладить. В бокал положить шарик молочного мороженого, залить охлажденным какао и подать.

На 1 порцию: какао-порошок — 10 г, сахар-песок — 10 г, вода — 100 мл, мороженое молочное — 50 г.

Напиток из какао, молока и мороженого

Сварить какао и охладить. В бокал положить шарик молочного мороженого, залить охлажденным какао и подать.

На 1 порцию: какао-порошок — 20 г, сахар-песок — 20 г, молоко — 100 мл, мороженое молочное — 50 г.

Напиток какао молочный

Растереть яичный желток с сахаром, добавить мед, какао-порошок, лимонный сок и взбивать, постепенно добавляя горячее молоко и сливки, положить ванилин и охладить.

На 2 порции: яйцо (желток) — 1 шт., сахар-песок — 10 г, мед — 30 г, какао-порошок — 20 г, молоко — 250 мл, сок лимонный — 5 мл, сливки — 100 мл, ванилин— 0,1 г.

Шоколад со взбитыми сливками

Приготовить горячий шоколад и охладить. Налить в чашку, сверху положить сливки, взбитые с сахарной пудрой. Можно добавить пищевой лед.

На 1 порцию: шоколад — 15 г, сахар-песок — 20 г, молоко — 160 мл, сливки 35%-ные —25 г, сахарная пудра — 5 г.

Шоколад с яичным желтком и сливками

Приготовить горячий шоколад и охладить. Влить тонкой струйкой при непрерывном помешивании взбитый желток, затем взбитые сливки и положить пищевой лед. Полученную смесь взбить в пену и подать.

На 2 порции: молоко — 250 мл, шоколад — 50 г, сахар-песок — 20 г, яйцо (желток) — 1 шт., сливки — 20 мл, пищевой лед.

Кислое молоко с шоколадом и сливками

Тщательно смешать натертый на терке шоколад, сливки и сахарный сироп. Добавить кефир или простоквашу, перемешать и подать.

На 2 порции: шоколад — 50 г, сливки — 40 мл, сироп сахарный — 20 г, кефир или простокваша — 250 мл.

Шоколадный эликсир

В хорошо взбитые с сахаром яичные желтки влить тонкой струйкой горячее молоко. Тщательно перемешать, добавить натертый на терке шоколад и ванилин. Охладить, смешать с измельченным пищевым льдом и подать.

На 3 порции: молоко — 500 мл, яйца (желтки) — 2 шт., сахар- песок — 100 г, шоколад — 50 г, ванилин—0,1 г, пищевой лед.

Напиток шоколадный по-венски

Шоколад сварить с водой и сахаром при непрерывном помешивании до получения однородной массы и охладить. В охлажденную смесь ввести желток куриного яйца, поставить на очень слабый огонь или водяную баню и, помешивая, нагреть до 70° С. Затем снять с огня и взбить. Подать напиток холодным в чашках, положив сверху взбитые сливки.

На 1 порцию: шоколад — 40 г, сахар-песок — 20 г, яйцо (желток) — 1 шт., вода — 120 мл, сливки 35%-ные — 10 г.

Глава 9.

Минеральные питьевые воды и их классификация. Питьевое лечение минеральными водами. Физиологические основы лечебного действия, лечебные эффекты, показания, противопоказания и методика приёма минеральных питьевых вод.

Из методов внутреннего применения минеральных вод наиболее распространено питьевое лечение. При приеме минеральных вод внутрь, они оказывают раздражающее действие на рецепторы слизистых оболочек верхних отделов желудочно-кишечного тракта (полости рта, желудка и отчасти двенадцатиперстной кишки).

Первые упоминания о лечебном применении минеральных вод донесли до нас литературные памятники Месопотамии, датированные III тысячелетием до нашей эры. В эти же годы, по-видимому, часть из них стали употреблять не только для омовения, но и для питья. В двадцатые годы XIX века знаменитый И. Берцелиус, а затем и наш соотечественник А.П. Нелюбин провели первые химические анализы минеральных вод и дали первые научные обоснования их внутреннего применения. В 1824 году в Дрездене был открыт первый завод по розливу минеральных вод в бутылки, что позволило принимать их вдали от источника, зачастую расположенного в тысячах километров от больного. В 70-е годы того же века первый подобный завод начал работать и в российских Минеральных Водах, где впервые для увеличения сроков ее хранения стали искусственно газировать разливаемую минеральную воду углекислотой.

Основными критериями отличия питьевых минеральных вод от пресных и определения лечебных свойств являются их минерализация и химический состав. Минерализация определяет количество всех растворенных в единице объема воды веществ (без газов) и выражается в граммах на литр. По этому параметру имеющиеся в продаже бутылочные питьевые воды можно разделить на **столовые** (с минерализацией менее 1 г/л), **лечебно-столовые** (минерализация которых колеблется от 1 г/л до 10 г/л) и **лечебные** (критерии

минерализации которых составляют 10-15 г/л). К **собственно минеральным питьевым** водам относят только лечебно-столовые и лечебные воды, которые целесообразно принимать после консультации с врачом (Г.Н. Пономаренко, 2005).

С лечебной целью допускается также внутреннее применение минеральных вод и большей минерализации, но при их предварительном разведении. В минеральных водах содержатся свыше пятидесяти различных химических элементов, содержащихся в недрах Земли. Они находятся в форме простых ионов или нерастворимых солей, концентрации которых различаются между собой иногда на 5—6 порядков. Наиболее распространенными являются *три положительных иона* — **натрия, калия, кальция** и *три отрицательных* — **хлора, сульфата и гидрокарбоната.** Содержащиеся в питьевых минеральных водах в ничтожных количествах *ионы многих микроэлементов* (**марганец, медь, цинк, молибден, железо, мышьяк, кобальт, бор, фтор, бром и йод**) являются незаменимыми компонентами в составе большинства имеющихся в организме человека ферментов и способны активно вмешиваться в обмен различных веществ в организме.

Питьевое лечение минеральными водами.

Название минеральным водам дают по основным компонентам ионного состава независимо от их абсолютного содержания.

На территории России сегодня известно свыше тысячи источников минеральных вод, большая часть которых может использоваться в качестве питьевых лечебных, лечебно-столовых и столовых.

На месте многих источников расположены современные курорты и санатории где минеральные воды используют не только для питья больными, но и для ванн, орошений и ингаляций. Наряду с отечественными минеральными водами в страну сейчас поступают и лечебные воды из ближнего и дальнего зарубежья.

Бутылочные минеральные воды. Вдали от курортов для питьевого лечения сегодня в России используют более 300 видов различных по составу и лечебным свойствам бутылочных минеральных вод (наиболее популярные из них представлены в Приложении 3), а в мире их количество достигает нескольких тысяч.

Минеральные воды разливают в бутылки согласно действующим технологическим инструкциям и санитарно-гигиеническим требованиям, соответствие которым проверяется специальными сертификатами. Перед розливом минеральную воду очищают от примесей и фильтруют через керамические или асбестовые фильтры. Содержание органических веществ в столовой воде не допускается, в лечебно-столовой воде их количество не должно превышать 10 мг/л, а в лечебной воде — 30мг/л. После фильтрации лечебно-столовые и лечебные воды поступают в сатуратор, где насыщают углекислым газом под давлением в четыре атмосферы. Содержание углекислого газа в бутылочных водах должно составлять не менее 0,3%, а в железистых еще выше — 0,4%. Насыщенную углекислым газом воду разливают в пластиковые или стеклянные бутылки (емкостью 0,5 л из желто-зеленого стекла). Разлитую в бутылки воду герметически укупоривают специальными металлическими или пластиковыми пробками с прокладками из полимерного материала или корки.

Столовые воды выпускают и в негазированном виде. По внешнему виду бутылочная вода должна быть прозрачной, бесцветной, не иметь резкого запаха и посторонних включений. Допускается незначительный естественный осадок содержащихся в воде минеральных солей.

Каждая бутылка должна иметь специальную этикетку с указанием предприятия-изготовителя, названия воды, объема, названия источника и номера скважины, штрихового кода, минерализации и химического состава, названия и назначения воды, рекомендаций по ее употреблению и хранению, даты розлива и срока хранения. Лечебные свойства бутылочных минеральных вод во многом зависят от соблюдения правил хранения бутылок. Их

располагают в горизонтальном пололожении и хранят при температуре от +4°С до +14°С.

Срок хранения большинства бутылочных вод составляет один год со дня розлива. Только для железистых вод он равен четырем месяцам, а для минеральных вод, содержащих органические вещества — 1—2 недели.

В последние годы на прилавках магазинов появились так называемые искусственные минеральные воды (подделки типа «Боржоми», «Нарзан» и др.). При попытках растворения в пресной воде наиболее распространенных компонентов миниральных вод не учитывается вероятность образования в ней различных полиассоциатов (преимущественно микроэлементов). Поэтому такие искусственные минеральные воды для питьевого лечения использовать не рекомендуется.

Столовые воды малой минерализации (менее 1 г/л) являются экологически чистым продуктом. Их несомненным достоинством является возможность применения, как для приготовления пищи, так и для употребления в качестве чистого прохладительного напитка при утолении жажды.

Физиологические основы лечебного действия минеральных вод

Лечебное действие природных минеральных питьевых вод на организм обусловлено химическим, механическим и термическим факторами. Ведущим в действии минеральных питьевых вод является химический фактор, обусловленный ионным составом принимаемых вод. Содержащиеся в минеральной воде ионы, попадая в пищеварительный тракт, стимулируют выделение слюны, а затем и секрецию желудка.

Гидрокарбонатные ионы стимулируют желудочную секрецию, а при переходе в двенадцатиперстную кишку - ее тормозят. При нормальной или пониженной секреции часть гидрокарбонатных ионов активируют процессы образования соляной кислоты в желудке. Напротив, образующийся углекислый газ способствует разжижению и удалению слизи из желудка и нейтрализации

желудочного содержимого. Снижение кислотности содержимого кишечника тормозит образование мочевой кислоты и ускоряет ее выведение, препятствуя образованию камней в почках. Кроме того, такие воды разжижают мокроту, уменьшают ее вязкость и повышают отделение слизи из трахеи и бронхов.

Ионы хлора в желудке соединяются с водородом, образуя соляную кислоту. Они повышают интенсивность обмена жиров и сахаров в печени и кишечнике, желчегонную и мочегонную функцию печени и почек. В сочетании с ионами кальция, ионы хлора стимулируют развитие костей и рост зубов.

Сульфатные ионы раздражая рецепторы желудка, заметно снижают желудочную секрецию, ускоряют эвакуацию пищи из желудка в кишечник. Поступая с пищей в кишечник, они повышают его двигательную функцию, оказывая послабляющее действие. Кроме того, сульфаты вызывают сокращение желчного пузыря, ускоряют образование и выведение желчи из печени в двенадцатиперстную кишку. В сочетании с ионами кальция, сульфаты способствуют выведению вредных веществ и примесей из организма.

Катионы натрия и калия, попадая в желудок, активируют секрецию соляной кислоты, усиливают перистальтику кишечника, оказывают послабляющее действие и выделение желчи. Поступающие в кровь ионы натрия регулируют возбуждение клеток нервной системы и мышц и содержание воды в организме.

Ионы кальция, стимулируют рост костей и зубов, в которых находится до 99% всего кальция в организме. При приеме кальциевых вод внутрь восстанавливается возбудимость головного мозга и скелетных мышц и моторная деятельность кишечника, усиливается сократительная функция сердца и повышается свертываемость крови.

Ионы магния стимулируют образование веществ, которые регулируют транспорт ионов в тканях. При приеме магниевых минеральных вод восстанавливается дефицит ионов магния, развивающийся при заболеваниях с пониженной секрецией желудка, улучшается обмен сахаров и белков.

Ионы железа, поступающие с минеральной водой в организм, всасываются в кишечнике. Там они образуют белковый комплекс, который резко увеличивает связывание кислорода эритроцитами и повышают транспорт кислорода в ткани и интенсифицируют обмен веществ. Прием железистой воды восстанавливает раздающийся при анемиях различного происхождения дефицит железа в гемоглобине эритроцитов, а также стимулируют образование гемоглобина. Помимо этого зо (вместе с марганцем и медью) входит в состав ферментов, играющих ключевую роль в окислении жиров и сахаров.

Содержащиеся в питьевой минеральной воде органические вещества (нафтеныны, битумы и фенолы) быстро всасываются в кровь из желудочно-кишечного тракта. Проникая в кровь, они повышают мочепродукцию и стимулируют выведи конкрементов. Органические вещества усиливают минеральный обмен и всасывание воды из кишечника, а также усиливают процессы инактивации токсинов едных примесей в печени. Кроме того, гумины и битумы активируют естественную микрофлору кишечника и способствуют выработке антибактериальных биологически активных компонентов**.**

Как теплая, так и холодная минеральная вода изменяют моторную и секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта, существенно влияет па скорость всасывания химических веществ в гастродуоденальной зоне. *Теплая вода* снимает спазм желудка и кишечника, а также уменьшат их секрецию. Она замедляет скорость перехода воды из желудка в двенадцатиперстную кишку и, расслабляя мышечный слой кишечника, вызывает задержку стула. Вместе с тем теплая минеральная вода ускоряет транспорт ионов через слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Напротив, *холодная вода* повышает двигательную и секреторную активность желудка и усиливает перистальтику кишечника. Она быстро переходит из желудка кишечник, перемещается в нем и оказывает послабляющее действие. В полости рта усиливается образование слюны, нарастает секреция и двигательная активность желудка. Минеральная вода

вызывает также растяжение стенок желудочно-кишечного тракта и раздражение их рецепторов.

При продолжительной задержке воды в полости рта рефлекторное усиление минеральной водой желудочной секреции более выражено. Раздражение механорецепторов желудка водой уже через 1—2 мин приводит к существенному нарастанию секреции гастрина, соляной кислоты и других гормонов в полость желудка. Перемещаясь в кишечник, минеральная вода стимулирует секрецию гормонов, которые вызывают торможение секреции желудка и стимулируют секрецию кишечника, выделение сока поджелудочной железы и желчи. Таким образом, минеральная вода восстанавливает нарушенную при болезни секреторную, моторную и эвакуаторную функции различных отделов желудочно-кишечного тракта и корректирует различные виды обмена питательных веществ в организме.

Гидрокарбонатно-сульфатные лечебно-столовые минеральные воды с незначительным содержанием или отсутствием углекислого газа и растворенных органических веществ показаны больным хроническими гастритами с повышенной секреторной функцией, неосложненной язвенной болезнью, хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей. Среди таких вод наиболее распространены «Азовская», «Боржоми», «Вярзи-Ятчи» («Удмуртская водная компания»), «Дарасун», «Минская», «Ноябрьская» (АООТ «Ноябрьскнефтегаз»), «Славяновская» и «Смирновская (АО «Минеральные воды Железноводска»). Их принимают подогретыми до° +38-45°С три раза в день за 60—90 мин до приема пищи или через 1 час после нее.

Прием минеральной воды внутрь начинают с 0,5 стакана и доводят ее разовую дозу к концу курса лечения до 1,5 стаканов. Гидрокарбонатно-хлоридно-сульфаные лечебно-столовые и лечебные минеральные воды назначают обычно больным хроническим гастритом с пониженной секрецией желудка. К числу таких вод принадлежат: «Азовская», «Екатерингофская» (ЗАО «Петроспирт», Санкт-Петербург), «Ессентуки № 4, 17» (АООТ «Ессентукский завод минеральных вод»), «Железноводская» (АО

«Минеральные воды Железноводска»), «Ижевская», «Карачинская» (АООТ «Карачинское»), «Миргородская», «Нарзан» (Кампания «Кавказские минеральные воды», г. Кисловодск), «Серебряный родник» (АО «Дека», г. Новгород). Минеральные воды температурой +18—26°С принимают три раза в день за 15—30 мин до еды.

Гидрокарбонатно-сулъфатные кальциевые лечебно-столовые воды употребляют при хронических заболеваниях кишечника с повышенной моторикой (сопровождающихся поносами). К таким водам относятся «Боржоми», «Краинка», «Анна Кашинская» (АООТ «Вереск»), «Нарзан» (Компания «Кавказские минеральные воды», Кисловодск), «Славяновская» и «Смирновская» (АО «Минеральные воды» Железноводска). Подогретую до +40—45°С минеральную воду пьют три раза в день за 30-50 мин до приема пищи по половине стакана или стакану. При появлении болей и поноса питьевое лечение временно прекращают.

Хлоридно-сульфатные лечебные минеральные воды показаны больным хроническими заболеваниями кишечника со сниженной двигательной функцией (сопровождающихся запорами), а также при заболеваниях желчевыводящих путей, сахарном диабете, ожирении и подагре. Для них предназначены минеральные воды «Ижевская», «Екатерингофская», «Ессентуки 17», «Кармадон», «Липецкая», «Ноябрьская» (АООТ «Ноябрьскнефтегаз»), «Серебряный родник» (АО «Дека», г.Новгород), «Семигорская», «Баталинская» (в разведении), «Лысогорская», «Галицкая» и другие. Воду температурой +18—24°С принимают по одному стакану три раза в день, за 30-50 минут до еды и на ночь.

Гидрокарбонатно-хлоридно-сулъфатные лечебно-столовые воды употребляют также и при хронических заболеваниях печени и поджелудочной железы. В этих случаях рекомендуют минеральные воды «Борская» (АСКО), «Боржоми», «Екатерингофская», «Ессентуки № 4 и 17», «Серебряный родник» (АО «Дека», г. Новгород), «Смирновская» (Железноводский завод минеральных вод.), «Угличская», «Обуховская», «Московская». Воды

принимают подогретыми до +42—45°С три раза в день за 60-90 мин до еды. За один прием выпивают один-два стакана воды.

Гидрокарбонатно-сульфатные и минерально-органические лечебно-столовые воды назначают больным хроническими заболеваниями почек и мочевыводящих путей. Для лечения используют минеральные воды «Березовская», «Боржоми», «Нарзан» «Славяновская», «Смирновская» (Железноводский завод минеральных вод), «Нафтуся». Их принимают подогретыми до +30-35°С шесть-восемь раз в день перед едой и через 1—2 часа после нее. Минеральную воду пьют в большом количестве по 2—2,5 стакана на прием. Следует также учитывать, что питьевое лечение показано только при кислой реакции мочи.

Железистые лечебно-столовые воды показаны больным железодефицитной анемией. В России выпускается одна из них — «Полюстровская» (АО «Полюстрово», г.Санкт-Петербург). Гидрокарбонатно-йодные воды используют преимущественно для лечения больных с заболеваниями щитовидной железы. Воду температурой +18-22°С принимают три раза в день по одному стакану после еды.

Поскольку минеральные питьевые воды оказывают свое воздействие на организм и при неправильном приеме, то могут вызвать серьезные нарушения электролитного состава организма. Именно поэтому они назначаются только врачом. В домашних условиях продолжительность курса питьевого лечения минеральной водой составляет от 3 до 6 недель. Повторные курсы лечения проводят обычно через 3-5 месяцев, но не чаще двух раз в год.

Минеральные питьевые воды показаны далеко не всем больным. Они противопоказаны при обострениях хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта с рвотой, поносом, кровотечением и резким болевым синдромом, с желчнокаменной болезнью, острым холециститом, при сужении пищевода и привратника, недостаточности кровообращения и острой задержке мочи. Эффективность внутреннего применения минеральных вод тем выше, чем более правильно подобран класс минеральных вод каждому отдельному

больному и чем строже соблюдаются пациентами предписанные врачом методики лечения. Наряду с питьевым лечением минеральные воды могут применять также и в других лечебных методиках в домашних условиях.

Минеральная вода как механический фактор вызывает растяжение стенок желудочно-кишечного тракта и раздражение заложенных там механорецепторов. В полости рта она потенцирует образование слюны и выделение запальной порции сока, а в желудке стимулирует секрецию гастрина, хлористоводородной кислоты и других гистогормонов. В кишечнике минеральная вода усиливает выделение панкреатического сока и желчи, а также секрецию энтерогастрона и вазоинтестинальных пептидов, тормозящих секрецию желудка. Таким образом, минеральная вода восстанавливает нарушенную при болезни динамику секреторной, моторной и эвакуаторной активности различных отделов желудочно-кишечного тракта и коррегирует различные виды обмена питательных веществ в организме.

Лечебные эффекты: *кислоторегулирующий, антиспастический, секретостимулирующий, противовоспалительный, метаболический, холерегулирующий, панкреорегулирующий, колонокоррегирующий, бронходренирующий, урокоррегирующий.*

Показания. Хронический гастрит с повышенной и нормальной секрецией желудка, хронический колит и энтероколит, хронические заболевания печени, хронический панкреатит (*гидро-карбонатно-хлоридно-сульфатные, натрий-кальций-магниевые воды),* хронический гастрит с пониженной секрецией желудка (*гидрокарбонатно-хлоридно-сульфатные натрий-кальциевые воды),* неосложненная язвенная болезнь, хронические заболевания верхних дыхательных путей - ларингит, трахеит, бронхит *(гидрокарбонатно-сульфатные воды),* хронические заболевания мочевыводящих путей *(гидрокарбонатно-сульфатные и минерально-органические воды*); сахарный диабет и другие болезни обмена веществ - ожирение, подагра (*хлоридно-сульфатные натрий-кальций-магниевые воды),* железодефицитные и другие

виды анемий *(железистые воды),* тиреотоксикоз (*гидрокарбонатно-йодные воды).*

Противопоказания. Обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта с рвотой, поносом, кровотечением и резким болевым синдромом, желчнокаменная болезнь, острый холецистит, сужение пищевода и привратника, недостаточность кровообращения II степени, острая почечная недостаточность.

Параметры. Минеральные питьевые воды, как уже было отмечено ранее, делят по их минерализации на *столовые, лечебно-столовые и лечебные. Столовые* воды имеют минерализацию менее 1 г.дм^3. К *лечебно-столовым* водам относят воды с минерализацией от 1 до 10 гдм^3, а при наличии биологически активных микрокомпонентов и менее. Для *лечебных* вод установлены критерии минерализации от 10 до 15 гдм^3, при наличии биологически активных микрокомпонентов - менее 10 гдм^3. Допускается применение минеральных вод и более высокой минерализации при их разведении. Величина pH минеральных питьевых вод составляет 6,0 - 8,2, а температура 18-45° С.

Больные принимают минеральные питьевые воды либо непосредственно у источников, которые находятся на курортах, либо разливаемые в бутылки. Розлив минеральных вод позволяет принимать их вдали от источника и существенно расширяет контингент больных, которые могут использовать питьевое лечение. Для увеличения сроков хранения минеральной воды ее газируют диоксидом углерода, содержание которого в бутылочных минеральных водах должно быть не менее 0,3% массы воды (для железистых - 0,4%). Столовые воды выпускают в негазированном виде. Бутылки (полиэтиленовые или стеклянные) с герметически укупоренной минеральной водой необходимо хранить в горизонтальном положении в темном месте при температуре 6-12° С.

Методика. Поскольку высокоминерализованные питьевые воды оказывают на организм выраженное воздействие и при неправильном приеме

могут нарушать электролитный баланс тканей, они назначаются только врачом. Минеральную воду пьют натощак перед приемом пищи 3-4 раза (при заболеваниях мочевыводящих путей 6-8 раз) в день с учетом секреторной и моторной функций желудка. Как правило, начинают со 100 мл и постепенно увеличивают количество выпитой за один прием воды до 200-250 мл.

Минеральную воду принимают за 20-90 мин до приема пищи. Курс лечения минеральными питьевыми водами на курорте составляет 21-26 дней, в амбулаторных условиях - 28-40 дней. Повторный курс питьевого лечения проводят через 3-4 мес. Методика приема минеральной воды определяется видом заболевания (табл. 1). Столовые минеральные воды как экологически чистые можно использовать для приготовления пищи и в качестве прохладительного напитка.

Таблица 1

Методика приема минеральных питьевых вод

Заболевание	**Наименование наиболее распространенных минеральных вод**	**Температура воды, t ^{0}C**	**Время приема перед пищей, мин.**	**Способ приема**
Хронический гастрит, язвенная болезнь с повышенной секрецией желудка	Азовская, Боржоми, Варзи-Ятчи, Дарасун, Славяновская, Смирновская	38-45	60-90	Быстро, большими глотками
Хронический гастрит, язвенная болезнь с нормальной секрецией желудка	Азовская, Боржоми, Варзи-Ятчи, Дарасун, Славяновская, Смирновская	28-35	45-60	Медленно, небольшими глотками
Хронический гастрит, язвенная болезнь с пониженной	Екатерннгофская, Ессентуки №№ 4, 17, Железновод-ская, Нарзан, Ижевская.	18-25	20	Медленно, небольшими глотками

секрецией желудка	Карачинская.			
Хронический колит с повышенной двигательной функцией кишечника	Боржоми, Краинка, Нарзан, Славяновская, Смирновская	40-45	35-60	Медленно, небольшими глотками
Хронический колит с пониженной двигательной функцией кишечника	Екатерингофская, Ессентуки № 17 Ижевская, Кармадон, Липецкая, Семигорская, Баталинская, Лысогорская, Галицкая	18-25	40	Медленно, небольшими глотками
Хронические заболевания почек	Березовская, Боржоми, Нарзан, Славяновская, Смирновская, Нафтуся	35-45	За 20 до и после еды	В зависимости от секреции желудка
Хронические заболевания печени и поджелудочной железы	Екатерингофская, Ессентуки №№4,17, Боржоми, Борская, Смирновская, Угличская, Московская, Обуховская	35-45	В зависимости от секреции желудка	
Хронические заболевания органов дыхания	Боржоми, Дарасун, Славяновская, Смирновская	40-45		

Помимо питьевого лечения, минеральные воды применяют в виде компрессов, примочек, микроклизм, ингаляций, влагалищных орошений, промываний кишечника, тюбажей и питьевых сред. ***Дозирование*** питьевого лечения осуществляют по количеству однократно принимаемой воды (из расчета 3-3,2 мл на 1 кг массы тела), числу приемов, температуре воды и временному интервалу перед приемом пищи.

Глава 10.

Газированные напитки. История возникновения газированных напитков. Общие сведения, их классификация и технология производства. Влияние газированных напитков на здоровье.

Наш организм на 60% состоит из воды. Для поддержания водного равновесия мы пьём каждый день. Кто-то предпочитает кофе, кто-то чай, соки, газировку. Основу любого напитка составляет вода. Молодые люди чаще всего предпочитают газированные напитки, которые удовлетворяют их разнообразные вкусы. Красиво упакованный, широко разрекламированный товар вызывает у нас восхищение, соблазняет к употреблению, мы покупаем его, не задумываясь, идут ли эти продукты на пользу нашему организму. Небольшое количество газированной воды не повредит. Но частое употребление больших количеств сладкой газированной воды может неблагоприятно отразиться на здоровье подрастающего организма: аллергия, избыточный вес, гастрит, язвенная болезнь, колит, кариес.

История возникновения газированных напитков

Природная газированная вода известна с древнейших времён и использовалась в лечебных целях (Гиппократ посвятил этой воде целую главу своего труда и велел больным не только пить её, но и купаться в ней). В XVIII веке минеральную воду из источников начали разливать в бутылки и развозить по миру. Однако она стоила весьма дорого и к тому же быстро выдыхалась. Поэтому позже были предприняты попытки искусственно загазировать воду. Первому создать газированную воду удалось английскому химику Джозефу Пристли в 1767 году. Это произошло после экспериментов с газом, выделяющимся при брожении в чанах пивоваренного завода. Далее швед Торберн Бергман в 1770 году сконструировал аппарат, позволяющий под давлением, с помощью насоса, насыщать воду углекислыми пузырьками и назвал его сатуратором (лат. saturo — насыщать). Первым промышленное

производство газированной воды начал Якоб Швепп. Он в 1783 году усовершенствовал сатуратор и создал промышленную установку для выпуска газированной воды. В начале XIX века Швепп для удешевления производства стал применять для газирования обычную пищевую соду и газированную воду стали называть «содовая». Новинка быстро распространилась по Англии (такой водой стали разбавлять крепкие алкогольные напитки) и её колониям, позволив Швеппу основать компанию «J.Schweppe&Co», от которой пошла торговая марка Schweppes.

В России первые упоминания о лимонаде относятся к концу XVII века. Популярность лимонада была широко запечатлена в русской литературе. Его пили и пушкинский Герман, и герой лермонтовского «Маскарада» Арбенин. Дуня в пушкинской повести «Станционный смотритель» подала отцу кружку «ею заготовленного лимонада». Среди ранних рассказов А.П. Чехова есть рассказ, где главный герой сидел в бакалейной лавке и пил лимонад. В дореволюционной России бутылочная вода считалась напитком «господским», её называли зельтерской (сельтерской), по названию минеральной воды, изначально бравшейся из источника Нидерзельтерс. Одним из производителей, например, был петербургский ресторатор Иван Излер в 30-х годах XIX века.

Общие сведения. Классификация.

К газированным безалкогольным напиткам относят *газированную воду с добавлением сиропов,* реализуемую через сатураторную смесь, *газированные напитки в бутылках и сухие газированные напитки.* Основу первых двух составляет газированная питьевая вода. Для газированных напитков характерно искусственное насыщение углекислотой до концентрации 0,3-0,6%. Помимо освежающего эффекта углекислота оказывает консервирующее действие при хранении напитков путем снижения pH напитка и бактерицидного воздействия на некоторые микроорганизмы. Освежающие и вкусовые свойства газированных напитков наиболее полно проявляются, когда они охлаждены до температуры 10-12^{o} С. Биологическая ценность газированных напитков может

быть повышена путем витаминизации. **Газированная вода.** Это питьевая вода, насыщенная углекислотой, оптимальное содержание которой составляет около 0,4% массы. **Газированные напитки в бутылках.** Это насыщенные углекислотой водные растворы смесей сахарного сиропа, плодово-ягодных соков, экстрактов, настоев, вин, эссенций и другого основного и дополнительного сырья.

Газированные безалкогольные напитки в бутылках делят на 5 групп: *на натуральном сырье, на синтетических ароматизаторах, тонизирующие, витаминизированные и для лиц, страдающих сахарным диабетом.*

1) Напитки, приготовленные на натуральном сырье (соках, сиропах, экстрактах, настойках), отличаются значительным содержанием сахара (10-12%, а в последнее время 5-6%). Ассортимент этих напитков достаточно широк: Вишневый, Грушевый, Гранатовый, Кизиловый, Клюквенный, Клубничный, Лимонад, Малиновый, Ситро, Крем-сода, Малинка, Рассвет, Искристый, Пряное яблоко и другие. Основной особенностью трех последних напитков является исключение из рецептуры колера. Цвет их создается только за счет цвета сырья.

2) Напитки на пищевых добавках — Вишневый, Малиновый, Клюквенный, Клубничный, Яблочный, Черносмородиновый. По органолептическим показателям эти напитки должны напоминать соответствующее плодово-ягодное сырье. На этикетках бутылок этих напитков обязательно указывается вид пищевой добавки, введенной в бутылку.

3) Тонизирующие (бодрящие) напитки содержат тонизирующие настои и экстракты, благодаря чему эти напитки способны снимать утомление и оказывают жаждоутоляющее действие. Так, в напитке Саяны содержатся настои лимонника, левзеи. Композиция напитка Байкал включает настои эвкалипта, лавра и некоторых других растений. Напиток Степной готовят на основе настоев грецкого ореха молочно-восковой зрелости, зверобоя, тысячелистника, солодкового корня, апельсина, зубровки. В состав воды Виру, вырабатываемой в Тарту, входят хинин, лимонная кислота, настой полыни,

можжевельника, лимонника, тысячелистника. Тонизирующими являются также напитки Утро, Космос, Киянка, Элита. Ассортимент «тоников» с каждым годом возрастает. В композицию напитков серии «Кола» (Кока-Кола, Пепси-Кола, Спартак-Кола, Кола и др.) входит настой орехов кола, богатых кофеином и теобромином, обладающих специфическими горьковато-смолистыми, близкими к мускатному тону вкусом и запахом. В формировании сенсорных свойств напитка участвуют также добавляемые в него эфирные масла цитрусовых. Сахаристость напитка — 5-6%. Темно-коричневый цвет ему придает добавленный колер. Однако в последнее время настой орехов колы в состав напитка на территории России не вводится. Кроме того, вместо сахара (сахарозы) вводят сахарозаменители. Данные напитки предусмотрены только для больных сахарным диабетом, а для остальных категорий населения категорически запрещены, поскольку нарушают работу желудочно-кишечного тракта.

4) Витаминизированные напитки отличаются повышенным содержанием витамина С, вносимого в виде аскорбиновой кислоты или в составе высоковитаминных экстрактов соков и настоев (лимонного, апельсинового, черносмородинового). При использовании плодово-ягодных полуфабрикатов напитки одновременно обогащаются и витамином Р. Примером таких напитков являются Красная шапочка, Яблоко, Колокольчик, Черносмородиновый, Лесной букет, Херсонский и другие. Напиток Красная шапочка готовится на пастеризованном виноградном соке с добавлением аскорбиновой и сорбиновой кислот, имеет вкус и аромат, свойственные свежему винограду. Аналогично вырабатывают напиток Яблоко из яблочного сока. Колокольчик готовят из настойки лимона с добавлением аскорбиновой кислоты. Рецептура Лесного букета включает сахар, черничный, клюквенный и малиновый соки, аскорбиновую и лимонную кислоты, ромовую и ананасную эссенцию. Наряду с витамином С вносят в напитки и бета-каротин (провитамин А) в дозах, необходимых для суточной потребности организма. Наиболее распространенным из этой группы напитков является Золотой шар.

5) Напитки для лиц, страдающих сахарным диабетом вместо сахара содержат пищевой сорбит и другие сахарозаменители. Для ароматизации применяют лимонную и апельсиновую настойки, а так же ароматизаторы. Ассортимент: Пепси лайт, Апельсиновый, Вишневый, Лимонный, Цитрусовый. **Сухие газированные напитки.** Сухие газированные напитки производят в виде сухих нешепучих и шипучих напитков.

1) Сухие нешипучие напитки представляют собой высушенную и размолотую смесь сахара-песка, экстрактов, ароматизаторов, пищевых кислот и пищевых красителей. Выпускают их в виде таблеток по 20 т или в виде порошка. Ассортимент нешипучих сухих напитков: Черносмородиновый, Клюквенный, Яблочный, Вишневый и другие.

2) Сухие шипучие напитки представляют собой смесь сахарозы, винной пищевой кислоты, ароматизатора, двууглекислого натрия, колера. Вместо сахара могут вводиться сахарозаменители, фруктоза. Поступают они в продажу в виде порошков или таблеток. Вырабатывают следующие сухие шипучие напитки: Инвайт, Инвайт плюс, Зуко, Грушевый, Освежающий и другие напитки.

Технология производства

Для получения газированной воды в сатуратор подают одновременно охлажденную до 4°С воду и углекислоту из баллона, доводя давление в сатураторе до 2 атм. Для получения газированных напитков в бутылках в бутылки вносят определенную дозу купажного сиропа (смесь всех составляющих напитка, за исключением газированной воды), разбавляемого затем газированной водой. После доведения до необходимого объема бутылки с напитком герметично укупоривают кронен-пробками. Ни более современных предприятиях существует другая схема приготовления: купажный сироп смешивают с холодной водой и насыщают углекислотой в больших емкостях, после чего разливают в бутылки, которые немедленно герметизируют.

Стойкость напитков повышается при введении консервантов — бензоата натрия, сорбиновой кислоты.

Влияние газированных напитков на здоровье

Сладкие газированные напитки, особенно в летний период, очень популярны. Но так ли они полезны для человека?

Врачи утверждают, что чрезмерное употребление сладких газированных напитков может привести к сахарному диабету, ожирению, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, авитаминозу и другим заболеваниям.

Калории, которыми богаты газированные напитки, легко усваиваются, ненадолго утоляют чувство голода и утилизируются, преимущественно в жир. Такие напитки, вопреки обманчивому эффекту, плохо утоляют жажду, ведь после них в роту остается сладкое послевкусие, которое заставляет человека пить напиток снова и снова. В состав таких напитков добавляют вещества, возбуждающие вкусовые рецепторы человека, поэтому сладкими напитками невозможно напиться. Доказано, что помимо ожирения и сахарного диабета сладкие газированные напитки негативно влияют на зубную эмаль. При регулярном употреблении таких напитков слой зубной эмали уменьшается, главная причина этого - высокий уровень кислотности напитков, так как любой газированный напиток содержит кислоту

При производстве сладких напитков используют лимонную (Е330), яблочную (Е296) или ортофосфорную кислоты (Е338). Последняя очень негативно влияет на кости человека – вымывает кальций из костей. По этой причине употребление газированных напитков нежелательно подросткам, у которых кости активно формируются.

Обязательно в любой газированной воде есть углекислый газ. Сам по себе он безвреден (его используют для лучшей сохранности напитка), но его присутствие в воде возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока и провоцирует метеоризм - обильное выделение газов. Во всех газированных напитках обязательно присутствуют консерванты, бензоат

натрия (Е 211) или сорбит калия (Е 202), красители и ароматизаторы. Эти вещества оказывают неблагоприятное воздействие на слизистую оболочку всего пищеварительного тракта. Это может привести к возникновению воспалительных заболеваний, вплоть до эрозий и язвенных поражений.

При производстве многих сладких газированных напитков применяется химические красители, подсластители, ароматизаторы и все это насыщается углекислым газом. Кроме этих добавок, вводятся консерванты, которые продляют срок хранения напитков до 1-2 лет. Добавлять такие составные компаненты в напитки дешевле, чем натуральное сырье.

Многие из этих добавок способны вызывать формирование раковых клеток в организме человека, приводить к токсикозу и резкому снижению иммунитета. Но кто об этом задумывается в жаркую погоду?

Особого разговора заслуживает полиэтиленовая упаковка, в которой хранят газированный напиток. Канцерогенные вещества могут проникать в напиток из этой упаковки. Как правило, срок годности подобных напитков до 180 дней. Чем дольше напиток храниться, тем больше канцерогенных веществ в него попадают. Купив бутылочку сладкой воды, вы не можете знать, как и где ее хранили, а ведь это тоже немаловажная деталь. Хорошо если вода хранилась в прохладном складе, а если на солнечной витрине магазина. В этом случае вероятность того, что полиэтилен вступил в реакцию с напитком, увеличивается в разы.

Специалисты советуют отказаться от употребления таких напитков и заменить их обычным чаем и соками, компотами и прочими напитками домашнего приготовления.

Вредные воздействия газированных напитков на функциональное состояние внутренних органов и систему организма человека:

1. Сладкие газированные напитки не могут добавить здоровья. Сахар и другие химические вещества, входящие в состав газированной воды, «обманывают » мозг, доставляя ему удовольствие, лишенное пользы. Кроме того, лишний сахар сжигает дополнительное количество витаминов группы В.

2. Наиболее серьезными последствиями регулярного и частого употребления газированных напитков детьми и подростками являются заболевания органов пищеварения, ожирение, сахарный диабет и кариес, мочекислый диатез и мочекаменная болезнь, аллергия.

3. Если запивать пищу холодными напитками (например, пепси-колой со льдом), то время пребывания пищи в желудке сокращается с 4-5 часов до 20 минут. Это прямой путь к ожирению, так как такой пищей невозможно насытиться и чувство голода наступает очень быстро. Так же при этом начинаются гнилостные процессы в кишечнике, потому что нормального переваривания пищи, как такового, не происходит.

4. Существует мнение, что, будучи нагретым до 30°С основное количество аспартама в газированной воде распадается на формальдегид, метанол, фенилаланин и пр. Проглоченный метанол (метиловый или древесный спирт, убивший или ослепивший тысячи любителей выпить) преобразуется в формальдегид, затем - в муравьиную кислоту (яд от муравьиного укуса). Формальдегид - это вещество с резким запахом, канцероген класса А. Фенилаланин же, становится токсичным, в сочетании с другими аминокислотами и белками.

5. Сладкие газированные напитки содержат лимонную или ортофосфорную кислоту, которая повреждает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, а также постепенно растворяет эмаль зубов, вымывая из нее кальций. Такие же процессы происходят в костях. Поэтому длительное регулярное употребление сладких газированных напитков может стимулировать развитие остеопороза.

6. Из исследованных специалистами и имеющихся в продаже газированных напитков каждый является не безопасным в употреблении.

Рекомендации по выбору безопасного газированного напитка.

1. Многое говорит уже название напитка. «Напиток на пряно-ароматическом растительном сырье» предпочтительнее, чем «Напиток на ароматизаторах».

2. Лучше выбирать напитки неярких естественных цветов – больше шансов на применение естественного красителя.

3. Напитки, содержащие сахар, безусловно, предпочтительнее напитков на подсластителях. Особенно не рекомендуется употребление подсластителей при беременности, повышенном артериальном давлении, фенилкетонурии.

4. Диетические напитки, содержащие «ноль калорий», не могут быть на основе сахара, там только подсластители.

5. Напитки с подсластителями не рекомендуется хранить без холодильника и уж тем более нагревать

6. Ни в коем случае не следует употреблять напитки с истекшим сроком годности. Помимо возможной нестабильности аспартама, сама полиэтиленовая бутылка может выделять вредные вещества.

7. Стеклянная бутылка, несмотря на свою непрактичность, безопаснее полиэтиленовой.

Глава 11.

Безалкогольное вино и пиво.

Безалкогольное вино – трезвое решение

Сколько лет вину, доподлинно никому неизвестно. Пожалуй, оно существует с того времени, как человек стал разумным. Однажды выпив забродивший сок винограда, человек не только удовлетворил свою жажду, но и познал опьяняющие свойства вина. С течением лет появилась потребность создать безалкогольное вино для тех, кто по каким-либо причинам хмельные ощущения совсем не рад узнавать и пробовать.

В Библии есть немало высказываний о вине. К примеру, на свадьбе в Кане Галилейской, куда был приглашен Иисус со своей матерью, он говорит о «молодом вине», которое поместили в «новые меха». Процесс изготовления такого вина был давно известен его современникам. Молодое вино из-под пресса процеживали, кипятили (чтобы исключить брожение под действием винных дрожжевых бактерий), затем наливали его в новые меха, внутри выстланные оливковой непроницаемой пленкой, и плотно закрывали. Отсутствие воздуха делало вино безалкогольным. Это был один из способов прекращения брожения виноградного сока.

Со временем, конечно, вино начинало бродить. Достигнуть полной стерильности древним виноделам не удавалось. Поэтому молодое вино древние разбавляли водой и пили для утоления жажды во время обеда. В те времена не понимали, что происходит с вином под действием винных микробов. Проникнуть в «винную тайну» удалось Льюису Пастеру в девятнадцатом веке. Он раскрыл загадку превращения виноградного сока в перебродившее вино. А запатентовать продукт с тысячелетней историей удалось всего лишь сто лет назад известному доктору Карлу Юнгу.

В 1908 году патент на право производства вина без спирта получил ученый Карл Юнг. Изобретение не принесло доктору богатства и славы. В прошлом веке мало кто понимал, зачем нужен такой напиток. Но времена

меняются, сейчас безалкогольное вино переживает второе рождение, и на это есть свои причины.

Действительно, именно доктор Юнг совершил «алкогольную» революцию: «изобрел» безалкогольное вино. Польза такого открытия очевидна. Кому-то употребление вина противопоказано по медицинским показаниям. Кто-то не хочет «ссориться» с полицией или нарушать традиции коллектива. Да мало ли причин, чтобы отказаться от употребления крепкого вина. Поэтому безалкогольное вино становится все более популярным.

Многие из тех, кто попробовал на вкус такое вино, уже не пытаются пить натуральные спиртосодержащие напитки. Ведь разницы во вкусе почти нет. Но все же полностью удалить процент спирта еще никому не удалось. В безалкогольном вине его содержание составляет полпроцента. Впрочем, и в кефире есть алкоголь. А чтобы опьянеть, его нужно выпить не менее ведра.

Безалкогольное вино чаще всего предпочитают покупать молодые люди от двадцати пяти до сорока пяти лет. Старшее поколение более консервативно в своих пристрастиях и менять устоявшиеся привычки не собирается. Но тенденция «здорового образа жизни», захлестнувшая просвещенный мир, пропагандирует и популяризирует полный отказ от натурального крепкого вина в пользу здоровья и безопасности.

Производство безалкогольного вина ничем не отличается от классического виноделия, просто добавляется еще один этап – химическое испарение спирта. Этот метод сохраняет кислотность и оригинальный вкус напитка. Современные технологии позволяют сделать безалкогольным любое вино, независимо от его вида и сорта, начиная с Божоле и заканчивая Кагором.

При приготовление безалкогольного вина, соблюдаются те же технологии брожения, что и в классическом варианте. Но после сбраживания, вино подвергается процессу удаления алкоголя из его состава. Для этой цели используются две методики.

Первый вариант основываются на резком и кратком воздействии на вино, изменением температуры.

Вариант с нагреванием, и в следствии такого воздействия, выпаривания спирта, менее популярен. Резкое нагревание, делает вкус получаемого продукта, более далеким от оригинала. При этом ряд полезных свойств вина, так же исчезает.

Существует альтернативный, так называемый *«холодный» метод*. Он основан на принципе обратного осмоса, то есть технологии отделения органических веществ разной плотности. В этом варианте, спирт удаляется, но вкус и большая часть полезных свойств вина, сохраняется. Аналогичные методы используются так же для производства безалкогольного пива. Производитель безалкогольного вина обязан указывать на этикетке, каким именно способом производился напиток. Но в основном используется именно вариант «холодной» обработки.

Справедливо будет отметить, что полностью удалить алкоголь из продукта в основе производства которого использован принцип брожения, не возможно. В безалкогольном вине содержание спирта, колеблется в районе половины одного процента. Аналогичное процентное содержание спирта, присутствует у всех безалкогольных напитков предусматривающих процесс сбраживания — например у кваса.

Бытует распространенное мнение о том, что безалкогольное вино, стоит значительно дороже обычного. Это ошибочное представление о цене, вызвано тем, что процесс отделения спирта - это сложная технология, и она делает вино более дорогим. Но классическое вино-это алкогольный напиток, и его продажа облагается акцизным сбором! В результате цена алкогольного и безалкогольного вина, практически не отличается.

У любого вина есть немало полезных свойств. Обладает ими в полной мере и безалкогольное вино. В нем содержится набор полифенолов, которые оказывают укрепляющее воздействие на иммунную систему, способствуют повышению гемоглобина и даже долголетию. Другие «винные друзья» - флавоноиды - выводят из организма радиацию и тяжелые металлы, защищают клетки от преждевременного старения.

Антиоксиданты, находящиеся в безалкогольном вине, берегут сердце, делают сосуды гибкими, свободными от избытков холестрина и других ненужных отложений на их стенках.

Кроме того, сухое безалкогольное вино практически не содержит сахара, поэтому его, без сомнения, можно употреблять людям, которые страдают сахарным диабетом. Благодаря содержанию микроэлементов: магния, калия, меди, кальция, железа, а также витаминов и минеральных кислот безалкогольное вино становится полезнейшим напитком, благотворно влияющим на организм в целом.

Для женщин может оказаться немаловажным, что бокал безалкогольного вина содержит вдвое меньше калорий, по сравнению с обычным.

Настоящим любителям вина это может не понравиться, но у безалкогольного вина есть преимущество над обыкновенным вином. В безалкогольном вине содержится только 15-25 калорий на 120 грамм, а в бокале Шардоне или Каберне Совиньон – 90 калорий.

К этому можно добавить и хорошее воздействие на организм человека. В таком вине содержатся те же антиоксиданты, что и в обычном вине. «Если безалкогольное вино было с такого же винограда, - говорит Фергус Клайдсдейл, руководитель кафедры науки о еде, Университет штата Массачусетс, город Амхерст, - то в вине будут такие же фенольные смолы». Эти полифенолы – которых защищают многочисленные антиоксиданты – включают в себя и ресвератрол, уже всем известный благодаря средствам массовой информации.

Такое вино рекомендовано при болезнях, связанных со сниженной секрецией желудочного сока, так как содержащаяся в напитке винная и яблочная кислоты помогают легче переваривать тяжёлую пищу.

Употребление вина без содержания алкоголя не противопоказано при проблемах сердца, печени и почек. Мало того, оно приносит пользу кровеносным сосудам (в большей степени, красное), снижает артериальное давление и, за счёт действия полифенолов, значительно сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний и развития инсультов (до 20 %)

Вероятно, спирт, содержащийся в вине, ослабляет целебные свойства данного напитка. Американской кардиологической ассоциацией проводился эксперимент влияния безалкогольного красного вина на состояние внутренних органов и систему организма человека.

У людей, характеризующихся высоким риском развития болезней сердца, происходило понижение артериального давления после ежедневного употребления безалкогольного красного вина в течение четырёх недель.

Безалкогольное красное вино повышало уровень содержания оксида азота в организме испытуемых. Это помогало снизить как систолическое, так и диастолическое артериальное давление, утверждают авторы исследования. Оксид азота – это химическое соединение, которое, находясь в организме, способствует расслаблению стенок кровеносных сосудов. Это облегчает приток крови к сердцу и другим внутренним органам.

В рамках проведённого исследования специалисты оценили влияние безалкогольного красного вина на состояние организма 67 мужчин, у которых отмечался сахарный диабет или три и более факторов, повышающих риск развития болезней сердечно-сосудистой системы. Испытуемые придерживались нормального рациона питания и употребляли один из следующих напитков: 10 унций красного вина, безалкогольное вино, 3 унции джина. Эксперимент длился в течение четырёх недель.

Красное вино, содержащее алкоголь, и безалкогольное красное вино несли в себе равное количество полифенолов – антиоксидантов, которые стимулируют снижение артериального давления.

Употребление красного вина, содержащего алкоголь, вызывало у испытуемых едва заметное снижение цифр артериального давления. Джин не вызывал никаких изменений артериального давления. Однако после употребления безалкогольного красного вина отмечалось снижение цифр артериального давления на 6 мм рт.ст. (систолическое давление) и на 2 мм рт.ст. (диастолическое давление). Предполагается, что при снижении

артериального давления происходит снижение риска возникновения проблем с работой сердца на 14% и развития инсульта вплоть до 20%.

Учёные пришли к выводу, что алкоголь, содержащийся в вине, подавляет способность напитка снижать цифры артериального давления. Полифенолы, которые содержаться в безалкогольном вине, обладают благотворным влиянием на организм.

В общем и целом, от безалкогольного вина вы получите пользу не меньшую, чем от полноценного алкогольного. Однако, поставить между ними знак равенства не получится: вместе с алкоголем из вина удаляется и весомая часть букета, и способность отдавать его (букет) в качестве аромата. Такое вино проигрывает традиционному по всем органолептическим показателям (кроме, может быть, цвета) и не может претендовать на сложность и тонкость последнего.

Диетологи настоятельно рекомендуют употреблять исключительно безалкогольное вино, аргументируя тем, что оно обладает только полезными свойствами и качествами. Безалкогольное вино защищает клетки организма от отрицательных воздействий и реакций, препятствует образованию атеросклеротических бляшек, позволяет хорошо работать пищеварительной системе, а также содержит минимальное количество калорий. Вот и судите сами – что полезней и приемлемей для вас.

Таким образом, безалкогольное вино рекомендовано практически всем. Попробовать и пригубить его безбоязненно могут верующие, придерживающиеся постов и абсолютно не употребляющие алкоголь. Это ценная находка для тех, кто постоянно за рулем, беременных и спортсменов, да и просто тех, кто вообще не дружит с алкоголем.

Безалкогольное пиво – привычный вкус без градусов.

Безалкогольное пиво пользуется постоянным спросом и популярностью в течении последних десятков лет. История безалкогольного пива началась в 70-х годах прошлого столетия, когда одновременно в нескольких странах пивовары

стали разрабатывать рецепт нового напитка. Примечательно то, что разработку рецептуры, а также запуск в производство безалкогольного пива было связано с резким скачком численности автомобильных аварий, которые происходили по вине пьяных водителей.

Власти решили бороться с проблемой своим способом и поручили пивоварам разработку нового безалкогольного напитка. По своей сути безалкогольное пиво представляет собой напиток, который по вкусовым и ароматическим качествам напоминает традиционное пиво. Основное отличие безалкогольного пива от классического напитка заключается в содержании алкоголя. В составе безалкогольного пива должно присутствовать около 0,5 % алкоголя. Примечательно то, что в составе безалкогольного пива содержится даже меньшее количество алкоголя в сравнении с квасом, например.

Стоит также отметить, что калорийность безалкогольного пива находится на достаточно низком уровне - 29 Ккал на 100 грамм напитка. На уровень калорийности безалкогольного пива может оказать влияние в первую очередь изначальный состав ингредиентов, которые используют в процессе изготовления напитка. Интересно то, что безалкогольное пиво используют не только в качестве альтернативы обычному напитку в случае необходимости управлять транспортным средством.

Есть два способа получить безалкогольное пиво – изначально оставить его в таком состоянии, *не дав ему добродить*, или *избавить уже готовое пиво* от *алкоголя*. Здесь тоже есть два варианта – *выпаривание* или *пропускание алкогольного пива через полупроницаемую мембрану*, удаляющую из него алкоголь. То есть во всех случаях польза безалкогольного пива не отличается от полезности тех продуктов, из которого оно состоит.

Кстати сказать, при любом способе в пиве остается совсем небольшой процент алкоголя, но не более чем в квасе. А вот вкус очень зависит от того, как продукт избавили от алкоголя. Недоброженное пиво – это уже и не пиво. Точно так же, как и сок нельзя назвать вином. То есть вкус совсем не тот. А добавление ароматизаторов и регуляторов кислотности для улучшения качества

напитка как раз и может спровоцировать вред безалкогольного пива. Термически обработанное пиво обретет вкус вареного продукта. Так что получается, что самый вкусный – мембранный способ.

Люди пьют безалкогольное пиво, чтобы насладиться вкусовыми ощущениями при нежелании или невозможности хмелеть. И тогда **польза безалкогольного пива** проявляется в том, что организм получает все те *полезные витамины и микроэлементы,* которые есть в ячменном солоде. Особенно это касается *витаминов группы В.* И тогда более полезен продукт неполного брожения, там сохраняется больше всего витаминов.

Что касается пользы безалкогольного пива, то исследования некоторых ученых доказали, что такое пиво *значительно снижает риск возникновения злокачественных образований* у человека. В результате исследований было практически доказано, что такое пиво препятствует проникновению канцерогенных веществ в организм. Но эти исследования проводились только в лабораторных условиях со специально выращенными для этого лабораторными мышами. Например мыши, получавшие вместо воды безалкогольное пиво, оказались значительно более устойчивыми к действию канцерогенных веществ, чем животные, получавшие воду.

Инъекции веществ с высокой канцерогенной активностью, вызывающих образование опухолей с вероятностью порядка 95%, в худшем случае вызывали у них обратимое повреждение тканей печени, легких и почек.

Эти свойства пока еще не окончательно доказаны и на сегодняшний день ведется очень много работ в этом направлении. Планируется применить полученный опыт в фармакологии и продолжить работать уже с живыми людьми.

Также, высокая калорийность пива как такового также определяет его пользу для организма. По мнению некоторых людей, *пиво очень помогает при наборе веса*, особенно для лиц, имеющих недостаток мышечной массы тела при кахексии.

Немаловажным будет отметить и факт того, что некоторые исследования доказывают, что безалкогольное пиво *способно значительно снизить уровень вредного холестерина* в крови. Что неплохо может сказаться на здоровье тучных людей.

Однако помимо пользы, есть и очевидный и так научно обоснованный **вред безалкогольного пива**. Примечательно то, что безалкогольное пиво хотя и отличается своим составом и способом изготовления от классического напитка, влечет все к тем же негативным последствиям, которые наступают в результату частого употребления пивных напитков.

Пиво негативно воздействует на сердце *посредством содержащегося в нем кобальта* (это вещество – стабилизатор пены). Чем больше человек употребляет пива, тем, соответственно, большее количество кобальта накапливается в сердечной мышце (у заядлых пивоманов оно превышает норму в десять раз). Помимо этого, кобальт негативно влияет на пищевод и желудок, вызывая *воспалительные процессы слизистой оболочки* этих органов. У любителей пива часто наблюдается такая патология, *как бычье сердце*, а частое употребление хмельного напитка чревато *повышением артериального давления, и возникновением аритмий.* Внешне это проявляется «мешками» под глазами, одутловатостью лица, расширением мелких сосудов.

С употреблением пива возрастает избыточный вес тела, что приводит к *ожирению различной степени*. Объясняется данный факт весьма просто – в хмельном напитке содержится до 10% легкоусвояемых углеводов, под воздействием которых может нарушиться обмен веществ. Да, с помощью янтарного напитка можно набрать вес, что нередко советуют в определенных ситуациях, но в этом случае страдает здоровье.

Как любой другой алкоголь, «безалкогольное» пиво *воздействует на почки и печень.* Печень перерабатывает продукты распада алкоголя, тем самым выдерживая основной удар химических компонентов, а почки, соответственно, выводят все это из организма. Стоит ли акцентировать на том, что пивные «посиделки» увеличивают нагрузку на эти два органа? А если учесть, что у

человека может быть какое-либо заболевание, то употреблять хмельной напиток не рекомендуется в принципе.

Степень вреда безалкогольного пива обусловливается наличием в нем *сивушных масел*, являющихся самой вредной из всех составляющих, получаемых в процессе брожения.

Несомненно, самый большой вред от безалкогольного пива, впрочем, как и от любого другого, заключается в *использовании шишек хмеля* в процессе его приготовления. Они и придают пиву его горьковатый привкус.

В хмеле, в очень низкой концентрации содержится *морфин,* это одна из причин развития пивного алкоголизма. Естественно, хмель без алкоголя не так опасен, однако все-таки следует поостеречься.

Не последнюю роль играет *наличие в хмеле аналога женских половых гормонов – фитоэстрогенов.* Из-за них, у мужчин употребляющих безалкогольное пиво замедляется выработка мужского гормона – тестостерона. Фитоэстрогены как бы подавляют тестостерон, и впоследствии мужчины получают проблемы с потенцией и пивной животик. И, наоборот, для женщин употребляющих безалкогольное пиво, характерно повышенное содержание тестостерона в организме. Как следствие, у них наблюдается развитие бесплодия, ухудшение голоса, рост волос на лице и в других неположенных местах.

Существует мнение, что беременные женщины могут пить безалкогольное пиво, т. к. оно не оказывает на развитие плода абсолютно никакого влияния. Это является одной из наиболее серьезных ошибок современных молодых мама. Одно из самых распространенных среди младенцев заболеваний, вследствие употребления их матерями на протяжении беременности, как крепких алкогольных напитков, так и безалкогольного пива, является *эпилепсия.* Поэтому, не стоит экспериментировать на здоровье будущего ребенка, потакая своим слабостям.

Некоторые мамы говорят, что они ощущали сильный прилив молока, когда пили даже безалкогольное пиво при грудном вскармливании. Более того,

они даже выдают рекомендации подругам, которые имеют проблемы с лактацией, для увеличения количества молока пить пиво.

Это все самовнушение, возможно, от огромного желания выпить любимый напиток и как-то оправдать себя. На самом же деле, никаких чудодейственных сил пиво не имеет. Прилив молока можно получить и от горячих (а не горячительных) напитков, от массажа шейно-воротниковой зоны или после сауны.

Для лактации важен гормон окситоцин, для увеличения количества молока нужно обеспечить его выработку. Это достигается за счет тепла, массажа, от приятных эмоций и, конечно, он вырабатывается в ответ на сосание груди ребенком.

Само же ощущение прилива молока может быть связано не только с самовнушением, но и с физиологией человеческого организма. После употребления пива сосуды расширяются, расслабляются млечные протоки, в которые и поступает довольно резко молоко из молочных долек. Такое воздействие может оказывать и один стакан, пиво при грудном вскармливании даже в такой дозе дает значительные ощущения присутствия алкоголя в крови.

Если проделывать такое достаточно часто, то организм сочтет привычным поступления такого количества алкоголя в организм, и ничего не будет происходить, кроме как обратного эффекта. *Этиловый спирт имеет свойство снижать уровень такого важного гормона, как окситоцин,* а значит, *и блокировать выработку молока.* При этом грудь кажется наполненной, малыш чаще просится к груди, а в итоге получает меньшее количество молока, потому что молочная железа больше не способствует сосанию.

Мало того, если ребенок слишком мал, или ослаблен его иммунитет, ребенок может ощутить воздействие алкоголя и стать сонливым и крепко спать. Тут может последовать ошибочное мнение матери, что ребенок хорошо покушал, теперь он сыт и крепко спит, хотя это все просто воздействие алкоголя. Если мама часто употребляет даже безалкогольное пиво при грудном

вскармливании, то ребенок без сомнений может впоследствии хуже набирать вес.

Иногда подруги судачат о том, что до беременности девушка была равнодушна к пиву, а после родов мама заметила необычное влечение к хмельному напитку.

Это можно объяснить тем, что пиво имеет приятный хлебный запах, нашему организму нравится такой запах, поскольку это сигнализирует ему о витаминах, таких как B_1 и B_2. Особенно в послеродовой период организм мамы будет требовать этих витаминов, первый помогает восстановить обмен веществ и силы, улучшит тонус кожи и сосудов, а второй активизирует регенерацию кожи и тканей.

Также, в пиве содержится D2 – крайне полезный после родов витамин, укрепляющий зубы и кости. Именно поэтому организм тянется к пиву, но в пиве эти элементы содержатся в минимальных количествах, а этиловый спирт и сивушные масла приносят больше вреда, чем эти витамины приносят пользу.

Лучше восполнять требуемые витамины путем сбалансированного, полноценного и рационального питания. Пивные дрожжи можно приобрести в аптеке в качестве витаминной добавки, употреблять больше отрубей, цельнозернового хлеба, мяса, овощей и кисломолочных продуктов.

Медики заявляют, что *при лечении антибиотиками, употребление безалкогольного пива крайне не рекомендуется.* По мнению врачей, даже незначительное количество алкоголя негативно сказывается на процессах усваивания фармацевтических препаратов. При взаимодействии с алкоголем активные вещества лекарственных препаратов выводиться значительно дольше, тем самым приводя к отравлению организма.

В организме расщеплением веществ занимаются ферменты, вырабатываемые печенью. Однако при употреблении спирта в роботе ферментов происходят сбои, что значительно понижает их результативность. Также алкоголь, вступая в реакцию с антибиотиками, вызывает непредсказуемые реакции, в результате могут возникнуть побочные эффекты,

такие как рвота, тошнота, боли в голове, головокружения, апатия, сонливость. У некоторых людей взаимодействие антибиотиков с безалкогольным пивом может вызвать даже наркотическую зависимость.

Именно поэтому лучше не проводить такие опыты над своим организмом и не употреблять алкоголь с фармацевтическими препаратами, тем более антибиотиками, поскольку это может привести к серьезным последствиям для здоровья или даже к смерти.

Каждый должен сам для себя решить, стоит ему употреблять пиво или лучше воздержаться от него. Если ваше решение положительное, можно порекомендовать одно – выбирайте лучшее безалкогольное пиво. Пусть оно стоит чуть дороже, но ведь на здоровье не экономят.

Глава 12

«Эноант» - жидкий безалкогольный пищевой концентрат полифенолов винограда.

«Эноант» - жидкий безалкогольный пищевой концентрат суммарных полифенолов винограда «Каберне-Совиньон», выращиваемого в Крыму, экологически чистый натуральный продукт диетического питания, обладающий высокой антиоксидантной активностью.

Общие сведения об «Эноанте»

Инструментальная оценка антиоксидантной активности показала, что у «Эноанта» она в 15 раз выше, чем у аскорбиновой кислоты и на 3 порядка превышает антиоксидантную активность плазмы крови. Антиоксидантная активность «Эноанта» обусловлена наличием суммарных полифенолов винограда, представленных флавоноидами (антоцианы, кверцетин, рутин, катехины, эпикатехин, лейкоантоцианы, процианидины, танины) и нефлавоноидами (галловая и сиреневая кислоты, резвератрол, кофейная, протокатеховая и эллаговая кислоты).

При потреблении винограда в свежем виде полифенолы плохо растворяются в желудочно-кишечном тракте. Полезнее виноградное вино, в котором полифенолы находятся в биодоступном растворенном виде. Ежедневное потребление 300-500 мл красного столового виноградного вина позволяет получить дозу антиоксидантов, гарантирующую сохранение антиоксидантного баланса в организме здорового человека. Однако алкоголь противопоказан беременным, детям, больным и выздоравливающим, людям, испытывающим высокие психоэмоциональные и физические нагрузки – спортсменам, бизнесменам и многим другим категориям людей. Для них потребление «Эноанта», не содержащего алкоголь при количестве полифенолов винограда в 20 раз большем, чем в красном вине, дает возможность поддержать и сохранить здоровье, легко адаптироваться к высоким стрессовым нагрузкам, не стареть преждевременно, приобщиться к высоким стандартам активного

образа жизни. Клиническими исследованиями установлены разнообразные лечебно-профилактические эффекты применения «Эноанта». Так, например, доказано, что **гепатопротекторные** и **нефропротекторные свойства** этого продукта позволяют применять его для коррекции токсических проявлений противоопухолевой терапии цисплатином; **антимикробная активность** в отношении стрептококков и энтерококков эффективна при лечении генерализованного парадонтита; хорошие результаты получены **при комплексной реабилитации хронических и рецидивирующих заболеваний легких, и других заболеваний кардио-респираторной системы.**

Одна бутылка концентрата «Эноант» 0,25л по общему количеству полифенолов винограда эквивалентна 5-6 литрам красного столового вина «Каберне», но «Эноант» содержит в себе всю гамму полифенолов и все микроэлементы красного винограда «Каберне-Совиньон», в отсутствии алкоголя, и, поэтому значительно эффективнее столовых красных вин. Ни один из известных импортных препаратов антиоксидантов (пищевых добавок) не может сравниться с «Эноантом» по биологической активности и эффективности, так как не содержит в своем составе всех полифенолов и микроэлементов винограда.

Импортные аналоги, как правило, содержат лишь некоторую часть полифенолов винограда, например, проантоцианидины («мега-про», «пикногенол» и т.п.), или антоцианы («энобагрин»), или ресвератрол («холикан»). В пищевом концентрате «Эноант» присутствует вся гамма флавоноидной и нефлавоноидной групп полифенолов винограда «Каберне-Совиньон», а также микроэлементы: Zn, Cu, Mn, Fe и др.. Благодаря этому обеспечивается комплексная биологическая активность «Эноанта» - **антибактериальная, антивирусная, Р-витаминная, антиоксидантная,** а также синергетическое действие суммарных полифенолов винограда и ферментов **антиоксидантной защиты организма человека.** Таким потенциалом биологической активности не обладает ни один из известных импортных аналогов. Следует также отметить, что импортные аналоги

предлагаются потребителю в виде желатиновых капсул, содержащих порошкообразные полифенолы винограда. Употребление капсул приводит к неизменной задержке усвоения полифенолов в организме, так как растворимость флавоноидов в желудочном соке мала. Полифенолы винограда далеко не в полном объеме доступны организму человека, если поступают с ягодами (лишь небольшая часть семян и кожицы усваивается в пищеварительной системе).

В концентрате «Эноант» все полифенолы винограда как из семян, так и из кожицы, находятся в био-доступном растворенном виде. Употребление жидкого концентрата гарантирует поступление полифенолов в плазму крови человека уже через 3 часа после перорального применения.

Для потребителя немаловажно, что за 1 грамм полифенолов винограда нужно платить в 3-4 раза меньше, чем за тот же грамм полифенолов винограда в импортных препаратах.

Полифенолами называют циклические спирты, в бензольном кольце которых содержится несколько гидроксильных групп. В живой природе их могут генерировать только высшие растения и микроорганизмы. Полифенолы участвуют в фотосинтезе, дыхании, росте, формировании устойчивости к неблагоприятным экологическим факторам, в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний. Содержание отдельных полифенолов в растениях определяет окраску, аромат и вкус цветов, овощей и плодов. Известно несколько тысяч полифенолов, выделенных из растений. Полифенолы винограда – это лишь маленькая часть огромного мира полифенолов растительного происхождения, которые, попадая с пищей в организмы животных и человека, контролируют и нормализуют процессы обмена веществ на клеточном уровне. Полифенолы винограда в красных столовых винах представлены различными классами фенольных соединений, которые условно можно разделить на две группы – **флавоноиды** и **нефлавоноиды**. Среди флавоноидов наиболее показательны *антоцианы*, создающие основу окраски красных столовых вин, а также неокрашенные *лейкоантоцианы* и *катехины*

различной степени полимеризации; при этом их олигомерные формы называют *проантоцианидинами*, а полимерные – *танинами.* В меньших количествах представлены другие флавоноиды – *кверцетин, кемпферол, мирицетин, апигенин*.

Среди полифенолов винограда нефлавоноидной группы идентифицированы производные оксикоричной кислоты – *транс-кофейная кислота, транс-кумаровая* кислота, а также производное бензойной кислота – *галловая кислота* и производное стильбена – *ресвератрол*.

Технология производства столовых виноградных вин по «красному» способу, в отличие от технологии производства белых виноградных вин, предусматривает различные варианты экстракции полифенолов винограда в виноматериал из кожицы, семян и гребней винограда, в которых они локализованы. Обычное содержание полифенолов винограда в красных винах 1 –2 г/дм3 , их концентрация в белых винах на порядок меньше.

Издавна известны **антибактериальные** и **антивирусные** свойства виноградного вина. Через полчаса контакта с красным виноградным вином теряют свою жизнеспособность как грам-отрицательные, так и грам-положительные бактерии. Антивирусный эффект красного вина сохраняется даже при 1000 кратном разбавлении. Установлено, что против грам-отрицательных бактерий активны антоцианы, грам-положительные бактерии инактивируются транс-кумаровой кислотой, инфицирующая способность вирусов ингибируется за счет фиксации на них танина, связывающегося с пролином.

Высокая Р-витаминная активность найдена как для антоцианов, так и для танин-катехинового комплекса полифенолов винограда.
Однако, пожалуй, наиболее выдающейся составляющей биологической активности полифенолов винограда, позволившей объяснить природу «французского парадокса» и вызвавшей новую волну интереса к полифенолам винограда, является их антиоксидантная активность.

Физиологические аспекты лечебного действия «Эноанта»

Известно, что первичным звеном механизма возникновения ишемической болезни сердца является нарушения перекисного окисления липидов клеток. Учеными Калифорнийского университета в 1993 году было экспериментально доказано, что полифенолы винограда, содержащиеся в красном вине, разбавленном в 1000 раз, ингибируют перекисное окисление липопротеидов низкой плотности in vitro сильнее, чем альфа-токоферол, оказывающий протекторное действие при негативном влиянии перекисного окисления на структуру и функции липидов клеточных мембран. Этот результат был дополнен в 1996 году клиническим исследованием in vivo. Было показано, что благодаря употреблению 300 мл. красного вина процесс перекисного окисления липидов в плазме крови человека за счет появления в ней полифенолов винограда ингибируется не менее чем на 80%.
Таким образом было доказано, что в основе «французского парадокса» лежит антиоксидантная активность полифенолов винограда, попадающих в организм человека с 0,5 литровой ежедневной дозой красного столового виноградного вина, при этом алкоголь сам по себе не обладает такими полезными свойствами.

Красные столовые виноградные вина содержат 9-14% этилового спирта, поэтому их употребление не всегда показано больным и, очевидно, противопоказано детям. Не каждый здоровый человек захочет и сможет ежедневно выпивать 0,5 л. красного столового виноградного вина. Не всем приятна органолептика красных столовых виноградных вин. Но, пожалуй, нет человека, который бы не хотел быть здоровым.

Именно для таких потребителей в настоящее время практически во всех странах с развитым виноградарством и виноделием производятся разнообразные безалкогольные концентраты и препараты, содержащие в себе полифенолы винограда.

Из примеров такой продукции, встречающейся на рынок стран СНГ, можно назвать «шестой элемент», «мега-про» (США), «пикногенол» и

«антиокс» (Франция), «холикан» (КНР) и т.п. Это биологически активные пищевые добавки, оказывающие лечебно-профилактическое действие в связи с выраженной антиоксидантной активностью содержащихся в них полифенолов винограда. Они могут заменить вино и принимаются перорально.

В настоящее время установлено, что основополагающей универсальной причиной повреждения клеток в организме человека являются структурно-функциональные нарушения биомембран клеток в результате лавинообразного перекисного окисления липидов, возникающего при действии экологически неблагоприятных факторов химической, физической, биологической природы, стрессовых ситуаций, провоцирующих процессы свободно-радикального окисления. Собственные резервы антиоксидантной защиты организма человека зависят от структуры питания, физической активности, возраста, сезонных факторов, вредных привычек, хронических болезней и т.д.

Когда свободно-радикальное окисление не компенсируется за счет резервов собственной антиоксидантной защиты, процессы перекисного окисления липидов биомембран клеток человека принимают разрушительный лавинообразный характер. Нарушения структуры биомембран клеток неизбежно приводит к нарушениям обменных процессов и физиологических функций на уровне клеток, тканей, органов и в целом организма человека. В результате возникают разнообразные патологические состояния.

Среди них атеросклероз, ишемия органов, бронхит, бронхиальная астма, эмфизема, болезнь Паркинсона, ревматизм, сахарный диабет, нарушение обмена катехоламинов, стресс, аллергия, лучевая болезнь, отравления, нарушения обмена веществ, онкологические заболевания, иммунная недостаточность, болезни старения и др.

Для того чтобы не допустить нарушений антиоксидантного баланса в организме необходимо вовремя компенсировать недостаток собственных резервов антиоксидантной защиты за счет внешних источников антиоксидантов.

Повышенная потребность в антиоксидантах возникает:

1. При неблагоприятных климатических условиях проживания;

2. При особых профессиональных условиях труда (психоэмоциональные перегрузки, стрессовые ситуации, работа в экстремальных условиях воздействия ионизирующей радиации, токсических веществ, недостатка или избытка кислорода и др.);

3. При особых физиологических состояниях организма (интенсивный рост, беременность, лактация, преждевременное старение);

4. При интенсивной физической нагрузке и при недостаточной физической активности (гипокинезии);

5. При стрессорных состояниях;

6. При инфекционных заболеваниях;

7. При неинфекционных заболеваниях таких, как воспаление легких, бронхиальная астма, пневмокониоз, атеросклероз, холестериноз, ишемическая болезнь сердца, нейротоксикоз;

8. При острых и хронических бытовых и производственных интоксикациях;

9. При наличии вредных привычек – курение, алкоголизм.

10. При побочном действии лекарств, приводящем к усилению процессов перекисного окисления липидов.

Прием пищевых биологически активных добавок, содержащих полифенолы винограда, позволяет поддерживать на нужном уровне антиоксидантный статус организма и избегать возникновения перечисленных выше болезненных состояний человеческого организма.

Результат клинических испытаний «Эноанта», показания и дозировки его применения.

Концентрат полифенолов винограда «Эноант» имеет статус пищевого продукта, тем не менее биологически активные свойства концентрата привлекли внимание врачей с самого начала опытного производства продукта.

В Приложении 4 представлен перечень медицинских учреждений, где «Эноант» подвергался клиническим исследованиям и испытаниям.

Клиническими и бактериологическими исследованиями, проведенными на кафедре инфекционной педиатрии Крымского государственного медицинского университете им. С.И. Георгиевского было установлено нормализующее влияние «Эноанта» на микробный биоценоз кишечника у детей с рецидивирующим бронхитом, что позволило рекомендовать его в качестве активного и безопасного средства при лечении дисбактериоза кишечника у детей.

На кафедре микробиологии Крымского государственного медицинского университета им. С.И. Георгиевского было найдено, что «Эноант» не токсичен и обладает антимикробным действием относительного золотистого стафилококка.

По данным сравнительных исследований, было определено, что антиоксидантная активность концентрата «Эноант» превосходит антиоксидантную активность плазмы крови человека более чем 3000 раз.

В исследованиях на животных, проведенных в Лаборатории генетического мониторинга Украинского научного гигиенического центра Академии медицинских наук Украины, было установлено, что концентрат «Эноант» обладает антимутагенным действием; применение концентрата в течение 30-ти суток уменьшает частоту аберрантных гепатоцитов в 1,8 раз по отношению к контролю. Экспериментально доказано влияние «Эноанта» на замедление процессов естественного старения. Образно говоря, принимавшие «Эноант» животные стали не старее, а моложе, чем были до начала эксперимента.

Крымским государственным медицинским университетом им. С.И. Георгиевского и санаториями «Ялтакурорт» начаты исследования по применению концентрата «Эноант» в практике санаторно-курортного лечения и оздоровления людей. В группе больных ишемической болезнью сердца и гипертонической болезнью, принимавших «Эноант», отмечена положительная

динамика: улучшение самочувствия, уменьшение отдышки, утомляемости, сердцебиения, головных болей и болей в области сердца, головокружений и ощущений тревоги, частоты сердечных сокращений, систолитического и диастолитического артериального давления, индекса Робинсона, уровня протромбина, фибриногена и билирубина в крови.

У больных с хроническими бронхитами прием «Эноанта» обусловил положительную динамику ряда параметров, в том числе: улучшение самочувствия, исчезновение жалоб на утомляемость, сердцебиение и перебои в сердце, ликвидация патологического характера дыхания, хрипов в легких, кашля и выделения мокроты. У этих больных восстанавливался мукоцилиарный клиренс и бронхиальная проходимость, уменьшался лейкоцитарный сдвиг и происходило улучшение показателя МОС 75%. Особо следует отметить вызываемое «Эноантом» снижение скорости оседания эритроцитов.

Эти данные убедительно подтверждают противовоспалительный эффект применения «Эноанта». Отмечается также уменьшение систолитического артериального давления, что подтверждает положительное влияние «Эноанта» и на функции сердечно-сосудистого звена кардио-респираторной системы.

По мнению лечащих врачей и самих пациентов эффект приема «Эноанта» проявился улучшением сна, нормализацией функций нервной системы и почек, уменьшением сердечных болей, улучшением пищеварения и аппетита, нормализацией артериального давления и акта дификации, уменьшением кашля и дисфункции суставов, увеличением толерантности к физической нагрузке. Очень важно, что «Эноант» уменьшает также желание пить вино и, особенно, употреблять крепкие алкогольные напитки.

Эти результаты свидетельствуют о новых возможностях укрепления здоровья за счет применения в диете биологически активных веществ винограда, содержащихся в концентрате «Эноант». При этом имеется в виду коррекция факторов риска заболеваний, повышение резервов адаптационных, защитно-приспособительных и компенсаторных механизмов, включая

стресслимитирующие, цитопротекторные, антитоксические, антиоксидантные и, в целом, антирадикальные влияния.

Таким образом, пищевой концентрат полифенолов винограда «Эноант» становится значимым элементом рациона питания при нарушениях антиоксидантного баланса организма. На основании клинических испытаний сегодня выделено 10 плюсов эноанта:

1. ЭНОАНТ это **экологически чистый** натуральный продукт диетического питания.
2. **Антиоксидантная активность** ЭНОАНТА превосходит таковую у других природных антиоксидантов, например токоферола (витамин Е) в 10-20 раз.
3. ЭНОАНТ **не содержит алкоголь**. Ежедневный прием «Эноанта» составляет 3-5 чайных ложек, что заменяет 300-500 мл красного столового вина.
4. ЭНОАНТ – это препарат **широкого терапевтического и профилактического профиля**, употреблять его можно, нужно и крайне необходимо абсолютно всем людям. Эноант обеспечивает высокий тонус организма, хорошее самочувствие, защиту от неблагоприятных факторов, вызывающих образование свободных радикалов.
5. ЭНОАНТ поможет защитить и сохранить Ваше **сердце и сосуды** здоровыми, он используется для профилактики ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, инсульта, тромбозов, инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых заболеваний.
6. Регулярное потребление ЭНОАНТА способствует **снижению содержания избытка холестерина** в сыворотке крови.
7. ЭНОАНТ восстанавливает и укрепляет **иммунную систему** организма.
8. ЭНОАНТ оказывает благотворное влияние на **пищеварение.**
9. ЭНОАНТ **замедляет процесс старения** организма, и всем людям после 40 лет желательно его применение.

10. ЭНОАНТ необходимо применять **спортсменам** и лицам, подвергающемся воздействиям **повышенной физической нагрузке**.

Полифенолы и микроэлементы, содержащиеся в «Эноанте», **показаны для использования в комплексном лечении, профилактике и реабилитации таких заболеваний,** как: стоматиты, парадонтоз, риниты, синуситы, фарингиты, аденоидиты, бронхиты, эмфизема, бронхоэктазы, пневмокониозы, бронхиальная астма, ревматизм, гипертоническая болезнь, хроническая ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, заболевания кровеносных сосудов, хронические дистрофические заболевания суставов, депрессивные состояния, ретинопатия, нарушения обмена веществ, синдром МЕЛАС, хронические колиты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, авитаминозы, и другие патологические состояния, связанные с нарушением окислительно-восстановительных реакций и иммунитета.

Противопоказаниями для приема «Эноанта» являются: индивидуальная аллергия к винограду или непереносимость (идиосинкразия) винограда и продуктов его переработки.

Рекомендуемая **суточная доза** концентрата «Эноант» составляет **0,25-0,5 мл. на 1 кг веса тела.** Суточная доза делится равномерно на число приемов пищи. Прием концентрата желательно производить **после еды, разбавив концентрат водой или соком в 5-10 раз, или запивая его водой или соком.** В одной чайной ложке содержится от 2,5 до 3,5 мл.

Одной бутылки концентрата «Эноант» (0,25л.) хватает на 10-15 дней, **в среднем курс приема концентрата «Эноант» продолжается 15-20 дней.** По вопросам продолжительности курса приема «Эноанта» и его совмещения с другими лечебными препаратами рекомендуется посоветоваться с врачом.

Таким образом, благодаря уникальным антиоксидантным свойствам полифенолы винограда, содержащиеся в ЭНОАНТЕ, оказывают противовоспалительное, антиаллергическое, противовирусное, антиканцерогенное, радиопротекторное и другие действия на организм.

Кроме того, выявлено опосредованное действие эноанта:

- Лечение дисбактериоза за счет увеличения роста нормальной кишечной палочки и элиминации кандидомикозов.
- Улучшение пищеварения за счет стимуляции выработки пищеварительных ферментов и пищеварительных соков. Ускорение всасывания аминокислот и витаминов.
- Усиление иммунной защиты организма.

Нет сомнений в том, что лица, живущие в неблагополучной окружающей среде (а это уже можно сказать о нас всех) должны питаться продуктами, содержащими достаточное количество антиоксидантов, а также пополнять их запасы в организме с помощью биологических препаратов, таких как «ЭНОАНТ».

Этому жидкому безалкогольному пищевому концентрату суммарных полифенолов винограда «Каберне - Савиньон», выращиваемого в Крыму, безусловно принадлежит большое будущее применения не только в быту, но и главное в клинической практике при лечении соматической патологии, в восстановительном лечении и медицинской реабилитации, а также использования его в профилактической медицине.

Глава 13

Энергетические напитки. История появления энергетических напитков. Энергетические напитки в России. Содержание энергетических напитков. Чем вредны энергетические напитки.

К поискам вечной энергии человек стремился всегда, и вот сейчас, в 21 веке, кажется, найден способ трудится 24 часа в сутки. Для этого необходимо всего лишь выпить энергетический напиток, который придаст бодрости, свежих сил и возвысит потенциал работать все больше.

Производители таких напитков заверяют, что данный продукт не наносит вреда, а даже наоборот, приносит пользу и после приема энергия в человеке восстанавливается и он становится более работоспособным и энергичным. Но, есть много медицинских работников, которые не согласны с изобретателями «энергетиков» и говорят о том, что они наносят вред организму. Стоит все же сначала разобраться, а чего больше в этих напитках, пользы или все же вреда.

История появления энергетических напитков. Энергетические напитки в России.

Безалкогольные энергетические напитки - продукт относительно новый. Впервые они появились в Азии. В начале 80-х годов XX века первый такой напиток был опробован в Гонконге. В 1984 году уже его стали выпускать в Австрии.

Энергетические напитки появились на рынке в последней четверти XX века, когда один австрийский предприниматель, побывав в Азии, решил открыть их промышленное производство. Первым энергетическим напитком массового производства стал «Red Bull» - тот, который «окрыляет». Новый напиток, быстро завоевал популярность потребителей, наряду с «Кока-колой» и «Пепси», производители которых тут же сориентировались, и выпустили на рынок свои варианты энергетических напитков - «Burn» и «Adrenaline Rush».

Сегодня мнения учёных и специалистов разделяются: кто-то считает «энергетики» вполне безобидными, как и обычная газировка; другие, напротив, утверждают, что они могут действовать, как наркотики, и уж точно вызывают привыкание и зависимость.

В некоторых европейских странах, например, во Франции, Дании и Норвегии энергетические напитки могут продаваться только в аптеках. В России энергетические напитки могут содержать только один или два тонизирующих вещества, их запрещено продавать в школах, а на банке должны быть указаны рекомендуемые ограничения.

С употреблением «энергетиков» было связано несколько судебных разбирательств. Один из ирландских спортсменов умер прямо на баскетбольной площадке, после того, как выпил три банки энергетического напитка, а в Швеции трое скончались на дискотеке, смешав энергетический напиток с алкоголем.

В России рынок энергетических напитков сформировался в конце 1990-х г.г., однако после кризисного 1998 года рынок этих напитков сильно уменьшился. Сегодня же маркетологи констатируют рост объемов выпуска энергетических напитков.

Как сообщают рыночные аналитики маркетинговой компании г. Москвы «Академия Сервис», рынок энергетических напитков, включая лидера данного рынка «Red Bull», будет расти до 12% в год, достигнув в 2012 году отметки в $11 млрд.

Поскольку все больше фирм-производителей появляется на данном рынке, что приводит к усилению конкуренции, производители энергетических напитков стремятся выделить свою продукцию от основной массы за счет вкусовых характеристик, придания особых свойств. Многие производители уже сейчас внедряют в эти напитки сыворотку, молоко, сою для разработки полезных, функциональных и высокопротеиновых напитков.

В России довольно долго существовал ограниченный круг потребителей энергетических напитков. Основной целевой аудиторией энерготоника

считалась молодежь, вернее, лишь некая ее часть, демонстрирующая определенный круг интересов и стиль отдыха. Но в последнее время к этой группе присоседились студенты, водители, спортсмены, менеджеры торговых компаний.

Поэтому портрет потребителя энергетических напитков в России выглядит следующим образом:

- средний возраст потребляющих энергетики 16-35 лет;
- большая часть потребителей это мужчины;
- большинство покупателей энергетиков социально активно, мобильно, всегда готово пробовать что-то новое;
- нет выраженного единства предпочтений вкусов напитка;

Основные потребительские ожидания от продукта:

- определенного состояния (возбуждения, эйфории, веселья);
- повышения работоспособности, прилива сил для выполнения конкретной задачи в данный временной период;
- расслабления, снятия стресса, даже некоторого «забвения»;
- качественного активного отдыха.

Содержание энергетических напитков. Чем вредны энергетические напитки.

Что же содержится в энергетических напитках? Производится их в мире сегодня десятки наименований, но состав в принципе один и тот же. Прежде всего, в их состав входят **сахароза и глюкоза.** Первое - это обычный сахар, второе - основное питательное вещество для организма, образующееся при расщеплении крахмала и дисахаридов - веществ, поступающих в организм с пищей. Конечно, во всех «энергетиках» есть **кофеин** - самый известный психостимулятор, который есть не только в кофе, но и в чае, орехах, какао и т.д. Кофеин уменьшает сонливость и чувство усталости, ускоряет пульс и помогает человеку выдерживать умственные нагрузки.

Кофеин стимулирует процессы возбуждения в коре головного мозга, повышает двигательную активность и – о желанный результат! – повышает умственную и физическую работоспособность. А еще временно усиливает внимание, память, реакцию, снижая при этом чувство усталости. Как ему это удается?

Дело в том, что у каждого из нас есть собственный биологический таймер – *аденозин.* Это химическое соединение играет значительную роль в стимуляции сна. Чем дольше мы не спим, тем больше его в крови. Когда концентрация адреналина достигает некоего порога (который у каждого, как водится, свой), мозг получает сигнал: ты, дружок, заработался что-то, пора бы и поспать. Кофеин же заблокирует эти сигналы и обманет мозг, не дав ему почувствовать нарастающую усталость. Другими словами, он поставит наш биологический таймер на паузу.

Казалось бы, чего еще желать? Доза кофеина каждые несколько часов – и вот тебе никакой усталости, только повышенная производительность. Как бы не так! Кардиологи предупреждают, что кофеин способен повысить артериальное давление, увеличить частоту пульса, а у некоторых спровоцировать развитие аритмии. Людям, предрасположенным к сердечно-сосудистым заболеваниям, ежедневное употребление содержащих кофеин энергетиков (как искусственных, так и натуральных) может принести нешуточные проблемы со здоровьем.

Кофеин полностью выводится из организма взрослого здорового человека через 5–7 часов, из организма курильщика – через 3 часа, беременной женщины – 18–20 часов, новорожденного – 30 часов.

Некоторые спортсмены пьют перед тренировкой крепкий кофе, чтобы потом мышцы не так болели. Международный олимпийский комитет установил максимально дозволенную дозу кофеина в 1 миллилитре крови атлета – 12 микрограмм (это около 5 стандартных чашек кофе).

Уменьшение усталости, сонливости, улучшение умственной и физической работоспособности: всё это - временный эффект от воздействия

излишних доз кофеина, а сменяется он ещё большей утомляемостью и усталостью. Если после этого не дать организму полноценный отдых, а выпить ещё чашку кофе или чёрного чая, то можно значительно превысить допустимую дозу кофеина, так как он медленно выводится из организма (хотя действует всего 3 часа).

Передозировка кофеина приводит к раздражительности и нервозности, бессоннице и нарушениям сердечного ритма. Если не прекратить употребление кофеина в больших дозах, то начнутся боли в животе, судороги, потом повреждение мышц и разрушение нервной системы. В конечном итоге это приведёт к смерти. **Для человека смертельной дозой являются** 100 или 150 чашек кофе в день, в зависимости от строения и массы тела (это **10-15г кофеина**).

В напитках также содержится **теобромин,** менее сильный стимулятор, который есть и в шоколаде, и **таурин**- компонент, помогающий работе нервной системы, а также участвующий в обмене веществ. Таурин является производным цистеина - необходимой аминокислоты, обладающей мощным антиоксидантным действием, и синтезируется в организме сам.

В организме он синтезируется в желчном пузыре и активно участвует в обменных процессах: помогает стабилизировать уровень сахара, расщеплять холестерин, улучшает питание клеток. Немалое количество таурина поступает к нам с едой. Кроме того, он часто включается в состав биологически активных добавок к пище.

Естественно предположить, что в больших количествах таурин начинает работать против нас. Однократная ударная доза – это еще ничего, а вот регулярные «поставки» – уже гораздо хуже. Увлечение тауриносодержащими энергетиками грозит мозговым перевозбуждением, усилением обменных процессов, уменьшением тормозных процессов и т.п. Может получиться, как в старой сказке про гусли-самогуды: устал, сил вроде бы нет, а ноги сами идут в пляс и остановиться – никак не могут.

Следующие вещества - **L-карнитин** и **глюкуронолактон.** Они содержатся в обычных продуктах питания, и при нормальном питании любой человек получает их вполне достаточное количество. В «энергетиках» эти вещества содержатся в количествах, в десятки и сотни раз превышающих необходимую суточную норму для человека. Действие таких больших доз на организм человека пока не изучалось, следовательно, никто не может сказать, что произойдёт в организме человека при их употреблении.

Витамины группы В и D-рибоза нужны человеку, но первые поступают с пищей, а второе синтезируется в организме самостоятельно. Никакими выдающимися энергетическими свойствами эти вещества не отличаются.

Женьшень и **гуарана** - это природные стимуляторы, которые полезны в малых дозах, но в больших могут вызывать бессонницу, чувство тревоги и перепады артериального давления. В напитках эти вещества смешиваются в различных пропорциях. Разумеется, при этом добавляются и те вещества, без которых немыслима современная пищевая промышленность: **консерванты, регуляторы кислотности, стабилизаторы, красители, ароматизаторы** и прочая прелесть. Проще говоря, выпив экстракт корня женьшеня или гуараны, вы не подвергаете свой организм таким непредсказуемым воздействиям, как после употребления стакана или баночки энергетического напитка.

Следует отметить, что для витаминизированных напитков, в том числе энергетических, массовая доля витаминов должна соответствовать нормам, рекомендованнам нормами здравоохранения Российской Федерации. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах для населения России представлены в Приложении 5.

В напитке Red Bull, известном на российском рынке своим «окрыляющим» действием, компоненты подобраны так, что это похоже на чашку чёрного кофе с сахаром. Burn содержит больше кофеина, чем Red Bull, а также теобромин и гуарану, которые усиливают его действие.

Пожалуй, в отношении кофеина наименее «радикальным» напитком можно считать Adrenaline Rush. Своим стимулирующим действием он обязан в

основном женьшеню, однако в нём присутствуют все перечисленные выше ингредиенты, и к тому же в одной банке содержится суточная норма рибозы и таурина. Поэтому пить Adrenaline Rush в больших количествах тоже не стоит.

В чем состоит вред таких напитков

1. Энергетические напитки увеличивают уровень сахара в крови и повышают артериальное давление.

2. От напитка организм не получает энергии, а энергия берется за счет запасов в самом организме.

3. После окончания эффекта напитка наступает вялость, бессонница, головная боль и может наступить депрессия.

4. В большом количестве кофеин негативно влияет на состояние нервной системы, а также вызывает зависимость.

5. Большое количество витамина В повышает сердцебиение и вызывает дрожь в конечностях.

6. Организм получает большое количество калорий, существенно больше физиологической нормы.

7. При превышении дозировки может произойти: нервозность, депрессия, нарушение сердцебиения и психическое расстройство.

Какой вывод можно сделать из данной информации? Вообще-то самый простой: совершенно очевидно, что «энергетики» не принесут организму никакой пользы, и стимуляторы в них содержатся те же самые, что и в известных и проверенных напитках - чае, кофе, какао. Можно также с успехом заменять энергетические напитки настойками и экстрактами природных стимуляторов, таких как женьшень или элеутерококк. К тому же природные средства способствуют укреплению иммунитета. При этом легко понять, что никакой чудодейственной энергии в энергетических напитках нет, и они выжимают из организма все силы, снова и снова стимулируя работу его систем. После того, как действие стимулятора заканчивается, человек добавляет новую дозу, а потом ещё и ещё.

К чему может привести такое поведение, лучше не думать. Вот мы и не думаем, а потребляем и потребляем, обогащая производителей - «гигантов» пищевой промышленности. А зачем думать? Ведь за нас уже всё решили талантливые создатели эффективных рекламных роликов…

Если вы, тем не менее, в поистине жизненно важном вопросе «пить или не пить» выбираете первое, то хотя бы соблюдайте некоторые предосторожности, чтобы уменьшить риск для вашего здоровья, и, в общем то – жизни.

Известны случаи, когда женщины пили энергетические напитки, чтобы похудеть. Энергетики действительно снижают чувство голода, но при этом прибавляют столько работы сердцу, что игра определенно не стоит свеч. И, несмотря на перенасыщенность отдельными витаминами, такие напитки не могут заменить полноценное питание.

В искусственных энергетиках содержатся такие витамины (от половины до целой суточной дозы, это нужно помнить тем, кто принимает витаминные комплексы), как – аскорбиновая кислота, экстракты стимулирующих растений и искусственные добавки. Большинство компонентов энергетиков воздействуют в основном на нервную систему. Значит, в случае передозировки именно она пострадает первой: известно, что слишком усердная стимуляция рано или поздно истощает клетки.

Если вы сказали искусственным энергетикам «да», добавьте – «но **очень редко**». Если использовать их как аварийное средство – **не чаще раза в месяц**, когда бодрость необходима, как воздух, – то особого вреда не будет. И помните, что после употребления энергетического напитка **организму непременно нужно отдохнуть**. А потому после энергетического всплеска позвольте себе **выспаться** и **полентяйничать.**

Не пейте **больше одной банки «энергетика» в день** и **не покупайте банки ёмкостью 0,5л.** – это уже превышение нормы. Ни в коем случае **не употребляйте энергетические напитки после нагрузок или спортивных тренировок (тем более, перед ними). Не смешивайте их с алкоголем, кофе и**

чаем - это чревато неизвестными, однако явно негативными последствиями для вашего здоровья.

Помните, что **энергетические напитки абсолютно противопоказаны: беременным, детям и подросткам, людям старше 50 лет,** а также тем, **кто страдает какими-либо хроническими заболеваниями.**

С 2006 года российский рынок энергетических напитков значительно вырос. Прирост составил более 40 млн. л. Таким образом, по итогам 2010 года было реализовано 106, 4 млн. «заряжающих» коктейлей. Эксперты уверены, что к 2015 году эта цифра возрастет до 163 млн. л, процент населения, потребляющего энерготоники, - до 14-15%, а потребление этого продукта на душу населения в среднем достигнет 1,1 литра в год. Катализатором такой динамики станут бюджетные энергетические напитки, а также маркетинговые действия основных игроков рынка, направленные на завоевание новой покупательской аудитории.

За последние четыре года энергетики совершили определенный прорыв в позиционировании: если раньше их традиционно относили к прохладительным напиткам, то сейчас они все больше претендуют на выделение в отдельный сегмент, тем паче, что к безалкогольным присоединились коктейли со слабым содержанием алкоголя.

Глава 14

Горячие напитки и рецепты приготовления

В главе представлены различные рецептуры горячих напитков, таких как чай, кофе, какао, шоколад, сбитень и других горячих фруктово-ягодных напитков. Подробно описаны технология их приготовления в домашних условиях, дана характеристика пищевых и вкусовых достоинств компанентов перечисленных горячих напитков, представлены правила их оформления и подачи к столу. Известно, что значительное количество разнообразных горячих напитков применяются в практической медицине, начиная с лечения пациентов в продромальном периоде заболевания (в начале патологии), на уровне предболезни, предвестников патологического состояния; активно их используют, у постели больного в остром периоде заболевания (разгара патологического состояния); успешно их применяют в восстановительном периоде лечения или медицинской реабилитации. Кроме того, врачи различных специальностей осознанно назначают ряд горячих напитков в комплексном лечении больных в период реконвалесценции патологического процесса, и на амбулаторно-поликлиническом этапе терапии, а также активно используют их у здоровых людей с целью профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья и продления активного долголетия.

ЧАЙ

Родина чая — Китай, где он был известен примерно 5 тысячелетий тому назад. В России чай появился в XVII веке. Руские люди полюбили чай за вкус и аромат, способность утолять жажду и снимать усталость, целебные свойства. В нем много биологически активных веществ, важнейшим из которых является **кофеин.** Он обладает тонизирующим свойством, возбуждает деятельность нервней системы, повышает работоспособность, стимулирует сердечную деятельность и оказывает благоприятное влияние на работу почек.

Тонизирующий эффект чая объясняется действием содержащегося в чайном листе **танина.** Он придает напитку терпкий, вяжущий вкус и в значительной степени обусловливает его окраску. Танин чая благоприятно влияет на пищеварение, обладает бактерицидными свойствами, применяется при лечении кишечных заболеваний и т. д.

Чай содержит **витамины С, группы В и др.** Большая часть витаминов при заваривании чая переходит в настой. Из сухого чая извлекается до 90 % витамина С, который хорошо сохраняется при правильном заваривании.

Чем выше сорт чая, тем больше в нем танина, кофеина, витаминов, эфирных масел и других полезных для организма веществ.

Приготовление чая, его заваривание, да и само чаепитие у нашего народа связано с рядом традиций. Одна из них — кипятить воду в самоваре. Из него удобно наливать кипяток в чашки; чай, заваренный кипятком из самовара, бывает вкуснее, чем из чайника, кастрюли.

Другая традиция, связанная с чаепитием,— это применение специальных сервизов. Мы приглашаем гостей на чашку чая, и в этом есть свой смысл. Чашка имеет преимущества перед стаканом: для нее не нужно такое дополнительное приспособление как подстаканник, площадь поверхности жидкости в ней больше, поэтому из чашки можно пить даже очень горячий чай.

А теперь несколько практических советов по приготовлению чая.

Вода для чая должна быть без избытка минеральных солей. Особенно хороша вода родниковая, горная. Водопроводную воду лучше всего отстоять в течение 8—10 часов, чтобы улетучились запахи хлора и металла. Не следует использовать для заваривания воду повторного кипячения.

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой, засыпать в него чай (на чайник вместимостью 250 мл — 10 г, на поллитровый — 20 г, на литровый — 40 г), залить кипятком на две трети, закрыть крышкой и накрыть полотняной салфеткой или полотенцем, что помешает улетучиванию ароматических веществ, содержащихся в заварке. Можно поставить чайник на горячий

самовар. Через 4—5 минут чайник долить горячей водой, после чего заварку можно разливать по чашкам.

Не следует накрывать чайник с заваркой куклами-матрешками или подушками: чай после заваривания не должен преть. И ни в коем случае нельзя ставить чайник с заваренным чаем на огонь: остывший и вновь подогретый чай почти полностью теряет свои качества.

Подают чай в чашках на блюдцах или в стаканах с подстаканниками. Наливают заварку (50 мл) и доливают кипятком (до 200 мл). Температура чая при подаче должна быть не ниже 70 °С.

Лучше заваривать чай в большом фарфоровом чайнике нужной крепости и не доливать его кипятком. В чайник засыпают 1 чайную ложку сухого чая на стакан воды, плюс 1 чайная ложка, то есть на литр воды 25 г сухого чая. Таким образом получается заварка средней крепости.

К чаю подают сахар кусковой, мед, варенье, конфеты, лимон, сваренные в меду или сахаре фрукты, орехи в сахаре и другие сладости. Летом можно пить чай со свежими ягодами: малиной, клубникой, вишней.

К чайному столу подают бублики, баранки, сухари, булочки, крендели, печенье, хворост, сладкие пироги, пирожки, пончики и другие мучные изделия.

Истинные ценители чая пьют его без всяких прибавок, а если и пьют с сахаром, то только вприкуску.

Некоторые предпочитают чай с молоком или сливками, добавление которых делает его высокопитательным напитком (молоко или сливки цредварительно подогревают). Особенно это целесообразно утром. На чашку чая добавляют обычно около 50 мл молока или сливок, что повышает его калорийность. Молоко совершенпо меняет вкус напитка: молочные белки связывают дубильные вещества и лишают чай терпкого, вяжущего вкуса.

Словом «чай» в русской народной кухне называют и ряд других горячих напитков: липовый, малиновый, брусничный и др. **Большинство из них применяются как лечебные средства** от простуды (из липового цвета и сушеной малины), от болезней почек (из сушеных листьев брусники) и т. д.

Далее представлены различные реценты чая, технологии их приготовления и правила подачи к употреблению.

Чай по-китайски

В предварительно прогретый сосуд с крышечкой засыпать чай, залить кипятком и через 3 минуты перелить в фарфоровую чашку. Чай пьют горячим, без сахара.

На 1 порцию: чай — 5 г, вода — 200 мл.

Чай по-японски

Растертый в специальной посуде в порошок чай засыпать в предварительно прогретый сосуд и залить его нагретой до 60°С водой (при этой температуре получается максимальный аромат, но не извлекаются полностью компоненты чая. Японцы ценят больше аромат, чем экстракт).

Приготовленный чай подать в маленьких чашечках вместимостью 30—50 мл.

На 1 л напитка: чай — 25 г, вода — 1 л.

Чай по-монгольски

Зеленый кирпичный чай растереть в порошок, залить холодной водой и довести до кипения. Влить молоко (коровье, верблюжье, овечье), добавить топленое масло, пшеничную муку, пассерованную до слабо-кремового цвета, соль. Довести до кипения.

Чай можно приготовить с крупой (рис или пшено перебрать, промыть и варить до готовности).

На 1,5 л напитка: чай зеленый кирпичный — 50 г, вода — 1 л , молоко — 500 мл, мука пшеничная — 50 г, масло топленое — 50 г, соль.

Чай по-английски

Чай залить кипятком и настоять 5 минут. В хорошо прогретые чашки налить горячее молоко и добавить чайный настой.

На 1 порцию: чай — 5 г, вода — 150 мл, молоко — 50 мл.

Чай-пунш по-кубински

Чай вместе с гвоздикой заварить кипятком. Через 4 минуты размешать, процедить. Добавить фруктовые соки, ананас, нарезанный ломтиками, и сахар. Полученную смесь поставить на огонь и нагреть, не доводя до кипения.

На 1 л напитка: чай — 35 г, гвоздика измельченная — 1 г, вода — 500 мл, сок лимонный — 50 мл, соки грейпфрута и апельсиновый — по 200 мл, ананас — 250 г, сахар-песок — 100 г.

Чай высокогорный по-шотландски

Засыпать чай в предварительно прогретый чайник, залить кипящим молоком, добавить сахар, настоять 7 минут и подать.

На 0,5 л напитка: чай —15 г, молоко — 500 мл, сахар-песок — 40 г.

Чай молочный по-шотландски

Залить чай кипящим молоком. Взбить яичный желток с медом, добавить к нему процеженный заваренный чай и подать.

На 0,5 л напитка: чай — 10 г, молоко — 500 мл, яйцо (желток) — 1 шт., мед — 10 г.

Чай «Степной»

Засыпать в воду чай и вскипятить, после чего добавить молоко и соль. Смесь варить 10 минут, затем процедить и подать.

На 1 л напитка: чай — 25 г, вода — 200 мл, молоко — 800 мл, соль.

Чай по-калмыцки

I вариант

В кипящую воду положить зеленый кирпичный чай (куском) и варить на малом огне в течение 5 минут. Затем влить горячее кипяченое молоко, добавить соль, корицу, гвоздику и проварить еще 8—10 минут. Процедить через частое сито. В процеженный чай положить сливочное (или топленое) масло и довести до кипения.

На 1 л напитка: чай зеленый кирпичный — 10 г, вода — 500 мл, молоко — 500 мл, соль — 2,5 г, корица — 1 г, гвоздика — 3 шт., масло сливочное (топленое) — 50 г.

II вариант

В слегка нагретую воду положить зеленый кирпичный чай и довести до кипения. Добавить горячее молоко, сливочпое (или топленое) масло, соль и, помешивая, варить при слабом кипении 10—15 минут. За 8 минут до окончания варки положить лавровый лист, мускатный орех и гвоздику. Процедить через частое сито.

На 6 порций: чай зеленый кирпичный— 25 г, вода — 250 мл, молоко — 1 л, соль — 2,5 г, лавровый лист —1—2 шт., гвоздика — 3—4 шт., масло сливочное (топленое) — 20 г, мускатный орех — 0,5 г.

Чай по-казахски

Чай залить кипятком. Через 3 минуты добавить сливки, сахар. Полученную смесь размешать, процедить и через 2 минуты подать.

На 3 порции: чай — 25 г, вода — 500 мл, сливки — 100 мл, сахар- песок — 30 г.

Актаган-чай (киргизская кухня)

Заварить чай обычным способом. Добавить топленое молоко или сливки, соль и довести до кипения. Подать в пиалах.

На 1 порцию: чай черный — 2 г, вода — 55 мл, молоко топленое — 150 мл или сливки — 50 мл, соль — 0,5 г.

Атканчай (киргизская кухня)

Заварить крепкий чай, добавить молоко в соотношении 1:1, прокипятить, затем положить сливочное масло, соль, сметану и снова прокипятить. Подать в пиалах.

На 1 порцию: чай черный — 1 г, вода — 100 мл, молоко — 100 мл, масло сливочное — 5 г, сметана— 30 г, соль.

Ширчай (таджикская кухня)

В кипящую воду засыпать зеленый чай, влить кипяченое молоко, довести до кипения, эатем добавить сливочное масло и соль.

На 1 порцию: вода — 50 мл, чай зеленый — 1 г, молоко — 150 мл, масло сливочное — 10 г, соль.

Чай по-туркменски

Большой фаянсовый чайник (вместимостью 2,5—3 л) прогреть в раскаленном песке. Затем засыпать в него черный чай, влить небольшое количество кипятка и долить кипящим верблюжьим молоком. Выдержать 10—15 минут, добавить сливки. После этого чай взболтать в чайнике или несколько раз перелить его из одной посуды в другую для перемешивания.

На 1,5 л напитка: чай — 25 г, молоко — 1 л, вода — 200 мл, сливки — 300 мл.

Чай по-узбекски

Зеленый чай (так называемый кок-чай) засыпать в хорошо нагретый чайник, залить немного кипятка и поместить на 2 минуты в открытую духовку, затем долить чайник кипятком до половины, накрыть салфеткой. Через 2—3 минуты облить чайник сверху кипятком и долить на 3/4 объема, выдержать еще 3 минуты и долить почти до верха.

На 1 л напитка: зеленый чай — 25 г, вода — 1 л.

Чай с перцем (мурч-чай) — узбекская кухня

Готовить, как обычный черный чай, добавив раздавленные горошины черного перца.

На 1 л напитка: чай черный — 25 г, перец черный горошком — 10 шт., вода — 1 л .

Чай с черным перцем и медом (асалли мурч-чай) — узбекская кухня

Готовить, как обычный черный чай, добавив раздавленные горошины черного перца и мед. Смесь положить в чайник для заварки, залить кипятком.

На 1 л напитка: чай черный — 25 г, перец черный горошком — 10 шт., мед — 100 г, вода — 1 л.

Чай по-якутски

В кипящую воду положить чай, влить молоко, добавить сахар, довести до кипения.

На 1 порцию: чай — 2 г, молоко — 25 мл, вода — 180 мл, сахар-песок — 5 г.

Чай зеленый с молоком

Зеленый плиточный чай слегка обжарить в духовом шкафу и положить в кипящую воду. Затем напиток процедить, добавить топленое молоко, сливочное масло и соль.

На 1 порцию: чай зеленый плиточный — 5 г, вода — 200 мл, молоко — 10 мл, масло сливочное — 5 г, соль.

Чай парами

Чай заварить в фарфоровом чайнике вместимостью 250 мл, поставить его на чайник вместимостью 1 л. Отдельно подать сахар.

На 1 л напитка: чай черный — 10 г, вода для заваривапия — 250 мл, сахар-песок — 75 г.

Чай одним чайником

В предварительно нагретый чайник вместимостью 1 л засыпать чай и залить его кипятком. Настоять 5 минут и подать.

На 1 л напитка: чай черный — 10 г, вода — 1 л .

Чай с сахаром, медом, вареньем

Заварить чай обычным способом, налить заварку в чашку (50 мл), долить кипятком (150 мл). Отдельно подать сахар, мед или варенье.

На 1 порцию: чай черный — 2 г, сахар-рафинад — 15 г, варенье или мед — 50 г.

Чай с лимоном

В заваренный обычным способом чай добавить сахар и ломтик лимона.

На 1 порцию: чай — 2—3 г, вода — 200 мл, сахар-песок — 15 г, лимон — 1/10 шт.

Чай с молоком

Заварить чай обычным способом, настоять 5 минут, процедить в стакан, долить горячим молоком, добавить сахар.

На 1 порцию: чай — 2—3 г, вода — 150 мл, молоко — 50 мл, сахар-песок — 15 г.

Чай с молоком и медом

Заварить чай обычным способом, настоять 5 минут, процедить в стакан, долить горячим молоком, добавить мед, размешать и подать.

На 1 порцию: чай — 2—3 г, вода — 150 мл, молоко — 50 мл, мед — 20 г.

Чай с фруктовым сиропом

Заварить чай обычным способом, настоять 5 минут, процедить в стакан, добавить любой фруктовый сироп.

На 1 порцию: чай заваренный — 150 мл, сироп фруктовый — 50 г.

Чай яичный

I вариант

В фарфоровый чайник вместимостью 800—1000 мл всыпать черный чай (индийский), залить его кипятком, а затем кипящими сливками и настоять 10—12 минут. Одновременно растереть яичные желтки с сахаром, взбить их и, смешав с заваренным чаем (100 мл), влить в чайник, быстро размешивая напиток, чтобы желтки пе свернулись. Чайник закрыть, дать настояться еще 2—3 минуты и подать.

На 3 порции: чай черный — 25— 30 г, сливки 20 % -ные — 500 мл, яйца (желтки) — 4—5 шт., вода— 100 мл, сахар-песок — 125 г.

II вариант

Куриное яйцо взбить с сахаром и лимонным соком. В полученную смесь влить крепко заваренный чай и на водяной бане снова взбить до образования пены. Затем напиток разлить в предварительно прогретые чашки и сразу подать.

На 0,5 л напитка: яйцо — 1 шт., сахар-песок — 60 г, лимон — 1/2 шт., чай крепкий —500 мл.

Чай лимонный

В кастрюлю всыпать сахар, залить холодной водой и варить на слабом огне в течение 10 минут. Чай залить кипятком и выдержать 5 минут, затем процедить, добавить сахарный сироп и лимонный сок. В каждую чашку положить по ломтику лимона, гвоздику, налить заваренный чай и подать.

На 4 порции: вода (для сиропа) —100 мл, сахар-песок — 100 г, чай — 15 г, вода (для заваривания чая) — 500 мл, сок лимонный — 50 мл, гвоздика — 4 шт., лимон — 1/2 шт.

Чай апельсиновый

Апельсиновые и лимонные корки положить в кастрюлю, добавить апельсиновый сироп и сухой чай, залить кипятком и настоять в течение 5 минут. Напиток процедить и подать.

На 1 порцию: корки апельсиновые — 25 г, корки лимонные — 10 г, сироп апельсиновый — 50 г, чай — 2—3 г, вода — 200 мл.

Чай ананасный

В стакан налить ананаспый сок, добавить крепкий горячий чай.

На 1 порцию: сок ананасный — 50 мл, чай крепкий — 150 мл.

Чай малиновый

В стакан налить малиновый сироп, долить крепким горячим чаем.

На 1 порцию: сироп малиновый— 40 г, чай крепкий — 160 мл.

Чай абрикосовый

В стакан налить абрикосовый сок, добавить крепкий горячий чай.

На 1 порцию: сок абрикосовый — 50 мл; чай крепкий — 150 мл.

Чай яблочный

В стакан налить яблочный сок, ванильный сироп, добавить крепкий горячий чай.

На 1 порцию: сок яблочпый — 50 мл, сироп ванильный — 20 г, чай крепкий — 130 мл.

Чай ореховый

В стакан налить ореховый сироп, молоко и добавить крепкий горячий чай.

На 1 порцию: сироп ореховый — 40 г, молоко — 20 мл, чай крепкий — 140 мл.

Чайный глинтвейн

В большом фарфоровом чайнике заварить чай обычным способом, перелить его в эмалированную посуду, в которой смешаны фруктовые соки (яблочный и вишневый или виноградный), сахар и пряности. Тщательно закрыв посуду крышкой, нагреть смесь в течение 30 минут на очень слабом огне, не доводя до кипения. Подать в бокалах, добавив очищенные орехи (миндаль, кешью, фундук, грецкие) и изюм.

На 1,5 л напитка: чай черный — 25 г, вода — 1 л , сок виноградный или вишневый — 300 мл, сок яблочный — 300 мл, сахар-песок — 200 г, имбирь — 2 г, бадьян — 2 г, корица — 3 г, гвоздика — 3—4 шт., орехи, изюм.

Чай брусничный

Листья брусники залить кипятком, настоять 10—12 мипут, добавить сахар и разлить в чашки.

Па 1 л напитка: листья брусники сушеные — 50 г, сахар-песок — 75 г, вода — 1л.

Чай сборный с душицей

Смешать по 3 части сушеных душицы, зверобоя, перечной мяты, по 1 части ягод черной бузины, лепестков и плодов шиповника. Заварить чай непосредственно перед употреблением.

На 1 л напитка: чай сборный — 50 г, вода — 1л.

Чай «Аромат поля»

Смешать сушеные крапиву, зверобой, душицу и байховый грузинский чай. Хранить в сухом месте. Можно добавить к этой смеси немного полыни и пижмы. Заваривать чай обычным способом.

На 1 л напитка: вода — 1 л, смесь — 40—50 г.

Для смеси: зверобой — 50 г, крапива. душица, чай грузинский — по 25 г.

Чай сборный из душицы, зверобоя и шиповника

Сушеные зверобой, душицу и плоды шиповника измельчить, перемешать и использовать как заварку.

На 1 л напитка: вода — 1 л, смесь — 40—50 г.

Для смеси: плоды шиповника сушеные — 50 г, зверобой сушеный — 100 г, душица сушеная — 250 г.

Чай липовый

Сушеные цветы липы залить крутым кипятком, поставить на огонь и варить 10 минут, затем процедить, добавить сахар.

На 1 порцию: цветы липы сушеные — 20 г, вода — 200 мл, сахар- песок — 20 г.

Чай из мяты и листьев черной смородины

Высушенные мяту и листья черной смородины залить кипятком и настоять под крышкой в течение 10 минут. Настой процедить через ситечко, добавить сахар. Подать горячим.

На 1 л напитка: мята сушеная — 40 г, листья черной смородины сушеные — 40 г, вода — 1 л, сахар-песок — 75 г.

Чай из мяты и ромашки

Сушеные мяту и ромашку залить кипятком и настоять под крышкой в течение 10 минут. Настой процедить через ситечко, добавить мед. Подавать горячим.

На 1 л напитка: мята сушеная — 25 г, ромашка сушеная — 25 г, вода — 1 л , мед — 100 г.

Чай рябиновый

Сушеные ягоды рябины, малины, листья смородины перемешать и заварить, как чай.

На 1 л напитка: вода — 1 л , смесь — 40—50 г. Для смеси: ягоды рябины сушеные— 300 г, ягоды малины сушеные — 50 г, листья смородины сушеные — 25 г.

Чай рябиновый «Ароматный»

Сушеные ягоды и цветки рябины, сушеную мяту полевую перемешать и заварить из расчета 1—2 столовые ложки на стакан кипятка. Сахар добавлять по вкусу.

Для смеси: ягоды рябины сушеные — 100 г, цветки рябины сушеные — 30 г, мята полевая сушеная — 10 г.

Чай из черной бузины

Сушеные ягоды черной бузины залить водой, довести до кипения, процедить в горячем виде, добавить мед и подать.

На 1 л напитка: ягоды бузины сушеные — 30 г, вода — 1 л, мед — 100 г.

Чай долгожителей

Сушеные ягоды черной бузины, шиповника, листья земляники и черной смородины залить кипятком в большом чайнике, настоять в течение 5 минут, разлить в чайные чашки или пиалы, добавить по вкусу сахар и сливки.

На 1 л напитка: ягоды бузины и шиповника сушеные — по 15 г, листья земляники и черной смородины сушеные — по 15 г, вода — 1 л, сахар, сливки.

Чай витаминный с плодами шиповника

Перемешать сушеные плоды шиповника, ягоды рябины, черной смородины, листья земляники, морковь. Смесь всыпать в чайник для заварки, залить кипятком и настаивать 5—7 минут.

На 1 л напитка: вода — 1 л, сухой витаминный чай — 75 г. Для смеси: плоды шиповника, ягоды рябины, черной смородины, морковь сушеные — по 150 г, листья земляники сушеные — 100 г.

Чай из шиповника и ромашки

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть, измельчить, залить горячей водой и прокипятить в течение 5 минут. Затем добавить ромашку и настоять смесь под крышкой в течение 10 минут. Процедить, положить мед или сахар. Подать напиток горячим.

На 1 порцию: плоды шиповпика сушеные — 10 г, ромашка сушеная — 5 г, вода — 220 мл, мед — 20 г или сахар-песок — 15 г.

Чай с чабрецом

Сушеные листья чабреца и брусники перемешать с сушеной травой зверобоя и использовать смесь как заварку.

На 1 л напитка: вода — 1 л , смесь — 40—50 г.

Для смеси: листья чабреца и трава зверобоя сушеные — по 100 г, листья брусники сушеные — 20 г.

Чай из сушеной черники

Сушеные ягоды черники залить холодной водой, варить 10—15 минут, настоять в течение часа, добавить лимонную кислоту. Подать чай горячим с сахаром.

На 1 л напитка: черника сушеная — 100 г, вода — 1 л, лимонная кислота — 0,2 г, сахар-песок — 75 г.

КОФЕ

Этот напиток знают во всем мире. Очень ценится тонкий аромат, приятный вкус, а главное, освежающее, бодрящее действие кофе.

Согласно легенде, в давние времена один эфиопский пастух заметил, что козы, которых он пас на горных склонах, становились необычайно возбужденными, когда питались плодами дикорастущих кустов. Пастух попробовал эти плоды, похожие на вишню, состоящие из двух зерен вяжущего вкуса. К своему удивлению он почувствовал прилив сил и бодрости, усталость его совершенно исчезла. Итак, по преданию, благодаря козам были открыты чудодейственные свойства кофе.

Кофейное дерево обильно цветет. Его снежно-белые цветы приятно пахнут и похожи на цветы жасмина; плоды черного цвета величиной с вишню, в каждом из них по два семечка. Это и есть известные нам кофейные зерна.

С незапамятных времен росли кофейные деревья в труднодоступной области Эфиопии — в Каффе.

Отсюда и название дерева, плодов и напитка, ныне известного во всех уголках земли.

Кофе, как и чай,— тонизирующий напиток. Поэтому любителей кофе не меньше, чем любителей чая. Кофе содержит от 0,7 до 2,5 % кофеина, который расширяет сосуды головного мозга и способствует снятию головной боли, усиливает циркуляцию крови, улучшает снабжение тканей кислородом. Кофе

хорошо влияет на процессы пищеварения. А самое ценное в кофе — его неповторимый аромат.

В нашу страну кофе завозится в основном из Бразилии, Индии и арабских стран.

Для приготовления напитка кофейные зерна поджаривают на маленькой сковороде, непрерывно помешивая, в течение нескольких минут. Сковороду предварительно следует тщательно вымыть и насухо вытереть, так как кофе легко впитывает в себя посторонние запахи. Потому и хранить его нужно в плотно закрытой стеклянной или жестяной посуде.

Поджаренные зерна сразу же, еще теплыми, надо смолоть в кофемолке. Различают мелкий, средний и крупный помол кофе. Использование кофе разных помолов связано со способами приготовления напитка. правилами и традипиями, сложившимися в разных странах. Так, в Турции и Греции, в арабских странах используют *кофе мелкого помола,* в европейских странах — *среднего,* на американском континенте — *крупного*. Из мелкого помола получается более ароматный кофе, но при пользовании кофеваркой лучше брать кофе среднего или крупного помолов.

Если зерна кофе очень долго хранились и потеряли аромат, нужно положить их на час-полтора в холодную воду и сразу после этого высушить в духовом шкафу.

Для варки кофе нужна специальная посуда — эмалированная кастрюля или кофейник. Содержать ее необходимо в идеальной чистоте.

Готовить кофе нужно с таким расчетом, чтобы в момент готовности его можно было сразу подать к столу. Длительное кипячение или повторное нагревание резко ухудшает вкус напитка.

Подают кофе в фарфоровых или фаянсовых чашках вместимостью 100-150 и 200 мл.

Кофе черный

При приготовлении в электрокофеварке молотый кофе насыпать на сетку аппарата за 5—6 минут до закипания воды. Разливать через 5—8 минут после

приготовления. Можно сварить кофе в небольшой кастрюле. Посуду ополоснуть кипятком, положить кофе, залить кипятком и довести до кипения, но не кипятить. Дать кофе отстояться и налить в кофейник или непосредственно в чашки и подать. Отдельно подать сахар и ломтик лимона.

На 1 л напитка: кофе натуральный молотый — 40 г, вода — 1,1 л.

Кофе с молоком

Сварить черный кофе, процедить, добавить горячее молоко, сахар, довести до кипения и подать.

На 1 порцию: кофе натуральный с цикорием — 8 г, сахар-песок — 25 г, вода — 110 мл, молоко — 75 мл.

Кофе со сливками

Сварить черный кофе, процедить, влить горячие сливки, добавить сахар, довести до кипения и подать.

На 1 порцию: кофе натуральный с цикорием — 8 г, сахар-песок — 25 г, вода — 160 мл, сливки 10%- ные — 25 мл.

Кофе с яичным желтком

Яичный желток растереть с сахаром, помешивая, влить горячий черный кофе. Подать сразу после приготовления.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., сахар-песок — 30 г, черный кофе — 180 мл.

Кофе питательный

Перемешать в чашке желток куриного яйца с теплым молоком или сливками и сахарной пудрой. Влить горячий черный кофе и подать.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., молоко или сливки — 40 мл, сахарная пудра — 15 г, крепкий черный кофе — 100 мл.

Кофе шоколадный

Сварить крепкий черный натуральный кофе. Шоколад измельчить, добавить сахар, горячее молоко и растереть. Оба напитка соединить, хорошо перемешать и разлить в чашки. Сверху в чашки можно положить взбитые сливки.

На 1 порцию: крепкий черный кофе — 100 мл, шоколад — 10 г, сахар-песок — 15 г, молоко — 90 мл, сливки 35%-ные — 10 г.

Кофе растворимый

В чашку всыпать растворимый кофе, сахар, перемешать, залить кипятком и подать.

На 1 порцию: кофе растворимый — 2 г, вода — 200 мл, сахар- песок — 25 г.

Кофе растворимый с пенкой

В чашку насыпать растворимый кофе, сахар и перемешать. Влить 1 чайную ложку холодной кипяченой воды и быстро размешать смесь ложкой в течение нескольких минут до консистенции крема, залить кипятком, размешать и подать.

На 1 порцию: кофе растворимый — 2 г, сахар-песок — 20 г, вода — 200 мл.

Кофе растворимый с молоком

В чашку всыпать растворимый кофе, сахар, перемешать, залить кипятком, добавить горячее молоко и подать.

На 1 порцию: кофе растворимый — 2 г, вода — 100 мл, сахар- песок — 25 г, молоко — 75 мл.

Кофе растворимый со сливками

В чашку всыпать растворимый кофе, сахар, перемешать, залить кипятком, добавить горячие сливки и подать.

На 1 порцию: кофе растворимый — 2 г, вода — 150 мл, сахар-песок — 25 г, сливки 10 %-ные — 25 мл.

Кофе по-турецки

Напиток следует готовить из кофе мелкого помола в специальных кофейниках (турках) и в них подавать к столу. Существует два способа приготовления кофе по-турецки.

В кофейник (турку) с кипящей водой засыпать кофе и сахар, довести до кипения и снять с огня. Снова поставить на огонь и довести до кипения (повторить 3 раза).

В турку положить кофе, сахар, перемешать, залить холодной водой и выдержать несколько минут. Затем турку поставить на слабый огонь, чтобы кофе закипал медленно и в нем образовалось больше пены. Довести до кипения, снять с огня, сразу же поставить снова на огонь и довести до кипения.

Подать в турке, отдельно подать кофейную чашку с блюдцем и стакан с холодной кипяченой водой.

На 1 порцию: кофе —10—12 г, вода — 100 мл, сахар-песок — 10 г.

Кофе по-арабски

В маленький кофейник вместимостью 100 мл положить сахар, влить холодную воду (75 мл) и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять кофейник с огня, всыпать кофе мелкого помола, перемешать и довести до кипения. Снять с огня, долить оставшуюся по норме воду, снова довести до кипения и сразу подать.

На 1 порцию: кофе натуральный молотый — 10—15 г, вода — 100 мл, сахар-песок — 10 г.

Кофе по-египетски

В кипящую воду всыпать натуральный молотый кофе, довести до кипения, образовавшуюся пену слить в чашки. Проделать это трижды. Затем кофе вместе с осадком разлить в чашки и сразу же подать. По желанию, в воду можно добавить сахар.

На 1 порцию: кофе натуральный молотый — 20 г, вода — 125 мл.

Кофе по-варшавски

В кофейник засыпать молотый кофе, влить кипяток, довести до кипения. Снять с огня, процедить, добавить молоко или сливки и сахар. Снова довести до кипения и разлить напиток в чашки. Сверху в каждую чашку положить пенку.

На 1 порцию: кофе натуральный молотый — 10—12 г, вода — 100 мл, молоко или сливки — 100 мл, сахар-песок — 30 г.

Кофе по-венски

Сварить черный кофе, разлить в чашки. Положить в каждую чашку сливки, взбитые с сахарной пудрой и ванилином. Сверху посыпать натертым шоколадом.

На 1 порцию: кофе натуральный молотый — 5—7 г, вода — 100 мл, сливки 35%-ные — 50 г, сахарная пудра — 25 г, шоколад — 10 г, ванилин — 0,05 г.

Кофе по-итальянски

Сварить кофе на молоке и процедить в чашечку, отдельно подать сахар.

На 1 порцию: кофе молотый натуральный —10 г, молоко — 100 мл, сахар-песок — 15 г.

Кофе итальянский белый

Налить в чашку горячий черный кофе, добавить молотую корицу, горячее молоко и подать, не перемешивая.

На 1 порцию: крепкий черный кофе — 50 мл, молоко — 50 мл, корица молотая — 0,5 г.

Кофе французский белый

Налить в чашку горячий крепкий черный кофе, а сверху — горячее молоко.

На 1 порцию: крепкий черный кофе — 50 мл, молоко — 50 мл.

Кофе чешский белый

Налить в чашку горячий крепкий кофе, добавить горячее молоко. Отдельно подать сахар.

На 1 порцию: крепкий черный кофе — 70 мл, молоко — 35 мл, сахар-рафинад — 15 г.

Кофе по-румынски

Черный натуральный кофе мелкого помола, сахар и какао перемешать, засыпать в кофейник, залить холодной водой и поставить на огонь. Перед

закипанием напиток снять с огня, разлить в чашки, положив в каждую ванилин и взбитые с сахарной пудрой сливки.

На 1 порцию: кофе натуральный молотый — 10—15 г, какао-порошок — 5 г, сахар-песок — 25 г, вода — 200 мл, ванилин — 0,05 г, сахарная пудра — 10 г, сливки 35%-ные — 20 г.

Кофе по-французски

Заварить крепкий кофе мелкого помола, процедить и добавить соль. Разлить в чашки. По желанию, можно добавить сахар.

На 4 порции: кофе натуральный молотый — 50 г, вода — 400 мл, соль — 1г.

Кофе по-североамерикански

Сосуд для заварки ополоснуть кипятком и поставить на водяную баню. Засыпать молотый, хорошо поджаренный кофе и залить постепенно (ложка за ложкой) кипятком.

На 4 порции: кофе черный молотый — 60 г, вода — 400 мл.

Кофе «Араб»

В кофейник или турку насыпать сахар, поставить на огонь. Когда сахар начнет карамелизоваться (при этом он становится коричневого цвета), влить воду и довести до кипения. Сиять с огня, засыпать кофе и снова довести до кипения.

На 1 порцию: кофе — 5—10 г, сахар-песок — 10 г, вода — 100 мл.

Кофе «Африка»

Крепкий черный кофе налить в чашку. Апельсин разрезать на половинки, выжать из них сок в чашку с кофе, добавить по вкусу сахар.

На 1 порцию: апельсин — 1 шт., кофе черный — 100 мл, сахар-песок — 15 г.

Кофе «Димиана»

Смешать крепкий черный кофе и крепко заваренный чай. Отдельно подать сахар.

На 1 порцию: крепкий черный кофе — 50 мл, крепкий чай — 50 мл, сахар-рафинад — 15 г.

Кофе «Мокко-актив»

Очень крепкий горячий черный кофе процедить через вату или фильтровальную бумагу. Добавить сок лимона и натуральный мед. Подать в маленьких чашечках.

На 1 порцию: кофе натуральный молотый — 8—10 г, лимон — 1/8 шт., мед — 10 г, вода — 100 мл.

Кофе «Мраморный»

Черный крепкий кофе налить в чашку, впрыснуть кондитерским шприцем немного теплого молока. Подать на стол, не размешивая.

На 1 порцию: крепкий черный кофе — 100 мл, молоко — 5 мл.

Кофе «Ориент»

В кофейник положить мед, влить воду, перемешать, поставить на огонь и вскипятить. Добавить натуральный молотый кофе, непрерывно помешивая, довести до кипения, разлить в чашки и подать.

На 4 порции: кофе натуральный молотый — 60 г, мед — 80 г, вода — 400 мл.

Кофе «Индонезия»

Из половины указанного в рецептуре количества воды и всего кофе сварить крепкий кофе по-турецки. Из оставшейся воды и порошка какао приготовить какао. Оба напитка смешать, поставить на огонь и довести до кипения. Готовый кофе разлить в чашки, положить сахар и посыпать тертым жареным или сырым миндалем.

На 4 порции: кофе натуральный молотый — 35 г, какао-порошок— 30 г, вода — 400 мл, миндаль — 20 г, сахар — по вкусу.

Кофе ржаной

Крупные зерна ржи просеять, промыть, высушить, обжарить, как натуральный кофе, и смолоть. Приготовить напиток, как из натурального кофе, подать, когда отстоится гуща. Можно добавить молоко.

На 1 порцию: рожь — 50 г, вода — 200 мл, сахар-песок — 25 г.

Кофе из корней лопуха

Корни лопуха промыть, порезать, высушить, обжарить в духовом шкафу до бурого цвета и размолоть в кофемолке. Заварить, как натуральный кофе.

На 1 порцию: порошок из корней лопуха — 10—15 г, вода — 200 мл.

Кофе из корней одуванчика

Корни одуванчика тщательно промыть щеткой, подсушить на воздухе, обжарить в духовом шкафу до бурого цвета, измельчить в ступке или кофемолке. Заварить, как натуральный кофе.

На 1 порцию: порошок из корней одуванчика — 10—15 г, вода — 200 мл.

КАКАО

Какао родилось в Мексике. Населяющие эту страну древние индейцы — ацтеки готовили из бобов какао напиток, который называли «чокоатль», что значит «горькая вода».

Какао-бобы — это семена шоколадного дерева. Они содержат до 50 % **жиров**, 6—10 % **углеводов,** 15 % **азотистых веществ**, 1,3—1,7 % **теобромина,** который возбуждающе действует на сердечно-сосудистую и нервную системы. Какао обладает и тонизирующим действием на организм, снимает усталость и повышает трудоспособность. Кроме того, какао-бобы содержат **кофеин, красный какао-пигмент и около 40 летучих соединений,** которые придают ему специфический аромат.

Семена какао растирают, обжаривают и обезжиривают, перемалывают в порошок, из которого и приготовляют напиток. Иногда в порошок для усиления аромата добавляют ванилин.

Какао горячее

Какао-порошок смешать с сахаром, добавить немного горячей воды, растереть до образования однородной массы, залить кипятком, довести до кипения. Готовый напиток налить в чашку и подать.

На 1 порцию: какао-порошок — 20 г, сахар-песок — 20 г, вода — 200 мл.

Какао с молоком

Смешать порошок какао с сахаром, добавить небольшое количество молока и растирать до получения однородной массы. Затем влить тонкой струйкой кипящее молоко, поставить на огонь и довести до кипения. Налить в чашку и подать.

На 1 порцию: молоко — 200 мл, какао-порошок — 10 г, сахар-песок — 20 г.

Какао с яичным желтком

Смешать какао-порошок с половиной нормы сахара, предусмотренной рецептурой, добавить немного воды, размешать до образования однородной массы. Влить тонкой струей кипяток, поставить на огонь и довести до кипения. Налить напиток в чашку, сверху положить яичный желток, взбитый в пену с оставшимся сахаром и подать.

На 1 порцию: какао-порошок — 20 г, сахар-песок — 40 г, вода — 200 мл, яйцо (желток) — 1/2 шт.

Какао с яйцом

Порошок какао смешать с сахаром (10 г), добавить небольшое количество воды, растереть до однородной массы, влить тонкой струей кипяток, поставить па огонь и довести до кипения. Яичный желток взбить с сахаром (10 г), отдельно взбить белок с сахаром (10 г). Какао налить в чашку, добавить взбитые желток и белок, посыпать тертым шоколадом и подать.

На 1 порцию**:** какао-порошок — 20 г, сахар-песок — 30 г, вода — 200 мл, яйцо — 1/2 шт., шоколад — 10 г.

Какао со сгущенным молоком

Сгущенное молоко с сахаром разбавить небольшим количеством воды (20 % нормы) и постепенно смешать с какао-порошком. Добавить оставшуюся воду, довести до кипения и подать.

На 1 порцию: какао-порошок — 5 г, сгущенное молоко — 40 г, вода — 170 мл.

ШОКОЛАД

Шоколад — это изделие из какао-бобов. После обжаривания и специального размола какао-бобов, добавления масла какао и сахарной пудры готовят **плиточный шоколад** с высоким содержанием **жиров и углеводов.**

Из шоколадного порошка или натертого на терке плиточного шоколада можно приготовить высокопитательные и вкусные напитки.

Шоколад горячий

Шоколад натереть на терке, залить теплым молоком (50 мл) и хорошо растереть до образования однородной массы. Затем добавить сахар и, непрерывно помешивая, влить оставшееся горячее молоко. Напиток налить в чашку и подать.

На 1 порцию: шоколад — 30 г, молоко — 150 мл, сахар-песок — 10 г.

Напиток из шоколада и кофе

Шоколад натереть на терке и растопить в горячей воде. Затем добавить, пепрерывно помешивая, тонкой струйкой горячее подслащенное молоко. Полученпую смесь хорошо взбить и влить процеженный черный натуральный кофе. Напиток можно подавать в горячем и холодном виде.

На 6 порций: шоколад — 200 г, вода — 200 мл, молоко — 800 мл, сахар-песок — 200 г, кофе черный натуральный— 100 мл.

Напиток «Монтесума» (мексиканская кухня)

Шоколад растопить в кастрюльке, влить молоко и дать трижды закипеть (каждый раз снимая с огня). Взбить веничком и подать горячим.

На 1 порцию: шоколад — 50 г, молоко — 150 мл.

СБИТЕНЬ

Сбитень — это вкусный, сладкий напиток, приготовленный из воды, меда или патоки с добавлением различных пряностей (лавровый лист, корица, гвоздика, имбирь, кардамон, мускатный орех и иногда перец). Был широко распространен в России до середины 19 века. Пили сбитень горячим, поскольку он был прекрасным согревающим средством в холодное время года.

Сбитень русский

В горячей воде растворить мед, добавить сахар, гвоздику, корицу, имбирь, кардамон, лавровый лист, поставить на огонь, прокипятить 10—15 минут, процедить. Подавать горячим.

На 1 л напитка: мед — 150 г, сахар-песок — 150 г, лавровый лист — 2 г, гвоздика, корица, имбирь, кардамон — по 5 г, вода — 1 л.

Сбитень шереметьевский

В горячей воде растворить мед, сахар, добавить корицу, гвоздику, мяту, хмель. Поставить на огонь, прокипятить 30 минут, процедить. Подавать горячим.

На 1 л напитка: мед—100 г, сахар-песок — 50 г, корица — 0,3 г, гвоздика — 0,2 г, мята — 0,2 г, хмель — 3 г, вода — 1 л.

Сбитень московский

Мед растворить в кипятке, добавить гвоздику, корицу, сок брусники или клюквы, прокипятить в течение 30 минут, снимая пену. Готовый напиток процедить и подать горячим.

На 1 л напитка: мед —100 г, корица — 0,3 г, гвоздика — 0,2 г, сок брусники или клюквы — 100 мл, вода — 900 мл.

ГОРЯЧИЕ ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЕ НАПИТКИ

Горячие фруктово-ягодные напитки состоят из фруктовых, ягодных соков и сиропов, в которые добавляют горячий несладкий чай, горячее молоко или разводят кипятком. Кроме того, их можно готовить из подогретых смесей различных соков, морсов и др. Эти напитки особенно приятны зимой, так как хорошо согревают.

Напиток малиновый

В предварительно подогретый стакан влить лимонный сок, малиновый и ванильный сиропы и залить крепким горячим чаем.

На 1 порцию: сок лимонный — 20 мл, сироп малиновый — 20 г, сироп ванильный — 10 г, крепкий чай — 100 мл.

Напиток «Русский»

В нагретый стакан налить черничный сок и крепкий горячий чай.

На 1 порцию: сок черничный — 50 мл, чай — 100 мл.

Напиток лимонный (апельсиновый)

В нагретый стакан влить лимонный (апельсиновый) и ванильный сиропы, залить крепким горячим чаем.

На 1 порцию: сироп лимонный (апельсиновый) —30 г, сироп ванильный — 10 г, чай — 110 мл.

Напиток цитрусовый

В нагретый стакан влить апельсиновый сироп, сок грейпфрута и крепкий горячий чай.

На 1 порцию: сироп апельсиновый — 30 г, сок грейпфрута — 50 мл, чай — 120 мл.

Напиток «Арабский»

В стакан положить желток сырого куриного яйца, добавить кофейный сироп и при помешивании влить крепкий горячий чай

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., сироп кофейный — 40 г, чай — 120 мл.

Напиток клубничный

В нагретый стакан влить клубничный и ванильный сиропы, долить горячим молоком, перемешать и подать.

На 1 порцию: сироп клубничный — 30 г, сироп ванильный — 10 г, молоко — 110 мл.

Напиток «Космос»

В прогретый стакан влить малиновый сок, ванильный сироп, добавить яичный желток, горячее молоко и хорошо перемешать.

На 1 порцию: сок малиновый — 20 мл, сироп ванильный — 10 г, яйцо (желток) — 1 шт., молоко — 120 мл.

Напиток «Альфа»

В прогретый стакан налить малиновый и лимонный сиропы, добавить горячее молоко.

На 1 порцию: сироп малиновый — 40 г, сироп лимонный — 10 г, молоко — 100 мл.

Напиток апельсиновый с желтком

В прогретый стакан влить апельсиновый сок, ванильный сироп, добавить желток куриного яйца, влить горячее молоко и перемешать.

На 1 порцию: сок апельсиновый— 20 мл, сироп ванильный— 10 г, яйцо (желток) — 1 шт., молоко — 120 мл.

Напиток апельсиново-лимонный

В предварительно прогретый стакан влить апельсиновый и лимонный соки, ванильный сироп, добавить горячее молоко и перемешать.

На 1 порцию: соки апельсиновый и лимонный — по 20 мл, сироп ванильный — 10 г, молоко — 100 мл.

Напиток «Итальянский»

В нагретый стакан влить банановый и лимонный сиропы, добавить горячее молоко, перемешать.

На 1 порцию: сироп банановый— 40 г, сироп лимонный — 10 г, молоко — 100 мл.

Напиток «Ярославль»

В хорошо прогретый стакан налить сироп шиповника, лимонный сироп и горячее кипяченое молоко. Подавать горячим.

На 1 порцию: сироп шиповника — 20 г, сироп лимонный — 10 г, молоко — 120 мл.

Напиток «Золотое сердце»

Вишневый сок нагреть на сильном огне, но не кипятить. Перелить его в предварительно подогретый стакан, добавить персиковый сок и апельсиновый сироп.

На 1 порцию: сок вишневый — 80 мл, сок персиковый — 40 мл, сироп апельсиновый — 30 г.

Напиток «Спартакиада»

Вишневый морс довести до кипения, но не кипятить. Налить в предварительно подогретый стакан, добавить абрикосовый сок и лимонный сироп.

На 1 пориию: морс вишневый — 80 мл, сок абрикосовый — 40 мл, сироп лимонный — 30 г.

Напиток ежевичный

В нагретый стакан влить лимонный и ежевичный сиропы, добавить мед, горячую кипяченую воду, перемешать. Подать горячим с ломтиком лимона.

На 1 порцию: сироп ежевичпый— 30 г, сироп лимонный — 20 г, мед натуральный — 10 г, лимон — 1/10 шт., вода — 100 мл.

Напиток черничный

В предварительно прогретый стакан налить черничный сок, добавить ванильный сироп и крутой кипяток. Смесь хорошо перемешать. Подать горячим.

На 1 порцию: сок черничный — 50 мл, сироп ванильный — 20 г, вода — 80 мл.

Черничный морс с медом

В предварительно подогретый стакан выпустить желток куриного яйца, добавить мед и, непрерывно помешивая, постепенно влить горячий черничный морс. Подать напиток горячим.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., мед натуральный — 30 г, морс черничный — 120 мл.

Напиток «Утро»

В брусничном морсе растворить сахар и растворимый кофе, довести до кипения и подать горячим.

На 1 порцию: морс брусничный— 200 мл, сахар-песок — 10 г, кофе растворимый — 2,5 г.

Напиток «Студенческий»

Положить в стакан желток сырого куриного яйца, добавить абрикосовый сок и, непрерывно помешивая, влить горячую кипячепую воду.

На 1 порцию: яйцо (желток) — 1 шт., сок абрикосовый — 50 мл, вода — 80 мл.

Напиток яблочный с медом

Сушеные яблоки залить холодной водой, поставить на огонь и варить около 30 минут. Отвар процедить, добавить мед и лимонный сок, хорошо перемешать. Подать горячим.

На 1 л напитка: яблоки сушеные — 150 г, мед натуральпый — 175 г, сок лимонный —40 мл, вода — 1 л.

Напиток яблочный пряный

В воду положить сахар, молотую корицу, гвоздику, довести до кипения и процедить. Затем влить яблочный сок и спова довести до кипения. Подать горячим, положив в стакан ломтик лимона или апельсина.

На 1 порцию: сок яблочный — 100 мл, вода — 50 мл, сахар-песок — 25 г, корица — 1 г, гвоздика — 1 г, лимон — 1/10 шт.

Напиток бруснично-яблочный горячий

Смесь бруспичного и яблочного соков, добавив сахар, довести до кипения, но не кипятить. Налить в предварительно подогретый стакан и подать.

На 1 порцию: сок брусничный — 120 мл, сок яблочный — 30 мл, сахар-песок — 20 г.

Напиток «Зимний»

Лимонпый сок подогреть на сильном огне, не доводя до кипения. Перелить в предварительно нагретый стакан, добавить клубничный и лимонный сиропы, перемешать.

На 1 порцию: сок лимонный — 100 мл, сироп клубничный — 30 г, сироп лимонный — 20 г.

Напиток «Люкс»

Вскипятить воду с корицей н гвоздикой, процедить, добавить мед, апельсиновый сироп, лимонную и апельсиновую цедру. Смесь немного нагреть и налить в предварительно подогретый стакан.

На 1 порцию: корица — 0,1 г, гвоздика — 2—3 шт., мед - 30 г, сироп апельсиновый — 30 г, цедра лимонная и апельсиновая — 10 г, вода — 120 мл.

Напиток «Ванильный»

Вскипятить воду с гвоздикой, добавить ванильный сироп, взбитый желток и лимонный сок. Горячий напиток налить в предварительно подогретый стакан.

На 1 порцию: гвоздика — 2—3 шт., сироп ванильный — 20 г, яйцо (желток) — 1 шт., сок лимонный — 30 мл, вода — 100 мл.

Заключение

Сегодня во всем мире наблюдается практически неконтролируемое потребление в огромных количествах синтезированных лекарств, что порождает серьезные проблемы в плане очень широкого распространения среди населения нежедательных реакций и побочных осложнений при приеме химиотерапевтических препаратов. Отрицательное влияние медикаментов на человеческий организм может, например, проявиться в толерантности (привыкании), когда при назначении нужного лекарства отсутствует ожидаемый эффект; наркомании, которая развивается при злоупотреблении лекарствами, воздействующими на психическую сферу; дисбактериозе, возникающем в результате подавления медикаментами нормальной микрофлоры кожи и слизистых оболочек. Многим людям хорошо известны медицинские суждения о лекарственной аллергии и лекарственной болезни – обостренной чувствительности организма с развитием в нем патологических изменение при применении химиопрепаратов.

Бурное развитие синтетической химии с массовым изготовлением быстродействующих и в большинстве случаев высокоэффективных медикаментов постепенно привело к почти полной потере многовекового врачебного опыта в области фитотерапии, то есть лечения растениями. Надо согласиться с замечанием профессора И.Брехмана о том, что не каждый врач обязан владеть приемами физиотерапии или иглорефлексотерапии, но каждый должен непременно быть фитотерапевтом, отлично знать природные лекарства и уметь ими пользоваться в повседневной практике. Томский ученый, доктор медицинских наук В.Г.Пашинский отметил исключительную важность понимания роли и места целебных растений в профилактике и лечении заболеваний. Осуществлять профилактику сегодня только синтетическими препаратами нельзя – человеческий организм до предела насыщен чужеродными веществами. В сложившейся ситуации выход может быть найден в широком использовании растений с целебными свойствами. Иными словами,

«пора человеку вернуться к природе, к оборонительным рубежам, заключенным в растениях». В начальной стадии болезни, по твердому убеждению В.Г.Пашинского, главным средством лечения должны быть растения. Всякого рода отвары и чаи из них, ягодные варенья, витаминизированные напитки, мед, горчичники часто подавляют первые признаки простуды, смягчают или совсем останавливают течение заболевания. В острой фазе, в самый разгар болезни, лекарственные растения бессильны по сравнению с мощными синтетическими химиопрепаратами. Но в стадии выздоровления к последним всегда полезно подключать фитотерапию. Наконец, в период ремиссии (резкое понижение признаков болезни) природные лечебные средства необходимы в качестве поддерживающей терапии. Эта терапия особенно целесообразна при хронических процессах, когда длительное потребление синтетических препаратов может оказать токсичное влияние на ослабленный недугом организм человека. И не случайно в современном здравоохранении формируются тенденции осторожного, глубоко рационального отношения к медикаментам. Все большую популярность приобретают лечебные факторы природы.

Всем ясна важность и полезность фруктов и овощей для организма человека и особенно для больного. Обширные и глубокие исследования, проводившиеся в течение многих лет научными учреждениями мира, дали возможность ученым со всей убедительностью заявить, что фрукты и овощи сами по себе являются важнейшими и весьма высокоценными продуктами питания, а соки, получаемые из них, содержат почти все компоненты свежих плодов и овощей.

Наличие органических кислот, биостимуляторов, органических микроэлементов, множества солей и витаминов, а также других веществ, вызывают слюноотделительные рефлексы в полости рта. Фрукты и соки из них повышают активность ферментов и обмен веществ, им присуще и общеукрепляющее действие, связанное с влиянием на пищеварение и усвоение пищи. Вышеизложенное указывает на лечебные свойства фруктов и овощей, а

соки, изготовленные из них, а так же разнообразные горячие и холодные безалкогольные напитки обладают лечебными свойствами для терапии многих болезней и их профилактике.

Данная монография – это первый опыт подробного знакомства медицинских работников и широкого круга читателей с разнообразием горячих и холодных безалкогольных напитков, которые без особого труда можно приготовить в домашних условиях с минимальной затратой времени, а так же успешно применять их в медицинской практике при лечении ряда заболеваний и в быту для укрепления здоровья. Хочется верить, что данная книга станет не только методологической основой более активного применения безалкогольных напитков в медицине, но и будет практическим руководством для врачей различных специальностей их использования в терапии пациентов, находящихся на стационарном лечении не только в острой фазе заболевания, но и в периоды реконвалесценции, ремиссии, восстановления и на амбулаторно-поликленическом этапе лечения больных. Вместе с тем нет сомнений, что данное издание вызовет у массового читателя и специалистов – медиков законный интерес использования описанных разнообразных горячих и холодных безалкогольных напитков в быту с целью профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, а также продления активного долголетия людей.

Приложение 1.

Респираторный и метаболический компоненты нарушений кислотно-основного состояния

Тип нарушения	Острый (некомпенсированный)			Хронический (частично компенсированный)		
	pH	P_{CO_2}*	HCO_3^- плазмы**, ***	pH	P_{CO_2}*	HCO_3^- плазмы**, ***
Дыхательный ацидоз	С	П	N	⇓	П	⇑
Дыхательный алкалоз	П	С	N	⇑	С	⇓
Метаболический ацидоз	С	N	С	⇓	⇓	⇓
Метаболический алкалоз	П	N	П	⇑	⇑?	⇑

* Респираторный компонент.

** Метаболический компонент.

*** Измеренное как стандартный бикарбонат содержание буферных оснований в цельной крови, уровень $C0_2$ или способность $C0_2$ к связыванию. Избыток оснований считается положительным, когда концентрация бикарбоната при стандартном ее определении оказывается выше нормы, и отрицательным, когда ниже (С — снижение, П — повышение, N — норма).

Приложение 2.

Сравнительная таблица массы и меры некоторых продуктов

Продукт	Масса, г			
	в стакане 250 см	в столовой ложке	в чайной ложке	1 шт.
Мука, крупа, сухари				
Мука пшеничная	160	25	10	—
Крупа «Геркулес»	90	12	3	—
Крупа перловая	230	25	8	—
Пшено	220	25	8	—
Мак	155	15	5	—
Сухари ломтиками	—	—	—	20—40
Молоко и молочные продукты, вода				
Молоко цельное	250	20	5	—
Молоко сгущенное с сахаром	—	30	12	—
Сливки	250	18	5	—
Сметана *10* %-ная	250	20	10	—
Кефир	250	18	5	—
Ацидо-филин	250	18	5	—
Просто кваша	250	18	5	—
Ряженка	250	18	5	—
Масло сливочное	—	40	15	—
Вода	250	18	5	—
Овощи, фрукты				
Морковь	—			75
Капуста	—		—	800—1500
Лук				100
Огурец				75

Петрушка (корень)				50
Помидор				75—100
Сельдерей (корень)	—		—	40—50
Яблоко	—			80—100
Яблоки сушеные	70	—	—	—
Лимон	—	—		50—75
Апельсин	—	—	—	100—150
Ягоды				
Клубника	150	25	_	
Врусника	140			—
Голубика	260			
Ежевика	190			
Клюква	145			
Крыжовник	210			—
Малина	180	20		—
Вишня	190	30		
Смородина красная	175			—
Смородина черная	155	30		—
Черника свежая	200			—
Черника сушеная	130	15		—
Шиповник сушеный	—	20	6	—
Изюм	165	25	—	—
Сахар, соль в другие продукты				
Сахарная пудра	190	25	7—8	—
Сахар-песок	200	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Варенье	330	45	20	—
Мед нату ральный	350	30	9	—
Арахис очищенный	175	25		—

Миндаль (ядро)	165	30		—
Чай			2	—
Какао-порошок		25	10	—
Кофе молотый		25	9	—
Перец черный				0,05
Лист лавровый				0,2
Орехи толченые	120	20	6—7	-
Гвоздика молотая		—	3	-
Гвоздика немолотая	—	—	4	0,06
Яйцо	—	—	—	40
Кислота лимонная	—	25	8	-

Приложение 3.

Диета восстановительного периода (вариант №1, на соках) после разгрузочного периода сроком 7 дней.

1 день - в течение дня употребляется сок, разведенный водой (1:1), общим количеством 0,7-1,2 литра. Концентрация сока увеличивается к концу дня, между приемами пищи можно употреблять воду.

2 день - до обеда чистый сок - 2-3 приема, после обеда - фрукты или овощи, желательно в тертом виде.

3 день - овощи, фрукты. Вводится каша на воде, хлеб, сухофрукты.

4 день - в меню добавляется отварные овощи, фрукты, вегетарианские супы, подсолнечное масло.

5 день - добавляется кисломолочные продукты (кефир, ряженка и пр.), в небольших количествах сливочное масло.

6 день - в рацион вводят сыр, сметану, соль.

7 день - добавляют яйца, творог.

После 7 дня восстановительного периода в рацион постепенно вводят продукты с высоким содержанием белка, сначала рыбу, зернобобовые продукты, потом птицу, мясо.

Приложение 4.

Восстановительная диета после 7- дневного разгрузочного периода (смешанный вариант).

Выход из голода рассчитан на 7 дней. Часы приема пищи указаны ориентировочно и могут сдвигаться в ту или иную сторону, в зависимости от режима пациента.

1-й день.

9 часов. Овсяный кисель из расчета 1 ст. л. геркулеса, отечественного производства без пищевых добавок на 1 стакан воды. Варить на медленном огне 10-15 минут.

12 часов. Повторный прием киселя.

15 часов. Прием 50% сока, лучше свежеприготовленного из зеленых яблок или апельсинов или моркови или капусты или томатов. Помидоры можно использовать лишь в сезон и при отсутствии заболеваний суставов и позвоночника. При повышенной секреции желудка, которая обычно сопровождается изжогой, следует разбавить сок в 4 раза. Допустимо использование магазинных соков в том же ассортименте, соков из детского питания не содержащих сахара или соли.

18 часов. Повторный прием 50% сока.

21 час. 0,5 стакана 50% сока.

2-ой день.

Прием тех же соков, но уже 75%. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта чередование 50% сока с овсяным киселем.

3-й день.

9 часов. При отсутствии стула - прием заваренных кипятком за 2 часа до приема 6-7 ягод чернослива. При восстановленной функции кишечника вместо чернослива принимается тертая морковь с 1ст.л. 10% сметаны.

12 часов. Один из перечисленных далее фруктов: зеленое яблоко или апельсин или 2 мандарина или 1 стакан ягод сезона.

15 часов. 75% сок.

18 часов. Салат из огурцов, салатного листа, петрушки и укропа. Заправить салат можно 1-ой ч.л. любого растительного масла

21 час. 0,5 стакана жидкости с сухофруктами на выбор: 1 ст.л. изюма или 2 шт. кураги или 2 шт. чернослива. В последующие дни на 21 час рекомендации те же.

4-й день.

9 часов. Обезжиренный или с низким содержанием жира жидкий кисло-молочный продукт, желательно с «био» культурами: 1% « био» кефир, обезжиренный йогурт.

12 часов. Если за этот период работа кишечника нормализовалась, рекомендуем приготовить винегрет: свекла, морковь, 1 столовая ложка квашеной капусты, небольшое количество картофеля, укроп, петрушка, зеленый горошек, 1ст.л. растительного масла. При отсутствии стула - салат «Метла»: свежие, натертые на терке морковь и свекла по одной части и три части мелко нарезанной свежей капусты, четверть зеленого яблока и 1 ст.л. растительного масла. Объем салата увеличить до 2-х стаканов.

15 часов. Фрукты. См. выше.

18 часов. Салат. См.3-й день.

5-й день.

9 часов. 100 грамм диетического творога.

12 часов. Гречневая каша без добавления молока и сливочного масла.

15 часов. Салат см. 3-й день.

18 часов. 100 г тертого сыра, белых сортов, с низким содержанием жира типа «адыгейского» или вымоченной брынзы или домашнего сыра. Добавить до 1 стакана мелко нарезанной зелени.

6-й день.

9 часов. Одно яйцо всмятку, с зеленью. При миомах яйцо заменить на диетический творог.

12 часов. Фрукты.

15 часов. Любые овощи, кроме картофеля в отварном или тушеном виде. Можно использовать замороженные смеси из овощей, приготовить вегетарианский суп.

18 часов. 100 г не жирной рыбы, по калорийности не превышающей 40-50 ккал. Способ приготовления любой, кроме поджаривания. Сочетать с салатом из зелени.

7-й день.

9 часов. Жидкий кисломолочный продукт в виде йогурта или 1% кефира.

12 часов. Салат. См. 3-й день.

15 часов. 100 г куриного мяса без жира и кожи. Способ приготовления любой, кроме жарки. Зеленый салат.

18 часов. Фрукты. См. 3-й день.

Приложение 5.

Тюбаж печени, желчного пузыря и желчевыводящих протоков.

До проведения данной процедуры назначается ультразвуковое обследование для выявления противопоказаний к проведению тюбажа (как правило, это наличие крупных камней в желчном пузыре). После тюбажа также проводится УЗИ для оценки очистительного эффекта.

Перед тюбажом желательно очистить кишечник - глубокое очищение кишечника (гидроколонотерапия).

Для рефлекторного воздействия на область печени используется аппарат магнитотерапии «МИЛТА», возможно дополнительное воздействие с помощью приемов Су-Джок терапии или классической иглорефлексотерапии.

В день проведения тюбажа пациент принимает желчегонные травы (официнальный сбор №2 или сбор №3) до 500 мл. После чего местно прогревается область печени в течение 60 минут.

Через 3-4 часа делается очистительная клизма.

Приложение 6.

ХИМИЧЕСКИЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВАЖНЕЙШИХ БУТЫЛОЧНЫХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1. **АМУРСКАЯ** — гидрокарбонатная магниево-натриево-кальциевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	1800,0-2500,0	Кальций	230,0-350,0
Сульфаты	25,0-80,0	Магний	130,0-200,0
Хлор	менее 10,0	Натрий + Калий	200,0-300,0

Минерализация 2,5-3,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты, малокровие различного происхождения.

Не рекомендуется лицам, склонным к ожирению.

Гонжинский завод минеральных вод.

2. АНАПСКАЯ (скважина № 1-РЭ) – хлоридно-гидрокарбонатная натриево-йодная лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	1652,0	Кальций	менее 10,0
Сульфаты	20,6	Магний	менее 10,0
Хлор	910,0	Натрий + Калий	1305,0
Йод	7,6		
Фтор	2,5		

Минерализация 4-5 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, хронические панкреатиты.

Винзавод «Лазурный», г. Анапа.

3. АНИВСКАЯ — хлоридная натриевая йодная лечебная вода

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	402,6	Кальций	67,4
Сульфаты	менее 10,0	Магний	30,1
Хлор	4276,8	Натрий	2717,0
Йод	11,0	Калий	2,7
		Метаборная кислота	216,5

Минерализация 7,7 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические воспалительные заболевания кишечника.

Не рекомендуется лицам, склонным к ожирению.

Сахалинская обл., г. Анива.

4.АРШАН — сульфатно-гидрокарбонатная магниево-кальциевая или магниево-кальциево-натриевая железистая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	2192,0	Кальций	604,0
Сульфаты	329,2	Магний	118,4
Хлор	45,8	Натрий+Калий	83,2
		Железо	20,0-30,0
		Кремниевая кислота	80,0-110,0

Минерализация 7,7 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией

желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Тункинский плодоовощной завод.

5. АЧАЛУКИ (скважина № 376) — сульфатно-гидрокарбонатная натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	1033,0	Кальций	10,1
Сульфаты	754,0	Магний	8,0
Хлор	136,0	Натрий + Калий	874,0

Минерализация 2,9 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронический панкреатит.

Ачалукский завод розлива минеральных иод.

6. БАТАЛИНСКАЯ - хлоридно-сульфатная магниево-натриевая лечебная вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	678,9	Кальций	419,2
Сульфаты	1824,9	Магний	1533,2
Хлор	931,1	Натрий+Калий	3130,8

Минерализация 18-21 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические запоры, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей.

Железноводский завод минеральных вод.

7. БУЙСКАЯ — хлоридно-сульфатная натриевая, лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	130,0	Кальций	174,0
Сульфаты	4921,0	Магний	101,0
Хлор	924,0	Натрий	2175,0
		Калий	3,0

Минерализация 6-7 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с сохраненной, повышенной и недостаточной секреторной функцией желудка, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей.

Буйский хлебокомбинат.

8. ВОЛГОГРАДСКАЯ — сульфатно-хлоридная кальциево-натриевая столовая вода.

Химический состав, мг/л

А н и о н ы :		*К а т и о н ы :*	
Гидрокарбонаты	189,0	Кальций	153,0
Сульфаты	547,0	Магний	49,0
Хлор	408,0	Натрий + Калий	2175,0

Минерализация 1,3-1,9 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические воспалительные заболевания кишечника.

Не рекомендуется лицам, склонным к ожирению.

Красноармейский завод фруктовых и минеральных вод.

9. ГЕЛЕНДЖИКСКАЯ (скважина № 17) - хлоридно-гидрокарбонатная натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

А н и о н ы :		*К а т и о н ы :*	
Гидрокарбонаты	450,0-600,0	Кальций	менее 10,0
Сульфаты	25,5	Магний	менее 10,0
Хлор	264,0	Натрий + Калий	428,0
Фтор	4,4		

Минерализация 1,0-1,5 г/л

Медицинские показания к применению. Рекомендуется в качестве столовой воды в районах, характеризующихся дефицитом фтора в питьевой воде.

Комплекс питьевых предприятий г.Геленджика.

10. ГОРЯЧЕКЛЮЧЕВСКАЯ (скважина №104) гидрокарбонатная натриевая столовая вода.

Химический состав, мг/л

А н и о н ы :		*К а т и о н ы :*	
Гидрокарбонаты	1000,0	Кальций	менее 10,0
Сульфаты	51,4	Магний	менее 10,0
Хлор	менее 10,0	Натрий + Калий	554,0
Фтор	4,4		

Минерализация 1,89 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей.

Райпищекомбинат, г.Горячий Ключ.

11. ДАРАСУН — гидрокарбонатная магниево-кальциевая железистая лечебно- столовая вода.

Химический состав, мг/л

А н и о н ы :		*К а т и о н ы :*	
Гидрокарбонаты	1001,0	Кальций	196,2
Сульфаты	95,5	Магний	88,0
Хлор	1,7	Натрий + Калий	34,2

Фтор	4,4	Железо	22,0

Минерализация 2,0-2,5 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты, железодефицитные анемии.

Читинский пиво-безалкогольный комбинат..

12. ЗАРАМАГ – хлоридно-гидрокарбонатная натриевая борная лечебная вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	4214,0	Кальций	177,6
Сульфаты	13,6	Магний	63,3
Хлор	21,65	Натрий	2668,0
		Калий	41,7
		Борная кислота	188,4

Минерализация 9,58 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с сохраненной, повышенной и недостаточной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Не рекомендуется лицам, склонным к ожирению.

Алагирский хлебозавод.

13. ЕССЕНТУКИ № 4.— углекислая хлоридно-гидокарбонатная натриевая лечебно-столовая вода

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	3500,0-4500,0	Кальций	30,0-150,0
Сульфаты	менее 25	Магний	менее 100
Хлор	1500,0-1800,0	Натрий + Калий	2446,0

Минерализация 10,0 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с сохраненной, повышенной и недостаточной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

АООТ «Ессентукский завод минеральных вод».

14. ЕССЕНТУКИ № 17 – углекислая хлоридно-гидрокарбонатная натриевая лечебная вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	6000,0-7000,0	Кальций	100-150,0
Сульфаты	менее 10,0	Магний	менее 100,0
Хлор	2200,0-2800,0	Натрий + Калий	3300,0-4000,0

Минерализация 11-13 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

АООТ «Ессентукский завод минеральных вод.

15. ЕССЕНТУКИ № 20 - гидрокарбонатно-сульфатная магниево-натриево-кальциевая лечебно-столовая вода. •

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	300,0-400,0	Кальций	100,0-200,0

Сульфаты	400,0-500,0	Магний	50,0-100,0
Хлор	100,0-110,0	Натрий	150,0-200,0

Минерализация 1,0-2,0г/л

Медицинские показания к применению. Болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические заболевания мочевыводящих путей.

АООТ «Ессентукский завод минеральных вод».

16 ЕРГЕНИНСКАЯ — сульфатно-хлоридная магниево-кальциево-натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	350,0-400,0	Кальций	400,0-750,0
Сульфаты	1800,0-2100,0	Магний	150,0-250,0
Хлор	1400,0-1600,0	Натрий+Калий	750,0-1200,0

Минерализация 5,0-6,5г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, хронические панкреатиты.

Красноармейский завод фруктовых и минеральных вод.

17. КАРАЧИНСКАЯ — хлоридно-гидрокарбонатная натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	900,0-1000,0	Кальций	25,0
Сульфаты	100,0-250,0	Магний	50,0
Хлор	300,0-600,0	Натрий+Калий	600,0-900,0
Фтор	1,5-2,5		

Минерализация 2,0-3,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, язвенная болезнь желудка и

двенадцатиперстной кишки, хронические колиты и энтериты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, мочекаменная болезнь.

Завод по розливу минеральных вод. Карачи.

18. КАШИНСКАЯ (ист. № 12) – сульфатная магниево-натриево-кальциевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	менее 50	Кальций	250,0-550,0
Сульфаты	1500,0-2200,0	Магний	100,0-250,0
Хлор	200,0-350,0	Натрий+Калий	250,0-350,0

Минерализация 2,5-3,5 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, хронические панкреатиты.

Кашинский завод минеральных вод.

19. КАРМАДОН — гидрокарбонатно-хлоридная натриевая, борная лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	553,0	Кальций	47,7
Сульфаты	18,1	Магний	менее 10
Хлор	124,0	Натрий+Калий	966,3
Фтор	4,0	Борная кислота	126,0

Минерализация 2,5-3,5г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей.

Не рекомендуется лицам, склонным к ожирению.

Орджоникидзенский завод минеральных вод.

20.**КОЖАНОВСКАЯ** – гидрокарбонатная магниево-кальциевая, железистая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	2000,0-3000,0	Кальций	400,0-750,0
Сульфаты	100,0-200,0	Магний	10,0-200,0
Хлор	25,0	Натрий+Калий	50,0-170,0
		Железо	20,0-40,0

Минерализация 3,0-4,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты, железодефицитные анемии.

Пивзавод, г. Красноярск.

21. КРАИНСКАЯ – сульфатная кальциевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	200,0-300,0	Кальций	500,0-600,0
Сульфаты	1400,0-1600,0	Магний	менее 100,0
Хлор	менее 25,0	Натрий+Калий	менее 100,0

Минерализация 2,2-2,8г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Чекалинский завод безалкогольных напитков.

22. КРАСНОУСОЛЬСКАЯ – сульфатная кальциевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	220,0-300,0	Кальций	500,0-600,0
Сульфаты	1100,0-1450,0	Магний	менее 50,0
Хлор	12,0-20,0	Натрий+Калий	менее 50,0

Минерализация 2,0-2,5г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ сахарный диабет, мочекислый диатез, (оксалурия), хронические панкреатиты.

Производственное объединение «Башпиво».

23. КУКА — гидрокарбонатная кальциево-магниевая, железистая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	2388,0	Кальций	351,2
Сульфаты	101,7	Магний	231,5
Хлор	7,0	Натрий+Калий	96,0
		Железо	27,9

Минерализация 2,2-3,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих

путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты, железодефицитные анемии.

Читинский пивобезалкогольный комбинат.

24. ЛАЗАРЕВСКАЯ — гидрокарбонатно-хлоридная натриевая, борная лечебно- столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	66,5	Кальций	менее 25
Сульфаты	менее 25	Магний	менее 25
Хлор	1129,0	Натрий+Калий	1011,6
		Борная кислота	125,8

Минерализация 3,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Сочинский пивзавод.

25. «ЛАСТОЧКА» — углекислая гидрокарбонатная магниево-кальциево-натриевая, железистая столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	3220,0	Кальций	240,0
Сульфаты	1,9	Магний	165,0
Хлор	4,9	Натрий+Калий	600,0
		Железо	20,9

Минерализация 1,3-1,7 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией

желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты, железодефицитные анемии.

Завод минеральных вод «Ласточка», Приморский край.

26. ЛИПЕЦКАЯ — хлоридно-сульфатная натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	262,0	Кальций	101,8
Сульфаты	1470,0	Магний	46,8
Хлор	900,0	Натрий+Калий	1177,0
Фтор	4,4		

Минерализация 4,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с сохраненной, повышенной и недостаточной секреторной функцией желудка, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, хронические панкреатиты.

Завод минеральных вод, г. Липецк.

27. ЛЫСОГОРСКАЯ — хлоридно-сульфатная магниево-натриевая лечебная вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	300,0-600,0	Кальций	400,0-600,0
Сульфаты	7000,0-9000,0	Магний	700,0-900,0
Хлор	3800,5-5000,0	Натрий+Калий	3000,0-4000,0

Минерализация 15,0-20,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические запоры, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей.

Завод минеральных вод, г. Железноводск.

28. МАХАЧКАЛА-160 — гидрокарбонатно-сульфатно-хлоридно-натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	1000,0-1300,0	Кальций	менее 50
Сульфаты	1150,0-1400,0	Магний	менее 25
Хлор	1200,0-1500,0	Натрий+Калий	1000,0-1900,0

Минерализация 5,0-6,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Завод минеральных вод и безалкогольных напитков г.Махачкала.

29. МАШУК № 19 - гидрокарбонатно-сульфатно-хлоридная кальциево-натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	1374,0	Кальций	352,0
Сульфаты	1179,0	Магний	100,0
Хлор	1848,0	Натрий+Калий	1479,0
		Кремневая кислота	64,8

Минерализация 6,0-7,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с сохраненной, повышенной и недостаточной секреторной функцией желудка, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Пивзавод, г. Пятигорск.

30. МОЛОКОВКА - гидрокарбонатная магниево-кальциевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	1549,1	Кальций	220,0
Сульфаты	18,1	Магний	154,0
Хлор	5,8	Натрий+Калий	38,0
		Железо	13,8

Минерализация 1,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия).

Читинский пиво-безалкогольный комбинат.

31. МОСКОВСКАЯ — сульфатная магниево-натриево-кальциевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	142,0	Кальций	463,0
Сульфаты	2670,0	Магний	250,0
Хлор	37,0	Натрий+Калий	370,0

Минерализация 4,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной н повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, хронические панкреатиты.

Московская фирма «Русский квас».

32. НАРЗАН КИСЛОВОДСКИЙ — углекислая сульфатно-гидрокарбонатная магниево-кальциевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	1452,0	Кальций	455,7
Сульфаты	498,3	Магний	86,7
Хлор	133,2	Натрий	171,8
		Калий	16,7

Минерализация 2,5г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Компания «Кавказские минеральные воды», г. Кисловодск.

33. НОВОИЖЕВСКАЯ — сульфатно-хлоридная натриевая лечебная вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	48,8	Кальций	571,3
Сульфаты	5025,0	Натрий	4930,1
Хлор	5581,3	Калий	15,2
Фтор	4,4		

Минерализация 12,8г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, хронические запоры.

Ижевский завод минеральных и фруктовых вод.

34. НИЖНЕСЕРГИНСКАЯ — хлоридная натриевая, бромная лечебно столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	301,3	Кальций	101,6
Сульфаты	150,2	Магний	29,7
Хлор	3968,7	Натрий	2586,8
Бром	25,0-40,0		

Минерализация 6,5-7,5г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты.

Нижнесергинский хлебокомбинат Свердловской области.

35. ОБУХОВСКАЯ — гидрокарбонатно-хлоридная натриевая лечебно-столовая вода

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	463,1	Кальций	28,0
Сульфаты	32,5	Магний	13,4
Хлор	913,3	Натрий	725,6

Минерализация 2,0-2,5г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей.

Не рекомендуется лицам, склонным к ожирению.

Завод минеральной воды Камышловского Райпо.

36. ОМСКАЯ – хлоридная натриевая, лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	561,2	Кальций	40,0
Сульфаты	6,0	Магний	14,6

Хлор	2250,3	Натрий	1600,6

Минерализация 4,5-5,0г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты.

Омский завод розлива минеральной воды.

37. ПОЛЮСТРОВСКАЯ - гидрокарбонатная кальциево-натриевая, железистая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	97,0	Кальций	12,0
Сульфаты	27,0	Магний	6,0
Хлор	28,0	Натрий+Калий	18,2
		Железо	31,0

Минерализация 0,3 г/л

Медицинские показания к применению. Малокровие, возникшее после перенесенных железодефицитных анемий, острые и хронические заболевания, в послеоперационный период после кровопотерь (при длительном применении этой воды увеличивается количество гемоглобина), а также как профилактическое и лечебное средство для рабочих горячих цехов, в воздухе которых содержится окись углерода (угарный газ).

АО «Полюстрово», г. Санкт-Петербург.

38. РОСТОВСКАЯ — хлоридная натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	412,3	Кальций	157,4
Сульфаты	186,8	Магний	95,5
Хлор	1935,0	Натрий	1134,0

Минерализация 4,2 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты.

Розлив Ростовского пивоваренного завода «Заря».

39. РЫЧАЛ-СУ — хлоридно-гидрокарбонатная натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	2500,0-3000,0	Кальций	менее 50,0
Сульфаты	менее 25,0	Магний	менее 25,0
Хлор	450,0-550,0	Натрий+Калий	1200,0-1400,0

Минерализация 4,0-5,0 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей.

Завод минеральных вод «Рычал-Су». Селение Касумкент, Республика Дагестан.

40. САХАЛИНСКАЯ (скважина № 6-А-бис) - гидрокарбонатная кальциево-натриевая, борная лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	1900,0-2800,0	Кальций	180,0-250,0
Сульфаты	менее 25,0	Магний	менее 100,0
Хлор	менее 50,0	Натрий+Калий	380,0-700,0
		Борная кислота	130,0-230,0

Минерализация 2,5-4,5 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Смирыховский завод минеральных вод

41. СЕМИГОРСКАЯ (скважина № 6-РЭ) - хлоридно-гидрокарбонатная натриевая, борная, йодная лечебная вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	4981,5	Кальций	25,1
Сульфаты	1678,0	Магний	18,2
Йод	11,0	Натрий	2939,0
		Калий	22,0
		Борная кислота	1087,0 мг/л

Минерализация 10,9 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, тиреотоксикоз.

Не рекомендуется лицам, склонным к ожирению.

Анапский винзавод «Лазурный». Краснодарский край.

42. СЕРНОВОДСКАЯ (скважина № 80-Э) - сульфатно-гидрокарбонатная натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	1339,0	Кальций	34,0
Сульфаты	1333,0	Магний	42,0
Хлор	458,0	Натрий+Калий	1323,0

Минерализация 4,5 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Серноводский завод минеральных вод.

43. СЛАВЯНОВСКАЯ (скважина № 69-РЭ) сульфатно-гидрокарбонатная кальциево-натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	1366,0	Кальций	291,0
Сульфаты	854,2	Магний	43,2
Хлор	289,8	Натрий	675,3
		Калий	28,8
		Кремниевая кислота	44,3

Минерализация 3,6 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

АО «Минеральные воды Железноводска».

44. СМОЛЕНСКАЯ — сульфатная магниево-кальциевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	240,0-350,0	Кальций	450,0-600,0
Сульфаты	1600,0-2000,0	Магний	150,0-300,0
Хлор	менее 100	Натрий+Калий	менее 100

Минерализация 2,5-3,5 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

С/х объединение «Рябиновая поляна», Смоленская область.

45. СОЧИНСКАЯ — хлоридно-гидрокарбонатная натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	2500,0-3200,0	Кальций	менее 25,0
Сульфаты	менее 10,0	Магний	менее 25,0
Хлор	1100,0-1500,0	Натрий+Калий	1800,0-2200,0

Минерализация 5,0-8,0 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей. Не рекомендуется лицам, склонным к ожирению.

Сочинский пивзавод.

46. ТЕРСИНКА – гидрокарбонатная кальциево-натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	3800,0-4000,0	Кальций	250,0-350,0
Сульфаты	менее 25,0	Магний	менее 100,0
Хлор	130,0-180,0	Натрий+Калий	900,0-1200,0

Минерализация 5,0-6,0 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Новокузнецкий завод безалкогольных напитков

47. ТИБ-2 — гидрокарбонатная магниево-кальциевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	900,0-1100,0	Кальций	200,0-250,0
Сульфаты	50,0-70,0	Магний	40,0-50,0
Хлор	менее 25,0	Натрий+Калий	40,8-80,0

Минерализация 1,3-1,6 г/л

Медицинские показания к применению. Мочекаменная болезнь, мочекислый диатез, хронический пиелонефрит, хронический панкреатит, сахарный диабет.

Орджоникидзенский завод минеральных вод.

48. ТЮМЕНСКАЯ № 1 — хлоридная натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	200,0-400,	Кальций	менее 100,0
Сульфаты	менее 10,0	Магний	менее 50,0
Хлор	2800,0-3100,0	Натрий+Калий	1800,8-2100,0

Минерализация 5,5-6,0 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические колиты.

Тюменский пивзавод.

49. УГЛИЧСКАЯ — хлоридно-сульфатная кальциево-натриевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	менее 100,0	Кальций	250,0-350,0
Сульфаты	2100,0-2350,0	Магний	100,0-160,0
Хлор	500,0-600,0	Натрий+Калий	800,8-900,0

Минерализация 3,4-4,5 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с секреторной не достаточностью, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих путей, хронические панкреатиты.

Угличский завод минеральных вод. Ярославское объединение пиво-безалкогольной промышленности.

50. УФИМСКАЯ (скважина № 86) — сульфатная кальциевая лечебно-столовая вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	286,7	Кальций	579,2
Сульфаты	1406,4	Магний	63,2
Хлор	37,3	Натрий+Калий	26,7

Минерализация 2,4 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты, преимущественно с сохраненной и повышенной секреторной функцией желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические колиты, хронические заболевания печени, желчевыводящих и мочевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Уфимский завод безалкогольных напитков.

51. ШИФАЛЫ-СУ - хлоридно-сульфатная магниево-кальциево-натриевая лечебная вода.

Химический состав, мг/л

Анионы:		*Катионы:*	
Гидрокарбонаты	222,0	Кальций	563,0
Сульфаты	2200,0	Магний	186,0
Хлор	1120,0	Калий	869,0

Минерализация 4,5-5,0 г/л

Медицинские показания к применению. Хронические гастриты с сохраненной, повышенной и недостаточной секреторной функцией желудка,

хронические колиты, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, болезни обмена веществ (сахарный диабет, мочекислый диатез, оксалурия), хронические панкреатиты.

Завод «Татминвод», село Ижевка Республики Татарстан.

Приложение 7.

Исследования «Эноанта» проводились в следующих медицинских учреждениях:

1. Медицинский центр Управления делами Президента РФ, г. Москва - «Эноант» является пищевым концентратом с выраженной

антиоксидантной активностью и способствует улучшению функционального состояния печени и сердечно- сосудистой системы.

2. Государственный институт усовершенствования врачей Министерства Обороны РФ, г.Москва - «Эноант» обладает умеренно выраженным ноотропным действием у больных хронической сосудистой мозговой недостаточностью на фоне гипертонической болезни и он может быть рекомендован в качестве нейропротективного средства у больных с гипертонической болезнью.
3. Крым, Симферопольская детская инфекционная больница, где с начала 90-х годов проводились исследования на больных детях. - После приема «Эноанта» организм ребенка становится устойчив к гриппу, кокковой инфекции и другим возбудителям заболеваний.
4. Крымский государственный медицинском университете им. И.Георгиевского, кафедра терапевтической стоматологии, г.Симферополь - Ни один ребенок из группы детей, принимавших «Эноант» не заболел в разгар эпидемии гриппом.
5. Центр наркологии и психосоматической медицины ООО «Медиса», г.Симферополь - «Эноант» уменьшает риск возобновления употребления алкоголя после курса лечения алкогольной зависимости.
6. Институт экспериментальной патологии, онкологии и радиобиологии им. Р.В.Кавецкого НАН Украины, г.Киев - «Эноант» рекомендуется для широкого потребления при лечении онкологических больных.
7. Институт гигиены и медицинской экологии Минздрава Украины им.А.Н. Марзеева, Киев - Выявлена способность «Эноанта» уменьшать биологический возраст организма, что приводит к замедлению процессов старения организма.
8. В ведущих санаториях Крыма- «Крымские Зори», «Мисхор», «Украина», «Ливадия», «Ай-Петри» и других-«Эноант» включается для лечениябольных хроническим бронхитом, гипертонической болезнью и ишемической болезнью сердца.

Приложение 8.

Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах для населения Российской Федерации представлены в таблице.

Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах.

Наименование витамина	**Норма**
Витамин С	55-70 мг/сутки
Витамин В6 (пиридоксин)	2,1-2,4 мг/сутки

Ниацин	13-15 мг/сутки
Витамин В12	3 мкг/сутки
Пантотеновая кислота	4,3-6,3 мг/сутки
Витамин А	500-620 мкг рет. экв./сутки
Бета-каротин	1,8-5,0 мг/сутки
Инозит	200-500 мг/сутки
L-карнитин	100-300 мг/сутки
Таурин	399 мг/сутки
Кофеин	300 мг/сутки
Глюкуронолактон	0,5-1,0 мг/сутки
D-рибоза	201 мг/сутки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авидзба А.М., Иванченко В.И., Загоруйко В.А., Огай Ю.А. Перспективы разработки новых биологически активных продуктов питания на основе винограда // «Магарач». Виноградарство и виноделие. - 2001. - № 1. - С. 30-31.
2. Авидзба А.М., Огай Ю.А, Загоруйко В.А. Перспективы использования гигиенических и лечебных свойств полифенолов при разработке новых

биологически ценных продуктов переработки винограда // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда - III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 8 с.

3. Антипкин Ю.Г., Тищенко Е.К., Ласкаржевская И.А. Эффективность «Эноанта» в комплексной реабилитации при хронических и рецидивирующих неспецифических заболеваниях легких у детей. // Материалы нучн. конф. "Биологически активные природные соединения винограда: применение в медицине продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Симферополь, - 2003. - С. 124-132.
4. Бабанин А.А., Богданов Н.Н Использование биологически активных веществ в питании как неотложная многоаспектная медицинская проблема, требующая интенсивной концептуальной и прикладной проработки, в том числе и в антирискфакторном её приложении к эноанту // Материалы научной конференции "Биологически активные природные соединения винограда: применение в медицине продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Симферополь, - 2003. - С. 3-8.
5. Баклыков Л.И. Рассказы о лечебном винограде и винах Кубани: ампелотерапия – лечение виноградом. Бокал вина на взгляд врача. Виноградные курорты: Анапа, Геленджик, Тамань. Абрау- Дюрсо, Мысхако, Саук- Дере. – Краснодар : Советская Кубань, 2006. - 190 с.
6. Банщикова Т.М. Безалкогольные напитки. – К. : Реклама, 1986. – 96 с.
7. Банахевич Н.В. [и др.]. Использование "ЭНОАНТА"для коррекции анемий у онкологических больных (клинические исследования) // Материалы конференции "Биологически активные природные

соединения винограда III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 9 с.

8. Блендинг Майкл. Coca-Cola : грязная правда / Майкл Блендинг ; пер. с англ. Л. Сумм. - М. : Альпина Бизнес Букс, 2012. - 399 с.
9. Богадельников И.В. [и др.] Влияние пищевого концентрата «Эноант» на состояние микробного биоценоза кишечника у детей // Биологически активные природные соединения винограда: перспективы производства и применения в медицине и питании. Приложение к научно-практ. дискусс- аналитич. сборнику «Вопросы развития Крыма». - 2001. - С 45-47.
10. Богадельников И.В., Веремьева Р.Е. «Эноант»: перспективы использования // Материалы научн. конф. «Биологически активные природные соединения винограда: применение в медицине продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда». - Симферополь, - 2003. - С. 120-123.
11. Богадельников И.В., Веремьева Р.Е. "ЭНОАНТ" - лечебное и профилактическое действие в педиатрии // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда – III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 5 с.
12. Богданов Н.Н. [и др.]. Экспериментальные исследования цитопротекторной, стресслимитирующей и другой биологической активности пищевого концентрата полифенолов винограда «Эноант» // Биологические активные природные соединения винограда: перспективы производства и применения в медицине и питании. - Симферополь, - 2001. - С. 47-60.
13. Брезицкая Н.В. [и др.]. Цитогенетическое действие пищевого концентрата «Эноант» и перспективы его применения // Материалы

нучн. конф. "Биологически активные природные соединения винограда: применение в медицине продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Симферополь, - 2003. - С. 55-72.

14. Брезицкая Н.В. [и др.] Профилактика соматического мутагенеза: экспериментальное исследование цитогенетического действия пищевого концентрата полифенолов винограда "Эноант" // Материалы научной конференции "Биологически активные природные соединения винограда: применение в медицине продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Симферополь, - 2003. - С. 55-72.
15. Брехов Е.И. [и др.]. Результаты клинического применения "Эноанта" в хирургическом лечении больных с желчно-каменной болезнью и сопутствующей патологией печени // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 10 с.
16. Бублик Б.А. Про огород для бережливого и ленивого. — Краснодар : «Советская Кубань», 2001. — 272 с.
17. Веремьева Р.Е. Методика применения пищевого концентрата полифенолов винограда «Эноант». - Симферополь, 1998. - 3 с.
18. Виноградарство с основами виноделия // ВНИИВиВ им. Я.И. Потапенко, — 2003. — 471 с.

19. Гордейчук А.С., Гордейчук Л.Т. Гордейчук М.А. Использование пищевого концентрата "Эноант" в терапевтической стоматологии // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 3 с.
20. Гугучкина Т.И. [и др.]. Перспективы использования новых технических белых сортов винограда в Центральной зоне Краснодарского края

// Новации и эффективность производственных процессов в виноградарстве и виноделии. - Краснодар : Виноделие, Т. 2. - 2005. - С. 52—58.

21. Двирский А.А., Яновский С.С. Применение полифенолов винограда при лечении и профилактике синдрома алкогольной зависимости // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 4 с.
22. Джонсон Х., Робинсон Дж. Вино : Атлас мира. — М. : изд-во Жигульского, 2002. — 352 с.
23. Егоров Е.А. [и др.]. Перспективы и проблемы развития винодельческой промышленности Краснодарского края // Виноделие и виноградарство. - 2003. - № 4. - С. 3—4.
24. Загайко А.Л. [и др.]. Полифенолы винограда Vitis vinifera - эффективное средство защиты от негативных последствий стресса // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда –III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 15 с.
25. Зармаев А. А. Научные основы адаптивного виноградарства. — Махачкала : Изд-во «Юпитер», 2000. — 344 с.
26. Захаровские чтения «Агротехнологические и экологические аспекты развития виноградо-винодельческой отрасли» // Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию Е.И. Захаровой. - ВНИИВиВ им. Я.И. Потапенко, - 2007. — 442 с.
27. Иейнс Приве. Вино. Иллюстрированная энциклопедия. — Издательство : БММ АО, 2003. — 256 с.
28. Кедрова М. Лечение виноградом и вином. — СПб. : Питер, 2006. — 126 с.

29. Клячкин Л.М., Щегольков А.М. Медицинская реабилитация больных с заболеваниями внутренних органов : руководство для врачей. - М. : Медицина, 2000. - 328 с.
30. Кортес. Р. Кофе, кока и кола : тайная история / Р. Кортес ; пер. с англ. Е. Фельдман. - Москва : Синдбад, 2014. - 56 с. : ил.
31. Кострикин И.А., Мелешко Л.Ф., Чебаненко Е.Л. [и др.]. Виноград : перспективные и новые сорта с элементами агротехники. — Ростов ; Одесса ; Запорожье, 2002. — 218 с.
32. Кострикин И.А., Ганич В.А. Изабельные сорта винограда //ВНИИВиВ им. Я.И. Потапенко, 2007. — 28 с.
33. Кравченко Л.В. История и современность систем возделывания винограда на Дону // ВНИИВиВ им. Я.И. Потапенко, 2005. - 182 с.
34. Краснова Т.А. Влияние приоритетных загрязнителей питьевой воды на качество безалкогольных напитков и восстановленных молочных продуктов : монография / Т.А. Краснова, И.В. Тимощук. – Кемерово : КемТИПП, 2013. - 141 с. : ил.
35. Курдюмов Н.И. Умный виноградник для себя. — Краснодар : «Советская Кубань», 2001. — 128 с.
36. Кутовой В.А. [и др.]. Сравнительное действие токоферола и "Эноанта" на свободнорадикальное окисление при остром асептическом перитоните // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 5 с.

37. Куцевляк В.Ф., Гольцев А.Н., Деева Е.Н. Обоснование применения "Эноанта" с целью коррекции иммунного статуса при экспериментальном пародонтите // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 8 с.
38. Ланной А.Р., Кравченко Л.В., Кострикин И.А. Устойчивые сорта винограда и экологические условия их размещения. — Ростов-на-Дону : «Эверест», 2005. – 150 с.
39. Лечение православными методами. С молитвой в сердце. - М. : Мой мир ; Гмб Х & Ко. КГ, 2007. – 256 с. : ил.
40. Малтабар Л.М., Гугучкин А.А., Котова Е.Н. [и др.]. Новые сорта винограда на Кубани // Виноделие и виноградарство. - 2002. - № 1. - С. 40—43.
41. Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда - III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда" - Ялта, 17 - 18 декабря 2004 г. – 256 с.
42. Материалы научной конференции « Биологически активные природные соединения винограда: применение в медицине продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда » - Симферополь, - 2003. - 201 с.
43. Мельниченко Е.Г., Кирсанова М.А., Криворутченко Ю.Л. Исследование влияния концентрата «Эноант» на микроорганизмы //Биологические активные природные соединения винограда: перспективы производства и применения в медицине и питании. - Симферополь, - 2001. - С. 39-41.
44. Мизин В.И. Синергетическая концепция стресслимитирующих реакций организма как новая концептуальная основа применения биологически

активных природных соединений (включая «Эноант» и даларгин). // Биологические активные природные соединения винограда: перспективы производства и применения в медицине и питании. - Симферополь, - 2001. - С. 28-35.

45. Мизин В.И. [и др.]. Эффективность применения полифенолов винограда в комплексном санаторно-курортном лечении больных с заболеваниями кардио-респираторной системы // Материалы научной конференции "Биологически активные природные соединения винограда: применение в медицине продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Симферополь, - 2003. - С. 86-119.
46. Мизин В.И., Монченко В.М., Богданов Н.Н. [и др.]. Результаты использования «эноанта» в комплексе санаторно-курортного лечения больных с патологией бронхолегочной системы // Вест, физиотер. и курортологии. - 2002. - № 3. - С. 55-59.
47. Мизин В.М. Оптимизация технологий санаторно-курортного лечения с использованием полифенолов винограда у пациентов с заболеваниями кардио-респираторной системы // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда - III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 25 с.
48. Монченко В.М. [и др.]. Эффективность использования полифенолов винограда как составной части комплексного санаторно- курортного лечения и реабилитации больных с заболеваниями кардио-респираторной системы // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда – III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием

полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 18 с.

49. Монченко В.М., Богданов Н.Н., Мизин В.П. [и др.]. Биологически активные соединения винограда: перспективы призводства и применения в медицине и питаниию // Мат. международной, научно-практической конференции, - Симерополь, - 2001. - С. 7-15.
50. Монченко В.М., Мизин В.И., Богданов Н.Н. [и др.]. Использование эноанта в комплексном санаторно-курортном лечении больных хроническим бронхитом // Биологически активные природные соединения винограда: перспективы производства и применения в медицине и питании. Приложение к научно- практическому дискуссионно-аналитическому сборнику "Вопросы развития Крыма". – Симферополь, - 2001. - С. 41-45.
51. Монченко В.М., Мизин В.И., Богданов Н.Н. [и др.]. Использование эноанта в комплексном лечении больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы // Биологически активные природные соединения винограда: перспективы производства и применения в медицине и питании. Приложение к научно- практическому дискуссионно-аналитическому сборнику "Вопросы развития Крыма". – Симферополь : СОНАТ, - 2001. - С. 35-39.
52. Огай Ю.А. Антиоксидантная активность суммарных полифенолов винограда концентрата «Эноант» // Магарач. Виноградарство и виноделие. - Ялта. - 2000. - № 1. - С. 37-38.
53. Огай Ю.А. Полифенольные биологически активные компоненты пищевого концентрата "Эноант" // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда – III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 8 с.
54. Огай Ю.А., Валуйко Г.Г., Загоруйко В.А. [и др.]. Пищевой концентрат

полифенолов винограда «Эноант», достижения и перспективы производства и применения в питании // Материалы международной научно- практической конференции. Биологически активные природные соединения винограда: перспективы производства и применения в медицине и питании. – Симферополь, - 2001. - С. 60-62.

55. Огай Ю.А., Загоруйко В.А., Богадельников И.В. [и др.]. Биологически активные свойства полифенолов винограда и вина // «Магарач». Виногр Виноградарство и виноделие. – 2000. - № 4. - С. 25-26.
56. Огай Ю.А., Сластья Е.А. Антоцианы в составе полифенолов винограда пищевого концентрата «Эноант» // Магарач. Виноградарство и виноделие. - 2003. - № 1. - С. 25-26.
57. Пидаев А.В. Интеграция научных разработок для создания современных медицинских технологий на основе использования биологически активных соединений винограда (Medicus curat, natura sanit) // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда – III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 13 с.
58. Погудина В.А. Лечебное голодание и гидроколонотерапия, возможности их совместного применения // Разгрузочно-диетическая терапия в клинике внутренних болезней: перспективы внедрения метода в системе здравоохранения и санаторно-курортного лечения. – СПб. : Лань, 2001. - С. 87—89.

59. Полезные напитки - от кваса до наливки / авт.-сост. Г. Сергеева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 256 с.
60. Раджабов А.К., Зармаев А.А. Виноград на приусадебном участке / Серия : Новое и перспективное садоводам-любителям. - Ниола-Пресс ; ЮНИОН-паблик, — 2007. — 272 с.
61. Разумов А.Н. Концептуальные подходы к охране здоровья здорового

человека в Российской федерации. Современные аспекты реабилитации в медицине // Матер. I Междунар. конф. Е., - 2003. - 293 с.

62. Разумов А.Н., Бобровницкий И.П., Шакула А.В. Службы восстановительной медицины в Российской федерации. Современные аспекты реабилитации в медицине // Матер. I Междунар. конф. Е., - 2003. - 294 с.
63. Сапроненкова О.А. [и др.]. Влияние "Эноанта" на когнитивные функции у больных с гипертонической болезнью // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – С. 1-9.
64. Сергеева Г.К. Фитобар : рецепты для оздоровления и похудения / Г. К. Сергеева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 203 с.
65. Смирнов К.В., Кострикин И.А., Майстренко Л.А. [и др.]. Бессемянные сорта и гибридные формы винограда. – Новочеркасск ; Запорожье, 2002. — 54 с.
66. Соляник Г.И. [и др.]. Использрвание "ЭНОАНТА" для коррекции токсических проявлений противоопухолевой терапии цисплатином в эксперименте // Материалы конференции "Биологически активные природные соединения винограда – III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 11 с.
67. Соляник Г.И., Пясковская О.Н., Тодор И.Н. [и др.]. Коррекция токсических проявлений цисплатина полифенолами винограда // Онкология, 2004. - № 3. – С. 22-24.
68. Соркин В.М. [и др.]. Оценка влияния пищевого концентрата полифенолов винограда "ЭНОАНТ" на процесс реабилитации онкологических больных после химиотерапии // Материалы

конференции "Биологически активные природные соединения винограда III: гигиенические и медицинские эффекты применения продуктов с высоким содержанием полифенолов винограда". - Ялта, - 2004. – 7 с.

69. Султанов Г А., Азимов Э.Х., Ибишов К.Г. Антиоксиданты и их применение в медицинской практике // Вестник хирургии. – 2004. - № 4. - С. 94 – 96.
70. Талаш А.И., Пойманов В.Е., Агапова С.И. Защита винограда от болезней, вредителей и сорняков. — Ростов-на-Дону : ООО Редакция газеты «Дар», - 2001. — 96 с.
71. Тимченко О. И. [и др.] «Эноант» в экспериментальной и клинической коррекции генетической патологии // Биологические активные природные соединения винограда: перспективы производства и применения в медицине и питании. - Симферополь, - 2001. - С. 15-19.
72. Траннуа П. Ф. Сад и огород без лишних хлопот. — М. : АСТ-ПРЕСС СКД, 2001. — 320 с.
73. Трошин Л.П. [и др.]. Всероссийская ампелографическая коллекция XXI века // Виноград и вино России. - 2000. - Спец. выпуск. - С. 23-24.
74. Трошин Л.П. [и др.]. Формирование коллекции винограда и перспективы ее использования // Виноград и вино России. - 2001. - С. 35-37.
75. Трошин Л.П., Радчевский П.П. Сортимент винограда России // Виноделие и виноградарство. - 2001. - № 3. - С. 24—25.

76. Трошин Л.П. Развитие классификации винограда // Виноделие и виноградарство. - 2002. - № 1. - С. 34-35.
77. Трошин Л.П. [и др.]. Мировой генофонд винограда на Кубани. Новации и эффективность производственных процессов в виноградарстве и виноделии. – Краснодар : Виноградарство, Т. 2. - 2005. - С. 124-131.

78. Трошин Л.П., Маградзе Д., Турок Й. Международное сотрудничество по сохранению генофонда винограда // Виноделие и виноградарство. - 2006. - № 2. - С. 24—25.
79. Трошин Л.П., Цурканенко Н.Г. Новые районированные в России сорта винограда // Виноделие и виноградарство. - 2006. - № 4. - С. 38.
80. Уокер Н.В. Соколечение : Практ. Рекомендации. – М. : Новатор, 1991. – 63 с.
81. Уокер Н.В. Лечение сырыми овощными соками. – Беларусь, 1992. – 55 с.
82. Уокер Н.В. Лечение соками. – СПб. : Невский прспект, 2001. – 116 с.
83. Уокер Н.В. Лечение соками. Способы лечения без лекарств. – СПб. : А.В.К., 2002. – 157 с.
84. Уокер Н.В. Диета для здоровья и долголетия : лучшие рецепты доктора Уокера. – СПб. : Вектор, 2009. – 159 с.
85. Уокер Н.В. Естественный путь к полноценному здоровью : избранное. – СПб. : Вектор. 2009. – 251 с.
86. Уокер Н.В. Контроль над телом: снижение веса, оздоровление организма. - СПб. : Вектор, 2009. – 157 с.
87. Уокер Н.В. Очищение верный путь к здоровью. – СПб. : Вектор, 2009. - 158 с.
88. Уокер Н.В. Соколечение против всех болезней / Н. Уокер. – СПб. : Крылов, - 2010. – 160 с.
89. Уокер Н.В. Система здоровья Нормана Уокера : полная энциклопедия. – – СПб. : Вектор, 2013. – 270 с.
90. Уокер Н.В. 172 рецепта для здоровья и долголетия от доктора Уокера. – СПб. : Вектор, 2013. – 159 с.
91. Устойчивые сорта винограда и экологические условия их размещения. (колл. авт.) // ВНИИВиВ им. Я.И. Потапенко, - 2004. — 90 с.
92. Устойчивые сорта винограда : технические (винные) и универсальные // ВНИИВиВ им. Я.И. Потапенко, - 2006. — 63 с.

93. Федотов В.Л., Кухарев В.В. Особенности выращивания винограда на Беларуси. – В 1, - 2006. - С. 137-138.
94. Шагдурова А.Д. Из опыта применения разгрузочно-диетической терапии на курорте Аршан // Разгрузочно-диетическая терапия в клинике внутренних болезней: перспективы внедрения метода в системе здравоохранения и санаторно-курортного лечения. – СПб. : Лань, 2001. - С. 118-120.
95. Шалыгин Л.Д. Вино в восстановительной медицине и медицинской реабилитации / под ред. А.И. Труханова. — М. : 2007. — 258 с.
96. Шалыгин Л.Д. Вино и здоровье. - М. : РАЕН, 2009. - 342 с.
97. Шалыгин Л.Д. Виноград. Рецепты здоровья и долголетия. – М. : РАЕН, 2010. - 250 с.
98. Шалыгин Л.Д. Вино и здоровье. – 2- е изд. - М. : РАЕН, 2013. – 604 с.
99. Эксузян А.А. Выращивание винограда / Библиотека садовода и огородника. – Феникс, — 2008. – 288 с.
100. Alexopoulos D, Xanthopoulou I, Deftereos S, Sitafidis G, Kanakakis I, Hamilos M, Angelidis C, Petousis S, Stakos D, Parissis H, Vavouranakis M, Davlouros P, Goudevenos J, Stefanadis C. In-hospital switching of oral P2Y12 inhibitor treatment in patients with acute coronary syndrome undergoing percutaneous coronary intervention: prevalence, predictors and short-term outcome. Am Heart J. 2014 Jan;167(1):68-76.
101. Amiri F, Zarnani AH, Zand H, Koohdani F, Jeddi-Tehrani M, Vafa M. Synergistic anti-proliferative effect of resveratrol and etoposide on human hepatocellular and colon cancer cell lines. Eur J Pharmacol. 2013 Oct 15;718(1-3):34-40.
102. Auger FL. The grape cure. Rev Infirm. 1992;42(15):20-1.
103. Boto-Ordóñez M, Urpi-Sarda M, Queipo-Ortuño MI, Corella D, Tinahones

FJ, Estruch R, Andres-Lacueva C. Microbial metabolomic fingerprinting in urine after regular dealcoholized red wine consumption in humans. J Agric Food Chem. 2013 Sep 25;61(38):9166-75.

104. Chiva-Blanch G, Urpi-Sarda M, Ros E, Arranz S, Valderas-Martínez P, Casas R, Sacanella E, Llorach R, Lamuela-Raventos RM, Andres-Lacueva C, Estruch R. Dealcoholized red wine decreases systolic and diastolic blood pressure and increases plasma nitric oxide: short communication. Circ Res. 2012 Sep 28;111(8):1065-8.
105. Chiva-Blanch G, Urpi-Sarda M, Ros E, Arranz S, Valderas-Martínez P, Casas R, Sacanella E, Llorach R, Lamuela-Raventos RM, Andres-Lacueva C, Estruch R. Dealcoholized red wine decreases systolic and diastolic blood pressure and increases plasma nitric oxide: short communication. Circ Res. 2012 Sep 28;111(8):1065-8.
106. Chiva-Blanch G, Urpi-Sarda M, Ros E, Valderas-Martinez P, Casas R, Arranz S, Guillén M, Lamuela-Raventós RM, Llorach R, Andres-Lacueva C, Estruch R. Effects of red wine polyphenols and alcohol on glucose metabolism and the lipid profile: a randomized clinical trial. Clin Nutr. 2013 Apr;32(2):200-6.
107. Clemente-Postigo M, Queipo-Ortuño MI, Boto-Ordoñez M, Coin-Aragüez L, Roca-Rodriguez MM, Delgado-Lista J, Cardona F, Andres-Lacueva C, Tinahones FJ. Effect of acute and chronic red wine consumption on lipopolysaccharide concentrations. Am J Clin Nutr. 2013;97(5):1053-61.

108. Fan J, Johnson MH, Lila MA, Yousef G, de Mejia EG. Berry and Citrus Phenolic Compounds Inhibit Dipeptidyl Peptidase IV: Implications in Diabetes Management. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:479505.
109. Fantinelli JC, Mosca SM. Cardioprotective effects of a non-alcoholic extract of red wine during ischaemia and reperfusion in spontaneously hypertensive

rats. Clin Exp Pharmacol Physiol. 2007 Mar;34(3):166-9.

110. Fantinelli JC, Schinella G, Cingolani HE, Mosca SM. Effects of different fractions of a red wine non-alcoholic extract on ischemia-reperfusion injury. Life Sci. 2005 Apr 22;76(23):2721-33.

111. Guidi L, Felice C, Procoli A, Bonanno G, Martinelli E, Marzo M, Mocci G, Pugliese D, Andrisani G, Danese S, De Vitis I, Papa A, Armuzzi A, Rutella S. FOXP3 T regulatory cell modifications in inflammatory bowel disease patients treated with anti-TNFα agents. Biomed Res Int. 2013;2013:286368.

112. Hassanian-Moghaddam H, Zamani N, Shadnia S. Oral lesions and pulmonary fibrosis after ingesting grapes. Clin Toxicol (Phila). 2013 Dec;51(10):1235-6.

113. Jiménez-Girón A, Queipo-Ortuño MI, Boto-Ordóñez M, Muñoz-González I, Sánchez-Patán F, Monagas M, Martín-Álvarez PJ, Murri M, Tinahones FJ, Andrés-Lacueva C, Bartolomé B, Moreno-Arribas MV. Comparative study of microbial-derived phenolic metabolites in human feces after intake of gin, red wine, and dealcoholized red wine. J Agric Food Chem. 2013 Apr 24;61(16):3909-15. doi: 10.1021/jf400678d. Epub 2013 Apr 11.

114. Jin HY, Cha YS, Baek HS, Park TS. Neuroprotective effects of Vitis vinifera extract on prediabetic mice induced by a high-fat diet. Korean J Intern Med. 2013 Sep;28(5):579-8.

115. Kalmodia S, Harjwani J, Rajeswari R, Yang W, Barrow CJ, Ramaprabhu S, Krishnakumar S, Elchuri SV. Synthesis and characterization of surface-enhanced Raman-scattered gold nanoparticles. Int J Nanomedicine. 2013;8:4327-38.

116. Kim HJ, Nam SN, Bae UR, Hwang R, Lee JB, Kim JH. The effect of 12 weeks Prop Pilates Exercise Program (PPEP) on body stability and pain for fruit farmers with MSDs. Technol Health Care. 2014 Apr 4. [Epub ahead of print].

117. Liguori L, Russo P, Albanese D, Di Matteo M. Evolution of quality parameters during red wine dealcoholization by osmotic distillation. Food

Chem. 2013 Sep 1;140(1-2):68-75.

118. Liu Y, Pukala TL, Musgrave IF, Williams DM, Dehle FC, Carver JA. Gallic acid is the major component of grape seed extract that inhibits amyloid fibril formation. Bioorg Med Chem Lett. 2013 Dec 1;23(23):6336-40.
119. Muñoz-González I, Thurnheer T, Bartolomé B, Moreno-Arribas MV. Red wine and oenological extracts display antimicrobial effects in an oral bacteria biofilm model. J Agric Food Chem. 2014 May 21;62(20):4731-7.
120. Muresan A, Suciu S, Daicoviciu D, Filip AG, Clichici S. Grape seed extract effects in brain after hypobaric hypoxia. J Med Food. 2013 Sep;16(9):831-8.

121. Nagpal R, Manuja N, Pandit IK. Effect of proanthocyanidin treatment on the bonding effectiveness of adhesive restorations in pulp chamber. J Clin Pediatr Dent. 2013 Fall;38(1):49-53.
122. Noguer MA, Cerezo AB, Donoso Navarro E, Garcia-Parrilla MC. Intake of alcohol-free red wine modulates antioxidant enzyme activities in a human intervention study. Pharmacol Res. 2012 Jun;65(6):609-14.
123. Ouyang J, Huang W, Yu W, Xiong W, Mula RV, Zou H, Yu Y. Generation of insulin-producing cells from rat mesenchymal stem cells using an aminopyrrole derivative XW4.4. Chem Biol Interact. 2014 Feb 5;208:1-7.
124. Patki G, Allam FH, Atrooz F, Dao AT, Solanki N, Chugh G, Asghar M, Jafri F, Bohat R, Alkadhi KA, Salim S. Grape powder intake prevents ovariectomy-induced anxiety-like behavior, memory impairment and high blood pressure in female Wistar rats. PLoS One. 2013 Sep 9;8(9):e74522.

125. Rotches-Ribalta M, Urpi-Sarda M, Llorach R, Boto-Ordoñez M, Jauregui O, Chiva-Blanch G, Perez-Garcia L, Jaeger W, Guillen M, Corella D, Tinahones FJ, Estruch R, Andres-Lacueva C. Gut and microbial resveratrol metabolite profiling after moderate long-term consumption of red wine versus dealcoholized red wine in humans by an optimized ultra-high-pressure liquid chromatography tandem mass spectrometry method. J Chromatogr A. 2012

Nov 23;1265:105-13.

126. Rotches-Ribalta M, Urpi-Sarda M, Llorach R, Boto-Ordoñez M, Jauregui O, Chiva-Blanch G, Perez-Garcia L, Jaeger W, Guillen M, Corella D, Tinahones FJ, Estruch R, Andres-Lacueva C. Gut and microbial resveratrol metabolite profiling after moderate long-term consumption of red wine versus dealcoholized red wine in humans by an optimized ultra-high-pressure liquid chromatography tandem mass spectrometry method. J Chromatogr A. 2012 Nov 23;1265:105-13.
127. Sahebkar A. Effects of resveratrol supplementation on plasma lipids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Nutr Rev. 2013 Dec;71(12):822-35.
128. Skroza N, Proietti I, Bernardini N, La Viola G, Nicolucci F, Pampena R, Tolino E, Zuber S, Mancini MT, Soccodato V, Balduzzi V, Potenza C. Efficacy of food supplement to improve metabolic syndrome parameters in patients affected by moderate to severe psoriasis during anti-TNFα treatment. G Ital Dermatol Venereol. 2013 Dec;148(6):661-5.
129. Sullivan C.L. Zinfandel. A History of a Grape and Its Wine. - University of California Press. — 2003. - 246 c.
130. Tárrega MA, Varela P, Fromentin E, Feuillère N, Issaly N, Roller M, Sanz-Buenhombre M, Villanueva S, Moro C, Guadarrama A, Fiszman S. Specific phenolic compounds and sensory properties of a new dealcoholized red wine with pomegranate (Punica granatum L.) extract. Food Sci Technol Int. 2013 Jun 17. [Epub ahead of print].

131. Vázquez-Fresno R, Llorach R, Alcaro F, Rodríguez MÁ, Vinaixa M, Chiva-Blanch G, Estruch R, Correig X, Andrés-Lacueva C. (1)H-NMR-based metabolomic analysis of the effect of moderate wine consumption on subjects with cardiovascular risk factors. Electrophoresis. 2012 Aug;33(15):2345-54.
132. Viegas O, Amaro LF, Ferreira IM, Pinho O. Inhibitory effect of antioxidant-

rich marinades on the formation of heterocyclic aromatic amines in pan-fried beef. J Agric Food Chem. 2012 Jun 20;60(24):6235-40.

133. Xiao J, Fai So K, Liong EC, Tipoe GL. Recent Advances in the Herbal Treatment of Non-Alcoholic Fatty Liver Disease. J Tradit Complement Med. 2013 Apr;3(2):88-94.

134. Yogalakshmi B, Bhuvaneswari S, Sreeja S, Anuradha CV. Grape seed proanthocyanidins and metformin act by different mechanisms to promote insulin signaling in rats fed high calorie diet. J Cell Commun Signal. 2014 Mar;8(1):13-22.

Об авторе

Шалыгин Леонид Дмитриевич – доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный врач РФ, академик РАМТН, МАНПО, РАЕН, РАВН и РЭА, ректор Института усовершенствования врачей ФГБУ «Национальный медико-хирургический центр им. Н.И. Пирогова» Минздрава России, лауреат премии

им. А.Л. Чижевского, кавалер Европейского ордена Н.И. Пирогова, Заслуженный профессор Пироговского центра.

Автор более 300 научных публикаций, соавтор 8 и автор 8 монографий, руководств, многочисленных методических рекомендаций, пособий и статей в журналах, сборниках докладов научно-практических конференций, симпозиумов и семинаров. Научные интересы автора лежат в области терапии, кардиологии, биоритмологии, восстановительной медицины и медицинской реабилитации, курортологии и физиотерапии, клинической реабилитологии, общественного здоровья и здравоохранения, а так же в области послевузовского и дополнительного профессионального образования.