

Лиза МакМиллан  
Джил Ярве  
Джанет Брауер

# **ПОЗИТИВНОЕ ПИТАНИЕ**

**Готовим для людей, живущих с ВИЧ**



**Москва • 2004**

Лиза МакМиллан  
Джил Ярве  
Джанет Брауер

Позитивное питание  
(Готовим для людей, живущих с ВИЧ)

Во время стресса или болезни нашему организму особенно необходимо правильное питание. Мы знаем, что существует очень четкая взаимосвязь между ВИЧ-инфекцией и правильным питанием. Мы также знаем, что удовольствие, которое человек получает от принятия пищи, не должно просто исчезнуть только потому, что человек болен. Еда, специально приготовленная, чтобы отвечать запросам вашего организма, может быть не только полезной, но и вкусной. Рецепты в этой книге не напомнят вам манную кашу на больничной кровати. Нет, они станут самыми вкусными кухонными победами.

Помимо того, что эта книга преподносится как поваренная, она содержит рекомендации, которые помогут людям, живущим с ВИЧ, удовлетворить индивидуальные требования к питанию. Тем, кто заботится о ВИЧ-инфицированных, также будет полезно прочитать эту книгу. В ней они найдут рекомендации о планировании рациона и о способах приготовления пищи, для них она может стать ценным источником информации. Кроме того, в книге есть практические советы о том, как облегчить большинство самых распространенных симптомов, связанных с ВИЧ.

---

Авери Паблишинг Групп,  
Гарден Сити Парк, Нью-Йорк

Иллюстрации: Джон Винсек

Данные о публикации в каталоге Библиотеки Конгресса:  
McMillan, Lisa.

Positive Cooking: cooking for people living with HIV/by Lisa McMillan, Jill Jarvie, Janet Brauer.

ISBN 0-89529-734-5

Copyright © 1997 by Lisa McMillan, Jill Jarve, and Janet Brauer

Издано в США.

© Перевод РОО «СПИД инфосвязь», 2004 г. в рамках Российско-Канадского проекта «Российская сеть по борьбе с ВИЧ-инфекцией» при поддержке Канадского агентства международного развития (CIDA)

РОО «СПИД инфосвязь» выражает свою признательность авторам и издателям данной книги за предоставленную возможность ее перевода и бесплатного распространения среди ВИЧ-положительных людей на территории СНГ.

---

Издано РОО «СПИД инфосвязь» в рамках проекта ГЛОБУС

Распространяется бесплатно.

Адрес редакции: 105062 Москва, а/я 112, «СПИД инфосвязь»;  
тел/факс: (095) 382-6232, электронная почта: mail@infoshare.ru  
Москва • 2004 г.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Вводная часть

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Выражение признательности ..... | 12 |
| Вступительное слово .....       | 13 |
| Предисловие .....               | 15 |

### Часть первая. Основная информация

|  |    |
|--|----|
| Лечение ВИЧ куриным супом .....                        | 21 |
| Иммунная система и ВИЧ .....                           | 22 |
| Нарушение питания и развитие ВИЧ .....                 | 22 |
| Потеря веса и необходимость увеличения мышц .....      | 23 |
| Основы здорового питания .....                         | 24 |
| Энергетические питательные вещества .....              | 25 |
| Неэнергетические питательные вещества .....            | 26 |
| Пути к здоровью .....                                  | 27 |
| Управление здоровьем и ВИЧ .....                       | 29 |
| Командный подход к хорошему здоровью .....             | 29 |
| Советы помощникам .....                                | 30 |
| Планирование здорового питания .....                   | 31 |
| Рекомендации по правильному питанию:                   |    |
| как пользоваться информацией о продуктах .....         | 32 |
| Рекомендации по потреблению жидкости .....             | 32 |
| Рекомендации по потреблению углеводов .....            | 35 |
| Рекомендации по потреблению белков .....               | 36 |
| Рекомендации по потреблению жиров .....                | 36 |
| Рекомендации по потреблению витаминов и минералов .... | 37 |
| Составление графика питания .....                      | 43 |
| Как вести дневник питания .....                        | 43 |
| Как вести график веса .....                            | 46 |
| Обзор нетрадиционных диет и методов лечения .....      | 49 |
| Разработка программы упражнений .....                  | 49 |
| Снижение стресса и контроль над ним .....              | 50 |
| Как важно изменить нездоровые привычки .....           | 51 |
| Основы безопасности пищи и воды .....                  | 51 |
| Правила безопасности покупок .....                     | 52 |

|   |           |
|---|-----------|
| Безопасное хранение .....   | 53        |
| Правила безопасного приготовления .....   | 53        |
| Продукты, которых следует избегать .....  | 56        |
| Проверка качества воды .....  | 56        |
| Комплексный подход к управлению здоровьем .....   | 57        |
| <b>Использование диеты для облегчения</b>   |           |
| <b>негативных симптомов ВИЧ .....</b>   | <b>59</b> |
| Преодоление распространенных симптомов .....  | 59        |
| Облегчение трудностей жевания и глотания,<br>сухости во рту и боли во рту и в горле ..... | 60        |
| Правила гигиены полости рта .....   | 61        |
| Адаптация к изменениям вкусовых ощущений .....  | 62        |
| Улучшение аппетита .....  | 63        |
| Как победить потерю аппетита? .....   | 63        |
| Контроль над запорами .....   | 64        |
| Ослабление диареи .....   | 66        |
| Преодоление усталости .....   | 72        |
| Облегчение тошноты и рвоты .....  | 73        |
| На пике проблемы: наращивание чистой массы тела .....                                     | 75        |
| <br><b>Часть вторая. Рецепты</b>  |           |
| Кулинарные термины в книге .....  | 98        |
| Здоровые завтраки — лучшее начало дня .....   | 100       |
| Овсяная каша (овсянка) .....  | 102       |
| Хрустящие яблочные хлопья .....   | 103       |
| Запеканка овсяная .....   | 104       |
| Рис для завтрака .....  | 104       |
| Каша с тыквой .....   | 105       |
| Фруктовая овсянка .....   | 106       |
| Пшенная каша .....  | 107       |
| Сэндвич, запеченный с яйцом .....   | 107       |
| Омлет с артишоками и пряностями .....   | 108       |
| Овощной омлет наизнанку .....   | 109       |
| Яичница по-мексикански .....  | 109       |
| Духовой омлет .....   | 110       |
| Сэндвич для завтрака .....  | 111       |
| Омлет с пряностями .....  | 111       |
| Соевый творог (тофу) .....  | 112       |
| Гречневые блины .....   | 113       |
| Блины с творогом .....  | 114       |



|  |     |
|--|-----|
| Персиковые блины без лактозы .....                             | 114 |
| Овсяные блины .....  | 115 |
| Французский апельсиновый тост .....                            | 116 |
| Хлебная корзинка .....   | 118 |
| Калифорнийский кукурузный хлеб .....                           | 120 |
| Абрикосовый хлеб .....   | 120 |
| Клюквенный хлеб .....  | 121 |
| Хлеб с пряностями .....  | 122 |
| Низкокалорийный банановый хлеб .....                           | 123 |
| Апельсиновый хлеб Танджи .....                                 | 123 |
| Хлеб с цуккини .....   | 124 |
| Печенье с джемовой начинкой .....                              | 125 |
| Печенье с ветчиной и сыром .....                               | 126 |
| Печенье со сладким картофелем .....                            | 126 |
| Английская булка с бананом .....                               | 127 |
| Булки из отрубей,<br>приготовленные в микроволновой печи ..... | 128 |
| Булочки с лимонным йогуртом .....                              | 129 |
| Булочки с черносливом .....                                    | 130 |
| Булочки с изюмом и тыквой .....                                | 130 |
| Клубничные булочки .....                                       | 131 |
| Сладкие картофельные булочки .....                             | 132 |
| Коктейли и напитки из блендера .....                           | 134 |
| Яблочный пирог а ля Мод .....                                  | 136 |
| Овсяно-банановый коктейль .....                                | 136 |
| Чернично-апельсиновая смесь .....                              | 137 |
| Коктейль из дыни .....   | 137 |
| Коктейль морковный .....                                       | 138 |
| Клюквенный пунш .....  | 138 |
| Сливочный ягодно-шоколадный коктейль .....                     | 139 |
| Обогащенное молоко .....                                       | 139 |
| Фруктовый коктейль .....                                       | 140 |
| Коктейль с имбирем .....                                       | 140 |
| Сумасшедшая смесь .....  | 141 |
| Медово-крекерный напиток .....                                 | 141 |
| Лимонная смесь .....   | 142 |
| Утренний сбор .....  | 142 |
| Манговый ужас .....  | 143 |
| Ореховый кнут .....  | 143 |
| Персиковое утешение .....                                      | 144 |

|  |         |
|--|---------|
| Зимнее тепло .....                             | 144     |
| Грушевая льдинка .....                         | 145     |
| Малиново-рисовое облако .....                  | 145     |
| Тыквенный коктейль с пряностями .....          | 146     |
| Апельсиново-ананасовый восторг .....           | 146     |
| Клубничный восторг .....                       | 147     |
| Освежающая южная пахта .....                   | 148     |
| <br>Пора перекусить .....                      | <br>149 |
| Банановые пшеничные хлебцы .....               | 151     |
| Праздничная смесь злаков .....                 | 151     |
| Чизкейк сэндвичи .....                         | 152     |
| Хрустящие английские булки .....               | 152     |
| Картофель с творогом .....                     | 153     |
| Хрустящие картофельные чипсы .....             | 153     |
| Фруктовый тофу .....                           | 154     |
| Картофель по-средиземноморски .....            | 155     |
| Чертовы яйца .....                             | 156     |
| Нежирное пюре из нута .....                    | 157     |
| Бананово-ореховые палочки .....                | 157     |
| Коричная паста для бутербродов .....           | 158     |
| Квадратики из шпината .....                    | 158     |
| Бутербродная смесь .....                       | 159     |
| Паста тофу .....                               | 159     |
| Овощная садовая смесь .....                    | 160     |
| Йогурт плюс .....                              | 160     |
| <br>Салаты .....                               | <br>162 |
| Салат из яблок с бананами .....                | 164     |
| Салат из кукурузы и горошка .....              | 164     |
| Салат с артишоками и тунцом .....              | 165     |
| Салат четыре бобовых .....                     | 165     |
| Салат с холодным рисом .....                   | 166     |
| Салат из моркови .....                         | 167     |
| Салат из креветок кус-кус .....                | 167     |
| Салат из шпината с фруктами и медом .....      | 168     |
| Салат из белых бобов (гарбанцо) и грибов ..... | 169     |
| Салат из шинкованной капусты .....             | 170     |
| Салат из тропических фруктов .....             | 170     |
| Салат с макаронами и Пармезаном .....          | 171     |
| Салат из картофеля с пряностями .....          | 171     |
| Фруктовый салат с маком .....                  | 172     |

|  |     |
|--|-----|
| Вегетарианский салат тако .....                | 173 |
| Суп готов! .....                               | 175 |
| О бульонах и супах .....                       | 177 |
| Овощной бульон .....                           | 177 |
| Куриный бульон .....                           | 178 |
| Суп с черноглазым горошком .....               | 178 |
| Куриный суп .....                              | 179 |
| Легкий томатно-рисовый суп .....               | 180 |
| Ячменный суп .....                             | 180 |
| Быстрорастворимый картофельный суп-пюре .....  | 181 |
| Суп чечевичный .....                           | 181 |
| Минестроне МакМиллана .....                    | 182 |
| Картофельно-кабачковый суп .....               | 183 |
| Суп из сладкого картофеля .....                | 184 |
| Чили с черными бобами .....                    | 185 |
| Индейка Чили .....                             | 186 |
| Гарниры .....                                  | 187 |
| Приготовление редких круп .....                | 189 |
| Печеная полента .....                          | 190 |
| Печеный ячмень .....                           | 191 |
| Пшеничный плов .....                           | 191 |
| Плов из пшена .....                            | 192 |
| Рис по-испански .....                          | 193 |
| Рис со специями .....                          | 193 |
| Блины из картофеля .....                       | 194 |
| Пюре из сладкого картофеля Деде .....          | 195 |
| Сладкий картофель, запеченный с яблоками ..... | 196 |
| Бобы тушеные с яблоками .....                  | 196 |
| Запеченный картофель .....                     | 197 |
| Кукуруза, запеченная с помидорами .....        | 197 |
| Брокколи, запеченная с рисом .....             | 198 |
| Легкая бобовая запеканка .....                 | 199 |
| Приготовление овощей .....                     | 199 |
| Цукини, запеченные с сыром моцарелла .....     | 200 |
| Зеленая фасоль с пряным соусом .....           | 201 |
| Основные блюда .....                           | 203 |
| Легкое барбекю из духовки .....                | 205 |
| Цыпленок а ля оранж .....                      | 205 |
| Легкий цыпленок терияки .....                  | 206 |



|  |     |
|--|-----|
| Цыпленок по-гавайски .....                                   | 207 |
| Запеканка из курицы с артишоками .....                       | 208 |
| Цыпленок тандури .....                                       | 208 |
| Цыпленок с лимоном и соей .....                              | 209 |
| Цыпленок по-мексикански с белой фасолью .....                | 210 |
| Цыпленок жареный в духовке .....                             | 210 |
| Сэндвич с салатом из курицы .....                            | 211 |
| Бургер с индейкой .....                                      | 212 |
| Индейка а ля Кинг .....                                      | 212 |
| Запеканка из индейки с рисом .....                           | 213 |
| Рыба на пару по-тихоокеански .....                           | 214 |
| Рыбное филе с кукурузными хлопьями .....                     | 214 |
| Рыбное филе, запеченное с сыром Пармезан .....               | 215 |
| Отварная рыба .....  | 216 |
| Стейк из лосося с ананасом .....                             | 216 |
| Тунец запеченный .....                                       | 217 |
| Хлеб из лосося .....   | 218 |
| Жареные в духовке гребешки .....                             | 218 |
| Креветки запеченные по-средиземноморски .....                | 219 |
| Крабовый восторг .....                                       | 220 |
| Бефстроганов .....   | 221 |
| Домашние бургеры .....                                       | 221 |
| Мясные кубики мини .....                                     | 222 |
| Макаронный гамбургер .....                                   | 222 |
| Мясные шарики из духовки .....                               | 223 |
| Пирог тамале .....   | 224 |
| Грязный Джо .....  | 224 |
| Свинина, запеченная с яблоками<br>и сладким картофелем ..... | 225 |
| Свинные отбивные со сладким соусом и специями .....          | 226 |
| Вегетарианские блюда .....                                   | 227 |
| Энчильядос с фасолью и сыром .....                           | 229 |
| Бобы тушеные кус-кус .....                                   | 230 |
| Рисовая запеканка с фасолью и сыром .....                    | 231 |
| Приготовление сушеных бобов и горошка .....                  | 231 |
| Приготовление риса .....                                     | 232 |
| Пшеничная крупа, запеченная по-итальянски .....              | 233 |
| Сырные макароны Примавера .....                              | 234 |
| Макароны с сыром .....                                       | 235 |
| Макароны по-гречески .....                                   | 235 |
| Сэндвич двойной орех .....                                   | 236 |

|   |            |
|---|------------|
| Макароны по-панамски .....  | 236        |
| Ореховые макароны .....   | 237        |
| Грязный Джо по-вегетариански .....                                | 238        |
| Сэндвич с салатом из яйца и тофу .....                            | 239        |
| Буритос с чечевицей,<br>приготовленные в микроволновой печи ..... | 239        |
| Сэндвич традиционный с салатом и яйцом .....                      | 240        |
| Индийская запеканка .....   | 241        |
| Бургеры с рисом и тофу .....                                      | 241        |
| <b>Вкусные соблазны .....</b>                                     | <b>243</b> |
| Легкий яблочный пирог .....                                       | 245        |
| Легкий морковный пирог .....                                      | 246        |
| Чизкейк с тофу .....  | 246        |
| Лимонный пирог .....  | 247        |
| Пирог с лимоном и имбирем .....                                   | 248        |
| Шоколадный пирог с цукини .....                                   | 248        |
| Сладкий банановый пудинг .....                                    | 249        |
| Колониальный яблочный крем .....                                  | 250        |
| Кремовый хлебный пудинг .....                                     | 250        |
| Финская клапапура бабушки Ярве .....                              | 251        |
| Шоколадные мечты .....  | 252        |
| Фруктовый пудинг .....  | 252        |
| Печеный рисовый пудинг .....                                      | 253        |
| Печенье пшеничное с арахисовым маслом .....                       | 254        |
| Батончики фруктово-абрикосовые .....                              | 255        |
| Черничные чипсы .....   | 255        |
| Непеченое печенье .....   | 256        |


*Эта книга с любовью посвящается нашим семьям и друзьям,  
а также всем тем, кого коснулся ВИЧ*

### **Об авторах**

Лиза МакМиллан, профессиональный диетолог, работает менеджером по питанию в Проекте «Протяни руку» — некоммерческой организации из Сан-Франциско, которая является крупнейшим разработчиком программ правильного питания и диетологии для людей с ВИЧ. Она также является диетологом в Центре здоровья медицинской группы «Конант» в Сан-Франциско, который работает с широким кругом ВИЧ-инфицированных в этом городе.

Джил Ярве, дипломированный диетолог и сертифицированный диетолог поддержки правильного питания, работает в настоящий момент в качестве консультанта по здоровому питанию ВИЧ-инфицированных в Департаменте общественного здоровья в Сан-Франциско. Вместе они продвигали в проекте «Протяни руку» идею разработки программы здорового питания для людей с ВИЧ, которая сейчас является базовой моделью для всей нации. Они также авторы многочисленных материалов и публикаций по здоровому питанию и ВИЧ, проводят большое количество семинаров по данному вопросу для пациентов, медицинских работников и тех, кто работает и помогает ВИЧ-инфицированным.

Джанет Брауэр, профессиональный писатель, автор дюжины статей и научных публикаций по здоровому питанию и ВИЧ, бывший редактор и автор бюллетеня о правильном питании и ВИЧ, распространяемого по всей стране.



# **Вводная часть**

## Выражение признательности

Нам очень повезло, что мы получили огромную поддержку от большого числа людей во время работы над этой книгой. Нам хотелось бы выразить особую благодарность Руди Шуру и Авери Паблиншинг за предоставленную возможность опубликовать эту книгу и за поистине родительскую опеку в процессе подготовки ее к публикации. Мы также очень признательны: нашим клиентам и друзьям из проекта «Протяни руку» в Сан-Франциско, которые научили нас, как жить с ВИЧ; Карин Фрэнк и Тому Клансу, которые с самого начала были рядом с советами и поддержкой; Геоффу Фрамptonу и Пату Руни, пожертвовавшим свое оборудование и оказывавшим нам всевозможную поддержку. Нам бы хотелось поблагодарить Ли Вайнштайн, Вон Велти и Джимми Горвиц, которые внесли свой вклад и предоставили необходимые ресурсы, а также Бертю Блуму, Колину Мартину и Микеле МакМахону, которые поделились своими ценными советами о содержании этой книги. Спасибо Томми Баранаускасу и Джеффу Давису за предоставление технической помощи, столь необходимой нам на пути создания этой книги. Нам бы хотелось отметить вклад доктора Марка К. Хеллерштайна, который не только участвовал в написании этой книги, но и продолжал много работать с ВИЧ-инфицированными и больными СПИДом.

Особую благодарность мы выражаем нашим дегустаторам — Мэтью Атли, Ирине Романо, Карол Онштад и Дэнни Вуик — за возможность убедиться, что мы на правильном пути, а также нашим семьям и друзьям за их постоянную поддержку, своевременную помощь и восхитительные рецепты.

Мы также благодарим Стефана Шнайдера Ст. за постоянную поддержку и бесконечное вдохновение. Мы не смогли бы сделать это без тебя.

## Вступительное слово

Представим себе, что произошла эпидемия, которая изменила состояние здоровья всех и каждого. Болезнь сопровождается широким спектром симптомов и, что особенно печально, сокращает срок жизни. Но существуют способы облегчить эти симптомы, улучшить состояние здоровья и повысить качество жизни, и есть эксперты в этой области, готовые поделиться своим богатым опытом. Захотели бы вы услышать их мнение?

«Позитивное питание» — поваренная книга и руководство по здоровой пище — предоставляет такую возможность людям, живущим с ВИЧ. Я принимал участие в исследовании и лечении случаев потери веса вследствие ВИЧ, и знаю, что никто не сможет написать такую книгу лучше этих авторов. Диетологи Лиза МакМиллан и Джил Ярве обладают уникальным опытом работы с ВИЧ-инфицированными и больными СПИДом. МакМиллан занята в проекте «Протяни руку», организации, работающей в Сан-Франциско, которая доставляет еду большому количеству ВИЧ-инфицированных по всевозможным программам питания — примерно 600 000 порций для более 4500 человек в год. Ярви раньше работала в «Протяни руку», а сейчас работает в Департаменте общественного здоровья Сан-Франциско. Джанет Брауэр приобрела опыт написания книг и статей о здоровом питании и ВИЧ в проекте «Протяни руку», включая работу над такими публикациями, как «Позитивное питание» — бюллетень о питании и ВИЧ, распространяемый по всей стране. Союз этих талантов привел к появлению экспертных диетологических рекомендаций, изложенных доступно и лаконично.

Эта книга содержит огромное количество подробной информации, полезной любому ВИЧ-инфицированному. В ней есть уникальные советы, касающиеся проблем питания, свойственных людям с ВИЧ-инфекцией (например, появление специфических вкусовых ощущений), правила безопасного питания, как бороться с дискомфортом во рту и хронической диареей без ущерба для здоровья. Но гораздо более важным, чем все советы, является философия этой книги. Авторы осознают значимость предотвращения потери веса и ее возможные последствия для здоровья и предлагают не ждать, когда это случится.

Последние исследования развития болезни у людей со СПИДом полностью поддерживают такую концепцию превентивной перспективы. Если внимательно посмотреть на проблему потери веса при заболевании СПИДом, то можно заметить, что люди теряли вес очень быстро. Болезнь сопровождалась ухудшением аппетита и резкой потерей веса, который восстанавливался во время лечения только частично. Хуже того, при потере веса уменьшалась мышечная масса, а частичный набор веса достигался за счет увеличения количества жира. Эти исследования имели очень боль-

шое значение для всех, кто пытался предотвратить потерю веса. Можно ли предотвратить или затормозить резкую потерю мышечной массы во время болезни, регулируя питание и питательные вещества? Это очень трудная задача для пациента, однако, рекомендации из этой книги могут помочь хотя бы минимизировать потери мышечной массы во время болезни и максимизировать ее рост во время лечения.

Чтение этой книги напомнило мне о том, как много известно о ВИЧ и питании, но также и о том, как много еще остается неисследованным. Почему люди теряют аппетит, когда болеют? Почему метаболизм тела изменяется, и организм отдает предпочтение жировой, а не мышечной ткани? Кому необходима интенсивная терапия, такая как гормоны роста, стимуляторы аппетита или гормональное замещение? Эти и другие вопросы остаются пока без ответа.

А людям следует жить и принимать решения.

Позитивная кулинария содержит много наставлений, представленных деликатно, чтобы дать возможность людям с ВИЧ помочь самим себе. Авторы предлагают каждому пациенту сформировать команду помощников, куда входили бы диетологи и другие специалисты. Такая команда могла бы дать много преимуществ. Команда специалистов могла бы на ранней стадии распознать сопутствующие инфекции, которые могут привести к потере веса. При появлении симптомов, связанных с гормональными изменениями, терапевт мог бы назначить гормональное лечение.

Эта книга освещает и другие вопросы. Тщательный подбор продуктов, которые не ухудшили бы гастроинтестинальные симптомы, может помочь поддержать вес в случаях хронической диареи. Упражнения могут сохранить мышечную массу. Уменьшение стресса может положительно повлиять и на предпочтения в еде, и на здоровье организма в целом.

В ходе моей деятельности, включающей преподавание и исследования в Калифорнийском Университете в Беркли, а также работу в региональном госпитале (Центральный госпиталь Сан-Франциско, который является частью Калифорнийского Университета), у меня была уникальная возможность общаться с широким кругом коллег и студентов. В этот круг входили первокурсники и выпускники, студенты-медики, обслуживающий персонал, друзья и сотрудники научных лабораторий, врачи. Несмотря на глубочайшее уважение, которое я испытываю ко всем этим людям, еще больше я уважаю тех, кто занимается профилактикой болезней и ежедневно заботится о пациентах. К последним я причисляю и авторов этой книги. Я польщен честью, которую мне оказали, доверив написание вступления. Читателям очень повезло, что у них есть возможность приобщиться к взгляду авторов и их опыту.

*Марк К. Хеллерштайн,  
доктор медицины, доктор философии*



## Предисловие

Для большинства из нас на протяжении всей жизни пища является той важнейшей ее составляющей, которая объединяет за одним столом во время праздников, утоляет голод и поднимает настроение. Во время болезни, когда потребности организма существенно изменяются, значение питания в процессе восстановления здоровья и поддержания эмоционального состояния возрастает.

Научные исследования показали, что существует прямая зависимость между питанием и состоянием здоровья ВИЧ-инфицированных. В ходе нашей работы — оказании консультационной помощи в области правильного питания и написании бюллетеней для широкого круга читателей — мы потратили многие часы на тщательное изучение полученной информации. Мы обнаружили, как мало сами ВИЧ-инфицированные и их близкие знают об особенностях питания и специфических потребностях организма ВИЧ-инфицированного. Нам задавали много вопросов.

*— У меня ВИЧ. Я знаю, что мне необходимо набирать вес, но в последнее время у меня нет сил готовить плотные обеды. Какие блюда, легкие в приготовлении, я мог бы есть, чтобы набирать вес?*

*— Мой брат ВИЧ-инфицирован, и сейчас я живу с ним, чтобы помочь ему. Мне проще готовить одно и то же на обед для нас обоих. Не вредно ли есть индейку с картофельным пюре и мясной подливой, которую мы так любим?*

*— Меня тошнит от всех лекарств, которые я принимаю. Я не хочу есть. Как мне победить тошноту и вернуть аппетит?*

Мы написали «Позитивное питание», потому что многие из наших клиентов и друзей искали простой и доступный совет о том, как правильно питаться, чтобы восстановить или поддержать качественный уровень своей жизни. Мы обнаружили, что большинство существующей информации по данной проблеме адресовано узкому кругу специалистов или не посвящено специально болезни ВИЧ, и поэтому не вполне подходит или совсем не подходит людям с ВИЧ. Например, большинство популярных публикаций по питанию убеждают людей *сбросить* вес. Между тем, примерно 87 процентов ВИЧ-инфицированных страдают от истощения и ищут любую информацию о способах *поддержания* или *набора* веса.

Мы также хотели бы подчеркнуть значение правильного питания на любой стадии болезни, независимо от того, есть симптомы или нет. Своевременное планирование питания в целях предотвращения потери веса и

улучшения качества жизни имеет огромную важность для людей, живущих с ВИЧ.

Кроме того, когда наши клиенты просили нас поделиться рецептами, соответствующими конкретным симптомам, нам приходилось каждый раз проводить большую работу по поиску подходящих вариантов. Отдельной книги, такой как «Позитивное питание», мы не обнаружили.

Нашей целью было написание простого и практичного руководства по правильному питанию и ВИЧ, а также подбор привлекательных и питательных рецептов, специально подготовленных для людей, живущих с этой болезнью. Мы надеемся, что вы будете пользоваться этой книгой, как практическим инструментом, помогающим вам удовлетворить свои потребности.

Мы также советуем вам поработать в качестве добровольного помощника по уходу за больными СПИДом в вашем регионе. Приходите, доставляйте еду, измельчайте овощи, отвечайте на телефонные звонки, делайте финансовые пожертвования и готовьте эти блюда для друзей и семьи. Мы гарантируем, отдача будет огромной!

**Несколько слов о книге.** Первая глава первой части «Лечение ВИЧ куриным супом» начинается с дискуссии о значении правильного питания для лечения, затем дается краткий обзор основных положений правильного питания. Вторая глава «Управление здоровьем и ВИЧ» содержит специальные рекомендации по питанию для людей с ВИЧ. Эти рекомендации сопровождаются информацией о пищевых продуктах, рекомендованных людям с ВИЧ, и особенностях ежедневного рациона пациента. Здесь же содержатся таблицы, в которых Вы найдете информацию о витаминах и минеральных веществах, содержащихся в продуктах. Кроме того, вы найдете информацию по безопасности пищи и воды, которая чрезвычайно важна для уменьшения риска заболеваний, связанных с инфекциями, передающимися через еду и воду. Эта информация также полезна и для тех, кто заботится о ВИЧ-инфицированных.

Потребности организма каждого пациента в питательных веществах меняются в процессе развития ВИЧ-инфекции. Поэтому нам представляется очень важным предложить рекомендации по питанию, которые касаются наиболее часто встречающихся симптомов. В главе «Используем диету для облегчения симптомов, вызванных ВИЧ» вы найдете практическую информацию об адаптации к проблемам болей во рту и в горле, об улучшении аппетита, о контроле над запорами, об уменьшении диареи, о поддержании и наборе веса за счет увеличения чистой массы тела (общая масса тела, т.е. костей, мышц, жировой ткани, крови, внутренних органов и т.п., минус масса накопленного жира — *Прим. перев.*). В конце списка рекомендаций для каждого симптома вы найдете план питания на неделю, подходящий для этого случая.

Вторая часть состоит из рецептов, специально подобранных, чтобы соответствовать особым потребностям пациентов с ВИЧ в питательных веществах. Мы старались подобрать такие рецепты, которые были бы не только полезными и приятными на вкус, но и легкими в приготовлении и состоящими из доступных ингредиентов. Многие рецепты мы включили потому, что они знакомы нам и любимы с детства или потому, что такие блюда традиционно объединяли за одним столом наших родственников и друзей. Каждый рецепт содержит информацию о количестве калорий, жиров, белков и углеводов. Кроме того, после каждого рецепта вы найдете список симптомов, которые этот рецепт может облегчить.

Многие пациенты испытывают сразу несколько симптомов в процессе развития ВИЧ-инфекции, поэтому перед каждой группой рецептов мы поместили таблицы, позволяющие подобрать рецепты, соответствующие вашим симптомам. Эти таблицы содержат ссылки на рецепты и симптомы и существенно облегчают подбор рациона. Например, если вы страдаете от усталости и потеряли аппетит, таблица поможет вам подобрать основное блюдо, которое облегчит оба симптома.

Как подбирались эти рецепты и как они могут помочь адаптироваться к симптомам, вызванным ВИЧ? Блюда, приготовленные по рецептам, рекомендованным при трудностях жевания и глотания, сухости во рту и болях во рту и в горле, отличаются нежным вкусом, мягкостью, влажностью, они легко жуются. Рецепты блюд, рекомендованные тем, кто испытывает изменения вкусовых ощущений, содержат специи, которые подчеркнут остроту вкуса, например, цитрусовые или пряности. Рецепты, предлагаемые тем, кто потерял аппетит, просты в приготовлении и содержат продукты, богатые калориями и белками. Блюда для тех, кого мучают запоры, богаты клетчаткой, они содержат, по меньшей мере, 10 граммов диетической клетчатки в каждом основном блюде и 5 граммов диетической клетчатки в каждой закуске или гарнире. Рецепты блюд, рекомендованных при диарее, содержат мало жиров и нерастворимой клетчатки и не содержат лактозы и кофеина. Тем, кто чувствует усталость, мы советуем блюда, богатые комплексом углеводов и белков для получения энергии, кроме того, эти блюда просты в приготовлении, их можно приготовить заранее и заморозить, чтобы съесть позднее. При тошноте и рвоте мы рекомендуем блюда, содержащие мало жира и приправ. Рецепты, подобранные для набора веса, рассчитаны на большие порции и акцентируются на извлечение калорий из углеводов и белков.

Так же как и любая другая поваренная книга, наша предлагает широкое поле для экспериментов с ингредиентами и специями, соответствующими вашим привычкам и вкусам. Очень важно напомнить, что не обязательно всегда съедать блюда для завтрака на завтрак или основные блюда на обед. Если ваш ежедневный рацион сбалансирован, вы можете съесть завтрак в обед и наоборот.

По всему разделу с рецептами рассыпаны инструкции по приготовлению различных основных блюд. Во введении ко второй части вы найдете список основных кулинарных терминов.

Мы потратили несколько лет, подбирая информацию для этой книги, и видели положительные результаты, которые внесло в жизнь наших друзей и клиентов правильное питание. Управление питанием — это недорогое и эффективное лечение, которое вы можете начать немедленно после консультации со своим диетологом. Мы надеемся, что после того, как вы начнете использовать рекомендации из этой книги, ваша жизнь качественно изменится в лучшую сторону.

Кушайте на здоровье и получайте удовольствие!



**Часть первая**

**Основная  
информация**

Каждый человек с ВИЧ имеет личные предпочтения в питании и, следовательно, нуждается в индивидуальном подходе к лечению. В этой части мы приводим обзорную информацию о взаимосвязи между ВИЧ и правильным питанием, которая поможет вам понять и сформулировать требования к питанию, которые вы должны для себя разработать. В данной части есть информация об основах питания и иммунной системе, а также об ежедневных потребностях организма, пораженного ВИЧ. Присутствуют рекомендации о том, как создать команду специалистов-медиков и как активно участвовать в собственном выздоровлении, особенно в области питания. Охвачены очень важные аспекты безопасности пищи и воды. Также вы найдете готовые рационы, которые вы можете использовать для облегчения общих симптомов, например, усталости и потери аппетита, которые часто сопровождают ВИЧ-инфекцию. Эта информация должна помочь вам понять принципы, на которых построена вторая часть книги.

## Лечение ВИЧ куриным супом

Многие из нас в детстве слышали полезный совет: «Съешь это, и ты почувствуешь себя лучше!». Для человека с вирусом иммунодефицита (ВИЧ) или любым другим хроническим заболеванием это утверждение особенно актуально. После многолетних исследований и поисков эффективного и надежного лекарства от ВИЧ, медицинские исследователи признали неоценимую пользу куриного супа.

Здоровая грамотная диета может сыграть важную роль и помочь человеку, живущему с ВИЧ, улучшить или поддержать здоровье. Такая диета должна включать комфортную, знакомую пищу, такую как куриный суп, зерновой хлеб, мясные кубики, а также другие блюда, рецепты которых вы найдете в этой книге.

Любой человек, живущий с ВИЧ, должен разработать здоровую, питательную диету сразу после обнаружения инфекции, и должен придерживаться здорового питания на протяжении всей жизни. Здоровое питание не только может помочь преодолеть неприятные симптомы, возникшие во время болезни ВИЧ, но и помочь поддержать здоровье тем ВИЧ-положительным людям, у которых нет никаких симптомов. Некоторые исследования показали, что правильное питание может сыграть даже более важную роль, чем состояние иммунной системы человека, и что выживание и продолжительность жизни определяются в большей степени правильным питанием, нежели наличием какой-то условно-патогенной инфекции.

Правильное питание может укрепить иммунную систему.

Также это может помочь:

- предотвратить несбалансированное питание и потерю веса;
- укрепить способность организма противостоять условно-патогенным инфекциям;
- поддержать вес тела и его силу;
- замедлить или предотвратить разрушение тканей тела;
- зарядить организм энергией;
- усилить способность организма адаптироваться к медикаментозному лечению;
- улучшить эффективность наркотического лечения.

Целью правильного питания является разработка качественной сбалансированной диеты. «Сбалансированной» называется такая диета, которая включает разнообразные продукты. Такое разнообразие предполагает широкий спектр витаминов, минеральных веществ, углеводов, белков, жиров и других питательных веществ, которые необходимы и для поддержания здоровья и веса, и для предупреждения витаминного и минерального дефицита.



Профессионал, оказывающий вам консультационную помощь в разработке сбалансированной диеты, постарается учесть ваши предпочтения, и это самый нужный, эффективный и доступный способ взять под контроль общее состояние здоровья и лечение. Начинать борьбу за жизнь ВИЧ-инфицированного надо с изучения правильного питания.

Вы можете начать свое обучение с данного материала об иммунной системе, неправильном питании, потере веса и основах здорового питания. В главе «Управление здоровьем и ВИЧ» вы найдете рекомендации и статьи о пищевых продуктах, специально подобранные для того, чтобы удовлетворить индивидуальные потребности людей с ВИЧ.

### **Иммунная система и ВИЧ**

Существует тесная связь между питанием и состоянием иммунной системы. Функцией иммунной системы является защита организма от всех внешних аггессоров, таких как бактерии, вирусы, простейшие и паразиты. Правильное питание играет важную роль в строительстве и поддержании сильной иммунной системы, обеспечивая организм питательными веществами, которые необходимы для облегчения симптомов и победы над инфекцией и болезнью. В здоровом организме иммунная система работает через систему проверок и балансов, передающих информацию туда и обратно по сложной коммуникационной сети, которая разрабатывает иммунный ответ. Иммунный ответ — это способность организма распознавать и уменьшать чужеродные воздействия, распознавать «своих» и «чужих».

Иммунодефицитные расстройства, например ВИЧ, случаются тогда, когда один или более компонентов иммунной системы исчезает. В случае ВИЧ вирус уничтожает белые кровяные клетки, называемые клетками Т4, которые организуют иммунный ответ и участвуют в нем. Поэтому иммунная система не в состоянии правильно распознать аггессоров, и иммунный ответ не вырабатывается.

Поэтому ВИЧ характеризуется большим количеством необычных инфекций. Такие инфекции известны как «условно-патогенные», потому что они вызываются широко распространенными организмами, которые обычно не вызывают негативных последствий для здорового организма, однако используют «возможность», предоставленную неисправной иммунной системой.

### **Нарушение питания и развитие ВИЧ**

Нарушение питания происходит тогда, когда организм не может получить достаточное количество питательных веществ, которое необходимо

ему для поддержания хорошего здоровья. Это обычное и распространенное осложнение заболевания ВИЧ — по крайней мере, 67% людей с ВИЧ и 87% больных СПИДом страдают от этой проблемы. Нарушение питания и осложнения, которые оно вызывает, могут оказать существенное негативное воздействие на иммунную систему, вызывая дополнительный рост условно-патогенных инфекций, снижая эффективность медицинских препаратов, уменьшая способность организма усваивать питательные вещества и ухудшая качество жизни. Это воздействие может способствовать развитию ВИЧ и уменьшить продолжительность жизни.

Неадекватное соотношение калорий, белков, витаминов и минеральных веществ может привести к нарушению питания. Нарушение питания у людей с ВИЧ может произойти по многим причинам:

- они могут есть меньше;
- их кишечник не в состоянии усвоить все питательные вещества из пищи;
- их организмы могут использовать энергию быстрее, чем здоровый организм или могут использовать энергию неэффективно, потому что часть энергии необходима для борьбы с болезнью, особенно в присутствии условно-патогенных инфекций.

Условно-патогенные инфекции, побочные эффекты медикаментозного лечения, стресс, депрессия, раковые заболевания, связанные с ВИЧ, могут породить симптомы и выразиться в появлении особых предпочтений в еде которые могут привести к нарушению питания.

Симптомы, распространенные наиболее часто:

- потеря аппетита;
- запор;
- диарея;
- усталость;
- тошнота и рвота;
- потеря веса.

Специфические правила и рецепты, способные облегчить каждый из этих симптомов, вы найдете в главе «Используем диету для облегчения симптомов, вызванных ВИЧ» и в специальных таблицах в начале каждого раздела второй части.

### **Потеря веса и необходимость увеличения мышц**

Большая проблема, с которой сталкиваются люди с ВИЧ, это потеря веса. Центры контроля болезней (ЦКБ) определяют потерю веса как потерю более 10% обычного веса тела, сопровождаемого или хронической диареей, которая продолжается более 30 дней, или хронической слабостью и лихорадкой, когда нет никаких других причин или болезней,

кроме ВИЧ, которые объясняли бы наличие этих симптомов. Потеря веса сопровождается нарастающим снижением чистой массы тела. Синдром ВИЧ потери веса был назван ЦКБ в 1987 году заболеванием, определяемым СПИДом.

Синдром ВИЧ потери веса отличается от похудения тем, что для извлечения энергии расщепляется и используется чистая масса тела — белок, а не жир. Исследования показали, что во многих случаях люди с ВИЧ умирали от неправильного питания и потери веса, а не от прямых последствий инфекции или злокачественных образований.

Нарушение питания и условно-патогенные инфекции могут быть основными причинами потери веса. И если первым шагом должно стать немедленное лечение любой инфекции, то следующим, не менее важным, шагом должна стать разработка сбалансированной диеты, которая обеспечит организм всеми теми питательными веществами, которые необходимы ему для наращивания чистой массы и предотвращения разрушения тканей тела. Потеря чистой массы, состоящей в основном из массы мышц, наносит организму больший ущерб, чем потеря общего веса.

Снижение общего веса, жировой массы и чистой массы тела наблюдается у пациентов на ранних стадиях ВИЧ-инфекции. Это показывает, что люди с ВИЧ должны сосредоточиться на правильном питании до того, как нарушение питания и потеря веса станут серьезной проблемой. Всегда легче предотвратить потерю веса и нарушение питания, чем пытаться восстановить утраченный вес.

Так как порой бывает трудно распознать или обнаружить потерю веса на ранней стадии, необходимо внимательно следить за весом. Если началось постоянное снижение веса, Ваш медицинский консультант, например профессиональный диетолог, должен быть проинформирован об этом. Причин потери веса может быть множество, поэтому существует множество рекомендованных подходов к лечению. Потеря веса от диареи, например, может потребовать иной стратегии лечения, чем при потере веса от отсутствия аппетита. Для лечения потери веса у некоторых людей могут применяться анаболические вещества, такие как гормоны роста и тестостероны. Специалист может предоставить информацию об этих медикаментах и о существующих эффективных программах наращивания чистой мышечной массы.

## **Основы здорового питания**

«Вы — это то, что вы едите». Звучит знакомо? Пища, которую мы едим, состоит из многих составляющих. Самой значительной частью пищи является вода, дополненная углеводами, белками и жирами. Человеческое тело также состоит из этих составляющих.

Питание — это потребление питательных веществ, пищи, необходимой для жизни. Вообще, в самом оптимальном варианте для того, чтобы получить все необходимые организму питательные вещества, необходимо свой рацион составлять из разнообразных продуктов. Цельные злаки, прямые белки, фрукты и овощи должны доминировать, а сахар, жиры, масла и консервированные продукты присутствовать в меньшей степени.

Пища — это топливо, которое дает организму энергию функционировать и расти. Организм использует питательные вещества, полученные из пищи, для продвижения роста, жизнедеятельности и восстановления. Питательные вещества можно разделить на две категории: энергетические питательные вещества и неэнергетические вещества.

### Энергетические питательные вещества

Тело человека — это скопление молекул, которые движутся. Энергетические питательные вещества — углеводы, жиры и белки — дают телу возможность двигаться. Калории показывают количество энергии, которое высвобождается при сгорании пищи. Когда мы говорим о калорийности пищи, мы имеем в виду содержащееся в ней количество углеводов, жиров и белков.

**Углеводы.** Углеводы — это основной источник энергии организма, поставляющий энергию в виде глюкозы, которую также называют кровяным сахаром. Существует два класса углеводов: комплексные углеводы и простые углеводы.

Комплексные углеводы это, прежде всего, крахмалы. Основными источниками комплексных углеводов являются зерновые продукты, такие как хлеб, злаки, рис, макароны и овощи, картофель и кукуруза. Продукты, богатые крахмалом, обычно содержат мало жиров и более сбалансированы, чем продукты, богатые сахаром.

Простые углеводы — это сахар. Существует много форм сахара, включая белый столовый сахар, мед, кукурузный сироп, патоку, фруктовые соки.

**Белки.** Все белки — это различные комбинации двадцати двух аминокислот. Хотя наш организм и производит некоторые аминокислоты, некоторые из них можно получить только из пищи. Они известны как жизненно необходимые аминокислоты, и поэтому они обязательно должны присутствовать в диете.

Сложные белки содержат все важные аминокислоты. Животные белки, например, содержащиеся в мясе, птице, рыбе, яйцах и молочных продуктах, являются сложными природными белками.

Растительные белки называют несложными белками, потому что в них отсутствуют или присутствуют в ограниченном количестве одна или более жизненно важных аминокислот. Горох и бобы, тофу, орехи, семечки, злаки и хлеб являются примером несложных белков. Вы можете, однако,

комбинировать несложные белки и получать сложные. Примерами таких совмещений могут служить, например, бобы, подаваемые с рисом или тортильей (маисовой лепешкой – *Прим. перев.*), вегетарианское чили с кукурузным хлебом, пюре из нута с питой из пшеницы (лепешка). Так как организм сохраняет белки для более позднего использования, Вам нет необходимости съедать сложный белок во время каждого приема пищи, если в течение дня Вы съедаете разные типы белков, дополняющих друг друга.

**Жиры.** Когда мы говорим о жирах, мы имеем в виду и жиры, и масла. Жиры можно разделить на:

- насыщенные жиры, получаемые главным образом из животных источников, например, молочных продуктов и мяса, но также включающих пальмовое и кокосовое масла;
- полиненасыщенные жиры, включающие подсолнечное масло, кукурузное и кунжутное масла;
- мононенасыщенные жиры, включающие рапсовое, оливковое, арахисовое масла и масло авокадо.

Жиры необходимы для хорошего здоровья. Жир помогает поддерживать здоровье кожи и волос, защищает органы тела, помогает транспортировать жирорастворимые витамины и обеспечивает дополнительный запас энергии в здоровом организме. Большинство людей может получать необходимые для организма жиры, соблюдая сбалансированную диету, без добавления в пищу таких продуктов как сливочное масло, маргарин или майонез.

Очень важно помнить, что тип и количество потребляемых калорий может повлиять на ваше здоровье. Например, слишком большое количество насыщенных жиров в вашей диете может увеличить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и повысить уровень холестерина. Рекомендуется, чтобы в вашей диете присутствовало больше мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров, потому что они менее вредны для здоровья.

### Неэнергетические питательные вещества

Вода, витамины и минеральные вещества – это питательные элементы, которые не поставляют энергию напрямую. Однако, они необходимы для поддержания различных функций организма в рабочем состоянии, например, таких как производство энергии и переваривание пищи. Также они обеспечивают рост костей, кожи, зубов и образование крови.

**Вода** – самый важный питательный элемент, она составляет от 55 до 60 процентов веса тела. Вода выполняет важнейшие функции организма, такие как транспортировка питательных веществ, кислорода, отработанных продуктов, выступает частью химической структуры клеток, тканей и органов, является защитной средой для клеток и органов, регулирует температуру тела.

**Витамины и минералы.** Витамины — это важные элементы, которые жизненно необходимы любому организму. Они способствуют функционированию разных функций организма, например, зрения, кровообразования, свертывания крови, формирования зубов и костей. Витамины также существенны для иммунной системы и производства энергии.

Существует две группы витаминов: водорастворимые и жирорастворимые. Водорастворимые витамины всасываются в кровь. Примером водорастворимых витаминов являются витамины группы В и витамин С. Организм использует столько водорастворимых витаминов в день, сколько ему необходимо, а затем выводит оставшиеся и лишние с мочой. Так как организм не может сохранять такие витамины, то они должны содержаться в ежедневном рационе.

Жирорастворимые витамины не могут всасываться непосредственно в кровь, зато они распространяются с жирами. Витамины А, D, Е и К — это жирорастворимые витамины. Они могут накапливаться в организме, потому что не выводятся с мочой. Это означает, что если в один день Вы получите избыточное количество этих витаминов, они сохранятся в организме и будут использованы в другой день. Однако такой запас впрок увеличивает риск возникновения побочных эффектов.

**Минералы** — это природные элементы, также необходимые для здорового функционирования организма, включая выработку иммунного ответа. Количество каждого минерального вещества в рационе различно, обычно в пропорции к количеству этого минерала в организме. Минералы, используемые организмом, включают цинк, селен, кальций, железо и медь.

Самый лучший способ получить большинство минералов, необходимых организму, это получить их с пищей. Однако людям, живущим с ВИЧ, могут оказаться полезными и минеральные добавки.

**Антиоксиданты.** Антиоксиданты, которые включают некоторые витамины и минералы, нейтрализуют опасные молекулы в организме, называемые свободными радикалами. Организм постоянно вырабатывает свободные радикалы в процессе нормального функционирования клеток и под действием солнечного света, табачного дыма, загрязнения, озона и X-лучей. Свободные радикалы воздействуют на иммунную систему, они могут повреждать различные части клеток или даже полностью уничтожать целые клетки. Примерами антиоксидантов могут быть бета-каротин, витамин Е, витамин С, селен и цинк.

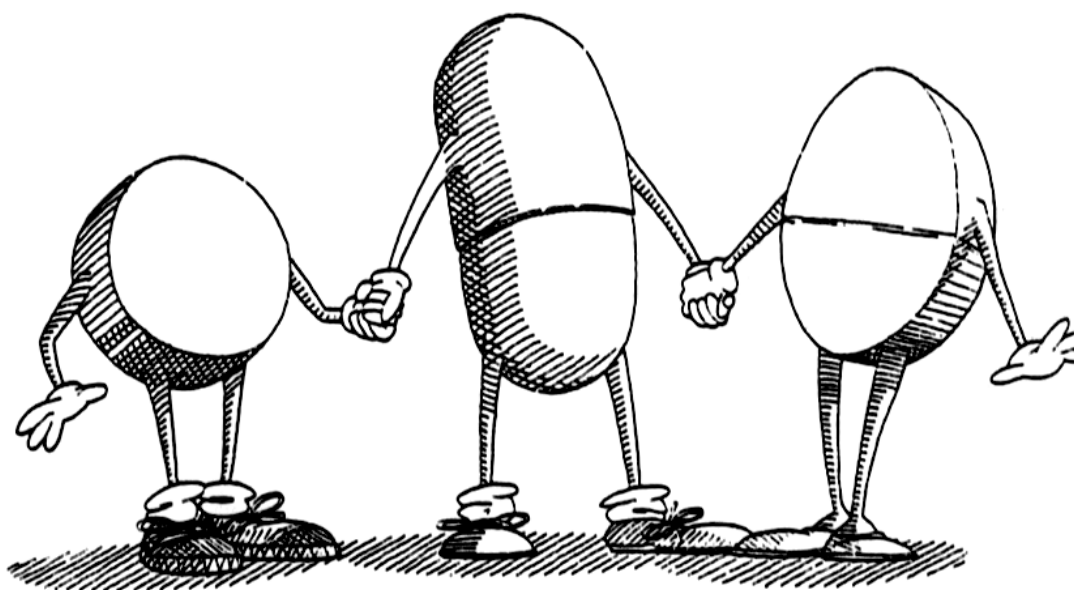
## Пути к здоровью

Узнавая больше об основах правильного питания и о самых лучших способах питания организма, Вы уже стоите на пути достижения одной из целей здорового питания — обнаружения всей значимости питания в лечении заболевания ВИЧ.

Помните о путях к здоровой жизни с ВИЧ:

- здоровое питание, начатое как можно раньше после того, как вы узнали о положительной ВИЧ-реакции;
- постоянное наблюдение за потребностями вашего организма в питательных элементах, включая регулярный контроль массы тела.

Для того чтобы оставаться здоровым, человеку с ВИЧ необходимо есть здоровую, питательную пищу, такую, которая бы позволила ему поддерживать или увеличивать чистую массу тела. Хорошее питание может также помочь преодолеть неприятные симптомы, которыми сопровождается ВИЧ, и последствия медикаментозного лечения.





## Управление здоровьем и ВИЧ

Так как каждый человек с ВИЧ имеет разные осложнения и симптомы, то и способы лечения у всех пациентов разные. Соответственно, очень важно, чтобы вы сами принимали активное участие в управлении своим здоровьем. Это должно происходить в партнерстве с врачами и другими специалистами, которые заботятся о вашем здоровье с момента постановки диагноза, и продолжаться в течение всей болезни. Помните, что всегда легче поддерживать вес, чем восстанавливать утраченные килограммы.

Что означает «управление здоровьем»? Кроме обсуждения состояния вашего здоровья со специалистами, это означает планирование правильного питания, разработка программы упражнений, уменьшение и контроль стрессовых ситуаций, изучение вопросов безопасности пищи и воды.

Несмотря на всю значимость правильного питания, упражнений и управления стрессом, может быть и не стоит немедленно менять ваш образ жизни и пищевые предпочтения. Может быть гораздо лучше сформулировать краткосрочные реальные цели и задачи, которые помогут вам постепенно и безболезненно изменить свои привычки (также см. вставку «Как важно изменить нездоровые привычки» на стр. 51).

### Командный подход к хорошему здоровью

Очень важно для вас создать команду профессионалов, которые заботятся о вашем здоровье, с которыми вы чувствуете себя комфортно и которые могли бы помочь вам спланировать ваше лечение. Эта команда может включать человека, который заботится о вас каждый день, профессионального диетолога, помощника по дому (помощники по дому могут посмотреть «Советы помощникам» на стр. 30), социального работника или специального менеджера, психолога или психотерапевта, тренера по фитнесу и дантиста. В команду также могут входить и другие специалисты, например специалист по акупунктуре, фитотерапевт, хиропрактик или массажист.

Найдите кого-то, кто имеет опыт ухода за ВИЧ-инфицированными. Вы всегда можете найти список таких специалистов через группы поддержки пациентов, через ваш местный госпиталь, через местный Департамент здоровья или местные СПИД-организации. Определите, подходит ли какой-либо из профессионалов, например диетолог, лично вам. Если специалист работает в клинике, постарайтесь узнать о персонале и традициях этой клиники. Можно ли обратиться к кому-то за разъяснениями по телефону, если у вас возникнут вопросы в ходе консультаций, после визита или между встречами? Сможет ли этот специалист разъяснить медицинские термины и способы лечения так, чтобы вы все поняли?

Достижение взаимопонимания с вашей командой профессионалов очень важно, но требует времени. Подготовьтесь к назначениям. Говорите с вашим специалистом, задавайте ему как можно больше вопросов о вашем здоровье и лечении. Может быть полезным составить список вопросов заранее. Не уходите, пока на все ваши вопросы не будет дан ответ или вы не будете направлены к другому специалисту.

### **Советы помощникам**

Скорее всего, человеку, который живет с ВИЧ, понадобится некоторая помощь от помощника или сиделки в разные периоды времени на протяжении его болезни. Такого рода помощью может быть неформальная помощь, оказываемая членами семьи и друзьями или формальная поддержка, предоставляемая специально обученным медицинским персоналом, добровольными домашними помощниками или социальными работниками. Роли и обязанности помощника могут варьироваться в зависимости от возможностей и умения конкретного человека, а также от того, какого рода помощь нужна пациенту и какие другие ресурсы доступны. Так как помощник обычно является тем, кто проводит больше всего времени с человеком, живущим с ВИЧ, то он является одним из самых важных, а иногда жизненно важным человеком в команде поддержки.

Если вы заботитесь о ком-то с ВИЧ, то вы можете сыграть очень важную роль в управлении его здоровьем и планировании питания.

Вот некоторые способы помочь:

- Будьте активным слушателем. Не думайте, что вы точно знаете, какого рода помощь от вас требуется или ожидается. Вы и человек, о котором вы заботитесь, должны работать вместе и определить его или ее потребности и то, какие услуги вы можете оказать.
- Знайте границы ваших возможностей. Будьте честны с самим собой и с человеком, о котором вы заботитесь, и устанавливайте реальные цели для вас обоих. Пересматривайте свою роль и обязанности раз в шесть месяцев или по мере необходимости.
- Будьте конструктивны, поддерживайте человека. Уважайте решения и собственное мнение человека, о котором вы заботитесь. Помните, что не ваша забота определить, что лучше для этого человека и какой программе питания он или она должен следовать. Человек, живущий с ВИЧ, является тем, кто принимает окончательное решение, касающееся его здоровья. Проконсультируйтесь с социальным работником, консультантом, медицинским специалистом, который поможет разрешить угрожающую здоровью ситуацию.
- Помогайте с еженедельным планированием рациона питания и покупок.
- Оказывайте помощь в приготовлении пищи. Режьте, толките, измельчайте или подготавливайте другими способами ингредиенты заранее

и храните продукты в воздухонепроницаемом контейнере в холодильнике. Подготавливайте заранее приправы и специи и храните их для последующего использования, следуя советам по безопасному хранению.

- **Помогайте с уборкой.** Вы также можете организовать поставщиков, например, разбирая имеющиеся в холодильнике продукты или регулярно проверяя кладовку.

- **Составляйте компанию во время еды.** Хорошая компания помогает создать непринужденную обстановку и стимулировать аппетит.

- **Предоставляйте возможность сменить обстановку.** Предлагайте сопроводить человека, о котором вы заботитесь, в ресторан или на пикник в парк. Перемены в окружающей обстановке также способствуют возбуждению аппетита и улучшают эмоциональное состояние.

- **Помогайте человеку, о котором вы заботитесь, вести график веса и ежедневно записывать рацион.**

- **Помогайте изыскивать необходимые ресурсы.** Постарайтесь быть полезным не только своему подопечному, но и другим членам команды. Например, если команда решит, что следует пригласить тренера по фитнесу, то вы можете позвонить в ассоциацию больных СПИДом или другую ВИЧ-организацию и получить необходимую информацию. Очень часто помощь в телефонных переговорах уменьшает стресс и ускоряет процесс.

- **Помогайте в координировании работы команды.** Помогайте человеку, о котором вы заботитесь вести ежедневник и планировать и записывать все нужные встречи. Запишите номера телефонов и имена других членов команды и четко определите роль каждого в списке, например, диетолог или социальный работник, или дантист. Это может оказаться очень важным в экстренных случаях.

- **Заботьтесь о себе!** Очень часто помощнику очень легко забыть о своих собственных нуждах и потребностях. Если вы не в лучшей форме, то вы не сможете предоставить помощь на должном уровне. Прислушивайтесь к себе и отдохните, если вам нужна пауза, зарядитесь энергией, перекусите. Есть книги, магнитофонные записи и семинары, которые помогут вам справиться с неизбежным стрессом, сопровождающим ВИЧ – обратитесь в ассоциацию больных СПИДом или ВИЧ-организацию за помощью.

## **Планирование здорового питания**

Каждый человек с ВИЧ имеет свои индивидуальные требования к питанию — мы хотели бы это подчеркнуть! Эти требования меняются в зависимости от пищевых предпочтений человека, графика медикаментозного лечения, энергетических потребностей и состояния здоровья. Именно поэтому первым шагом должна стать консультация с профессиональным диетологом, который может помочь подобрать диету именно для вас. Такая диета должна включать достаточно калорий, комплексных углеводов, бел-

ков, витаминов и минералов, чтобы помочь вашему организму противостоять инфекции.

Для достижения поставленных целей вам и человеку, который заботится о вас в планировании рациона, мы предлагаем информацию о продуктах питания, специально подобранную для людей с ВИЧ, а также наши особые рекомендации. Вы увидите, что наша информация расположена в виде перевернутой пирамиды, а не стандартной пирамиды, которую вы уже могли где-нибудь видеть. Мы использовали перевернутую пирамиду по двум причинам: во-первых, чтобы подчеркнуть, что питательные потребности людей с ВИЧ отличаются от других людей, во-вторых, чтобы немедленно привлечь ваше внимание к самым важным питательным элементам, начиная с жидкости и комплексных углеводов. Чтобы использовать эту пирамиду, начинайте сверху с жидкостей и двигайтесь вниз, обращая внимание на количества на каждом уровне.

Знание необходимого типа и количества пищи важно, но не менее важно внимательно следить за тем, что вы едите. Для этого мы предлагаем дневник питания. Кроме того, очень важно внимательно следить за вашим весом — помните, что нарушение питания — очень распространенная проблема среди ВИЧ-инфицированных. Поэтому мы предлагаем график веса. И в заключение, поскольку традиционная медицина пока не может предложить никакого определенного решения проблемы ВИЧ, мы рассмотрим нетрадиционные диеты и методы лечения.

### **Рекомендации по правильному питанию: как пользоваться информацией о продуктах**

Всегда легче спланировать сбалансированную питательную диету, если вы точно знаете, сколько и какой пищи требуется включить в ваш ежедневный рацион. Чтобы помочь вам спланировать рацион, мы предлагаем вам информацию о продуктах (рисунок) и таблицу (табл. 1). Хотя эта информация и таблица подобраны для ВИЧ-положительных пациентов, необходимо помнить, что индивидуальные потребности могут отличаться.

### **Рекомендации по потреблению жидкости**

Вы должны выпивать жидкости из расчета одна чашка на каждые 7 кг веса вашего тела каждый день или примерно 10 стаканов жидкости. Жидкости и электролиты — элементы, которые позволяют организму регулировать электрическую зарядку и контролировать поток воды в клетках,

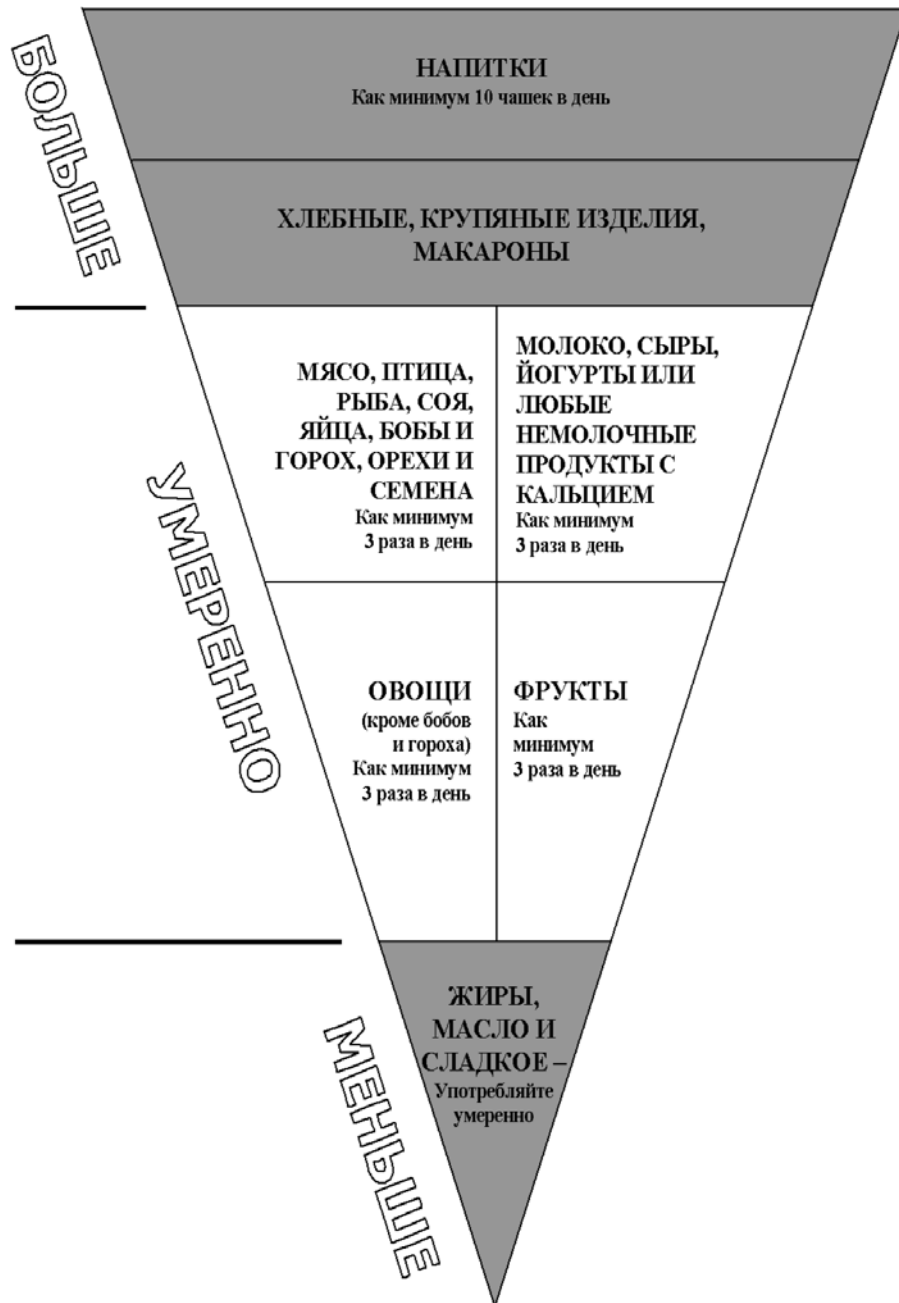


Схема питания для людей, живущих с ВИЧ

Таблица 1. Пищевая таблица для людей, живущих с ВИЧ

| Пищевая группа  | Предлагаемая норма в день  | Продукты, составляющие одну порцию  |
|---|--|---|
| 1   | 2  | 3   |
| Жидкости  | Не менее 10 чашек — 1 чашка на каждые 7 кг веса тела   | 1 чашка нежирного молока, легкое соевое молоко, молочный коктейль, нектар, фруктовый сок, овощной сок, электролитный напиток (см. стр. 00), вода, бульон, травяной чай, напиток из блендера (см. стр. 00).<br><i>Примечание.</i> Питательные жидкости помогут решить проблему калорий и белков. Вода и чай могут быть не самым лучшим выбором в решении проблемы веса.                    |
| Хлебопродукты, крупы и макаронные изделия                       | Не менее 8 порций  | Выберите цельнозерновые продукты: 1 кусок хлеба; половина булочки для гамбургера, рогалик, английская булка, маленький рогалик, печенье, булочка, кусок зернового хлеба; полчашки приготовленных хлопьев, риса, макарон; 1 небольшая картофелина или половина 1 большой картофелины; три четверти чашки готового завтрака из злаков; 1 тортилла; 6 простых крекеров; 3 пшеничных крекера. |
| Мясо, птица, рыба, соя, яйца, сухие бобы и горох, орехи, семена | Не менее 3-х порций  | Выберите постное мясо и лимитируйте жареную пищу: 85 г приготовленного мяса, рыбы, птицы; 2 яйца; 4 ст. ложки арахисового масла; три четверти чашки тофу; 1 чашка приготов- ленных бобов; полчашки орехов.<br><i>Примечание.</i> Половина грудки цыпленка это около 85 г или 1 порция, 85 г мяса это кусок размером и толщиной с колоду карт.   |
| Молоко, сыр, йогурт, немолочные источники кальция               | Не менее 3-х порций; 4 порции для беременных женщин, кормящих матерей и подростков; 5 порций для беременных подростков и для кормящих матерей-подростков | Выберите нежирные или обезжиренные продукты: 1 чашка молока, обогащенное соевое молоко или молоко с пониженным содержанием лактозы; 1 чашка йогурта; 50 г сыра; полчашки творога.<br><i>Примечание.</i> Другие богатые кальцием продукты — 100 г сардин или лосося с костями, 2 чашки листового салата, зелени турнепса, зелени одуванчика.   |
| Фрукты  | Не менее 3-х порций  | Целый фрукт, такой как яблоко среднего размера, банан или апельсин; половина грейпфрута; долька дыни; три четверти чашки сока; полчашки ягод; полчашки консервированных фруктов; четверть чашки сухофруктов.<br><i>Примечание.</i> Выбирайте фрукты, богатые витамином А и С, каждый день — см. табл. 2. Тщательно мойте все фрукты перед едой.   |

Таблица 1. Окончание

| 1                      | 2  | 3  |
|------------------------|--|--|
| Овощи                  | Не менее 3-х порций  | Полчашки приготовленных овощей; 1 чашка нарезанных сырых овощей; 1 чашка листовых сырых овощей, таких как шпинат или салат; три четверти чашки овощного сока.<br><i>Примечание.</i> Выбирайте овощи, богатые витамином А и С, каждый день — см. табл. 2 (стр. 00). Тщательно мойте все сырые овощи перед едой. |
| Жиры, сладости и масла | Продукты этой группы можно употреблять умеренно, если нет проблем с массой тела. Если существует проблема веса, то небольшое количество жиров, сладостей и масел может быть включено в диету в дополнение к рекомендованному количеству продуктов из других групп. | Примерами жиров и масел могут быть: сливочное масло, маргарин, жир для теста, свиное сало, майонез, крем, соусы, масло авокадо, оливковое масло и оливки. Сладости: сахар, мед, джем, желе, сироп, конфеты, желатин, патока, большинство десертов.   |

обеспечивать жизненную среду всех клеток тела. Основные электролиты организма — это натрий хлорид, фосфор и калий. Увеличьте количество жидкости, выпиваемой при лихорадке, рвоте или диарее, или если вы принимаете некоторые ингибиторы (проконсультируйтесь с вашим врачом), потому что эти условия могут способствовать обезвоживанию или нарушению электролитного баланса.

Не стоит считать, что жидкость — это только вода: фруктовые и овощные соки и нектары, молочные коктейли, домашние коктейли, приготовленные в блендере (см. стр. 134) и электролитные напитки могут добавить калорий и электролитов.

### Рекомендации по потреблению углеводов

Комплексные углеводы — это источник многих питательных веществ, и должны составлять основу всех калорий, которые вы потребляете. Они помогают доставлять и регулировать энергию, необходимую организму для поддержания и восстановления массы тела и сопротивления усталости.

Продукты, богатые комплексными углеводами, следует есть каждые два-три часа в течение дня. Хорошими источниками комплексных углеводов являются кукуруза, картофель, макароны, тортильи, рис, готовые сухие завтраки, хлебобулочные изделия, каши и кус-кус.



С другой стороны, необходимо ограничить простые углеводы, которые калорийны, но не питательны. К этой группе относятся рафинированные сахара, например, столовый сахар, сироп, мед, желе и т.п.

### **Рекомендации по потреблению белков**

Потребление адекватного количества белков очень важно для людей с ВИЧ. Белки поддерживают иммунную систему в здоровом состоянии и помогают противостоять инфекции. Они также необходимы для роста и восстановления клеток и для построения новых тканей, включая правильное восстановление и наращивание чистой мышечной массы. Потребность организма в белках возрастает во время стресса, лихорадки или инфекции.

Прямые белки — ваш наилучший выбор. К ним относятся: постное мясо, мясо птицы, яйца, рыба, бобовые, такие как фасоль и горох, нежирное молоко, нежирный йогурт, творог, нежирные сыры.

### **Рекомендации по потреблению жиров**

Избыток жиров не добавит здоровья никому. Пища, богатая жирами, часто бедна другими питательными компонентами. Кроме того, слишком жирную пищу трудно переварить и, как следствие, проявление таких симптомов как тошнота, рвота, диарея, запор, усталость и потеря аппетита только усилятся. Более того, когда здоровый организм находится продолжительное время без пищи, то жиры расщепляются в первую очередь и служат источником энергии. Однако исследования показали, что когда организм находится под воздействием стресса, например болезни, лихорадки или инфекции, то он полагается больше на белки, чем на жиры как на источник энергии. Человек с ВИЧ должен стараться употреблять пищу, больше богатую белками и комплексными углеводами, чем жирами, чтобы обеспечить организм необходимой энергией.

Мононенасыщенные жиры, такие как оливковое, арахисовое и рапсовое масла, самые лучшие типы жиров, в умеренных количествах, конечно. Вы должны ограничивать потребление насыщенных жиров, таких как жиры для выпечки и сливочное масло. Потребление полиненасыщенных жиров, таких как подсолнечное масло, кукурузное и кунжутное масло, также следует ограничивать, потому что избыток этих жиров в организме может привести к увеличению количества свободных радикалов в организме — процессу, который оказывает дополнительное негативное воздействие на иммунную систему.

Потребление жира можно уменьшить, если употреблять курицу и индейку без кожи, рыбу вместо красного мяса и уменьшить потребление или совсем отказаться от жареной пищи и выпечки, приготовленной с приме-

нением насыщенных жиров. Пеките, жарьте, запекайте в гриле или варите, но избегайте жарки на сковороде или варки во фритюре.

Внимательно читайте инструкции на упаковках консервированных, переработанных или замороженных продуктов. Сейчас на рынке присутствует огромное количество продуктов, которые подойдут тем, кто придерживается нежирной диеты. Только убедитесь, действительно ли продукт содержит мало жиров, проверив какое масло было использовано и каким образом продукт был приготовлен. Имейте также в виду, что многие печеные продукты, не содержащие жир или маложирные, содержат большое количество сахара.

### **Рекомендации по потреблению витаминов и минералов**

Витамины и минералы играют существенную роль в питании человека с заболеванием ВИЧ. Большинство витаминов и минералов влияют на иммунную функцию в той или иной степени, какие-то больше, какие-то меньше. Некоторые исследования предполагают, что когда случается нехватка витаминов или минералов, как при ВИЧ, то иммунная система становится более уязвимой и болезнь развивается быстрее.

Вообще, лучший способ получить витамины и минералы, которые необходимы организму, — это питаться разнообразно. Используйте информацию о продуктах на рисунке в составлении ежедневного рациона. Жидкости наверху пирамиды обеспечивают организм водой и электролитами, необходимыми для обеспечения жизнедеятельности. Хлебобулочные изделия, крупы и макароны — превосходный источник большинства витаминов группы В, витамина Е, цинка и селена. Мясо, птица, рыба, соя, яйца, сушеные бобы и горох, орехи и семена обеспечат вас тиамином, рибофлавином, никотиновой кислотой, В6, В12, фолиевой кислотой, селеном и цинком. Молоко, сыры, йогурты — отличный источник витаминов А и D, кальция, рибофлавина и ниацина. Овощи и фрукты — важный источник витамина С, фолиевой кислоты и бета-каротина (который преобразуется в организме в витамин А). В жирах и маслах вы найдете витамины Е и К. За более подробной информацией об источниках витаминов и минералов обращайтесь к табл. 2.

Исследования отмечают, что ежедневное потребление витаминных и минеральных добавок в дополнение к сбалансированному плану питания является хорошей защитой против СПИДа у людей, инфицированных ВИЧ. Не существует какой-то одной, предписанной для всех ВИЧ-инфицированных, дозы витаминов и минералов, потому что специальных исследований по этому вопросу не проводилось и потому, что у каждого свои индивидуальные потребности в питательных веществах. Однако мы рекомендуем употреблять мультивитаминные комплексы, не содержащие же-

леза, один или два раза в день, одну капсулу комплекса витаминов В ежедневно, 1–3 грамма витамина С ежедневно, 400–800 международных единиц витамина Е каждый день.

Прием витаминов в любых количествах – это ваш индивидуальный выбор, однако, вы должны предварительно проконсультироваться со специалистом. Имейте в виду, что витаминные и минеральные добавки не могут заменить сбалансированной здоровой диеты. Всегда консультируйтесь у вашего диетолога перед тем, как увеличить дозу того или иного витамина или минерала (дополнительную информацию см. в табл. 2).

**Таблица 2.** Рекомендации по приему витаминных и минеральных добавок

| Функция<br>витамина/минерала<br>в организме   | Диетический<br>источник  | Рекомендованная<br>диетическая доза*                         | Уровень<br>безопасной дозировки для<br>ВИЧ-инфицированных | Максимальный<br>безвредный уровень  |
|---|--|--|---|---|
| 1   | 2  | 3  | 4   | 5   |
| <b>Витамин А</b><br>Этот жирорастворимый витамин необходим для нормального зрения и для здоровой структуры клеток. Он помогает поддерживать кожу в здоровом состоянии и защищает от инфекций ротовой полости, носа, горла, легких, пищеварительного тракта и мочеполовой системы. | Печень, обогащенное молоко, яйца, сыры, рыбий жир, фрукты и овощи, содержащие бета-каротин (см. след. пункт)                         | 10 000 МЕ (международных ед.) для мужчин, 8000 МЕ для женщин | Нет рекомендаций  | Количества, превышающие 25 000 МЕ могут быть токсичными. Токсичный уровень может стать причиной нервных расстройств, нарушений функции печени, головных болей, тошноты, выпадения волос, шаткой походки |
| <b>Бета-каротин</b><br>Этот антиоксидант преобразуется в организме в витамин А по мере необходимости  | Сладкий картофель, темно-зеленые овощи, морковь, зимние кабачки, красный стручковый перец, дыни, помидоры, абрикосы, манго, персики. | Нет рекомендаций   | 15 мг (25 000 МЕ) для мужчин и женщин                     | Токсичный эффект не известен  |
| <b>Тиамин (В1)</b><br>Этот водорастворимый витамин помогает организму   | Цельнозерновые или   | 1,5 мг для мужчин и  | До 50 мг  | Токсичный эффект не известен. Однако  |

Таблица 2. Продолжение

| 1  | 2  | 3  | 4                                       | 5  |
|--|--|--|---|--|
| <p>расщеплять и использовать углеводы. Он очень важен для здоровья нервов и мышц и для нормальной работы сердца. Небольшой дефицит может привести к потере аппетита, усталости, раздражительности и расстройству сна. Также дефицит тиамина может привести к бессоннице, сухости и огрубению кожи, потере аппетита и диарее.</p> <p><b>Рибофлавин (B2)</b><br/>Этот водорастворимый витамин помогает организму расщеплять и использовать углеводы, жиры и белки. Это необходимо для использования организмом других витаминов комплекса В. Дефицит может привести к сокращению образования антител после иммунизации. Длительная нехватка рибофлавина может привести к образованию трещин на губах, образованию трещин и язв вокруг губ, болезни языка, повышенной чувствительности к свету.</p> <p><b>Ниацин (B3)</b><br/>Этот водорастворимый витамин помогает функционированию кожи, нервов, кишечечно-желудочного тракта. Также участвует в высвобождении энергии из пищи.</p> | <p>обогащенные крупы и хлебобулочные изделия, пивные дрожжи, свинина, печень, коричневый рис, рыба, горох, фасоль, орехи, яйца, ростки пшеницы.</p> <p>Молоко, сыры, йогурт, мясо, рыба, птица, цельнозерновые или обогащенные крупы и хлебобулочные изделия, темно-зеленые листовые овощи, печень, горох и фасоль, орехи и яйца.</p> <p>Орехи, молоко, сыры, йогурт, постное мясо, птица, рыба, яйца, цельнозерновые крупы и хлебобулочные изделия, арахисовое масло и пивные дрожжи.</p> | <p>1,1 мг для женщин</p> <p>1,7 мг для мужчин и 1,3 мг для женщин</p> <p>19 мг для мужчин и 15 мг для женщин</p> | <p></p> <p>До 50 мг</p> <p>До 50 мг</p> | <p>длительное использование тиамина может подавить другие витамины группы В. Поэтому тиамин необходимо принимать в комплексе с другими В витаминами</p> <p>Токсичный эффект не известен</p> <p>Количества, равные или превышающие 1 грамм, становились причинами желудочно-кишечных расстройств, включая тошноту, рвоту, диарею и/или ощущения жжения на коже. Количества, превышающие 3 грамма, считаются токсичными. Превышение этого уровня может привести к кожным</p> |

Таблица 2. Продолжение

| 1  | 2  | 3  | 4                                 | 5   |
|--|--|--|-----------------------------------|---|
| <p><b>Пироксидин (В6)</b><br/>Этот водорастворимый витамин играет важную роль в поддержании в нормальном состоянии иммунной системы. Способствует предотвращению анемии, шелушения кожи, нервных расстройств. Дефицит может привести к сокращению белых кровяных клеток и уменьшению производства антител, возможно сокращение устойчивости к раковым и другим заболеваниям.</p> <p><b>Витамин В12</b><br/>Этот водорастворимый витамин необходим для генетического воспроизводства клеток, и поэтому способствует росту и развитию. Также играет важную роль в формировании красных кровяных клеток и предотвращает возникновение пернициозной анемии. Этот витамин помогает организму использовать фолиевую кислоту и углеводы и поддерживать в здоровом состоянии нервную систему. Дефицит может привести к снижению функции белых кровяных клеток и формированию иммунного ответа, а это может повысить восприимчивость к инфекциям. Дефицит может также привести к анемии, болям во рту и языке, онемению и покалыванию конечностей, потере памяти и депрессии.</p> | <p>Курица, рыба, свинина, яйца, рис, горох, фасоль, соевые бобы, овес, цельнозерновые продукты, орехи, бананы, мясо, ростки пшеницы.</p> <p>Печень, почки, постное мясо, рыба, курица, яйца, синие и зеленые водоросли, молоко, сыры, пищевые дрожжи, йогурты, цельнозерновые или обогащенные крупы и хлеб, обогащенные соевые продукты.<br/><i>Примечание.</i> растительная пища не содержит витамин В12.</p> | <p>2,0 мг для мужчин, 1,6 мг для женщин</p> <p>2,0 мкг для мужчин и женщин</p> | <p>До 50 мг</p> <p>До 100 мкг</p> | <p>высыпаниям, расстройствам функции печени, язвам, покраснениям кожи, нарушениям сердечбиения</p> <p>Дозы, равные 50 мг или более в день были причиной онемения и покалывания конечностей. При возникновении этих симптомов уменьшите дозу и проконсультируйтесь с вашим врачом</p> <p>Токсичный уровень не известен</p> |

Таблица 2. Продолжение

| 1   | 2  | 3   | 4                 | 5   |
|---|--|---|-------------------|---|
| <p><b>Соль фолиевой кислоты (Витамин комплекса В)</b><br/>Водорастворимый витамин, необходимый для роста и воспроизводства и для утилизации организмом белков. Очень важен для формирования красных кровяных клеток и для нормального развития и функционирования нервной системы. Нехватка этого витамина может привести к сокращению количества белых кровяных клеток, что приведет к повышению восприимчивости к инфекциям. Дефицит также может привести к анемии.</p> | <p>Печень, дрожжи, зеленые листовые овощи, яичные желтки, горох, фасоль, спаржа, цельнозерновые или обогащенные крупы и хлеб, ростки пшеницы, цитрусовые фрукты и соки</p> | <p>200 мкг для мужчин, 180 мкг для женщин</p>                               | <p>До 400 мкг</p> | <p>Токсичный уровень не известен</p>  |
| <p><b>Пантотеновая кислота (витамин комплекса В)</b><br/>Этот водорастворимый витамин участвует в преобразовании сахаров и жиров в энергию и важен для усвоения организмом других витаминов. Он нужен для правильного функционирования нервной системы и надпочечников и для нормального роста и развития. Дефицит этого витамина может привести к сокращению выработки антител.</p>  | <p>Мясо — особенно печень, рыба, почки, пивные дрожжи, пшеничные ростки, желе, цельнозерновые и обогащенные крупы и хлеб, горох, бобы, молоко и яйца.</p>                  | <p>Нет утвержденных рекомендаций. Некоторые эксперты рекомендуют 4–7 мг</p> | <p>До 50 мг</p>   | <p>Уровень токсичности не известен. Однако были отмечены случаи диареи и задержка воды после инъекции более 20 граммов</p>  |
| <p><b>Витамин С</b><br/>Водорастворимый витамин, антиоксидант, жизненно необходим для здоровой структуры клеток. Помогает поддерживать в норме соединительные ткани, способствует здоровью зубов и десен, усвоению железа, необходим для заживления ран. Нехватка витамина С может привести к снижению общей устойчивости организма,</p>  | <p>Цитрусовые фрукты, зеленый и красный стручковый перец, брокколи, помидоры, цветная капуста, листового салата, хурма, киви,</p>  | <p>60 мг</p>  | <p>1–3 грамма</p> | <p>Токсичный уровень не известен. Однако дозы более 1 грамма могут привести к диарее, тошноте, спазмам желудка. Если у вас есть такие симптомы, обратитесь к вашему доктору</p> |

Таблица 2. Продолжение

| 1   | 2   | 3  | 4  | 5   |
|---|---|--|--|---|
| <p>уменьшению выработки антител, что может повысить восприимчивость к инфекциям. Также недостаток может привести к анемии и разрушению красных кровяных клеток.</p> <p><b>Витамин Е</b><br/>Это жирорастворимый витамин, антиоксидант, который участвует в формировании красных кровяных клеток и в усвоении организмом витамина К. Дефицит может привести к снижению сопротивляемости и образованию антител, что повысит восприимчивость к инфекциям. Также нехватка этого витамина приводит к анемии и разрушению красных кровяных клеток.</p> <p><b>Селен</b><br/>Этот минерал является антиоксидантом, необходимым для выработки иммунного ответа. Также способствует доставке кислорода к сердечной мышце и способствует ее укреплению. Дефицит может привести к нарушениям выработки антител, ухудшить способность бороться с бактериями, что приведет к повышению восприимчивости к инфекциям.</p> <p><b>Цинк</b><br/>Этот минерал и антиоксидант очень важен для заживления ран и ожогов, необходим для формирования белковых и нуклеиновых кислот. Участвует в переработке углеводов. Дефицит может привести к потере аппетита</p> | <p>папайя, канталупа, клубника</p> <p>Овощные масла, ростки пшеницы, орехи, зеленые листовые овощи, цельнозерновые и обогащенные крупы и хлебобулочные изделия, семена, оливки и спаржа</p> <p>Морепродукты, почки, печень, яйца, чеснок</p> <p>Темное мясо индейки, баранины. Печень, тунец, яйца, цельнозерновой хлеб, крупы,</p> | <p>15 МЕ для мужчин и 12 МЕ для женщин</p> <p>70 мкг для мужчин и 55 мкг для женщин</p> <p>15 мг для мужчин и 12 мг для женщин</p> | <p>400–800 МЕ</p> <p>50–150 мкг</p> <p>15 мг для мужчин и 12 мг для женщин</p> | <p>Отмечались случаи, когда дозы 1200 МЕ и более вызывали усталость, повышение кровяного давления, диарею и головную боль</p> <p>Дозы, превышающие 200 мкг в день, могут подавить иммунную функцию клеток</p> <p>Количества, превышающие 25 мг, могут стать причиной раздражения в желудке и анемии, могут повлиять на усвоение меди. Количества, превышаю-</p> |

Таблица 2. Окончание

| 1  | 2                                    | 3 | 4 | 5   |
|--|--------------------------------------|---|---|---|
| и к изменению вкусовых ощущений. Глубокий дефицит может привести к выпадению волос, покраснениям, воспалениям во рту, на языке, веках и вокруг ногтей. | семена тыквы и подсолнечника и орехи |   |   | шие 100 мг, могут ослабить иммунный ответ |

\* Рекомендованные диетические дозы, опубликованные в 1989 году, это безопасные и адекватные рекомендации, подходящие большинству здоровых людей, кроме беременных или кормящих. Всегда консультируйтесь со своим специалистом или диетологом относительно дозы.

*Источники:*

1. Национальный исследовательский совет. Рекомендованные диетические дозы, 10-е изд., Вашингтон, изд-во Национальная академия прессы, 1989.
2. Справочник назначений и патентованных лекарств Американской медицинской ассоциации, Нью-Йорк, Рэндом Хаус, 1988.
3. Бюллетень экспериментальных методов лечения СПИДа. Правильное питание ВИЧ-инфицированных. Март, 1994.

## Составление графика питания

Каково состояние вашего здоровья сегодня? Очень важно ответить на этот вопрос перед началом процесса планирования. Это вы сможете сделать, регулярно заполняя дневник питания и ведя график веса.

### Как вести дневник питания

Для человека с ВИЧ очень важно внимательно следить за тем, что вы едите и отслеживать вес тела, симптомы и общий статус питания. Лучшим способом это сделать является составление дневника питания с самого начала процесса планирования и затем пересматривая рацион каждые три месяца (или по мере изменения симптомов). Трехдневный план питания вы найдете в Рабочем листе 1, он может помочь вам и вашему диетологу оценить вашу диету и определить ваши потребности в питании.

Для того чтобы использовать дневник:

- Запишите все, что вы едите в течение минимум трех дней подряд, включая один выходной и два рабочих дня для того, чтобы получить полное представление о ваших пищевых предпочтениях и выборе пищи. Например, запишите, что вы съели в четверг, пятницу и субботу.

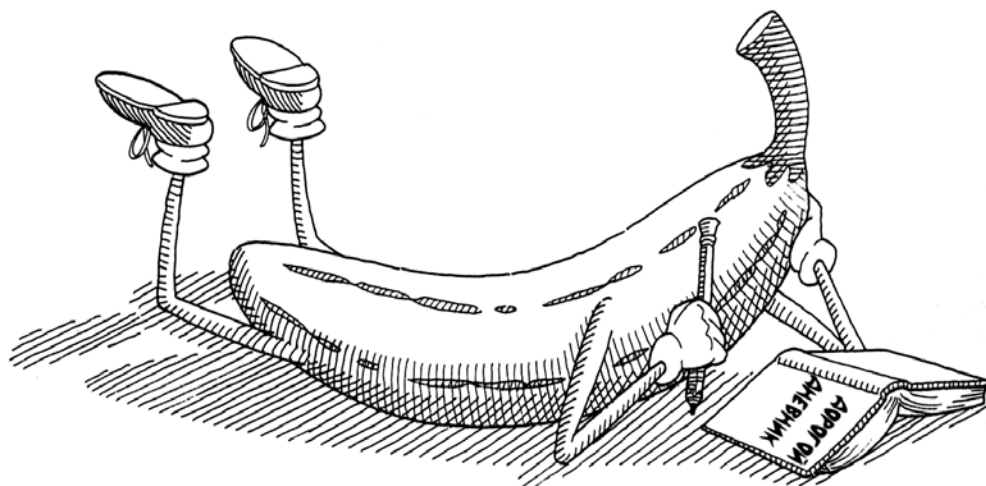


- Тщательно оцените количество пищи и жидкости, которые вы потребили, включая все приемы пищи и перекусы и напитки. Постарайтесь определить ингредиенты каждого блюда.
- Убедитесь, что количество пищи, которое вы отметили в дневнике, отражает количество после приготовления. Например, гамбургер уменьшится в процессе приготовления.
- Записывайте информацию не позже, чем через час после приема пищи, иначе Вы не сможете быть точными.

Простой дневник приведен в качестве примера.

[illegible]

| Пример дневника |       |   |  |                                   |
|-----------------|-------|---|--|-----------------------------------|
| Дата: 8/08/04   |       | День недели: четверг  |  |                                   |
| Время           | Место | Количество  | Продукты/напитки   | Готовность                        |
| 12.00           | дом   | 2 кусочка<br>50 г<br>1 ст. ложка<br>1 кусочек<br>1 шт.<br>1 чашка | цельнозерновой хлеб<br>ветчина<br>горчица<br>помидора<br>яблоко среднего размера<br>молоко |                                   |
| 15.00           | кафе  | 1 чашка   | нежирный ягодный йогурт  |                                   |
| 18.00           | дом   | 150 г<br>1 шт.<br>¼ чашки<br>½ чашки                              | цыпленок без кожи<br>картофель<br>нежирной сметаны<br>овощная смесь                        | вареный<br>печеный<br><br>на пару |



## Как вести график веса

Для живущих с ВИЧ очень важно поддерживать вес постоянно, потому что нарушение питания и потеря веса — частые симптомы, сопровождающие ВИЧ. Поэтому хорошей идеей является ведение графика веса с начала процесса планирования или по мере возникновения симптомов и проявлений болезни. Это позволит вам следить за весом и предпринимать своевременные шаги для предотвращения потери веса до того, как проблема станет острой.

Рабочие листы 2 и 3 показывают график веса и диаграмму. Записывайте свой вес раз в неделю в один и тот же день недели и в одно и то же время. Помните, что вес одежды должен быть одинаковым. Также используйте одни и те же весы.

Если вы начали терять вес, наблюдайте за тем, что вы едите в течение нескольких дней, может быть это поможет определить причину потери веса (см. дневник питания). Посмотрите, не изменились ли ваши предпочтения в еде. Получаете ли вы достаточное количество калорий и питательных веществ? Есть ли у вас какие-то симптомы, которые способствуют снижению веса?

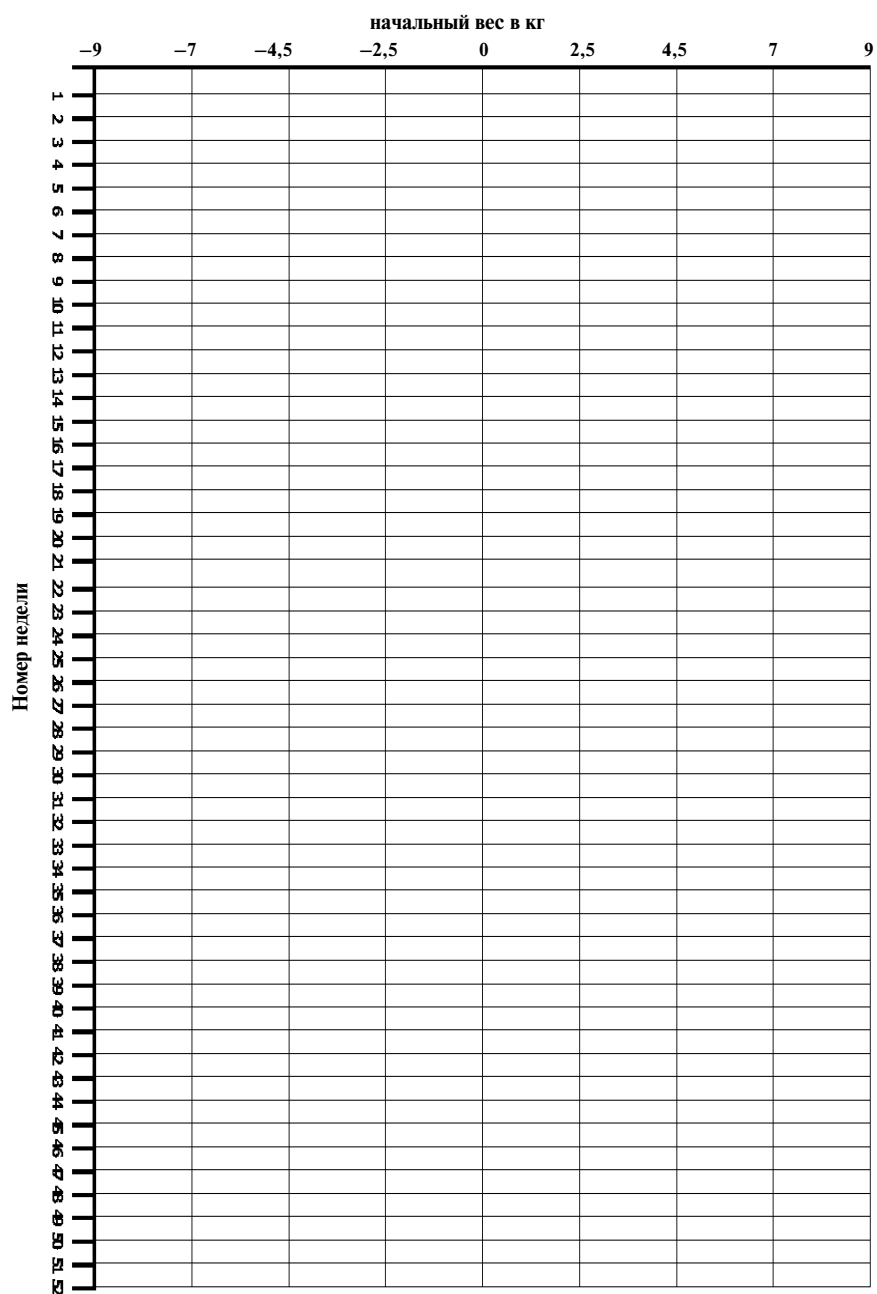
Для того чтобы использовать график и диаграмму:

1. Записывайте вес первой недели в графу «Вес в килограммах» «Неделя первая» (Рабочий лист 2).
2. Записывайте вес второй недели в графу «Вес в килограммах» «Неделя вторая». Сравните вес второй недели с весом первой.
3. Запишите разницу в весе с первой неделей (плюс или минус в кг) в графу «Изменение веса».
4. Отметьте изменение веса на диаграмме (Рабочий лист 3). Вес первой недели должен стать на отметке «0», а вес второй и последующих недель должен быть отмечен справа или слева по отношению к нулевой отметке.
5. Продолжайте эти исследования постоянно и всегда *сравнивайте текущую неделю с первой неделей*.

Рабочий лист 2. График изменения веса

| Неделя | Дата | Вес в кг | Измене-<br>ние веса | Неделя | Дата | Вес в кг | Измене-<br>ние веса |
|--------|------|----------|---------------------|--------|------|----------|---------------------|
| 1      |      |          | X                   | 27     |      |          |                     |
| 2      |      |          |                     | 28     |      |          |                     |
| 3      |      |          |                     | 29     |      |          |                     |
| 4      |      |          |                     | 30     |      |          |                     |
| 5      |      |          |                     | 31     |      |          |                     |
| 6      |      |          |                     | 32     |      |          |                     |
| 7      |      |          |                     | 33     |      |          |                     |
| 8      |      |          |                     | 34     |      |          |                     |
| 9      |      |          |                     | 35     |      |          |                     |
| 10     |      |          |                     | 36     |      |          |                     |
| 11     |      |          |                     | 37     |      |          |                     |
| 12     |      |          |                     | 38     |      |          |                     |
| 13     |      |          |                     | 39     |      |          |                     |
| 14     |      |          |                     | 40     |      |          |                     |
| 15     |      |          |                     | 41     |      |          |                     |
| 16     |      |          |                     | 42     |      |          |                     |
| 17     |      |          |                     | 43     |      |          |                     |
| 18     |      |          |                     | 44     |      |          |                     |
| 19     |      |          |                     | 45     |      |          |                     |
| 20     |      |          |                     | 46     |      |          |                     |
| 21     |      |          |                     | 47     |      |          |                     |
| 22     |      |          |                     | 48     |      |          |                     |
| 23     |      |          |                     | 49     |      |          |                     |
| 24     |      |          |                     | 50     |      |          |                     |
| 25     |      |          |                     | 51     |      |          |                     |
| 26     |      |          |                     | 52     |      |          |                     |

### Рабочий лист 3. График изменения веса



## Обзор нетрадиционных диет и методов лечения

Существует множество продуктов и диет, обещающих быстрое выздоровление от ВИЧ. Сюда входят чаи, напитки, травы, добавки и альтернативные диеты. Научные журналы обычно не рассматривают нетрадиционные диеты или продукты. Хотя некоторые из них обладают преимуществами и достойны внимания.

Человек с ВИЧ, который хочет попробовать новые продукты или диету, должен проконсультироваться со своей командой поддержки, которая поможет оценить обещанные преимущества. Если у продукта нет побочных эффектов, если он кажется полезным, и вы можете его себе позволить, то попробуйте, а вдруг поможет!

Держите в голове следующие аспекты, когда будете принимать решение:

- Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, хотя возможно.
- Посмотрите, нет ли в аннотации таких слов как «восхитительный» или «великолепный», практикующий врач или ученый никогда бы их не использовали.
- Не поддавайтесь на научно звучащие объяснения. Остановитесь и определите, что на самом деле обещают. Спросите у своего врача, убедительно ли звучат объяснения.

## Разработка программы упражнений

Хорошая фитнес-программа может сыграть существенную роль в ходе лечения. Регулярные упражнения могут построить, поддержать и усилить чистую массу тела; увеличить объем и мощность легких; уменьшить стресс; улучшить сон; аппетит; координацию движений. Фитнес-программа должна подбираться индивидуально, соответствовать возрасту, что означает постепенное начало для тех, кто никогда не занимался спортом.

Полная фитнес-программа должна включать и аэробные и анаэробные упражнения. Аэробикой называется любая деятельность, которая приводит к лучшему распределению кислорода в организме. Этот тип упражнений улучшает сердечно-сосудистую деятельность, функции легких, усиливает мышцы, но обычно не увеличивает массу тела. Прогулки, плавание, ходьба, катание на велосипеде, кросс или лыжи — это примеры анаэробных упражнений.

Анаэробные упражнения требуют меньше кислорода, чем занятия аэробикой. Так как анаэробные упражнения помогают нарастить и поддерживать чистую массу тела, очень важно для человека с ВИЧ включить заня-

тия анаэробными видами упражнений в программу регулярных упражнений. Поднятие тяжестей и толчки — это те виды упражнений, которые можно делать дома. Если усталость это один из ваших симптомов, то сделайте занятия спортом вашим главным приоритетом.

Короткие периоды и аэробных, и анаэробных упражнений несколько раз в неделю лучше, чем один длинный сеанс. Начинайте медленно и постепенно увеличивайте время занятий до тех пор, пока вы сможете заниматься без напряжения около двадцати минут, по крайней мере, три раза в неделю. Перед началом любых упражнений проконсультируйтесь со специалистами.

Работа с профессиональным тренером — это превосходный способ предотвратить травмы и улучшить технику, а также грамотно составить план занятий. Есть тренеры, которые специализируются на работе с ВИЧ-инфицированными, тренеры, которые больше знают об индивидуальных ограничениях и подскажут, какие упражнения окажутся наиболее эффективными. Чтобы найти такого специалиста, обратитесь в местную организацию больных СПИДом или ВИЧ.

Помните, что калории и жидкости, потерянные во время тренировок, необходимо восполнить. Небольшой прием пищи, богатой углеводами, должен быть проведен за пятнадцать минут до тренировки и час спустя после тренировки для возмещения калорий. Жидкость должна быть восполнена с помощью электролитных напитков) или разбавленных соков.

Ключом к успеху программы упражнений являются недопущение переутомления и усталости и регулярное выполнение упражнений.

## **Снижение стресса и контроль над ним**

Снижение стресса и контроль над ним — очень важная часть общего здоровья. Эмоциональный стресс человека с хроническим заболеванием может существенно усилить физический стресс, мучая вас эмоционально и физически. Депрессия, стресс и озабоченность могут привести к плохим привычкам в еде, плохому сну и, соответственно, слабому физическому здоровью.

Очень часто люди не могут или не хотят попросить о помощи. Разрешите себе принять эмоциональную поддержку от других так же, как вы принимаете медикаментозное лечение. Рассмотрите возможность обращения за профессиональной психологической помощью в преодолении стресса. Вам, быть может, не всегда нужна эмоциональная поддержка профессионала, но все-таки потратьте время на рассмотрение возможных преимуществ такой помощи.

## **Как важно изменить нездоровые привычки**

Люди с ВИЧ должны избегать табака, кофеина, алкоголя и наркотиков. Эти привычки могут ухудшить состояние уже пораженной иммунной системы, повлиять на аппетит и привести к нарушению питания и потере веса. Особенно важно не употреблять алкоголь, если вы принимаете ингибитор протеазы (проверьте у своего врача), так как вместе эти факторы оказывают негативное воздействие на печень.

Вам может быть трудно отказаться от вредных привычек, но существуют способы облегчить этот процесс. Существует много способов бросить курить и специальные программы и книги, такие как «*Никаких “если” и “но”*». На рынке сейчас много сортов кофе на основе злаков или без кофеина. Также существуют чаи без танина, включая широкий выбор травяных чаев. Сейчас в продаже есть безалкогольное пиво и даже безалкогольные вина.

Если вы алкоголик или наркоман, то вам, скорее всего, понадобится профессиональная помощь. Ваш доктор поможет вам подобрать метод лечения или специальную программу.

Отслеживайте ваше эмоциональное состояние так же, как вы оцениваете свое физическое состояние. Обратите внимание на ваше настроение и на стрессовые ситуации, которые случаются в вашей повседневной жизни. Сделайте осознанную попытку сократить или избежать стресса и побережье свое эмоциональное состояние. Уделяйте больше времени спорту и отдыху.

Если фактор стресса присутствует в вашей жизни, проконсультируйтесь с компетентным лицензированным специалистом в ассоциации ВИЧ или посетите группу поддержки ВИЧ-инфицированных в вашем районе. Вы также можете захотеть попробовать такие методы избавления от стресса, как медитация, обратная биологическая связь, визуализация, йога. Организуйте сеть дружеской поддержки в семье и с друзьями, с теми, кто понимает и поддерживает вас. Держитесь за тех, кто вам помогает.

## **Основы безопасности пищи и воды**

Для людей с ВИЧ очень важным является соблюдение правил безопасного приготовления пищи и контроль за качеством воды. Если этого не делать, то болезни, передающиеся с пищей и водой, и сопутствующие симптомы могут ухудшить состояние иммунной системы и ускорить развитие ВИЧ. Пищевые и водные инфекции могут оказаться смертельно опасными.

Симптомы болезней, передающихся с пищей и водой, включают тошноту, рвоту, диарею, спазмы и головную боль. Бактерии в желудочно-ки-



шечном тракте могут стать причиной возникновения негативных симптомов уже через 12–36 часов и могут длиться от двух-трех дней до нескольких недель. Токсины, производимые бактериями, чаще всего вызывают симптомы еще быстрее – возможно через шесть часов после еды.

Существует много условий, которые могут привести к заражению пищевой или водной инфекцией.

Не следует:

- Оставлять пищу грязной.
- Обрабатывать продукты грязными руками или не мыть руки после туалета или посещения ванной.
- Готовить пищу на грязном оборудовании.
- Не соблюдать температурный режим и время приготовления пищи.
- Не соблюдать правила хранения в холодильнике свежих и приготовленных продуктов.
- Приготовление пищи с использованием грязной воды без предварительного ее кипячения.
- Пить загрязненную воду и мыть продукты загрязненной водой.
- Чистить зубы загрязненной водой.
- Готовить напитки с использованием загрязненной воды.

Существуют способы, позволяющие существенно снизить риск заражения пищевыми и водными инфекциями. Эти правила безопасности включают правила покупок и приготовления пищи, а также список продуктов, которые следует исключить. Имейте в виду, что вы не всегда можете сразу увидеть, что продукт испорчен или распознать инфекцию на вкус, запах или по внешнему виду.

### **Правила безопасности покупок**

Беспокойство по поводу безопасности начинается в магазине.

Делая покупки:

- Составьте список товаров перед походом в магазин. Сначала берите нескоропортящиеся продукты, затем скоропортящиеся. В последнюю очередь берите молочные продукты, мясо и замороженные продукты и как можно скорее поместите их в холодильник. Никогда не оставляйте пищу в жаркой машине!
- Убедитесь, что замороженные продукты твердые, а охлажденные продукты холодные.
- Во время покупок положите мясо в пластиковый пакет, чтобы кровь не попала на другие продукты. Выбросите все другие продукты, если на них попали капли крови с мяса.
- Проверьте срок хранения и дату выработки продуктов.

- Не покупайте консервные банки, которые повреждены или помяты, а также продукты в нарушенной упаковке.

### **Безопасное хранение**

Если вы купили качественные продукты, то их необходимо и безопасно хранить.

При хранении:

- Сохраняйте продукты в холоде. Поддерживайте температуру в вашем холодильнике не выше 5°.
- Все молочные продукты, включая молоко, яйца и сыры, следует хранить в холодильнике.
- Убедитесь, что температура в вашей морозильной камере установлена ниже 0°.
- Держите горячие продукты горячими (выше 70°), пока вы их не съедите или не поставите на хранение.
- Остатки пищи немедленно убирайте в холодильник или замораживайте. Для более быстрого охлаждения разложите большие порции в маленькие контейнеры.
- Приклеивайте ярлыки и ставьте дату на все остатки пищи и периодически проверяйте дату на всех продуктах, которые вы храните. Точно помните, каков срок хранения всех продуктов в холодильнике, морозильной камере и выбрасывайте все продукты, срок хранения которых уже истек (см. табл. 3).
- В холодильнике храните сырые продукты отдельно от приготовленных. Помещайте сырые продукты в двойные пластиковые пакеты и кладите их на дно холодильника, чтобы капли не попали на другие продукты.
- Не мойте ягоды, вишню и груши перед хранением в холодильнике, так как влажность является благоприятной средой для плесени.
- Храните сухие и консервированные продукты в сухом и прохладном месте. Оптимальная температура 3–5°.

Очень важно помнить, что консервированные продукты не портятся в течение долгого периода времени. Продукты, содержащие кислоту, такие как помидоры и ягоды, портятся скорее, чем не содержащие кислоту. Всегда протирайте консервные банки перед открытием чистой тряпочкой. Всегда выкидывайте банки с подтеками, трещинами и мутным осадком.

### **Правила безопасного приготовления**

Все усилия по соблюдению правил покупок и безопасного хранения окажутся напрасными, если вы не примете меры по соблюдению чистоты и гигиены во время приготовления пищи.

Соблюдайте следующие правила:

- Часто и тщательно мойте руки горячей водой с антибактериальным мылом и не забывайте помыть под ногтями, которые должны быть коротко подстрижены. Держите мыло для рук рядом с кухонной раковиной. Мойте руки после посещения туалета, контакта с мусором или домашними животными, касания грязной посуды, курения, кашля, чистки зубов или расчесывания, контакта с сырыми продуктами или перед приготовлением пищи.
- Мойте и дезинфицируйте рабочие поверхности, разделочные доски, полотенца, губки и посуду как можно чаще, чтобы избежать перехода бактерий с сырых продуктов на готовые. Проводите санацию раствором воды и отбеливателя (10 частей воды на одну часть отбеливателя). Тщательно промойте все приборы после санобработки.
- Для дальнейшего предотвращения заражения, всегда дезинфицируйте поверхности и посуду, которая используется для приготовления сырого мяса или птицы.

В процессе приготовления пищи:

- Не размораживайте продукты при комнатной температуре. Размораживайте замороженное мясо, рыбу, яичные продукты и птицу в холодильнике или в микроволновой печи. Никогда повторно не замораживайте размороженные мясoproductы.
- Всегда проверяйте, сварились ли яйца, потому что они могут быть заражены сальмонеллой — бактерией, которая отравляет пищу.
- Готовьте мясо, птицу и рыбу до полной готовности, пока не увидите чистый и прозрачный сок (см. в табл. 4 температуру приготовления). Чтобы быть уверенным в соблюдении температурного режима, пользуйтесь термометром.
- Используйте только пастеризованное молоко и молочные продукты.
- Тщательно мойте сырые фрукты и овощи перед едой или приготовлением. Используйте 20 капель 2%-ного раствора йода на 4 литра воды. Дайте раствору постоять 10 мин., затем вымойте в нем овощи или фрукты, затем хорошенько промойте водой. Йод может изменить цвет овощей и фруктов, но это безвредно. Очищение фруктов и овощей от кожуры поможет снизить риск заражения, но и перед чисткой их необходимо промыть.
- Имейте под рукой несколько разделочных досок. Одну используйте для мяса, другую для рыбы, отдельную для сырых овощей и фруктов, и одну для готовых продуктов. Всегда тщательно мойте доски до и после использования.
- Не пробуйте пищу в процессе приготовления. Микроорганизмы из ротовой полости могут привести к быстрой порче продукта.
- Тщательно разогревайте остатки пищи при температуре 90–100° (см. табл. 4). Выбрасывайте все продукты, включая сыр, с малейшим намеком на плесень.

- Никогда не пробуйте и не нюхайте продукты, качество которых вызывает подозрение. Вы можете съесть или вдохнуть плесень.
- Если сомневаетесь, то лучше выбросьте!

Таблица 3. Срок хранения охлажденных продуктов

| Продукт                                    | Срок хранения в холодильнике    | Срок хранения в морозильной камере |
|--|---------------------------------|------------------------------------|
| Сыр  | 2–4 недели                      | 9 месяцев                          |
| Творог                                     | 2–3 дня после вскрытия упаковки | не замораживать                    |
| Сырая рыба                                 | 1–2 дня                         | 3–6 месяцев                        |
| Сырые яйца в скорлупе                      | 2 недели                        | не замораживать                    |
| Сырые яичные желтки или белки без скорлупы | 2–4 дня                         | не замораживать                    |
| Яйца сваренные вкрутую                     | 3–4 дня                         | не замораживать                    |
| Гамбургер с индейкой, свиной или бараниной | 1–2 дня                         | 3–4 месяца                         |
| Хот дог                                    | 2 дня                           | 9 месяцев                          |
| Остатки приготовленного мяса               | 2–3 дня                         | 2–3 месяца                         |
| Мясо для завтрака                          | 4–7 дней                        | 1–2 месяца                         |
| Маргарин/сливочное масло                   | 1–2 недели                      | 4–6 месяцев                        |
| Майонез                                    | 1 месяц                         | не замораживать                    |
| Сырое мясо                                 | 2–3 дня                         | 4–6 месяцев                        |
| Молоко                                     | 5 дней после даты изготовления  | не замораживать                    |
| Мясо птицы сырое                           | 1–2 дня                         | 4–6 месяцев                        |
| Мясо птицы приготовленное                  | 2–3 дня                         | 2–3 месяца                         |
| Салаты                                     | до 2 дней                       | не замораживать                    |
| Супы или тушеные блюда                     | 2–3 дня                         | 2–3 месяца                         |
| Готовые обеды                              | хранить замороженными           | 3–4 месяца                         |

*Примечание.* Все продукты хранить завернутыми.

Таблица 4. Безопасные температуры приготовления пищи

| Тип продукта                  | Температура  |
|-------------------------------|--------------|
| Мясо                          | 90° или выше |
| Птица                         | до 100°      |
| Яйца                          | 100°         |
| Домашние супы и тушеные овощи | 100°         |

## Продукты, которых следует избегать

Следующие продукты легко портятся, и их следует избегать:

- Сырое или непрожаренное мясо, птица и рыба, включая суши, сашими, стейк тартар, карпаччо, сырые устрицы, севиш (рыбы в лимоне).
- Сырые или всмятку яйца и блюда, содержащие сырые яйца, включая: сырое тесто, яйца всмятку или яйца пашот, вареные яйца с текучими желтками, заправки для салата, приготовленные из сырых яиц, например салат цезаря, молочные коктейли, голландский соус, домашнее мороженое, домашний майонез, сладкий крем, напитки из блендера, приготовленные с использованием сырых яиц. Заменителем сырых яиц может стать пастеризованный яичный порошок или заменитель.
- Сырые немывтые продукты.
- Фрукты или овощи с плесенью или с мягкими пятнами.
- Хлеб и сыр с плесенью — выбросьте всю булку или кусок сыра, потому что споры плесени могут проникать глубоко, и вы можете их не заметить.
- Сыры, приготовленные с плесенью, такие как голубой и Рошфор, особенно если у вас низкое число Т-клеток.
- Мягкозрелые сыры, такие как Бри и Камамбер.
- Непастеризованное молоко и молочные продукты.
- Продукты из холодильника, которые находились при комнатной температуре более чем 1 час.
- Домашние консервированные продукты и копчености, так как существует риск того, что эти продукты были приготовлены с нарушением технологии.
- Скоропортящиеся продукты или жидкости с просроченным сроком хранения.

Помните, когда вы едите вне дома, будьте разборчивы!

Спрашивайте о свежести продуктов и способах приготовления. Просите прожарить мясо, рыбу и птицу. Избегайте салат-баров, потому что вы не можете быть уверены в том, как и когда были приготовлены и хранились эти фрукты и овощи. Избегайте ресторанов, в которых человек, имеющий дело с деньгами, участвует в приготовлении пищи.

## Проверка качества воды

Хотя водопроводная вода, в общем, безопасна, она может содержать такие микроорганизмы, как криптоспоридия и лямблия. Чтобы не ошибиться и принять все меры предосторожности, мы рекомендуем всем ВИЧ-инфицированным кипятить, фильтровать или покупать питьевую воду. Это особенно важно, если у вас низкое число Т-клеток или у вас есть

подозрения, что вода недостаточно чистая, или если вы путешествуете и не уверены в качестве воды.

Чтобы быть уверенным, что вы употребляете чистую воду:

- Кипятите воду. Безопасно пить воду, которая кипела ключом в течение одной-трех минут.
- Фильтруйте воду. Убедитесь, что фильтр, которым вы пользуетесь, удаляет частички меньше одного микрона, иначе он не задержит паразитов криптоспоридии. Также убедитесь, что фильтр был проверен и сертифицирован и отвечает всем требованиям.
- Покупайте дистиллированную воду. Дистиллированная вода отвечает всем требованиям ВИЧ-инфицированных.
- Покупайте минеральную и родниковую воду, разлитую компаниями-членами Ассоциации бутилированной воды. Эта Ассоциация имеет утвержденные стандарты, которые соответствуют требованиям безопасности воды для ВИЧ-инфицированных (в настоящее время в России такая вода есть. *Прим. ред.*).

Не забывайте кипятить или фильтровать всю воду, которую вы употребляете, включая ту, что вы используете для приготовления льда, соков, мытья фруктов и овощей, чистки зубов.

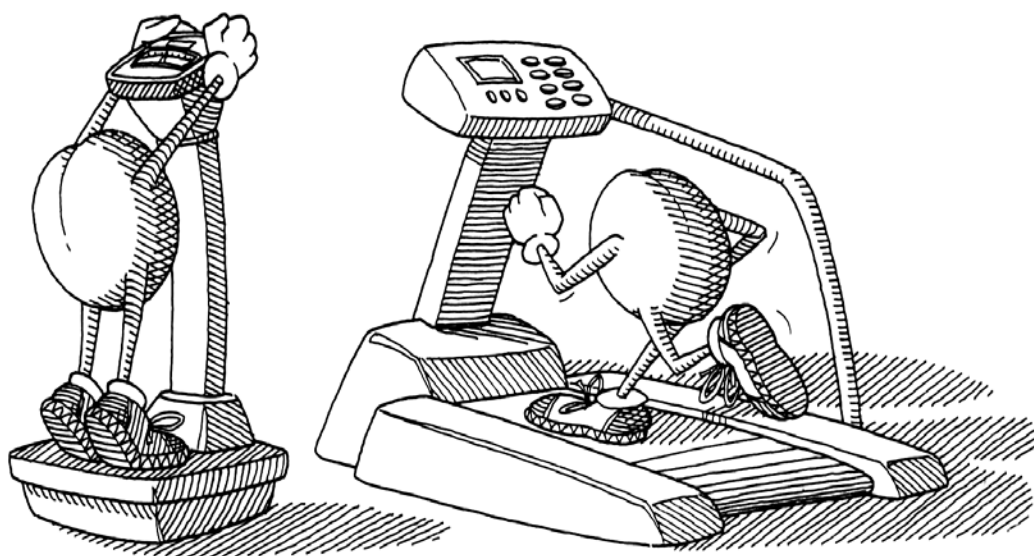
### **Комплексный подход к управлению здоровьем**

Помните, что именно вы, как человек, который живет с ВИЧ, являетесь самым главным членом своей собственной команды поддержки. Появились у вас симптомы или нет, вашими целями должны стать:

- Создать команду профессионалов и врачей, которые смогут помочь вам разработать план лечения.
- Пить питательные жидкости несколько раз в течение дня.
- Придерживаться диеты, богатой углеводами и прямыми белками, и употреблять сбалансированную еду, отвечающую вашим индивидуальным требованиям в питательных веществах и соответствующую вашему весу.
- Дополнять вашу ежедневную диету поливитаминами и минералами и обсуждать необходимость приема дополнительных витаминов и минералов с врачом или диетологом.
- Поддерживать здоровый вес тела. Отслеживать вес еженедельно — мы рекомендуем поддерживать вес на уровне 5–10% больше вашего обычного веса. Помните, что очень важно добавлять вес в мышечной массе, а не в жировом выражении (см. стр. 40 — советы по набору веса).
- Ведите дневник питания.
- Сократите или исключите употребление вредных веществ, таких как кофеин, алкоголь, наркотики и табак.
- Выполняйте физические упражнения с регулярностью и частотой, которые одобряет и контролирует ваш доктор.

- Сведите к минимуму стрессовые ситуации и практикуйте способы снятия напряжения.
- Соблюдайте правила безопасности пищи и воды и минимизируйте риск заболевания кишечными инфекциями, передающимися через пищу и воду.

Если вы принимаете активное участие в планировании и управлении своим здоровьем в содружестве с профессиональной командой специалистов, то это поможет вам составить такой план лечения, который будет полностью соответствовать вашим индивидуальным особенностям. Помните, что может быть и нет необходимости полностью и кардинально менять уклад вашей жизни. Определите приоритеты и составьте такой план, который поможет вам контролировать ВИЧ-инфекцию и управлять ею как хроническим заболеванием. Определение реальных целей и правильное планирование здорового питания поможет вам улучшить качество жизни.



## **Использование диеты для облегчения негативных симптомов ВИЧ**

Многие люди, живущие с ВИЧ, испытывают различные неприятные симптомы, вызванные условно-патогенными инфекциями, побочным эффектом применения медицинских препаратов, несбалансированной диетой, непереносимостью некоторых продуктов, стрессом, депрессией и раковыми заболеваниями, вызванными ВИЧ. Эти симптомы могут существенно и негативно повлиять на предпочтения человека в еде и, таким образом, привести к нарушению питания и потере веса. Медикаментозное лечение, если возможно, должно применяться в лечении условно-патогенных инфекций, которые вызывают неприятные симптомы, однако грамотно выстроенная стратегия питания не менее важна, чтобы помочь вам чувствовать себя лучше.

Самыми распространенными симптомами, связанными с ВИЧ, являются трудности жевания и глотания, сухость во рту, боли во рту и в горле, изменение вкусовых ощущений, потеря аппетита, запоры, диарея, усталость, тошнота и рвота. Кроме того, очень важно бороться со снижением веса, стараясь добавить чистую массу тела.

### **Преодоление распространенных симптомов**

В этой главе мы поможем вам преодолеть эти симптомы, предлагая практические советы для облегчения каждого симптома, а также полный план питания на одну неделю, специально подобранный для того или иного симптома. Эти планы питания, включающие трехразовое питание и три перекуса, вы найдете в конце этой части, а рецепты блюд — во второй части. Также в планы питания включены рекомендации по употреблению жидкости. Заметьте, что когда мы рекомендуем фруктовый нектар, то мы имеем в виду что-то похожее на персиковый нектар, то есть что-то более плотное, чем чистый фруктовый сок. Вы должны посоветоваться со своим диетологом и составить сходный план питания на каждую неделю, используя таблицы с рецептами по симптомам, которые вы найдете в начале каждого раздела второй части, и ссылки после каждого рецепта.

Если у вас больше одного симптома, то внимательно посмотрите на перекрестные ссылки в начале каждого раздела и подберите что-то, соответствующее нескольким симптомам. Если советы противоречат друг другу, то не следуйте им. Например, у вас может быть и тошнота и рвота — для чего вам советуют цитрусовые соки или конфеты, чтобы облегчить симп-



томы, и боли во рту — для чего вам советуют избегать citrusовых или конфет. В этом случае не употребляйте citrusовых, чтобы не усилить боли во рту. Вы всегда найдете совет, подходящий для обоих симптомов и не вызывающий противоречий.

### **Облегчение трудностей жевания и глотания, сухости во рту и боли во рту и в горле**

Ротовая полость и горло это очень чувствительная зона. Многие люди с ВИЧ испытывают болезненные ощущения в области десен, полости рта, на языке и в горле; трудности с пережевыванием пищи из-за раздражений, вызываемых инфекциями, такими как кандидозы (кандидозный стоматит), болезней зубов и десен, нарушения питания, применения медикаментов или сухости во рту. Дисфагия — неспособность нормально пережевывать пищу — также может быть проблемой.

Ниже предлагаются советы, а также план питания, которые помогут облегчить проявления этих симптомов. Также внимательно ознакомьтесь с «Правилами гигиены полости рта».

Следующие советы помогут вам преодолеть трудности жевания и глотания:

- Употребляйте в пищу мягкие, влажные продукты, такие как овсяные хлопья, овсянку крупного помола, консервированные фрукты, творог, йогурт, картофельное пюре, макаронные изделия, супы, запеканки, молочные коктейли, плавленые сыры, макароны с сыром, пудинги, сладкие кремы, мороженое, яблочный соус, тофу, все типы яиц, включая толченые вареные яйца.
- Используйте блендер для приготовления пюре. Экспериментируйте с консистенцией, соответствующей вашему вкусу и возможностям. Добавляйте соки, молоко, подливку или бульон и делайте ваши блюда более жидкими.
- Добавляйте жидкости к сухим блюдам, добавляйте подливки, крем-соусы, заправки для салата, бульоны, сметану, майонез, маргарин, йогурт, молоко или соевое молоко. Если у вас проблемы с усвоением жира, используйте нежирные или обезжиренные продукты.
- Пейте жидкости, богатые калориями и белками, например, обогащенные напитки, приготовленные в блендере, обогащенное молоко, фруктовые десерты и коктейли.
- Избегайте твердых и грубых продуктов, таких как хлебные палочки, тосты, попкорн, сухие гранулированные батончики, орехи, картофельные чипсы, сухие хлопья, соленые шарики.
- Наклоняйте голову вперед или назад, чтобы облегчить жевание.

Следующие советы помогут вам преодолеть сухость во рту:

- Добавляйте жидкости к сухим продуктам, например, подливки, крем-соусы, заправки для салата, бульоны, сметану, майонез, сливочное масло, маргарин, йогурт, молоко или соевое молоко. Если у вас проблемы с усвоением жира, используйте нежирные или обезжиренные продукты.
- В течение дня пейте больше жидкости, такой как фруктовые соки и нектары, домашние напитки, приготовленные в блендере.
- Стимулируйте слюноотделение кислыми конфетами, лимонной цедрой, жевательной резинкой, кубиками замороженного сока.
- Избегайте кофе и алкоголя, которые действуют как диуретики и могут вызвать обезвоживание.
- Проконсультируйтесь со своим врачом об искусственной слюне или медикаментозном лечении сухости во рту.

Если у вас боли во рту и в горле:

- Избегайте цитрусовых и газированных напитков, например фруктовых соков (апельсинового, ананасового, лимонного или грейпфрутового), томатного сока и содовой воды.
- Избегайте цитрусовых фруктов и кислой, острой, соленой пищи, такой как апельсины, ананасы, грейпфруты, картофельные чипсы, чили, уксус, красный перец, черный перец и томатный соус.
- Избегайте горячей пищи. Прохладная или комнатной температуры пища менее раздражительна.
- Не курите, не используйте освежители рта и не пейте алкоголь.
- Попробуйте холодную пищу для облегчения рта и горла. Попробуйте сорбет, замороженные кубики фруктов, замороженный йогурт, молочные коктейли или мороженое.
- Избегайте твердых и грубых продуктов, таких как хлебные палочки, тосты, попкорн, сухие гранулированные батончики, орехи, картофельные чипсы, сухие хлопья, соленые шарики.
- Пейте напитки и супы через соломинку. Это поможет жидкости преодолеть чувствительные участки во рту и уменьшить усилие всасывания.
- Пейте супы или бульоны из стакана или чашки, вместо тарелки и ложки.

## **Правила гигиены полости рта**

Гигиена полости рта — очень важный элемент управления здоровьем ваших зубов и десен. Кроме того, следует не только пользоваться услугами хорошего стоматолога, но и проводить регулярные гигиенические процедуры дома:

- По крайней мере, три раза в день пользуйтесь зубной щеткой с мягкой щетиной (или хлопковой нитью) и ароматной зубной пастой для чистки ваших зубов, языка и десен.
- После еды, полощите рот смесью, приготовленной из одной чашки перекиси водорода и одной чашки теплой воды. Перекачивайте смесь по всей полости рта и выплюньте — не глотайте! Если у вас язвы во рту и в горле, вы можете не использовать смесь, чтобы не раздражать раны.
- Если стоматит является проблемой, то не забывайте принимать антигрибковые препараты.

### **Адаптация к изменениям вкусовых ощущений**

Люди с ВИЧ могут испытывать изменение вкусовых ощущений, например, появление металлического привкуса, который появляется, когда они едят мясо. Ниже мы предлагаем некоторые советы, которые помогут облегчить эти симптомы, а также план питания. Также прочитайте «Правила гигиены полости рта».

Следующие советы могут помочь вам адаптироваться к изменениям вкусовых ощущений:

- Если у вас во рту и в горле нет язв, то постарайтесь подержать во рту перед едой глоток имбирного эля для очищения ротовой полости.
- Попробуйте кислую пищу, чтобы замаскировать металлический привкус. Если нет язв во рту, то добавьте уксус, лимонный сок, маринованные овощи или закуску к вашей еде. Пейте лимонад или апельсиновый, клюквенный, лимонный или ананасовый соки. Вы также можете пососать кусочек лимона или апельсина или кислую конфету перед едой.
- Постарайтесь есть белковую пищу, такую как курицу или говядину в холодном виде, что уменьшит послевкусие.
- Если красное мясо не нравится вам на вкус или оставляет металлический привкус, то получайте белки из других источников. Например, попробуйте рыбу, индейку или курицу. Вы также можете попробовать яйца, молочные продукты, арахисовое масло, тофу или сушеную фасоль как заменитель белка.
- Ешьте маринованные продукты, что усиливает вкус. Маринуйте мясо, курицу, индейку, рыбу или тофу в уксусе, сладком вине, салатной заправке, сладком и кислом соусе, фруктовым соке или соевом соусе.
- Выбирайте продукты, которые вкусно пахнут.
- Попробуйте использовать пластиковую посуду вместо металлической. Пластик помогает некоторым людям избавиться от металлического привкуса.
- Поговорите со своим врачом, не нужно ли вам принимать добавки цинка. Ваш организм нуждается в цинке для адекватного ощущения вкуса.

Не добавляйте цинк к своей диете, пока не посоветуетесь со специалистом, так как избыток цинка отрицательно влияет на иммунную систему.

## **Улучшение аппетита**

Потеря аппетита, также называемая анорексией, очень распространенный симптом при ВИЧ. Депрессия, стресс, медикаментозное лечение, лихорадка и боль — все влияет на аппетит. Вы не будете проходить через циклы голода, как было ранее. А без аппетита очень трудно заставить себя что-то съесть.

## **Как победить потерю аппетита?**

Самое важное не ждать голода для того, чтобы есть. Помните, что без питания организм, и особенно, иммунная система, не сможет работать хорошо. Пища является тем топливом, которое необходимо, чтобы победить инфекцию. Думайте о еде, как о части лечения. Ниже вы найдете список советов и план питания, которые помогут облегчить отсутствие аппетита.

Эти советы помогут вам улучшить аппетит и вернуть пищу обратно в вашу жизнь:

- Возьмите обязательство есть! Поговорите со своим диетологом, друзьями, членами семьи — всеми, кто может поддержать вас.
- Ешьте по часам. Так как ваш организм не дает вам сигнал голода, вам необходима схема, такая же, как для приема медикаментов. Постарайтесь есть или пить каждые два часа. Начинайте с малых порций. Большие порции могут быть избыточными и расстроить ваш настрой на еду.
- Ешьте продукты, богатые белками и калориями, чтобы вы получали с каждой едой как можно больше питательных веществ. Попробуйте сыры и крекеры, арахисовое масло и банановый сэндвич, хлопья с молоком, сэндвич с индейкой, пиццу или бурито.
- Не ешьте много фруктов и овощей, которые богаты питательными веществами, но не калориями.
- В течение дня пейте калорийные и питательные напитки. Хороший выбор включает фруктовые нектары и соки, обогащенное молоко или альтернативы молоку, домашние напитки, приготовленные в блендере.
- Избегайте получения пустых калорий, которые придадут чувство сытости, но не обогатят ваш организм питательными веществами. Примерами пустых калорий могут быть вода, кофе, содовая, чай, бульон, желатин, чипсы или сладости.

- Держите закуску в легкодоступном месте, например, около любимого кресла или у кровати. Убедитесь, что эта пища не испортится при комнатной температуре. Например, это могут быть крекеры, фрукты, орехи, соленые шарики, фруктовая смесь. Легкодоступные закуски могут вдохновить вас на еду.
- Воспользуйтесь преимуществом таких соблазнительных блюд, как сладкие кремы или десерты. Если вы хотите съесть что-то вкусненькое в семь утра — обязательно съешьте!
- Ешьте поплотнее на ночь. Большое количество еды, съеденной на ночь, переварится, пока вы спите, а если вы плотно перекусите в течение дня, то вы можете пропустить другую еду.
- Искушайте себя вашими любимыми блюдами, если только вас не тошнит. Не ешьте ваши любимые блюда, если вас тошнит, иначе они будут ассоциироваться у вас с болезнью.
- Обсудите с вашим врачом возможные причины отсутствия у вас аппетита. Вы подавлены или испытываете стресс или боль? Может быть, изменить медикаментозное лечение?
- Если позволяют физические возможности, то совершайте 10–15-минутные прогулки перед едой. Умеренные нагрузки могут стимулировать аппетит.
- Сделайте время еды или перекуса приятным времяпрепровождением. Слушайте любимую музыку или поставьте на стол цветы. Добавляйте яркие продукты или добавляйте специи, готовьте блюда различной консистенции.
- Избегайте табака, алкоголя и других наркотиков, они подавляют аппетит.
- Обсудите со своим врачом возможный прием медикаментов, возбуждающих аппетит.

## **Контроль над запорами**

Недостаток диетической клетчатки, внутрикишечные осложнения, низкое потребление жидкости, эмоциональный стресс, недостаточное количество физических нагрузок, прием медикаментов, особенно обезболивающих — все это ведет к запорам. Запорами называют уменьшение частоты стула, сопровождаемое длительными и трудными попытками испражниться.

Первым шагом в борьбе с этим недугом должно стать посещение врача, который может назначить специальное лечение в серьезных случаях. Также обязательно сообщите вашему доктору обо всех медицинских препаратах, которые вы принимаете, включая антидепрессанты, антациды, содержащие алюминий или кальций, обезболивающие, такие как кодеин, антигистаминные или большие дозы слабительных. Все это может способствовать запорам.

Следующим шагом должен стать пересмотр вашей диеты. Бедная диета может стать причиной запоров. Вообще, вам следует увеличить потребление диетической клетчатки и жидкости. Клетчатка содержится во многих продуктах от хлеба и круп до овощей и фруктов. Чтобы избежать расстройств пищеварительной системы и вздутий, рекомендуем добавлять продукты, богатые клетчаткой, постепенно.

Ниже приведены советы и план питания, которые помогут вам облегчить проявление этого симптома.

Следующие советы помогут вам контролировать запоры:

- Ешьте больше цельных зерновых продуктов, таких как каша, коричневый рис, ячмень и пшеничная крупа. Выбирайте цельнозерновой хлеб или крупы вместо рафинированных продуктов. Например, ешьте цельнозерновой пшеничный хлеб вместо белого; хлопья, содержащие отруби, гранулы или овсяные хлопья вместо сладких хлопьев; ореховое печенье или печенье с отрубями вместо изделий из сдобного теста. Добавляйте пшеничные или овсяные отруби в небольших количествах к еде. Например, добавьте отруби в йогурт, посыпьте ими хлопья или яйца, добавьте в блины.
- Ешьте хотя бы минимум фруктовых и овощных добавок. Также попробуйте сушеные фрукты, например, чернослив, изюм или финики.
- Ешьте больше орехов и семечек. Также ешьте больше бобовых, включая чечевицу, зеленый горошек, сушеные бобы, такие как черные, пинто и фасоль.
- Повысьте потребление жидкости. Выпивайте минимум одну чашку жидкости на каждые 7 кг массы тела. Если вы стараетесь набрать вес, то вода не самый лучший выбор, потому что она не содержит калорий. Пейте фруктовые соки или нектары (особенно из чернослива) и домашние напитки, приготовленные в блендере вместо воды.
- Пейте теплые или горячие жидкости, особенно утром и вечером. Это поможет стимулировать стул.
- Учитесь расслабляться. Стресс может стать причиной запора или усилить его. Найдите успокаивающее, приятное занятие, которое поможет вам расслабиться. Послушайте музыку, посмотрите вашу любимую телепрограмму, медитируйте, проведите время в компании с друзьями.
- Найдите время для упражнений. Даже незначительные нагрузки могут помочь преодолеть запор, продвигая пищу и стимулируя стул. Пешие прогулки — самая лучшая форма для решения данной проблемы.
- Избегайте избыточного использования химических слабительных. Коммерческие слабительные могут принести разовое облегчение, но стать причиной хронических запоров. Если ваш врач рекомендует вам слабительные, то попросите его порекомендовать натуральные или овощные слабительные препараты, которые содержат измельченные семена. Нату-

ральные размягчители стула безопасны, даже если их принимать в течение долгого времени.

### **Ослабление диареи**

Диарея является проблемой для большинства людей с ВИЧ на той или иной стадии болезни. Диарея это частый стул мягкой или жидкой консистенции. Хроническая диарея это частый стул три и более раз в день жидкой, водной консистенции в течение периода более месяца.

Диарея может привести к потере организмом жидкости, особенно важных электролитов, таких как натрий и калий, и питательных веществ. Эти потери могут, в свою очередь, привести к обезвоживанию, электролитному дисбалансу, потере веса или расстройству питания.

Первым шагом в оценке вашего состояния и выборе лечения должно стать физическое обследование, включая обзор истории болезни. Расскажите вашему доктору, что вы едите и пьете, включая медикаменты и витаминные добавки, а также вспомните, не путешествовали ли вы в последнее время.

Диарея может стать результатом условно-патогенных инфекций, связанных с ВИЧ, а это такие инфекции как криптоспориდიум, микобактериальный комплекс, цитомегаловирус; неправильной диеты, например, чрезмерного потребления продуктов, содержащих лактозу, кофеин, жиры; побочным эффектом приема медикаментов; мегадозы витамина С; заболеваний, передающихся через пищу и воду; изменения в кишечнике или стресса.

Даже если диарею нельзя преодолеть, то диета поможет уменьшить ее частоту. Целью является потребление таких продуктов, которые богаты важными питательными элементами, и сокращение потребления таких продуктов, которые могут стать причиной или усиливать диарею. Помните, что одни и те же продукты у разных людей могут вызывать разные последствия.

Ниже мы приводим список соображений и план питания, которые помогут вам облегчить жизнь с диареей. Также вы найдете информацию о том, как бороться с двумя основными причинами диареи — мальабсорбцией жиров и непереносимостью лактозы.

Следующие советы помогут вам уменьшить частоту стула:

- Повысьте количество растворимой клетчатки в вашем рационе. Растворимая клетчатка — клетчатка, которая растворяется в воде — обладает вяжущим действием и замедлит прохождение масс по системе. Растворимая клетчатка рекомендуется при диарее, потому что ее консистен-

ция, как губка, помогает кишкам впитывать воду из стула. Пища, богатая растворимой клетчаткой, включает яблоки, абрикосы, груши, персики, дыню, клубнику, бананы, ячмень, белый рис, горох, бобы, овсяные отруби, овсяные хлопья. Также попробуйте продукты, содержащие семена псиллиума, которые помогут вашему кишечнику сформировать стул и облегчить, таким образом, диарею.

- Уменьшите содержание нерастворимой клетчатки в вашем рационе. Нерастворимая клетчатка — клетчатка, которая не растворяется в воде — может стимулировать быстрое прохождение пищи через кишечник. Пища, богатая нерастворимой клетчаткой, включает кукурузу, сухофрукты, сырые фрукты и овощи (кроме тех, о которых мы говорили в параграфе о растворимой клетчатке), орехи, семена, попкорн, пшеничные отруби, цельнозерновые хлебобулочные изделия, хлопья (кроме овсяных). Готовьте все овощи, чтобы облегчить пищеварение.

- Уменьшите уровень жиров в вашем рационе, так как ваш желудочно-кишечный тракт не может полностью переварить и всосать жиры.

- Уменьшите потребление продуктов, богатых лактозой — сахаром, содержащимся в молоке и молочных продуктах — пока вы не определите, какой эффект они оказывают на вашу систему. Многие люди не могут переварить или усвоить лактозу, что приводит к диарее, газам, вздутиям.

- Обсудите со своим доктором возможность восполнения полезных микроорганизмов, живущих в желудочно-кишечном тракте. Особенно, если вы принимаете антибиотики. Эти микроорганизмы помогают вам переваривать пищу, а антибиотики часто уничтожают их.

- Избегайте табака, алкоголя и продуктов, содержащих кофеин, включая кофе, чай, содовую, шоколад. Все эти продукты стимулируют желудочно-кишечный тракт и могут оказать раздражающее воздействие на пищеварительную систему.

- Ешьте часто и понемногу в течение дня, не оставляйте желудок пустым.

- Избегайте продуктов, имеющих слабительный эффект, таких как чернослив, сливовый сок, продукты, содержащие сорбитол, подсластитель, содержащийся в продуктах, не содержащих сахар.

- Если у вас спазмы, вздутия или газы, не употребляйте продукты, которые могут усилить эти симптомы. Избегайте бобов, продуктов, содержащих сорбитол, газированных напитков, капусты, цветной капусты, брюссельской капусты, брокколи, чеснока, лука и пряной пищи.

- Постарайтесь пить больше жидкости между едой, а не вместе с едой.

- Уменьшите воздействие стресса, особенно во время еды. Стресс может усилить диарею. Например, повысьте удовольствие от принятия пищи, создав приятную, расслабленную атмосферу во время еды.

- Проконсультируйтесь со специалистом относительно приема укрепляющих препаратов. Такие медикаменты во многом зависят от причин диареи.



- Избегайте продуктов, содержащих искусственный жир олеан, который, как показывают исследования, может вызывать диарею.

Сокращение диареи это только часть проблемы. Также важно восполнить потерянные питательные вещества и жидкости:

- Пейте больше жидкости, богатой калориями, белками, натрием и калием. Хорошим выбором могут стать напитки домашнего приготовления из блендера; бульон, электролитный напиток (см. ниже); соки, такие как разбавленный клюквенный, виноградный, яблочный; нектары, такие как абрикосовый, манговый, персиковый, грушевый или банановый; овощные соки. Выпивайте минимум одну чашку жидкости на каждые десять килограмм веса вашего тела. Ваша потребность в жидкости увеличится с присутствием лихорадки, повышенным потоотделением, частой диареей, рвотой, в связи с приемом ингибиторов протеазы.
- Держите жидкости в легкодоступных местах и потягивайте их в течение дня.
- Ешьте больше пищи, богатой калием, который очень важен при потере электролитов в случаях диареи. Продукты, богатые калием, включают бананы, абрикосы, персики, нектарин, картофель, рыбу, помидоры, курицу.
- Старайтесь пить жидкости комнатной температуры. Горячие или холодные жидкости могут вызвать диарею.
- Помните, что снова вводить в рацион любимые блюда следует постепенно, по одному блюду, после того, как выяснится, что эти продукты не усиливают диарею.

#### **Электролитный напиток домашнего приготовления**

Восполните недостаток жидкости, потерянной из-за симптомов или упражнений, этим здоровым, легким в приготовлении напитком. Если напиток слишком густой, добавьте больше воды.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 1 мин.

*Ингредиенты:* 2 чашки воды, 1–1½ растворимых рисовых хлопьев,  
½ чайной ложки соли.

Соедините все ингредиенты. Перемешайте и сразу подавайте.

*Информация о питательной ценности (на одну порцию):*

калорий — 225, жиров — 2 г, углеводов — 45 г, белков — 5 г.

**Диарея, вызванная мальабсорбцией.** Мальабсорбция жиров — это условие, при котором жиры или перевариваются плохо, или не полностью усваиваются в желудочно-кишечном тракте. Это часто случается, когда в желудочно-кишечном тракте присутствует инфекция. Присутствие таких микроорганизмов, как криптоспоридий или микобактериальный комплекс, может подавить способность организма усваивать жир. Пониженная панкреатическая и печеночная функции также могут стать причиной мальабсорбции жира. Вы можете обсудить достоинства и недостатки приема панкреатических или дигестивных энзимов, добавок, которые могут повысить способность организма усваивать и переваривать жиры, со своим врачом.

Переключитесь на нежирную или обезжиренную диету и варите, запекайте, поджаривайте или коптите мясо, рыбу и птицу. Используйте яичные белки вместо целых яиц. Кроме того, готовьте на триглицеридовом масле средней степени обработки. Это масло усваивается организмом легче, чем большинство диетических жиров, и не способствует диарее. Однако это масло очень дорогое.

*Избегайте продуктов с высоким содержанием жира:*

- Продуктов глубокой прожарки: картофель фри, темпура, жареные овощи и морские продукты
- Изделий из сдобного теста и круассанов
- Картофельных чипсов
- Бекона, сосисок, ветчины, болоньи, хот догов, пепперони
- Тунца в масле
- Маргарина, сливочного масла и овощных масел
- Цельного молока и разведенного молока
- Цельных яиц и яичных желтков
- Мороженого
- Кремовых заправок для салата
- Крем-соусов и подливок
- Оливок
- Орехов и семян
- Авокадо

*Переключитесь на нежирные или обезжиренные продукты, включая:*

- Обезжиренное молоко или легкое соевое молоко
- Обезжиренный творог
- Обезжиренный йогурт
- Тунец в собственном соку
- Запеченный цыпленок без кожи или индейка
- Рыба
- Постное красное мясо
- Канадский бекон

- Яичные белки — два яичных белка соответствуют одному цельному яйцу
- Запеченный картофель, белый рис, макароны или хлеб
- Приправы без жира, например, горчица, кетчуп или уксус
- Ангельский пирог
- Рогалик или пита
- Тосты с джемом или медом
- Цельные бобы, если газы не проблема
- Сорбет, желатин или лед
- Хлебные палочки или сырные шарики

**Диарея, вызванная непереносимостью лактозы.** Нарушение пищеварения после употребления молока или молочных продуктов может означать непереносимость лактозы. Непереносимость лактозы относится к тем условиям, в которых организм не может переварить и усвоить лактозу — сахар, находящийся в молоке и молочных продуктах. Причиной непереносимости лактозы является отсутствие лактазы, энзима, отвечающего за расщепление лактозы в пищеварительной системе.

Непереносимость лактозы может передаваться наследственным путем или может быть связана с некоторыми гастроэнтерологическими состояниями, такими как хирургические операции на желудке, хроническая диарея, кишечная инфекция. Она также может быть вызвана некоторыми медицинскими препаратами, особенно антибиотиками. Она может быть временным или постоянным условием, в зависимости от каждого конкретного случая.

Самыми распространенными симптомами непереносимости лактозы являются вздутия, газы, спазмы, водная диарея. Симптомы могут появляться через 15–30 мин. или через несколько часов.

Если вы думаете, что у вас может быть непереносимость лактозы, избегайте продуктов и напитков, содержащих лактозу, в течение трех-четырех дней и наблюдайте за симптомами. Также проверьте медицинские препараты, которые вы принимаете, не содержат ли они лактозу. Если к концу этого времени ваши симптомы улучшатся или исчезнут, то возможно, у вас непереносимость лактозы, и вам придется придерживаться безлактозной или низколактозной диеты.

Чтобы избежать или сократить употребление продуктов, богатых лактозой, обязательно читайте наклейки на упаковках продуктов и запомните названия продуктов, содержащих лактозу. Ищите на ярлыках лактозу, молоко, обезжиренное молоко, сухое молоко, пахту, казеин, лактабумин, казеинат натрия, сливочное масло, маргарин, сыр, кислое молоко, сладкий крем или сметану, сыворотку, топленое молоко.

*Избегайте следующих продуктов, содержащих лактозу:*

- Молочные продукты, включая пахту, сухое, выпаренное или козье молоко
- Сыры, кроме тех, что зреют более 90 дней
- Сливочное масло и сливки, включая взбитые сливки, сметану и разбавленные сливки
- Быстрорастворимые напитки для завтрака
- Быстрорастворимый кофе
- Продукты, приготовленные с использованием молочных продуктов, такие как пудинг, сладкий крем, мороженое, заправки для салата, крем-соусы, хлебобулочные изделия
- Сосиски или изделия с добавлением сухого молока или твердых молочных осадков

*Попробуйте следующие продукты, они имеют низкое содержание лактозы:*

- Молоко с пониженным содержанием лактозы или энзим лактазы (в капсулах или жидкой форме), который добавляют в молочные продукты перед употреблением
- Натуральные сыры, выдержанные более 90 дней, такие как большинство швейцарских или сыр Чеддер
- Ацидофилин
- Пахта
- Творог
- Йогурт с ацидофилином
- Сорбет

*Вы также можете попробовать следующие продукты, которые вообще не содержат лактозу:*

- Соевые или рисовые напитки
- Соевые продукты, такие как соевый йогурт, соевый сыр
- Жидкое или порошковое восстановленное молоко, которое не содержит лактозы. Вы можете найти эти продукты в большинстве молочных отделов
- Немолочные кремы и десерты
- Кошерные продукты с пометкой «pareve», что означает «не содержащие мяса и молока»
- Шербет, однако, проверьте надпись на упаковке; некоторые шербеты изготовлены из взбитого мороженого

Очень важно для тех, кто придерживается безлактозной или низколактозной диеты, найти другие источники кальция. Если вы на такой диете, включите дополнительное количество следующих немолочных продуктов, богатых кальцием, в свой рацион:

- Консервированные сардины и лосось с костями
- Листовой салат
- Соевые продукты, обогащенные кальцием
- Шпинат
- Зелень турнепса
- Брокколи
- Капуста кормовая

## Преодоление усталости

Усталость очень часто один из первых симптомов ВИЧ. Сама болезнь, плохое питание, условно-патогенные инфекции, лихорадка, стресс, нехватка сна — все это ведет к потере энергии. Ощущение усталости и истощение могут ухудшить ваше эмоциональное состояние, повлиять на вашу способность хорошо соображать и превратить приготовление пищи и еду в тяжелое мероприятие. Ниже мы предлагаем вашему вниманию идеи и план питания, которые помогут вам облегчить состояние усталости.

Советы, которые помогут победить усталость:

- Завтракайте каждый день. Начинайте ваш день с пищей, богатой белками и комплексными углеводами, что поможет вам запастись энергией. Попробуйте холодные или горячие злаки с молоком, булочки с арахисовым маслом, рогалик с сыром, йогурт с гранулами, кусочек пиццы, спагетти, тортеллы с бобами.

- Ешьте часто в течение дня небольшими порциями, содержащими простые белки и комплексные углеводы. Ешьте каждые два-три часа, не пропуская завтраки, обеды и ужины. Хороший выбор — это индейка с картофельным пюре, тофу, обжаренный с рисом, салат из трех бобов, спагетти, бургер с чечевицей, лепешки с бобами, йогурт с пшеничными крекерами.

- Ешьте больше комплексных углеводов — это поможет поддержать энергию в течение дня. Например, бобы, лепешки, овсянку, рис, горячие и холодные злаки, кус-кус, ячмень, звездочки, цельнозерновые хлебобулочные изделия, хлебные палочки, рогалики, поленту (круто заваренная каша из кукурузной муки), каши, рожки, картофель, макароны.

- Избегайте больших доз простых сахаров. Они являются фальшивыми источниками энергии: порождают импульс, но затем приводят к быстрой усталости. Например, ограничивайте потребление сдобного теста, подслащенных злаков, конфет, тортов, джемов, желе, сиропов и содовой.

- Пейте больше жидкости каждый день, особенно если у вас лихорадка, диарея или рвота. Обезвоживание стимулирует усталость.

- Держите под рукой легкие в приготовлении продукты, такие как крекеры, сыры в нарезке, яйца, замороженные фрукты и овощи, хлеб, йогурт,

злаки, арахисовое масло, макаронные изделия, готовые замороженные соусы, мясо для завтрака, консервированные супы, которые могут содержать мясо, рыбу или птицу.

- Подготовьте и заморозьте еду, когда уровень вашей энергии достаточно высок. Замораживайте и храните еду в контейнерах на одну порцию, чтобы вы могли только разогреть ее, когда вы устали. Что касается салатов, подготовьте, помойте и просушите листовой салат и овощи заранее и храните их в мешках в холодильнике для использования в течение недели.

- Щадите себя и готовьте сидя.

- Используйте бумажные тарелки и одноразовую посуду, чтобы не мыть.

- Подберите с вашим врачом программу упражнений, которая вам по силам. Даже небольшие упражнения и прогулки могут придать вам сил. Не перегружайте себя самостоятельно!

- Найдите время в течение дня просто расслабиться и вздремнуть. Постарайтесь вздремнуть несколько раз понемногу, а не один раз в течение продолжительного времени.

- Ведите дневник, отмечайте время в течение дня, когда вы наиболее энергичны. Это поможет вам планировать вашу деятельность в соответствии с вашими физическими возможностями.

- Просите о помощи, когда это необходимо. Используйте группы волонтеров в вашем районе, которые могут оказать помощь в готовке и уборке или доставят еду на дом.

## Облегчение тошноты и рвоты

Существует много факторов, способствующих тошноте и рвоте, включая головную боль, применение медикаментов, лихорадку, условно-патогенные инфекции, стресс, перенапряжение, обезвоживание. Изучение причины возникновения этих симптомов может помочь определить наилучшие способы их облегчения.

Если вы испытываете тошноту и рвоту, поговорите со своим врачом, не является ли это побочным эффектом применения медикаментов. Может быть, он посоветует вам заменить какое-то лекарство или время приема, чтобы избежать побочного эффекта, связанного с едой. Спросите о применении специальных противорвотных препаратов.

Облегчению этих проявлений может помочь регулирование вашего рациона, и это, в свою очередь, поможет поддерживать уровень питательности пищи. Ниже мы предлагаем список идей и план питания, которые помогут вам облегчить проявления этих симптомов.

Вот несколько советов, которые помогут вам облегчить проявления тошноты и рвоты:

- Чаще ешьте небольшие порции еды, богатой комплексными углеводами — каждые два-три часа.

- Ешьте комплексные углеводы, которые являются простыми, сухими, солеными, легкими, такие как тосты, рогалики, соленые шарики, английские булочки, хлеб пита, рисовый, кукурузный или состоящий из нескольких злаков хлеб или хлебные палочки; простые или рисовые рожки, кукурузные тортиллы, крекеры. Когда вас станет меньше тошнить, ешьте легкие белки, такие как печеный или вареный цыпленок или рыба.

- Попробуйте основные блюда холодными, например, цыпленок без кожи, творог с фруктами или холодные сэндвичи, у них не такой сильный запах.

- Попробуйте легкую, мягкую и простую пищу, такую как овсянка, белый рис, запеченный картофель или запеченный цыпленок без кожи.

- Попробуйте пищу с имбирем. Выдохшееся имбирное пиво или кусочек имбиря помогли избавиться от тошноты многим людям. Если свежий имбирь слишком сильный, попробуйте имбирь в капсулах или порошок корня.

- Не пропускайте еду! Пустой желудок заставит вас чувствовать себя хуже.

- Не ешьте свои любимые блюда, когда вас тошнит. Употребление любимых блюд во время тошноты будет вызывать у вас неприятные ассоциации.

- Избегайте жирных, маслянистых или жареных блюд, потому что они остаются в желудке дольше. Не ешьте бекон, колбасы, жареные гамбургеры, жареную курицу, картофельные чипсы, картофель фри, хот доги. Ограничьте количество маргарина, сливочного масла, сливок, крем-соусов, сметаны, плавленых сыров и овощных масел.

- Избегайте очень сладкой пищи, такой как сдобные булочки или торты, и очень острой, такой как чили и другие продукты, содержащие красный перец.

- Попробуйте пососать дольку цитрусовых или лимонные конфеты между едой или прямо перед едой.

- Ешьте и пейте медленно. Смакуйте жидкости — не пейте залпом.

- Пейте жидкости между приемами пищи. Не пейте жидкость во время еды, потому что она может усилить ощущение вздутия и сытости, что может спровоцировать тошноту.

- Попробуйте газированные напитки (содовую или колу), которые уже выдохлись. Не пейте сильногазированные напитки.

- Пейте напитки комнатной температуры. Не пейте холодного, это может негативно подействовать на желудок.

- Хорошо проветривайте комнату, в которой вы готовите, так как запахи с кухни могут вызвать тошноту.

- Пусть кто-то готовит для вас, если вас тошнит от запахов пищи. Уходите из дома или из кухни, когда там готовится пища.

- Ешьте в приятной обстановке и носите свободную одежду.
- Отдыхайте после еды, но не ложитесь в течение двух часов после еды. Если вам необходимо прилечь, держите голову, по крайней мере, на 10 см выше ног.
- Попробуйте одну или две столовых ложки сиропа колы, чтобы успокоить ваш желудок. Неизвестно почему, но это помогает многим людям.
- Возмещайте электролиты, потерянные с рвотой. Если ваша моча насыщена желтая, это может быть сигналом того, что вы пьете мало жидкости. Пейте электролитные напитки и соки.
- Если вас перестало тошнить, постепенно снова вводите продукты в свой рацион. Вы можете захотеть пополнить запас ваших питательных веществ кубиками замороженного фруктового сока.
- Избегайте таких успокаивающих желудок средств как пептобисмол, миланта, маалокс, если только это не предписано вашим врачом. Эти препараты не созданы специально против рвоты и тошноты, вызванной инфекцией, а предназначены для успокоения раздражения, вызванного повышенной кислотностью. Спросите своего врача, не пропишет ли он противорвотные препараты.

### **На пике проблемы: наращивание чистой массы тела**

Ешьте, ешьте и ешьте! Сейчас больше, чем когда бы то ни было, ваше тело нуждается в поддержании веса, чтобы помочь иммунной системе нормально функционировать. Не ждите, когда вы потеряете много килограммов, чтобы начать решать проблему. Для человека с ВИЧ потеря веса может произойти внезапно и иметь серьезные последствия. Более того, снова набирать вес гораздо труднее, чем предотвратить его потерю. Поэтому как только вы почувствовали, что ваш вес уменьшается, сразу обращайтесь к доктору.

Вы должны будете менять стратегию борьбы с потерей веса в зависимости от причин, которыми эта потеря вызвана. Вы можете терять вес по многим причинам, включая возросшие потребности в калориях из-за присутствия вируса, неспособностью организма усваивать пищу или из-за потери аппетита. Если у вас присутствует какой-то симптом, способствующий потере веса, внимательно прочитайте на страницах этой книги информацию, посвященную этому симптому.

Вы должны поддерживать вес на 5–10% больше вашего обычного веса, что означает необходимость получать ежедневно дополнительные калории. Люди с ВИЧ обычно теряют мышечную массу и другие запасы белков, а не жиры. Поэтому старайтесь набирать вес в форме чистой массы, которая состоит, в основном, из массы мышц, используя диету, богатую



белковой пищей и комплексными углеводами, а также регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Наращивая или поддерживая здоровый вес и чистую массу тела на должном уровне, вы можете лучше противостоять условно-патогенным инфекциям, обеспечить больше энергии, повысить устойчивость к побочным эффектам от приема медикаментов и ослабить проявление неприятных симптомов.

Ниже мы предлагаем список советов и план питания, которые помогут вам избежать потери веса. Там же приведена таблица продуктов, богатых дополнительными калориями и белками.

Следующие советы помогут вам добавить несколько килограммов и нарастить мышечную массу:

- Ешьте небольшие порции еды через каждые два-три часа в течение дня. Вам может быть легче употреблять высококалорийную и богатую белками пищу часто в течение дня, чем съесть одну или две большие порции.
- Планируйте меню, которое делает упор на комплексных углеводах и белках, постарайтесь включать эти продукты в каждый прием пищи, включая закуски.
- Употребляйте комплексные углеводы, которые содержат мало жира и много энергии. Попробуйте рис, кашу, поленту, звездочки, картофель, горячие и холодные злаки, крупы, макароны, кукурузу, тортильи, хлебные палочки и хлеб.
- Ешьте белки, включая постное мясо, курицу без кожи, рыбу, тофу, горох и бобы.
- Пейте высококалорийные жидкости во время и между едой. Вместо воды, содовой или холодного чая, попробуйте домашние напитки из блендера, фруктовые соки или нектары, фруктовые соки с мякотью, молочные коктейли.
- Держите под рукой высококалорийные нежирные снеки и старайтесь съесть плотную закуску вечером или перед сном. Даже если вы не голодны, думайте о еде как о самом приятном и главном лекарстве, которое необходимо вашему организму. Помните, что вам необходим запас перекусов на день. Подходящим выбором станут сухофрукты, рогалик с сыром, соленые шарики, пшеничные крекеры, имбирные палочки, булки и пирожки с различными начинками.
- Выбирайте десерты, которые не слишком жирны и богаты калориями и другими питательными веществами. Хороший выбор включает овсяное печенье с изюмом, цуккини, рисовый пудинг, компоты, пирог с тыквой, морковный пирог без замораживания, булки, хлеб с яблочным соусом, или кукурузный хлеб, пшеничные крекеры.
- Выбирайте овощи, богатые крахмалом. Они более калорийны. К таким овощам относятся горох, фасоль, кукуруза, зимние кабачки и картофель.

- Никогда не ешьте фрукты и овощи без добавок. Всегда добавляйте высококалорийные ингредиенты, такие как плавленые сыры, йогурт или творог (см. табл. 5).

- Выбирайте темные и густые соки, они более калорийны. Когда делаете соки из концентрата, добавляйте меньше воды, чем положено по инструкции. Калориями богаты такие соки как яблочный, клюквенный, ананасовый, виноградный или фруктовые нектары, такие как персиковый или абрикосовый.

- Выбирайте плотные цельные калорийные хлеба для приготовления сэндвичей и тостов, а также во время еды.

- Выбирайте плотные цельные крупы вместо легких подслащенных. Ешьте гранулы и хлеб с изюмом.

- Ешьте больше в то время дня, в которое вам больше хочется.

- Занимайтесь упражнениями для наращивания мышечной массы. Делайте анаэробные упражнения, поднимайте тяжести, приседайте, толкайте вес. Никогда не перегружайтесь. Проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем начать заниматься. Хороший тренер всегда поможет грамотно составить комплекс упражнений специально для вас.

- Ведите график веса. Если вы продолжаете терять вес, сообщите об этом врачу!

Небольшие изменения в вашей диете могут привести к большим переменам в весе. Например, если вы вместо простого зеленого салата или овощной запеканки добавите питательные компоненты, не ухудшающие вкус. Помните, что добавлять калории в виде жирной пищи не самый лучший выход. Сметана, майонез, взбитые сливки, мороженое, сливочное масло и маргарин богаты калориями, но содержат много жира и не очень питательны. Сконцентрируйтесь на продуктах, богатых калориями и питательными веществами, а не на жирных (см. табл. 5).

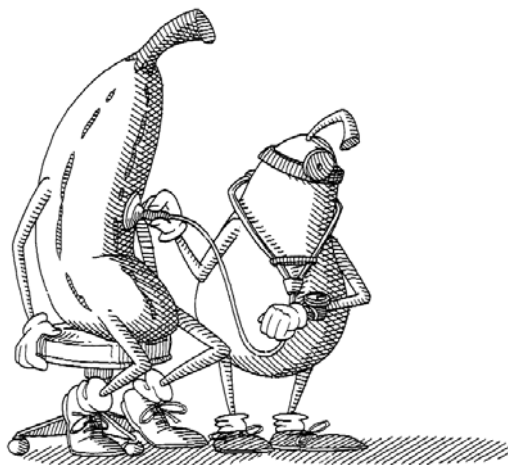


Таблица 5. Сочетаемость продуктов

| Добавляйте   | К следующим блюдам   |
|--|--|
| 1  | 2  |
| Молоко, сухое молоко, обогащенное молоко (замещайте воду в рецептах молоком) | Горячие завтраки из круп, супы, напитки из блендера, пудинги, сладкие кремы, картофельное пюре, подливки, хлеб, булки, горячее какао.  |
| Сыры (тертые, нарезанные кубиками или ломтиками)                             | Супы, сэндвичи, запеканки, гамбургеры, хот-доги, картофельное пюре, овощные блюда, блюда из яиц, соусы, блюда из риса, макаронные изделия, звездочки, хлебобулочные изделия, питы, лепешки, кус-кус.                   |
| Творог   | Запеканка, блюда из яиц, пироги с заварным кремом и различными начинками, суфле, салаты, макаронные изделия, блинное тесто, тонкие блинчики, крекеры, картофельное пюре.   |
| Орехи  | Запеканка, яичные блюда, творог, блины, хлеб, пудинги, булки, йогурт, мороженое, печенье, овощные блюда, фруктовые и зеленые салаты, горячие и холодные злаки, фруктовая смесь, гранулы, сэндвичи с арахисовым маслом. |
| Фрукты или сухофрукты  | Йогурт, горячие и холодные злаки, мороженое, тонкие блинчики, блины, творог, фруктовая смесь, гранулы, салаты, блюда из риса, булки, хлеб, напитки из блендера.  |
| Пшеничные крекеры (крошки)   | Йогурт, мороженое, горячие и холодные злаки, пудинги, сладкие кремы, фрукты и сухофрукты, напитки из блендера, арахисовое масло, сэндвичи, фруктовые салаты.   |
| Различные хлопья   | Тесто для печенья, булок и хлеба; овощи, йогурт, мороженое, пудинги, сладкие кремы, фрукты и выпечка с фруктами, фруктовая смесь.  |

Таблица 5. Окончание

| 1  | 2   |
|--|---|
| Яйца, сваренные вкрутую (нарезанные кубиками или дольками)                         | Запеканки, блюда с макаронами, зеленые, мясные или рыбные салаты; супы, сэндвичи, блюда из риса.  |
| Рис (сваренный на бульоне, вместо воды)  | Обжаренные в масле блюда, буррито, лепешки, запеканки, супы, тушеные блюда, карри, печеные бобы, яичница, фаршированный перец, кабачки, салаты из овощей, рыбы или яиц; напитки из блендера, блюда с йогуртом.        |
| Пшеничные ростки<br>Куски приготовленного мяса или рыбы                            | Запеканки, блюда из мяса, тесто для хлеба, булок, блинов или вафель; фрукты, горячие и холодные крупы, мороженое, йогурт, гранулы, напитки из блендера. Попробуйте использовать ростки пшеницы вместо хлебных крошек. |
| Тофу   | Овощные и зеленые салаты; запеканки; супы, омлеты, суфле, пироги с заварным кремом, печеный картофель с начинкой, блюда с макаронными изделиями.  |
| Йогурт   | Напитки из блендера, запеканки, яичница, картофельное пюре, салаты, овощи, блюда из риса.   |
| Картофель  | Как гарнир к постному мясу и рыбе, блинами, вафлями, тонкими блинчиками, блюдами из риса, напитками из блендера.  |
| Бобовые, такие как горох и бобы  | Супы, салаты, яйца, запеканки, блюда из фасоли и бобов, обжаренные блюда, карри. Супы, запеканки, блюда с макаронами, буррито, тако, печеный картофель с начинкой, яичница, салаты.                                   |
| Высококалорийные пасты для бутербродов, включая джемы, желе, арахисовое масло, мед | Хлеб, тосты, сэндвичи, фрукты, овощи, крекеры, булки.   |

**План питания на одну неделю № 1**

рекомендовано при трудностях жевания и глотания/сухости во рту/болях во рту и в горле  
2400–2600 калорий/100–120 граммов белка

| Рацион  | Понедельник  | Вторник   | Среда   |
|---------|--|---|---|
| Завтрак | Пшеничная каша, 1 чашка нежирного молока   | Модифицированная каша с тыквой, 1 чашка яблочного соуса, 1 чашка нежирного молока   | Яичница из 1 яйца, мелко порубленных овощей и мяса, 1 чашка фруктового нектара            |
| Перекус | 1 чашка нежирного фруктового йогурта, ½ чашки консервированных груш              | Морковный коктейль  | Яблочный пирог а ля Мод   |
| Обед    | Традиционный салат с яйцами, модифицированный сэндвич, 1 чашка виноградного сока | Модифицированный куриный суп, 1 чашка нежирного фруктового йогурта, 1 чашка нежирного молока                              | Паста тофу для бутербродов модифицированная, 1 чашка нежирного молока                     |
| Перекус | 1 чашка нежирного творога, ½ чашки консервированных груш, 1 чашка травяного чая  | Фаршированные яйца модифицированные, 1 чашка травяного чая  | 1 чашка замороженного нежирного йогурта, 1 чашка травяного чая                            |
| Ужин    | Суп из картофеля и цукини, 1 чашка нежирного молока                              | Мясные кубики мини, 1 чашка картофельного пюре, 1 чашка кусочков цукини, приготовленных на пару, 1 чашка нежирного молока | Макароны с сыром, 1 чашка овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка нежирного молока |
| Перекус | 1 чашка шоколадного пудинга, 1 банан, 1 чашка травяного чая                      | 1 чашка шербета, 1 чашка травяного чая  | Сливочный ягодно-шоколадный коктейль  |

| Четверг  | Пятница  | Суббота   | Воскресенье  |
|--|--|---|--|
| 1 чашка заваренной пшеничной муки, 1 чашка консервированного фруктового коктейля, 1 чашка нежирного молока | Блины с творогом, 1 чашка фруктового нектара   | Простая овсянка с 2 ст. ложками коричневого сахара, ½ чашки яблочного соуса, 1 чашка нежирного молока | Яичница с артишоками и пряностями, полчашки яблочного соуса, 1 чашка виноградного сока           |
| 2 кусочка сыра, 1 чашка фруктового нектара   | Коктейль манго-ужас  | Запеченный рисовый пудинг модифицированный, 1 чашка травяного чая                                     | 1 чашка нежирного творога, 1 чашка консервированного фруктового коктейля, 1 чашка яблочного сока |
| 1 чашка нежирного творога, 1 чашка консервированных персиков, 1 чашка нежирного молока                     | 2 чашки грибного крем-супа, 1 чашка яблочного сока   | Модифицированный крабовый восторг, 1 чашка фруктового сока  | Быстрорастворимое картофельное пюре, 1 чашка нежирного молока                                    |
| Овсяно-банановый коктейль  | 1 чашка нежирного йогурта с толченым бананом и корицей   | 1 чашка нежирного фруктового йогурта, 1 чашка травяного чая   | Освежающая южная пахта   |
| Запеканка из индейки с рисом, 1 чашка яблочного сока   | Хлеб из лосося модифицированный, 1 чашка отварных ракушек, 1 чашка морковного пюре, 1 чашка нежирного молока | Бефстроганов, 1 чашка овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка нежирного молока                 | Брокколи, запеченная с рисом, нежирное ореховое пюре, 1 чашка нежирного молока                   |
| Пудинг из сладкого картофеля с бананом, 1 чашка яблочного сока   | Колониальный яблочный крем, 1 чашка травяного чая  | Медово-крекерный напиток  | 1 чашка нежирного замороженного йогурта, 1 чашка травяного чая                                   |

**План питания на одну неделю № 2**  
 рекомендовано при изменениях вкусовых ощущений  
 2400–2600 калорий/100–120 граммов белка

| Рацион  | Понедельник   | Вторник   | Среда   |
|---------|---|---|---|
| Завтрак | 2 тоста с 2 чайными ложками сливочного масла и 1 ст. ложкой апельсинового мармелада, 1 чашка нежирного молока | Яичница по-мексикански, 1 чашка фруктового сока   | 1 рогалик с двумя ст. ложками нежирного плавленого сыра, 1 чашка фруктового сока  |
| Перекус | Лимонная смесь  | Имбирный пунш   | Клюквенный пунш   |
| Обед    | Салат из артишоков и тунца, 12 соленых крекеров, 1 чашка фруктового сока                                      | 1 сэндвич с ростбифом, 1 чашка фруктового сока  | Чили с черными бобами, 1 чашка фруктового сока  |
| Перекус | 1 чашка нарезанных кусочками персиков, 1 чашка травяного чая  | 1 чашка нежирного фруктового йогурта, 1 чашка нарезанных фруктов, 1 чашка травяного чая | 1 чашка нарезанных фруктов, 1 чашка травяного чая   |
| Ужин    | Бургеры по-домашнему, 1 апельсин, 1 чашка нежирного молока  | Макароны по-гречески, 1 чашка фруктового сока   | Цыпленок тандури, 1 чашка приготовленных кус-кус, 1 чашка овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка нежирного молока |
| Перекус | 1 чашка нежирного лимонного йогурта, полчашки гранул, 1 чашка фруктового сока                                 | 1 чашка яблочного соуса с корицей, 1 чашка молока                                       | 1 чашка фруктового шербета  |

| Четверг   | Пятница  | Суббота   | Воскресенье   |
|---|--|---|---|
| Простая овсянка, полчашки яблочного соуса с мускатным орехом, 1 чашка нежирного молока                          | 1 чашка сухих злаков, 1 кусок фрукта, полчашки нежирного молока                      | Яичница с пряностями, 1 чашка нежирного молока  | Французский апельсиновый тост, 1 чашка нежирного молока   |
| Апельсиново-ананасовый восторг  | 5 пшеничных крекеров, 1 чашка абрикосового нектара                                   | 1 чашка нежирного фруктового йогурта, 1 чашка травяного чая                               | 5 имбирных печений, 1 чашка фруктового сока   |
| Нежирное пюре из нута, завернутое в лепешку пита, фруктовый салат со шпинатом и медом, 1 чашка нежирного молока | Картофель по-средиземноморски, 1 апельсин, 1 чашка нежирного молока                  | Легкое барбекю из духовки, 1 запеченная картофелина, 1 чашка фруктового сока              | 1 сырный сэндвич гриль, полчашки нежирного творога, 1 чашка травяного чая   |
| Полчашки кусочков дыни, 1 чашка нежирного лимонного йогурта, 1 чашка травяного чая                              | 1 чашка нежирного лимонного йогурта, 1 банан, 1 чашка травяного чая                  | 1 чашка соленых шариков, 1 кусок фрукта, 1 чашка травяного чая                            | 1 кусок фрукта, ½ чашки нежирного творога, 1 чашка травяного чая  |
| Свинные отбивные со сладким соусом и специями, 1 печеная картофелина, 1 чашка фруктового сока                   | Стейк из лосося с ананасом, 1 чашка приготовленного ячменя, 1 чашка нежирного молока | Ореховые макароны, 1 чашка овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка фруктового сока | Цыпленок по-гавайски, 1 печеная картофелина, 1 чашка овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка фруктового сока |
| 5 имбирных печений, ½ чашки изюма, 1 чашка нежирного молока   | Тыквенный коктейль с пряностями  | Клубничный восторг (стр. 123)   | Лимонный пирог (стр. 228), 1 чашка нежирного молока   |



**План питания на одну неделю № 3**  
 рекомендовано при потере аппетита  
 2400–2600 калорий/100–120 граммов белка

| Рацион  | Понедельник   | Вторник  | Среда  |
|---------|---|--|--|
| Завтрак | 1 чашка сухих злаков,<br>1 банан, 1 чашка<br>нежирного молока   | Простая овсянка,<br>½ чашки нарезанных<br>персиков, 1 чашка<br>нежирного молока  | 1 поджаренный<br>рогалик с 1 ст. ложкой<br>арахисового масла и<br>2 чайными ложками<br>желе, 1 чашка нежир-<br>ного молока |
| Перекус | Фруктово-абрикосовые<br>батончики, 1 чашка<br>фруктового сока   | Полсэндвича с арахисо-<br>вым маслом, ¼ чашки<br>изюма, 1 чашка<br>нежирного молока  | 2 финиковых батон-<br>чика, 1 чашка фрукто-<br>вого сока   |
| Обед    | 1 сэндвич с ростбифом,<br>1 чашка фруктового<br>сока  | 1 печеная картофелина,<br>½ чашки нежирного<br>творога, 1 чашка<br>фруктового сока   | Картофель по-среди-<br>земноморски, 1 чашка<br>фруктового сока   |
| Перекус | Имбирный пунш   | 2 шоколадные мечты,<br>1 чашка нежирного<br>молока   | 1 чашка нежирного<br>фруктового йогурта  |
| Ужин    | 1 запеченная грудка<br>цыпленка без кожи,<br>пюре из сладкого<br>картофеля Деде,<br>1 чашка нежирного<br>молока | Мясные кубики мини,<br>запеканка ячменная,<br>½ чашки овощной<br>смеси, приготовленной<br>на пару, 1 чашка<br>нежирного молока | Запеканка из курицы с<br>артишоками, 2 кусоч-<br>ка цельнозернового<br>хлеба, 1 чашка<br>фруктового сока                   |
| Перекус | 5 пшеничных крекеров,<br>1 кусок фрукта   | Сумасшедшая смесь  | Запеченный рисовый<br>пудинг, 1 чашка<br>фруктового сока   |

| Четверг  | Пятница   | Суббота   | Воскресенье   |
|--|---|---|---|
| 1 чашка готовой каши, ¼ чашки изюма, 1 чашка нежирного молока                        | 2 булки с лимонным йогуртом, ½ чашки нежирного творога, 1 чашка нежирного молока                | 1 чашка сухих злаков, 1 кусок фрукта, 1 чашка нежирного молока                                | Хрустящие яблочные хлопья, 1 чашка нежирного молока                                       |
| 1 чашка соленых шариков, 1 чашка фруктового сока                                     | 1 банан, 1 чашка шоколадного нежирного молока   | Медово-крекерный напиток  | 1 поджаренный рогалик с 2 ст. ложками нежирного плавленого сыра, 1 чашка нежирного молока |
| 10 соленых крекеров, 1 чашка томатного супа, 1 кусочек сыра, 1 чашка фруктового сока | Холодный рисовый салат, 2 кусочка хлеба, 1 чашка фруктового сока                                | 1 сэндвич с индейкой и сыром, 1 кусок фрукта, 1 чашка нежирного молока                        | 1 чашка нежирного творога, ½ чашки нарезанных персиков, 1 чашка фруктового сока           |
| Фруктовый коктейль   | 3 корня сельдерея с 3 ст. ложками арахисового масла, 1 чашка нежирного молока                   | Хрустящие картофельные чипсы, 1 чашка фруктового сока   | Коктейль из дыни  |
| Энчильядос с бобами и сыром, рис по-испански, 1 чашка фруктового сока                | Креветки, запеченные по-средиземноморски, 1 чашка нарезанных фруктов, 1 чашка нежирного молока, | Минестроне МакМиллана, 5 простых крекеров, 1 чашка нежирного молока                           | 1 жареная свиная отбивная, 1 печеная сладкая картофелина, 1 чашка фруктового сока         |
| 5 финиковых батончиков, 1 чашка нежирного молока                                     | 1 чашка простого нежирного йогурта, смешанного с ¼ чашки сухофруктов, 1 чашка фруктового сока   | 1 чашка нежирного замороженного йогурта посыпанного, ½ чашки фруктов, 1 чашка фруктового сока | Простой яблочный пирог, 1 чашка нежирного молока  |

**План питания на одну неделю № 4**  
 рекомендовано при запорах  
 2400–2600 калорий/100–120 граммов белка

| Рацион  | Понедельник   | Вторник   | Среда   |
|---------|---|---|---|
| Завтрак | 1 чашка злаков с отрубями, 1 банан, 1 чашка нежирного молока                      | Омлет с овощами, 1 чашка яблочного соуса, 1 чашка фруктового сока                         | Простая овсянка, ¼ чашки изюма, 1 яблоко, 1 чашка нежирного молока  |
| Перекус | 1 яблоко, 2 кусочка сыра, 1 чашка травяного чая                                   | 2 булочки с отрубями, 1 чашка нежирного молока  | Утренняя свежесть   |
| Обед    | Густой ячменный суп, 2 кусочка цельного пшеничного хлеба, 1 чашка фруктового сока | 1 сэндвич с арахисовым маслом и бананом на цельнозерновом хлебе, 1 чашка нежирного молока | Яичница из двух яиц, 2 кусочка пшеничного хлеба, ½ чашки нарезанных фруктов, 1 чашка фруктового сока  |
| Перекус | Полчаши сухофруктов, 1 чашка травяного чая  | 1 чашка мелко нарезанной клубники, 1 чашка травяного чая                                  | 1 чашка нежирного фруктового йогурта с 2 ст. ложками овсяных отрубей, 2 кусочка цельнозерновых тостов с 1 ст. ложкой фруктовой пасты для бутербродов, 1 чашка травяного чая |
| Ужин    | Пирог тамале, 1 чашка нежирного молока  | Запеканка по-индийски, 1 чашка фруктового сока  | 90 г запеченного цыпленка без кожи, ½ чашки приготовленного коричневого риса, ½ чашки овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка нежирного молока                       |
| Перекус | Малиново-рисовое облако   | 3 финиковых батончика, 1 чашка нежирного молока   | Фруктовый салат с маком (стр.151), 1 чашка травяного чая  |

| Четверг  | Пятница   | Суббота  | Воскресенье   |
|--|---|--|---|
| 1 поджаренный рогалик из цельной пшеницы и 1 ст. ложка фруктовой пасты для бутербродов (например, малиновой), 1 чашка нежирного молока | Яичница из 2-х яиц, 2 кусочка тостов из цельнозернового хлеба с 1 ст. ложкой фруктовой пасты для бутербродов, 1 чашка фруктового сока       | 1 чашка холодного сухого завтрака из цельных злаков, ¼ чашки изюма, 1 чашка нежирного молока               | 1 чашка горячего зернового завтрака, 2 чашки клубники, 1 чашка нежирного молока                     |
| Квадратики из шпината, 1 чашка фруктового сока   | 2 булки с черносливом, 1 чашка нежирного молока   | Овощная садовая смесь с 1 чашкой сырой нарезанной зеленью, 1 чашка травяного чая                           | Четверть чашки смеси орехов, 1 чашка травяного чая  |
| Салат из макарон с сыром Пармезан модифицированный, 1 чашка фруктового сока  | Салат из креветок кус-кус модифицированный, 1 чашка фруктового сока   | 1 сэндвич с сыром и листовым салатом, помидором и огурцом на цельнозерновом хлебе, 1 чашка фруктового сока | Вегетарианский салат с тако, 1 чашка нежирного молока   |
| 2 кукурузные или рисовые лепешки, ½ чашки цельных черных бобов, ¼ чашки сыра Чеддер, 1 чашка травяного чая                             | 1 апельсин, 10 пшеничных крекеров, 1 чашка травяного чая  | Овощная смесь, 1 чашка травяного чая   | Овсяно-банановый коктейль   |
| Суп с черноглазым горошком, 1 кусок кукурузного хлеба, 1 чашка фруктового сока   | Филе лосося с кукурузными хлопьями, 2 кусочка цельнозернового хлеба, 1 чашка овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка фруктового сока | Макаронный гамбургер, 1 чашка нежирного молока   | Запеканка из индейки с рисом, 1 цельнозерновая булочка с кусочком помидора, 1 чашка фруктового сока |
| 1 груша, 5 пшеничных крекеров, 1 чашка нежирного молока  | Йогурт плюс модифицированный, 1 чашка травяного чая   | 1 кусок фрукта, 5 финиковых батончиков, 1 чашка нежирного молока   | 10 цельнозерновых крекеров, 2 ст. ложки арахисового масла, 1 чашка фруктового сока                  |

**План питания на одну неделю № 5**  
 рекомендовано при диарее  
 2400–2600 калорий/100–120 граммов белка

| Рацион  | Понедельник  | Вторник  | Среда  |
|---------|--|--|--|
| Завтрак | 1 чашка овсяных хлопьев, 1 банан, ½ чашки легкого соевого молока   | Простая овсянка с 2 ст. ложками коричневого сахара, ½ чашки яблочного соуса, 2 чашки разбавленного фруктового сока | 1 поджаренный рогалик с 1 чайной ложкой маргарина и 1 ст. ложкой желе, ½ чашки консервированных фруктов, 1 яйцо вкрутую, 1 чашка травяного чая         |
| Перекус | 1 рогалик с 1 ст. ложкой желе, 2 чашки разбавленного клюквенного сока  | 2 тоста с 1 чайной ложкой маргарина, 1 банан, 1 чашка легкого соевого молока                                       | Клюквенный пунш, 5 пшеничных крекеров  |
| Обед    | 1 сэндвич с ветчиной — 90 г ветчины на белом хлебе с горчицей, 1 чашка соленых шариков, 2 чашки разбавленного фруктового сока          | Сэндвич с яичным салатом и тофу, 2 чашки куриного супа с лапшой, 1 чашка травяного чая                             | 1 печеная картофелина без кожуры с 1 чайной ложкой маргарина, 90 г индейки кусочками, 1 чашка отварных кабачков, 2 чашки разбавленного фруктового сока |
| Перекус | 5 пшеничных крекеров, тыквенный коктейль с пряностями модифицированный   | 1 чашка нарезанной дыни, 90 г индейки кусочками, ½ чашки легкого соевого молока                                    | 2 булочки с лимонным йогуртом модифицированные, 1 чашка легкого соевого молока   |
| Ужин    | Суп со сладким картофелем модифицированный, 12 соленых крекеров, 1 чашка зеленой паровой фасоли, 2 чашки разбавленного фруктового сока | Грязный Джо модифицированный, 1 чашка овощной смеси на пару, 1 чашка соевого молока                                | Мясные шарики из духовки, 1 чашка моркови на пару, пюре из сладкого картофеля Деде, модифицированное, 1 чашка соевого молока                           |
| Перекус | Тофу с фруктами, ½ чашки соевого молока  | Запеченный рисовый пудинг, модифицированный, 1 чашка травяного чая   | 1 чашка консервированных фруктов, 15 ванильных вафель, 1 чашка травяного чая   |

*Примечание.* В этом плане питания все жидкости, исключая молоко для сухих злаков, должны быть выпиты *между* приемами пищи. Кроме того, соки следует разбавлять из расчета 1 порция сока на 1 порцию воды.

| Четверг   | Пятница   | Суббота   | Воскресенье  |
|---|---|---|--|
| Английская булка с бананом, 1 чашка легкого соевого молока  | 1 чашка сухого завтрака, 1 банан, полчашки легкого соевого молока   | Персиковые блины с молоком без лактозы, 2 чашки разбавленного фруктового сока   | Взбитый тофу модифицированный, 2 тоста с 1 чайной ложкой маргарина и 1 ст. ложкой джема, 2 чашки разбавленного фруктового сока                               |
| Тыквенное пюре с пряностями, модифицированное   | 15 ванильных вафель, 1 груша без кожуры, 1 яйцо сваренное вкрутую, 1 чашка травяного чая  | 15 соленых крекеров, 3 кусочка ветчины, 1 чашка травяного чая   | Клубничный восторг, модифицированный   |
| 1 сэндвич из индейки с белым хлебом и горчицей, 1 чашка консервированных фруктов, 2 чашки разбавленного фруктового сока | 1 чашка вареных макаронных изделий, ½ чашки маринованного соуса, 3 кусочка французского хлеба с 1 чайной ложкой маргарина, 1 чашка легкого соевого молока     | Нежирное пюре из нута в хлебе пита, 1 банан, 2 чашки разбавленного фруктового сока                                      | 2 чашки куриного супа с макаронами, 15 простых крекеров, 2 чашки разбавленного фруктового сока, 1 чашка нарезанной дыни                                      |
| 15 простых крекеров, 1 чашка нарезанной кусочками дыни, 1 чашка легкого соевого молока                                  | Пшенично-медовая смесь, модифицированная  | 1 чашка приготовленной пшеничной муки с 1 ст. ложкой коричневого сахара, 1 чашка яблочного соуса, 1 чашка травяного чая | 5 пшеничных крекеров, 1 чашка яблочного соуса, 1 чашка легкого соевого молока  |
| Легкий цыпленок терияки, 1 чашка приготовленных кускус, 1 чашка зеленой фасоли на пару, 1 чашка легкого соевого молока  | Эскалопы, приготовленные в духовке, 1 чашка приготовленного белого риса, 1 чашка овощной смеси, приготовленной на пару, 2 чашки разбавленного фруктового сока | Бургер с тофу и рисом, модифицированный, 1 чашка яблочного соуса, 1 чашка легкого соевого молока                        | Цыпленок с лимоном и соей, 1 чашка нарезанных отварных цуккини, 1 печеная картофелина без кожуры с 1 чайной ложкой маргарина, 1 чашка легкого соевого молока |
| 1 чашка соленых шариков, 1 чашка измельченной клубники с бананами, 2 чашки разбавленного фруктового сока                | Черничные чипсы, 1 чашка легкого соевого молока   | Грушевая льдинка  | Кремный хлебный пудинг, модифицированный, 1 чашка легкого соевого молока   |

**План питания на одну неделю № 6**  
 рекомендовано при усталости  
 2400–2600 калорий/100–120 граммов белка

| Рацион  | Понедельник  | Вторник   | Среда   |
|---------|--|---|---|
| Завтрак | 2 упаковки быстрорастворимого сухого завтрака, 1 чашка нежирного молока                  | Коричная паста для бутербродов с тостом, 1 кусок фрукта, 1 чашка нежирного молока | 1 чашка сухих злаковых хлопьев, 1 кусок фрукта, 1 чашка нежирного молока                          |
| Перекус | 1 банан с 2 ст. ложками арахисового масла, 1 чашка нежирного молока                      | 1 кусок фрукта, ½ чашки нежирного творога, 1 чашка травяного чая                  | Овсяно-банановый коктейль   |
| Обед    | Макароны с сыром primavera, 1 чашка фруктового сока                                      | Двойной ореховый сэндвич, 1 чашка нежирного молока                                | 1 чашка нежирного творога, полчашки нарезанной дыни, 10 простых крекеров, 1 чашка фруктового сока |
| Перекус | 15 простых крекеров, 2 кусочка сыра, 1 чашка травяного чая                               | 1 печеная картофелина с 2 ст. ложками нежирного йогурта, 1 чашка фруктового сока  | 1 чашка нежирного творога, полчашки нарезанной дыни, 10 простых крекеров, 1 чашка фруктового сока |
| Ужин    | Запеканка из индейки с рисом, 1 чашка отварных кукурузных зерен, 1 чашка фруктового сока | Грязный Джо, 1 чашка отварного гороха, 1 чашка нежирного молока                   | Картофель с творогом, 1 чашка овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка нежирного молока     |
| Перекус | 1 шоколадный восторг, 1 чашка нежирного молока   | 1 чашка щербета, 1 чашка травяного чая  | Полсэндвича на цельнозерновом хлебе, 1 чашка фруктового сока                                      |

| Четверг   | Пятница   | Суббота  | Воскресенье  |
|---|---|--|--|
| Рис для завтрака,<br>1 чашка фруктового<br>сока   | Сэндвич для завтра-<br>ка, 1 чашка нежир-<br>ного молока  | Сэндвич, запечен-<br>ный с яйцом,<br>1 чашка фруктового<br>сока  | 1 чашка нежирного<br>фруктового йогурта с<br>1 ст. ложкой ростков<br>пшеницы, 1 банан,<br>1 чашка фруктового<br>сока |
| 1 чашка нежирного<br>фруктового йогурта,<br>1 чашка травяного<br>чая                      | Клубничный вос-<br>торг   | 1 чашка консерви-<br>рованных фруктов,<br>½ чашки нежирного<br>творога, 1 чашка<br>травяного чая           | 1 поджаренный ро-<br>галик с 2 ст. ложками<br>арахисового масла,<br>1 чашка нежирного<br>молока                      |
| 1 сэндвич с ветчи-<br>ной, 1 кусок фрукта,<br>1 чашка нежирного<br>молока                 | Хрустящие англий-<br>ские булки, 1 чашка<br>фруктового сока   | 1 сэндвич с сыром,<br>1 чашка фруктового<br>сока   | Салат с кукурузой и<br>горошком, 1 чашка<br>травяного чая  |
| 2 булки с отрубями<br>из микроволновой<br>печи, 1 чашка не-<br>жирного молока             | Салат четыре боба,<br>1 чашка фруктового<br>сока  | 5 пшеничных кре-<br>керов, 1 чашка тра-<br>вяного чая  | ¼ чашки сухофрук-<br>тов, 2 ст. ложки<br>орехов, 1 чашка<br>травяного чая  |
| Сырная запеканка с<br>бобами и рисом,<br>2 тортилы из муки,<br>1 чашка фруктового<br>сока | Тунец запеченный,<br>1 чашка кукурузных<br>зерен, приготовлен-<br>ных на пару,<br>1 чашка нежирного<br>молока | Цыпленок по-мек-<br>сикански с бобами,<br>1 чашка зеленой<br>фасоли на пару,<br>1 чашка фруктового<br>сока | Пшеничная крупа,<br>запеченная по-<br>итальянски, 1 чашка<br>овощной смеси на<br>пару, 1 чашка нежир-<br>ного молока |
| Фруктовый пудинг,<br>1 чашка травяного<br>чая   | 1 банан, 1 чашка<br>нежирного молока  | Легкий яблочный<br>пирог, 1 чашка не-<br>жирного молока  | 2 банановых<br>печенья, 1 чашка<br>фруктового сока   |



**План питания на одну неделю № 7**  
 рекомендовано при тошноте и рвоте  
 2400–2600 калорий/100–120 граммов белка

| Рацион  | Понедельник  | Вторник   | Среда  |
|---------|--|---|--|
| Завтрак | Простая овсянка с 2 ст. ложками коричневого сахара и 2 ст. ложками изюма, 1 чашка нежирного молока | 1 чашка сухого завтрака, 1 банан, 1 чашка нежирного молока  | 1 булочка с изюмом и тыквой, 1 чашка нежирного лимонного йогурта, 1 чашка нежирного молока                           |
| Перекус | ½ чашки нежирного творога, ½ чашки кусочков дыни, 1 чашка травяного чая                            | Лимонная смесь, 5 имбирных палочек  | 1 поджаренная английская булка с 1 ст. ложкой абрикосового варенья, ½ чашки нежирного творога, 1 чашка травяного чая |
| Обед    | 1 сэндвич с ростбифом, ½ чашки соленых шариков, 1 чашка нежирного молока                           | 1 сэндвич с ветчиной, ½ чашки соленых шариков, 1 чашка фруктового сока                                | Нежирное пюре из нута, завернутое в лепешку пита, 1 чашка нежирного молока   |
| Перекус | Праздничная смесь злаков, 1 чашка фруктового сока  | 1 чашка куриного супа с вермишелью, 10 простых крекеров, 1 апельсин, 1 чашка травяного чая            | Коктейль манговый ужас   |
| Ужин    | Легкий суп с помидорами и рисом, 2 кусочка французского хлеба, 1 чашка нежирного молока            | Цыпленок а ля Оранж, 1 печеная сладкая картофелина, ½ чашки вареного гороха, 1 чашка нежирного молока | Свинина, запеченная с яблоками и сладким картофелем, 1 чашка фруктового сока   |
| Перекус | Персиковое утешение  | Пирог с лимоном и имбирем, 1 чашка фруктового сока  | 1 чашка нежирного фруктового йогурта, 5 пшеничных крекеров, 1 чашка травяного чая                                    |

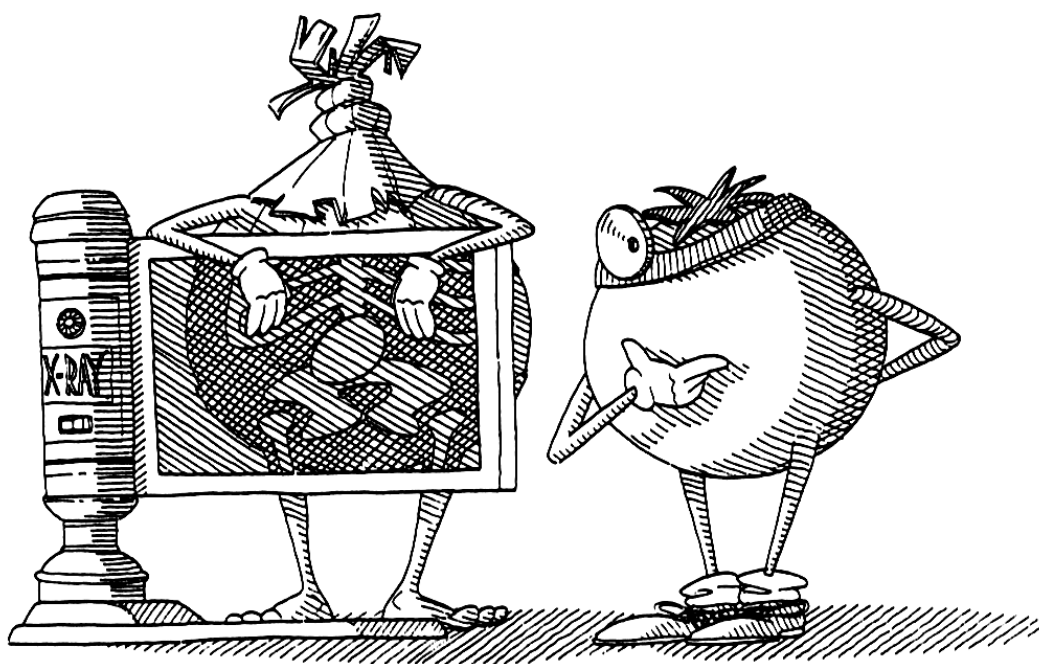
*Примечание.* В этом плане питания все жидкости, кроме молока для сухих завтраков, следует пить *между* приемами пищи.

| Четверг   | Пятница  | Суббота  | Воскресенье  |
|---|--|--|--|
| 1 чашка приготовленных звездочек, ½ чашки консервированных персиков в собственном соку или воде, 1 чашка нежирного молока | 1 чашка сухих завтраков, ½ чашки нарезанных фруктов, 1 чашка нежирного молока                                | Овсяные блины, 1 чашка яблочного соуса, 1 чашка нежирного молока   | Каша с тыквой, 1 чашка нежирного молока  |
| Имбирный пунш   | 2 тоста с 1 ст. ложкой абрикосового варенья, 1 чашка нежирного молока  | 1 кусок фрукта, 1 чашка соленых шариков, 1 чашка фруктового сока   | 2 тоста с 1 ст. ложкой апельсинового мармелада, 1 чашка нежирного йогурта, 1 чашка травяного чая     |
| 1 сэндвич с индейкой, 1 чашка фруктового сока   | Сэндвич с яичным салатом и тофу, ½ чашки соленых шариков, 1 чашка фруктового сока                            | 1 печеная картофелина, ½ чашки нежирного творога, 1 чашка кусочков брокколи на пару, 1 чашка фруктового сока                     | Суп из картофеля и кабачков цуккини, 10 простых крекеров, 1 чашка фруктового сока                    |
| Английская булка с бананом, 1 чашка фруктового сока   | Морковный коктейль, 5 имбирных палочек   | Салат из тропических фруктов, 1 чашка нежирного молока   | Чернично-апельсиновая смесь  |
| Цыпленок с лимоном и соей, 1 чашка приготовленного коричневого риса, 1 чашка фруктового сока                              | Отварная рыба, 1 печеная картофелина, 1 чашка овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка фруктового сока | Мясные шарики, 1 чашка приготовленного коричневого риса, ½ чашки овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка нежирного молока | Бургеры с тофу и рисом, модифицированные, 1 чашка отварных кукурузных зерен, 1 чашка фруктового сока |
| 1 чашка нежирного творога, 1 чашка нарезанных фруктов, 5 пшеничных крекеров, 1 чашка травяного чая                        | Лимонный пирог, модифицированный, 1 чашка нежирного молока   | 5 финиковых батончиков, 1 чашка травяного чая  | 1 чашка соленых шариков, 1 банан, ½ пачки нежирного творога, 1 чашка травяного чая                   |

**План питания на одну неделю № 8**  
 рекомендовано для набора веса  
 3000–3500 калорий/125–145 граммов белка

| Рацион  | Понедельник  | Вторник  | Среда  |
|---------|--|--|--|
| Завтрак | Простая овсянка с 2 ст. ложками изюма и 1 ст. ложкой сахара, 1 чашка нежирного молока              | 2 чашки цельнозерновой смеси злаков, 1 чашка нежирного молока, 1 кусок фрукта                              | Хрустящие яблочные шарики, 1 банан, 1 чашка нежирного молока   |
| Перекус | 1 банан, 1 чашка фруктового нектара  | 1 чашка нежирного фруктового йогурта, 6 пшеничных крекеров, 1 чашка травяного чая                          | 5 финиковых батончиков, 1 апельсин, 1 чашка нежирного молока   |
| Обед    | Поджаренные сэндвичи с куриным салатом, 1 кусок фрукта, 1 чашка нежирного молока                   | 1 сэндвич с арахисовым маслом и изюмом, 1 чашка нарезанной клубники, 1 чашка нежирного молока              | 1 сэндвич с ростбифом, 1 чашка фруктового сока   |
| Перекус | Пирог а ля Мод   | 2 чизкейк сэндвича, 1 чашка фруктового сока  | Овсяно-банановый коктейль  |
| Ужин    | Запеканка по-индийски, 1 чашка фруктового сока   | Цыпленок по-мексикански с бобами, 2 тортильы из муки, половинка авокадо кусочками, 1 чашка фруктового сока | Бургер с индейкой, хрустящие картофельные чипсы, 1 чашка овощной смеси, приготовленной на пару, 1 чашка нежирного молока |
| Перекус | 1 поджаренный рогалик, 2 кусочка сыра, 1 чашка нежирного фруктового йогурта, 1 чашка травяного чая | Сливочный ягодно-шоколадный коктейль   | 1 сэндвич с сыром, 1 чашка фруктового сока   |

| Четверг   | Пятница   | Суббота   | Воскресенье  |
|---|---|---|--|
| Рис для завтрака,<br>1 чашка фруктового<br>сока   | 1 чашка нежирного<br>творога, ½ чашки<br>кусочков ананаса,<br>1 поджаренный ро-<br>галик с 1 ст. ложкой<br>джема, 1 чашка не-<br>жирного молока   | Гречневые блины с<br>½ чашки теплого<br>яблочного соуса и<br>корицей, 1 банан,<br>1 чашка нежирного<br>молока | Французский апель-<br>синовый тост, 2 ст.<br>ложки кленового си-<br>ропа, 1 чашка фрук-<br>тового сока                           |
| 2 тоста с 2 ст. ложка-<br>ми арахисового мас-<br>ла и 1 ст. ложкой<br>джема, 1 чашка не-<br>жирного молока  | 1 чашка соленых<br>шариков, 1 чашка<br>фруктового сока  | Ореховый кнут   | 2 кусочка сыра,<br>12 простых креке-<br>ров, 1 чашка травя-<br>ного чая  |
| 1 печеная картофе-<br>лина, 2 кусочка<br>сыра, 1 чашка варе-<br>ной брокколи,<br>1 чашка фруктового<br>сока | Двойной ореховый<br>сэндвич, 1 чашка<br>нежирного молока  | Вегетарианский са-<br>лат с тако, 1 чашка<br>нарезанных фрук-<br>тов, 1 чашка нежир-<br>ного молока           | 1 сэндвич с салатом<br>из тунца, 1 чашка<br>фруктового сока  |
| Бананово-ореховые<br>палочки, ½ чашки<br>нежирного творога,<br>1 чашка нежирного<br>молока                  | Праздничная смесь<br>злаков, 1 чашка тра-<br>вяного чая   | 1 чашка нежирного<br>фруктового йогурта,<br>1 чашка нарезанных<br>фруктов, 1 чашка<br>травяного чая           | Малиново-рисовое<br>облако   |
| Бурито с чечевицей,<br>1 чашка фруктового<br>сока   | Рыбное филе, запе-<br>ченное с сыром<br>пармезан, 1 печеная<br>картофелина с 2 ст.<br>ложками сметаны,<br>1 чашка овощной<br>смеси, пригото-<br>вленной на пару,<br>1 чашка нежирного<br>молока | Макаронный гам-<br>бургер, 1 чашка<br>овощной смеси на<br>пару, 1 чашка не-<br>жирного молока                 | Макароны по-па-<br>намски, 2 куса<br>французского хлеба<br>с 2 ст. ложками сли-<br>вочного масла,<br>1 чашка нежирного<br>молока |
| Коктейль из канта-<br>лупы  | 2 булочки с клубни-<br>кой, 1 чашка фрук-<br>тового сока  | 5 финиковых батон-<br>чиков, 1 долька<br>фрукта, 1 чашка<br>нежирного молока                                  | Пирог с цуккини и<br>шоколадом, 1 чашка<br>нежирного молока  |





**Часть вторая**

**Рецепты**

Все рецепты, собранные в этой части, проверены на нашей кухне и не только полезны и вкусны для вас, они очень понравились нашим дегустаторам! Мы охватили все: здоровые завтраки, роскошные хлебы, вкусные напитки, приготовленные в блендере, закуски, восхитительные салаты, густые супы, отличные гарниры, прекрасные основные блюда (с мясом и без), божественные десерты. Если вы не профессиональный шеф-повар, то таблица с распространенными терминами может оказаться полезной.

Чтобы помочь вам реализовать требования организма в питательных веществах, каждый рецепт содержит информацию о ценности блюда в калориях, содержании углеводов, белков и жиров. Таблица соответствия симптомов и рецептов поможет подобрать такие рецепты, которые соответствуют вашим симптомам, рассмотренным в предыдущей главе. Кроме того, в конце каждого рецепта перечислены симптомы, при которых рекомендуется это блюдо, и его модификации, которые позволяют адаптировать блюдо к другим симптомам.

Безусловно, вы можете подбирать ингредиенты в соответствии с вашим вкусом и предпочтениями. Дополняя или изменяя рецепты, имейте в виду, что любые изменения в составе компонентов повлияют на изменение информации о питательной ценности продукта.

### Кулинарные термины в книге

**Варить** — готовить в жидкости при температуре слегка ниже температуры кипения.

**Взбивать** — делать смесь однородной, пенообразной или наполненной воздухом. Это можно делать металлическим венчиком, вилкой или электрическим миксером.

**Выпекать** (запекать) — готовить в духовом шкафу на противне или в закрытой посуде.

**Готовить на пару** — обычно продукты кладут в контейнер с отверстиями на дне, который помещают над кастрюлей с кипящей водой и закрывают крышкой.

**Гриль** — приспособление для жарки продукта на открытом огне.

**Жарить на огне** — готовить пищу на решетке, расположенной над источником тепла.

**Измельчать** — нарезать продукт на маленькие кусочки размером с горошину.

**Кипятить** — готовить при температуре кипения. Кипение наступает, когда появляются пузыри, которые поднимаются снизу и лопаются на поверхности.

**Мариновать** — делать продукт ароматным и острым, помещая его в специально приготовленный маринад на несколько часов или на ночь.

**Нарезать кубиками** — измельчить продукт, нарезав на маленькие кусочки в форме кубиков одинакового размера.

**Обжарить** — поместить мясо или овощи на короткое время в горячее масло на сковороде до образования корочки.

**Обмакнуть** — осторожно поместить нежные ингредиенты, такие как фрукты, в жидкую смесь, например, тесто, с помощью ложки или рукой, так, чтобы фрукт полностью покрылся тестом, и вынуть обратно.

**Обрызгать** — равномерно распределить мелкие капли жидкости по поверхности пищи.

**Остужать** — снять пищу с огня и оставить при комнатной температуре или в холодильнике до тех пор, пока она достигнет желаемой температуры.

**Охлаждать** — помещать пищу в холодильник и держать там до полного охлаждения.

**Пассеровать** — готовить пищу в растопленном сливочном или растительном масле до мягкости.

**Поливать жиром** — в процессе приготовления поддерживать мясо сочным, поливая его время от времени вытопившимся жиром или соком.

**Помешать** — равномерно распределить ингредиенты.

**Посыпать** — нанести тонким слоем сухие специи или приправы на поверхность продукта.

**Посыпать мукой противень** — распределить по поверхности противня, смазанного жиром, небольшое количество муки.

**Пюре** — однородная густая воздушная масса, приготовленная в блендере или кухонном комбайне.

**Размешать** — соединить два или более ингредиента с помощью вилки.

**Разогревать духовку** — установить определенную температуру на регуляторе духового шкафа или гриля и оставить на 15 мин. перед использованием, чтобы данная температура установилась до того, как продукт будет туда помещен.

**Сделать крем** — соединить сухие ингредиенты, такие как сахар, с масляными ингредиентами, такими как сливочное масло, руками или с помощью деревянной лопатки.

**Смешивать** — соединять ингредиенты вместе, чтобы их невозможно было разделить.

**Тереть (натереть)** — измельчить твердый продукт с помощью терки или кухонного комбайна.

**Тост** — кусок хлеба или булки, обжаренный до золотисто-коричневого цвета в духовке или в тостере.

**Филе** — часть мяса, курицы или рыбы, отделенная от костей.

**Яичница** — способ приготовления яиц, при котором сырые яйца разбивают на горячую сковородку, затем слегка перемешивают вилкой и жарят.



## Здоровые завтраки – лучшее начало дня

Вы угадали: ваша мама была права. Завтрак – самая важная еда дня. Никогда не пропускайте завтрак. Каждый человек нуждается в утренней заправке питательными веществами. Завтрак должен содержать комплекс углеводов и белков для обеспечения организма энергией и запасом жизненных сил на грядущий день.

Мы предлагаем разнообразный выбор блюд для завтрака, включающий хлопья из злаков и горячие каши, блюда из яиц, различные варианты блинов и замечательные французские тосты. Но не чувствуйте себя обязанными выбирать только из этого списка! Если вы проснулись со стойким желанием съесть пиццу, пожалуйста, сделайте себе одолжение. Только помните, что вам необходимо получить максимум питательных веществ, поэтому не налегайте в этот раз на сладости.

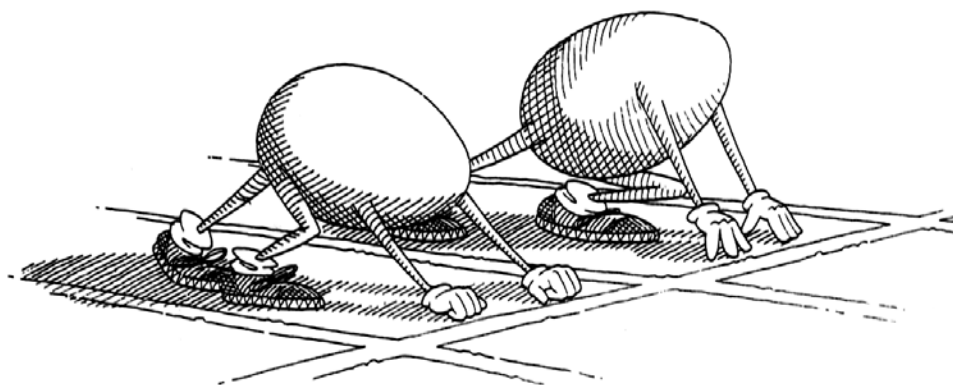
Вы можете дополнить питательные вещества и калории завтрака, добавив к блинам, крупам и французским тостам свои любимые фрукты или орехи, яблочный соус, ореховое масло или нежирный йогурт. Яичные блюда могут быть сдобрены остатками фруктов, картофеля, специй или соусом.

### Таблица рецептов по симптомам

Различные рецепты этого раздела специально подобраны к определенным симптомам, которые часто встречаются у людей с ВИЧ-инфекцией. Эта таблица поможет вам подобрать рецепты, которые облегчат неприятные симптомы. Некоторые рецепты подходят для нескольких симптомов.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Изменение вкусовых ощущений  | Хрустящие яблочные хлопья, каши с тыквой, персиковые блины без лактозы, яичница по-мексикански, овсяная каша, французский апельсиновый тост, духовой омлет, яичница с пряностями, соевый творог (тофу).  |
| Трудности жевания и глотания | Яичница с артишоками и пряностями, запеканка овсяная, рис для завтрака (модифицированный), блины с творогом, каша с тыквой (модифицированная), омлет с овощами, персиковые блины без лактозы, яичница по-мексикански (модифицированная), пшенная каша, овсяные блины, овсяная каша, французский апельсиновый тост, духовой омлет, яичница с пряностями, соевый творог (тофу).          |
| Запор                        | Рис для завтрака, гречневые блины, творожные блины, хрустящие яблочные хлопья, фруктовая овсянка, каша с тыквой, омлет с овощами, яичница по-мексикански, просяная каша, овсянка.  |
| Диарея                       | Яичница с артишоками и пряностями, запеканка овсяная (модифицированная), фруктовая овсянка (модифицированная), каша с тыквой (модифицированная), омлет с овощами (модифицированный), персиковые блины без лактозы, овсяные блины (модифицированные), овсяная каша, французский апельсиновый тост (модифицированный), яичница с пряностями (модифицированная), тофу (модифицированный). |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Сухость во рту        | Яичница с артишоками и пряностями, рис для завтрака (модифицированный), блины с творогом, фруктовая овсянка, каша с тыквой, персиковые блины без лактозы, пшенная каша, овсяные блины, овсяная каша, французский апельсиновый тост, духовой омлет, яичница с пряностями, соевый творог (тофу).  |
| Усталость             | Сэндвич, запеченный с яйцом, запеканка овсяная, рис для завтрака, гречневые блины, творожные блины, хрустящие яблочные хлопья, фруктовая овсянка, овощной омлет наизнанку, яичница по-мексикански, пшенная каша, овсяные блины, овсяная каша, духовой омлет, яичница с пряностями.  |
| Потеря аппетита       | Яичница с артишоками и пряностями, сэндвич, запеченный с яйцом, запеканка овсяная, рис для завтрака, гречневые блины, хрустящие яблочные хлопья, омлет с овощами, персиковые блины без лактозы, пшенная каша, овсяные блины, овсяная каша, соевый творог (тофу).  |
| Боли во рту и в горле | Яичница с артишоками и пряностями, духовой омлет, рис для завтрака (модифицированный), творожные блины, фруктовая овсянка (модифицированная), каша с тыквой (модифицированная), персиковые блины без лактозы, яичница по-мексикански (модифицированная), пшенная каша, овсяные блины, овсянка, духовой омлет, яичница с пряностями.   |
| Тошнота и рвота       | Яичница с артишоками и пряностями (модифицированная), гречневые блины, фруктовая овсянка (модифицированная), каша с тыквой, омлет с овощами (модифицированный), персиковые блины без лактозы, овсяные блины, овсяная каша, французский апельсиновый тост (модифицированный), яичница с пряностями.  |
| Набор веса            | Сэндвич, запеченный с яйцом, запеканка овсяная, рис для завтрака, сэндвич для завтрака, гречневые блины, блины с творогом, хрустящие яблочные хлопья, фруктовая овсянка, каша с тыквой, овощной омлет наизнанку, яичница по-мексикански, пшенная каша, овсяные блины, овсяная каша, французский апельсиновый тост, духовой омлет, яичница с пряностями, взбитый соевый творог (тофу). |



### Овсяная каша (овсянка)

Овсянка является высококалорийным продуктом, который подходит для любого времени суток. Чтобы каша получилась вкуснее, используйте молоко вместо смеси молока и воды. Вы можете приготовить столько каши, сколько захотите, достаточно пропорционально увеличить количество ингредиентов.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10–20 мин.

*Ингредиенты:* полчашки воды, полчашки нежирного молока, 1 чайная ложка соли, полчашки овса быстрого приготовления или в хлопьях.

1. Налейте в кастрюлю молоко и воду и доведите до кипения. Добавьте соль и крупу и уменьшите температуру.
2. Варите 5 мин, не закрывая и периодически помешивая. Снимите с огня. Если вы используете крупу быстрого приготовления, то каша готова. Если вы используете хлопья, накройте крышкой и оставьте на 15 мин. Чем дольше каша находится под крышкой, тем гуще она становится.
3. Добавьте вашу любимую добавку из предложенных ниже или проявите фантазию. Немедленно подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию, без добавки):* калорий — 215, жиров — 5 г, углеводов — 32 г, белков — 11 г.

Подходит для всех симптомов с различными добавками.

**Приготовление в микроволновой печи.** Положите все ингредиенты в кастрюлю для микроволновой печи. Накройте вощеной бумагой и готовьте при сильном нагреве от 2 до 5 мин. Крупу быстрого приготовления подавайте сразу. Если вы используете хлопья, то накройте крышкой и оставьте в сторону на 15 мин.

**Варианты добавок.** При нарушении вкусовых ощущений в качестве добавки можно использовать следующие продукты: лимонный йогурт, сушеные ананасы или абрикосы, консервированные или свежие цитрусовые, консервированные абрикосы, вишню, корицу, мускатный орех.

Продукты, предлагаемые в качестве добавки при запорах: орехи, семечки, изюм, чернослив, курагу, вяленые яблоки, ростки пшеницы, отруби, мелко нарезанные свежие фрукты, кокосовые хлопья, корица, мускатный орех.

Добавки, предлагаемые при диарее: несладкий яблочный соус, фруктовое пюре или консервированные фрукты, бананы, светлое соевое молоко, овсяные отруби, коричневый сахар, корица, мускатный орех.

При усталости, потере аппетита или излишнем весе: арахисовое масло, джем или желе, орехи, семечки, йогурт, изюм, сушеные фрукты, мелко нарезанные свежие фрукты, ростки пшеницы, овсяные отруби, кокосовые хлопья, молоко, коричневый сахар, корица, мускатный орех.

Продукты, предлагаемые в качестве добавки к завтраку при сухости во рту, трудностях жевания и глотания, болях во рту или в горле: йогурт, взбитое арахисовое масло, джем или желе, фруктовые пюре, яблочный соус, банан, молоко с низким содержанием жира, кленовый сироп, корица, мускатный орех.

Продукты при тошноте и рвоте: мелко нарезанные свежие фрукты, яблочный соус, фруктовые пюре или консервированные фрукты, сушеные фрукты, низкокалорийный йогурт без добавок, корица, мускатный орех.

**Модификации.** При диарее замените молоко с низкой жирностью на полчаши легкого соевого молока.

*Информация о питательной ценности с учетом добавок:* калории — 200, жиры — 4 г, углеводы — 35г, белки — 9 г.

### Хрустящие яблочные хлопья

Этот сухой завтрак проще приготовить заранее. Подавать с молоком, йогуртом или как добавку к мороженому.

*Выход:* 10 порций.

*Время приготовления:* 20 мин.

*Ингредиенты:* полторы чашки овсяных хлопьев, 1 чашка толченых грецких орехов, 1 чашка мелкого изюма, 1 чашка измельченных сушеных яблок, 1 ложка сахара.

1. Разогреть духовку до 200°.
2. Поместить все ингредиенты в большую кастрюлю и тщательно перемешать. Смазать противень маслом и равномерно распределить массу на листе.
3. Выпекать 10 мин до появления хрустящей корочки на хлопьях. В процессе приготовления помешайте три раза. Храните в воздухонепроницаемом контейнере.

*Информация о питательной ценности:*

калории — 285, жиры — 10 г, углеводы — 45 г, белки — 8 г.

Хорошее блюдо при изменении вкусовых ощущений, запорах, усталости, потере аппетита, излишнем весе.

### **Запеканка овсяная**

Никто не может устоять перед этим блюдом, когда его вынут из духовки! Если сверху полить теплым яблочным соусом, то это сделает его еще более притягательным. Остатками запеканки всегда можно перекусить на ходу.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 35 мин.

*Ингредиенты:* полчашки несладкого яблочного соуса, полчашки сахара, 2 яйца плюс 2 яичных белка, 1 чашка нежирного молока, 2 чайные ложки муки, 1 чайная ложка соли, 3 чашки овсяных хлопьев.

1. Разогреть духовку до 200°.
2. Поместить яблочный соус, сахар, яйца и молоко в маленькую кастрюлю и тщательно перемешать. Высыпать муку, соль и овсянку в большую кастрюлю и тщательно перемешать. Добавить смесь яблочного соуса из маленькой кастрюли к овсяной смеси и опять перемешать.
3. Смазать форму для выпечки маслом. Вылить содержимое кастрюли в форму и залить сверху двумя взбитыми белками. Выпекать 30 мин или до образования твердой корочки.

*Информация о питательной ценности:* калории — 420, жиры — 8 г, углеводы — 73 г, белки — 17 г.

Подходит при нарушениях жевания и глотания, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, излишнем весе.

**Модификации.** При диарее замените молоко одной чашкой легкого соевого молока.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калории — 415, жиры — 7 г, углеводы — 74 г, белки — 15 г.

### **Рис для завтрака**

Начните свой день с высокоэнергетического риса для завтрака. Если у вас нет риса быстрого приготовления, используйте остатки или обычный коричневый рис. Если вы готовите из обычного сырого риса, то вам, соответственно, необходимо больше времени на приготовление завтрака.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 10–15 мин.

*Ингредиенты:* полчашки вареного коричневого риса, 2 чашки нежирного молока, полчашки изюма, 0,8 чайной ложки молотой корицы, 0,8 чайной ложки молотого мускатного ореха, четверть чашки кленового сиропа, меда или патоки.

1. Поместите рис, молоко и изюм в кастрюлю средних размеров и доведите до кипения.
2. Накройте крышкой, уменьшите огонь до среднего и варите до готовности риса 5–10 мин.
3. Поместите вареный рис, специи и кленовый сироп, мед или патоку в одну кастрюлю и тщательно перемешайте. Подавать теплым.

*Информация о питательной ценности (на одну порцию):* калории — 450, жиры — 6 г, углеводы — 94 г, белки — 12 г.

Подходит при запорах, усталости, потере аппетита, и излишнем весе.

**Модификации.** При затруднениях жевания и глотания, сухости во рту, болях во рту и в горле замените изюм половиной чашки мелко нарезанных фруктов или консервированными фруктами, как вам больше нравится.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калории — 460, жиры — 6 г, углеводы — 96 г, белки — 12 г.

## Каша с тыквой

Это блюдо напоминает праздник. Оно очень приятное и вкусное.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 20 мин.

*Ингредиенты:* полчашки манной крупы или овсяных хлопьев, полчашки кипяченого молока, 1 чашка консервированного или свежего (заранее приготовленного) пюре из тыквы, полчайной ложки корицы, полчайной ложки молотой гвоздики, четверть столовой ложки молотого кориандра, 2 ст. ложки изюма и 2 ст. ложки меда.

Поместите все ингредиенты в кастрюлю среднего размера и поставьте на средний огонь. Готовьте, не закрывая и помешивая, 10 мин или до тех пор, пока масса не загустеет. Немедленно подавайте.

*Информация о питательной ценности (на порцию):* калории — 225, жиры — менее 1 г, углеводы — 50 г, белки — 8 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, сухости во рту, тошноте и рвоте, и излишнем весе.

**Модификации.** При трудностях жевания и глотания, диарее, болях во рту и в горле замените молоко и изюм половиной чашки соевого молока или молока с пониженным содержанием лактозы и четвертью чашки яблочного соуса. Используйте специи по вкусу.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калории — 185, жиры — 1 г, углеводы — 43 г, белки — 4 г.

### Фруктовая овсянка

Если вам не по вкусу изюм, то вы можете добавить любые другие сушеные фрукты для этого горячего пряно-сладкого завтрака. Блюдо подходит для любого времени дня.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 125 г нежирного молока, три четверти чашки быстрорастворимой овсянки крупного помола, полчашки изюма, 1 ст. ложка сахара, пол столовой ложки корицы, четверть столовой ложки молотого мускатного ореха и четверть чашки молотых орехов.

1. Вылейте молоко в маленькую кастрюлю и поставьте на медленный огонь. Доведите до кипения. Часто помешивайте.
2. Поместите все остальные ингредиенты в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте.
3. Вылейте горячее молоко в овсяную смесь. Дайте постоять несколько минут, пока крупа не отмякнет, затем подавайте к столу.

*Информация о питательной ценности (на одну порцию):* калории — 385, жиры — 12 г, углеводы — 62 г, белки — 12 г.

Подходит при запорах, сухости во рту, усталости, потере аппетита, избыточном весе.

**Модификации.** При диарее, болях во рту и в горле, при тошноте и рвоте не используйте нежирное молоко, изюм и орехи. Замените эти продукты четвертью чашки легкого соевого молока или молока с пониженным содержанием лактозы и добавьте 1 спелый мелко нарезанный банан.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калории — 200, жиры — 4 г, углеводы — 40 г, белки — 7 г.

## Пшенная каша

Попробуйте этот оригинальный злак для разнообразия вашего завтрака.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 40 мин.

*Ингредиенты:* полчашки пшенной крупы, полторы чашки нежирного молока, 1 чайная ложка соли, четверть чашки меда.

1. Поместите пшено, молоко и соль в маленькую кастрюлю и доведите до кипения. Накройте крышкой, уменьшите огонь до среднего и варите 30 мин или до готовности.
2. Добавьте мед и тщательно перемешайте. Подавать теплой.

*Информация о питательной ценности (на одну порцию):* калории — 410, жиры — 6 г, углеводы — 79 г, белки — 12 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, избыточном весе.

## Сэндвич, запеченный с яйцом

Этот сэндвич прекрасно подойдет и для легкого перекуса. Всегда выбирайте черствый хлеб, чтобы получить больше калорий, белков и витаминов.

*Выход:* 1 сэндвич.

*Время приготовления:* 20 мин.

*Ингредиенты:* 1 яйцо, 1 ст. ложка нежирного молока, 1 чайная ложка мелко нарезанной вымытой петрушки, 1 чайная ложка майонеза, 2 куска зернового хлеба, 2 толстых куска помидора, 1 кусок сыра Чеддер, пол чайной ложки молотого перца.

1. Разогрейте духовку или используйте тостер.
2. Поместите яйцо, молоко и петрушку в маленькую кастрюлю и тщательно взбейте. Вылейте на 20-сантиметровую антипригарную сковороду и поместите на медленный огонь. Доведите омлет до готовности.
3. Намажьте один кусок хлеба майонезом, сверху поместите омлет, куски помидора и сыр. Поперчите.
4. Поместите оба куска хлеба в духовку или тостер на 5 мин до тех пор, пока сыр не растает. Накройте другим куском хлеба и сразу же подавайте.



*Информация о питательной ценности (на один сэндвич):* калории — 360, жиры — 19 г, углеводы — 29 г, белки — 20 г.

Подходит при усталости, потере аппетита и излишнем весе.

### **Омлет с артишоками и пряностями**

Артишоки являются богатейшим источником витамина С, и такое блюдо — замечательный способ максимально использовать это.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 20–25 мин.

*Ингредиенты:* 1 банка (15 плодов) артишоков (жидкость слить), 2 ст. ложки мелко нарезанного красного стручкового перца, четверть чайной ложки сушеного майорана или пол чайной ложки мелко нарезанного свежего майорана, 1 ст. ложка мелко нарезанной свежей петрушки, 1 ст. ложка нежирного молока, 2 яйца, пол чайной ложки соли.

1. Нарежьте артишоки и поместите в кастрюлю средних размеров. Добавьте красный перец, майоран, петрушку и тщательно перемешайте. Отставьте на некоторое время в сторону.
2. В отдельную кастрюлю налейте молока, добавьте яйца и соль и все тщательно взбейте. Вылейте на 20-сантиметровую антипригарную сковороду и поставьте на средний огонь.
3. Когда омлет начнет густеть, добавьте артишоки с пряностями, приподнимая омлет лопаточкой, чтобы жидкость стекла на дно. После того как яичная масса равномерно покроет артишоки, доведите до готовности, накрыв сковородку крышкой. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности (на одну порцию):* калории — 250, жиры — 11 г, углеводы — 23 г, белки — 19 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, потере аппетита, болях во рту и в горле.

**Модификации.** При диарее или тошноте и рвоте замените нежирное молоко и цельные яйца 1 ст. ложкой соевого молока или молока с пониженным содержанием лактозы и 4 яичными белками.

*Информация о питательной ценности с учетом модификаций:* калории — 165, жиры — 1 г, углеводы — 22 г, белки — 21 г.

### Овощной омлет наизнанку

Замечательное блюдо для использования остатков овощей. Можете добавить любые ингредиенты на ваше усмотрение.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 30 мин.

*Ингредиенты:* 1 чайная ложка оливкового масла, полчашки нарезанного лука, 1 долька чеснока мелко нарубленная, 1 чашка нарезанных мытых помидоров, полчашки мытого нарезанного зеленого стручкового перца, 1 чашка нарезанных мытых грибов, 4 яйца, пол чайной ложки соли, пол чайной ложки черного перца, пол чайной ложки красного перца, 1 чайная ложка сушеного орегано, полчашки тертого сыра на ваш вкус.

1. Вылейте масло на большую сковородку и поставьте ее на средний огонь. Лук и чеснок пассеруйте 3 мин. Добавьте помидоры, зеленый перец, грибы и пассируйте еще 2 мин.
2. Смешайте яйца со специями, смесь вылейте в сковороду на овощи и посыпьте сыром. Готовьте на среднем огне около 3 мин под крышкой, пока яйца не затвердеют, а сыр не растает. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности (на одну порцию):* калории — 340, жиры — 23 г, углеводы — 14 г, белки — 22 г.

**Модификации.** При диарее или тошноте и рвоте не используйте лук, чеснок, зеленый перец, яйца и сыр. Добавьте по одной чайной ложке лукового и чесночного порошка и 8 яичных белков. Используйте специи по вкусу.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калории — 130, жиры — 3 г, углеводы — 11 г, белки — 16 г.

### Яичница по-мексикански

Чтобы придать этому блюду действительно мексиканский аромат, подавайте его с пшеничными или кукурузными лепешками.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 20 мин.

*Ингредиенты:* 2 яйца, 1 ст. ложка нежирного молока, четверть чайной ложки соли, четверть чашки мелко нарезанного авокадо, четверть чашки

фасоли свежеприготовленной или консервированной, отваренной и слитой, пол чайной ложки приправы чили, 1 ст. ложка нежирного творога, 1 кусок поджаренного хлеба.

1. Поместите яйца, молоко и соль в маленькую кастрюлю и взбивайте венчиком до образования пены.
2. Вылейте яичную смесь на сковороду и поставьте на средний огонь. Аккуратно помешивая, держите на огне 2 мин.
3. Добавьте авокадо и фасоль, посыпьте чили. Продолжайте аккуратно помешивать до готовности яиц, около 2 мин.
4. Намажьте творог на обжаренный хлеб. Сверху положите яичницу. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности (на одну порцию):* калории — 380, жиры — 21 г, углеводы — 29 г, белки — 23 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, усталости, избыточном весе.

**Модификации.** При трудностях жевания и глотания или болях во рту и горле вместо фасоли, чили и жареного хлеба используйте четверть чашки обжаренных бобов и нежареный хлеб или пшеничную лепешку.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калории — 380, жиры — 21 г, углеводы — 30 г, белки — 23 г.

## Духовой омлет

Это блюдо легко приготовить. Используйте любой сыр, который есть у вас под рукой.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 35–45 мин.

*Ингредиенты:* 4 яйца, полчашки нежирного молока, четверть чайной ложки соли, треть чашки мелко нарезанной солонины или ветчины, полчашки тертого сыра по вашему вкусу и 1 чайная ложка лукового порошка.

1. Нагрейте духовку до температуры 180°.
2. Поместите яйца, молоко и соль в маленькую кастрюлю и взбивайте венчиком до образования пены. Добавьте солонину или ветчину, сыр, луковый порошок и тщательно перемешайте.
3. Смажьте форму маслом. Вылейте яичную массу в форму и выпекайте 20 мин до готовности. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности (на одну порцию):* калории — 400, жиры — 27 г, углеводы — 5 г, белки — 33 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле, избыточном весе.

### **Сэндвич для завтрака**

Этот легкий в приготовлении сэндвич можно приготовить заранее, завернуть в фольгу и заморозить. Чтобы разогреть замороженный сэндвич, поместите его в заранее нагретую духовку на 20 мин.

*Выход:* 4 сэндвича.

*Время приготовления:* 10–25 мин.

*Ингредиенты:* 8 замороженных вафель, четверть чашки арахисового масла, 2 спелых нарезанных кружочками банана, четверть чашки клубничного джема.

1. Разогрейте вафли в тостере, микроволновой печи, духовке или на сковороде.
2. Намажьте четыре вафли арахисовым маслом. Положите сверху кусочки банана.
3. Намажьте остальные четыре вафли джемом. Положите вафли, намазанные джемом, на вафли, намазанные арахисовым маслом. Можно подавать сразу или заморозить.

*Информация о питательной ценности (на один сэндвич):* калории — 405, жиры — 15 г, углеводы — 62 г, белки — 9 г.

Подходит при усталости и при проблемах с весом.

### **Омлет с пряностями**

Это блюдо особенно вкусно, когда используются свежие пряности, но и с сушеными тоже не плохо. Вместо хлеба это блюдо можно подавать с орзо — особым видом макаронных изделий, похожих на рис. Или подавать с тарталетками.

*Выход:* 3 порции.

*Время приготовления:* 15 мин.

*Ингредиенты:* 6 яиц, четверть чашки воды, 2 ст. ложки нежирного мо-

лока, четверть чайной ложки соли, четверть чайной ложки черного перца, четверть чайной ложки сушеного укропа или четверть свежего мелко нарезанного укропа, четверть чайной ложки сушеного орегано.

1. Поставьте сковороду, смазанную маслом, на средний огонь.
2. Поместите все ингредиенты в кастрюлю средних размеров и тщательно взбейте венчиком.
3. Вылейте полученную массу на сковороду и закройте крышкой. Готовить около 5 мин до тех пор, пока яйца не затвердеют. Подавать к столу сразу же по готовности.

*Информация о питательной ценности (на одну порцию):* калории — 155, жиры — 10 г, углеводы — 2 г, белки — 13 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте, при избыточном весе.

**Модификации.** При диарее используйте три цельных яйца и 6 яичных белков. Замените нежирное молоко 2 ст. ложками легкого соевого молока или молока с низким содержанием лактозы.

*Информация о питательной ценности с учетом модификаций:* калории — 110, жиры — 5 г, углеводы — 2 г, белки — 13 г.

## Соевый творог (тофу)

Это вкусная альтернатива яичнице. Отличный завтрак, который можно подать со свежими фруктами и тоненькими кусочками зернового хлеба.

*Выход:* 3 порции.

*Время приготовления:* 15–20 мин.

*Ингредиенты:* 1 чайная ложка оливкового масла, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, треть чашки нарезанного лука, 1 стручок зеленого перца, очищенный от семян и нарезанный, полчашки мытых и нарезанных грибов, 125 г легкого отжатого тофу, 1 ст. ложка соевого соуса.

1. Вылейте масло на сковородку и поставьте на средний огонь. Добавьте чеснок, лук, перец и грибы и пассеруйте до мягкости около 3 мин.
2. Добавьте тофу и готовьте 10–15 мин или до полного испарения воды.
3. Непосредственно перед подачей на стол добавьте соевый соус. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности (на одну порцию):* калории — 160, жиры — 8 г, углеводы — 8 г, белки — 16 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, потере аппетита и избыточном весе.

**Модификации.** При диарее не используйте чеснок, лук и перец. Используйте по пол столовой ложки чесночного и лукового порошка и 1 чашку нарезанных грибов.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калории — 130, жиры — 5 г, углеводы — 7 г, белки — 16 г.

## Гречневые блины

Вкус гречки самый стойкий из всех злаков, а ее цвет самый темный. Она богата клетчаткой и витамином В. Вы можете приготовить блины заранее, завернуть их в полиэтиленовую пленку и заморозить на 3 месяца. Когда вам необходим быстрый завтрак, разогрейте их в тостере.

*Выход:* 6 блинов.

*Время приготовления:* 30 мин.

*Ингредиенты:* 2 ст. ложки нежирного йогурта, 1 чашка нежирного молока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка кленового сиропа, пол чайной ложки экстракта ванили, 1 яйцо, 1 чашка гречневой муки, 1 чайная ложка кондитерской соды.

1. Смажьте блинницу или сковородку маслом. Разогрейте на среднем огне.
2. Поместите йогурт, молоко, сахар, кленовый сироп, ваниль и яйцо в кастрюлю среднего размера и взбейте до получения однородной массы.
3. Засыпьте муку и соду в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте. Добавьте полученную яичную массу и тщательно перемешайте с мукой.
4. Выложите полученную массу на блинницу или сковороду из расчета четверть чашки массы на каждый блин. Когда блины покроются пузырьками, переворачивайте. Хорошо прожарьте в течение 3 мин. Подавайте с вашими любимыми добавками.

*Информация о питательной ценности (в расчете на 2 блина без добавок):* калории — 220, жиры — 5 г, углеводы — 37 г, белки — 9 г.

Подходит при запорах, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте, избыточном весе.

### Блины с творогом

Творог способствует повышению уровня белка в этих богатых клетчаткой блинах. Вы можете приготовить их заранее, поместить в пластиковый контейнер и заморозить на срок до 3 месяцев. Разогреть в духовке или в тостере.

*Выход:* 4 блина.

*Время приготовления:* 35 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка нежирного творога, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки, четверть чашки пшеничных ростков, 1 ст. ложка масла, 1 чашка несладкого яблочного соуса и 2 чайных ложки корицы.

1. Смажьте маслом блинницу или сковороду. Разогрейте на среднем огне.
2. Поместите творог, яйца, муку, ростки пшеницы и масло в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте.
3. Выложите полученную массу на блинницу или сковородку из расчета полчашки на блин. Когда блины покроются пузырьками, переворачивайте. Хорошо пропекайте около 3 мин.
4. Добавьте к блинам яблочный соус и посыпьте корицей. Сразу же подавайте к столу.

*Информация о питательной ценности (на 2 блина):* калории — 365, жиры — 14 г, углеводы — 34 г, белки — 26 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, запорах, сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле, излишнем весе.

### Персиковые блины без лактозы

Даже если вы не выносите молочные продукты, то вы все равно сможете насладиться изысканным вкусом блинов. Эти изумительно вкусные блины приготовлены без молока.

*Выход:* 2 блина.

*Время приготовления:* 30 мин.

*Ингредиенты:* полчашки холодной воды, 1 чайная ложка экстракта ванили, 1 чайная ложка лимонного сока, 8 яичных белков, четверть чашки плюс 3 ст. ложки яблочного сока без мякоти, 1 чашка пшеничной муки, 1 чайная ложка разрыхлителя для теста, 1 ст. ложка корицы, 2 тщательно вымытых персика, очищенных и нарезанных.

1. Смажьте 15-сантиметровую сковороду маслом и разогрейте ее на среднем огне. Разогрейте духовку до 250°.

2. Вылейте воду, ваниль, лимонный сок, яичные белки и 3 ст. ложки яблочного сока в большую кастрюлю и тщательно перемешайте. Насыпьте муку и порошок для выпечки в другую кастрюлю и тоже перемешайте. Соедините яичную смесь и муку и размешайте до получения однородной массы.
3. Поместите оставшуюся четверть чашки яблочного сока и 1 чайную ложку корицы на сковородку. Добавьте кусочки персика и обжаривайте до золотистой корочки. Уберите половину персиков со сковороды.
4. Вылейте половину блинной массы на оставшиеся персики и готовьте, не переворачивая, около 2 мин. Аккуратно переверните блин, для этого сдвиньте его на большую плоскую тарелку, переверните сковороду вверх дном, подставьте ее над тарелкой и переверните тарелку. Выпекайте другую сторону блина до готовности.
5. Выложите блин на противень с антипригарным покрытием и отставьте в сторону. Сделайте второй блин и тоже выложите на противень.
6. Посыпьте блины корицей и выпекайте 5 мин при температуре 250°. Подавайте к столу.

*Информация о питательной ценности (на 1 блин):* калории — 390, жиры — 2 г, углеводы — 74 г, белки — 23 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, диарее, сухости во рту, потере аппетита, болях во рту и в горле, при тошноте и рвоте.

### Овсяные блины

Эти блины замечательное угощение, когда подаются с теплым яблочным соусом или с яблочно-коричным йогуртом.

*Выход:* 8 блинов.

*Время приготовления:* 25 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка пшеничной муки, полчашки овса быстрого приготовления, 1 чайная ложка разрыхлителя для теста, пол чайной ложки соли, 1 ст. ложка кукурузного или рапсового масла, 1 чашка нежирного молока и 2 яичных белка.

1. Смажьте блинницу или сковороду маслом. Разогрейте на среднем огне.
2. Высыпьте муку, овес, разрыхлитель для теста и соль в среднюю кастрюлю и тщательно перемешайте. Добавьте масло, молоко и яичные белки и размешайте.
3. Выливайте на сковороду четверть чашки блинной массы на каждый блин. Когда блины покроются пузырьками, переверните. Хорошо



прожарьте в течение 3 мин. Подавайте горячими с вашими любимыми добавками.

*Информация о питательной ценности (на 2 блина без добавок):* калории — 220, жиры — 6 г, углеводы — 34 г, белки — 9 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте и избыточном весе.

**Модификации.** При диарее вместо нежирного молока используйте 1 чашку легкого соевого молока или молока с низким содержанием лактозы.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калории — 190, жиры — 4 г, углеводы — 31 г, белки — 7 г.

### Французский апельсиновый тост

Наша любимая добавка к этим французским тостам — это корица и йогурт.

*Выход:* 12 кусочков.

*Время приготовления:* 25 мин.

*Ингредиенты:* 6 яиц, 60 г апельсинового сока, треть чашки нежирного молока, 3 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка экстракта ванили, четверть чайной ложки соли, пол чайной ложки корицы, пол чайной ложки молотого мускатного ореха, 12 кусочков белого пшеничного хлеба.

1. Смажьте блинницу или сковороду маслом. Разогрейте на среднем огне.
2. Поместите все ингредиенты, кроме хлеба, в кастрюлю среднего размера и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Обмакните кусочек хлеба в полученную массу на 30 секунд до полного замачивания.
3. Выложите хлеб на блинницу или сковороду и поджаривайте до получения корочки. Переверните и поджарьте другую сторону. Подавайте с вашими любимыми добавками.

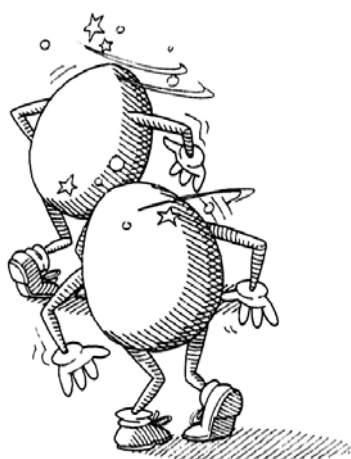
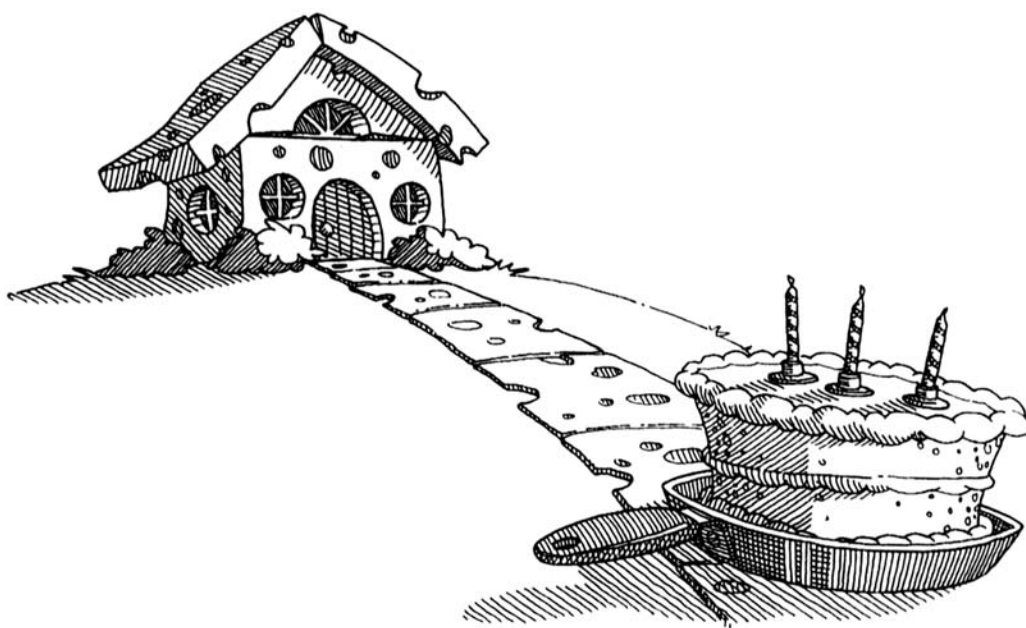
*Информация о питательной ценности (на 2 тоста без добавок):* калории — 240, жиры — 7 г, углеводы — 32 г, белки — 11 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, для набора веса.

**Модификации.** При диарее или тошноте и рвоте не используйте яйца, молоко и белый пшеничный хлеб. Вместо этого используйте 12 яичных

белков, треть чашки соевого молока или молока с низким содержанием лактозы и 12 кусочков зернового хлеба.

Информация о питательной ценности с учетом модификации:  
калории — 195, жиры — 2 г, углеводы — 32 г, белки — 11 г.



## Хлебная корзинка

Нет запаха более соблазнительного, чем запах хлеба, горячей слобы или печенья из духовки. В этом разделе мы предлагаем рецепты хлебобулочных изделий, которые можно быстро приготовить и с удовольствием съесть. Здесь вы найдете выпечку на все вкусы: от сладкого печенья с джемовой начинкой до ароматного хлеба с пряностями.

Хлеб — это питательная добавка к любой еде и отличная возможность перекусить. Хлеб содержит комплекс углеводов и легко усваивается организмом. Мы подобрали рецепты, которые содержат мало жиров. В нескольких рецептах мы заменили масло яблочным соусом, чтобы создать мягкое и низкокалорийное угощение — также рекомендуем эти хлеба тем, кто испытывает трудности жевания и глотания. Чтобы повысить калорийность хлеба, намажьте его арахисовым маслом, низкокалорийным творогом, фруктовой помадкой, добавьте кусочки сыра.

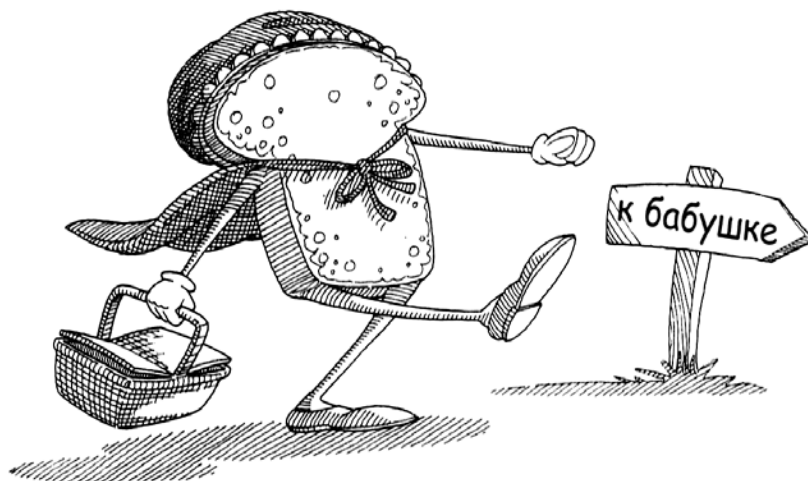
Вы можете приготовить хлеб по рецептам из этого раздела заранее и заморозить его на три месяца. Это особенно хорошая идея, если вы устали, — приготовьте выпечку, когда уровень вашей жизненной энергии достаточно высок, или попросите кого-нибудь помочь вам. Чтобы сохранить свежесть и избежать образования плесени, храните хлеб в воздухопроницаемом контейнере или тщательно заворачивайте его в полиэтилен или фольгу. Выпечку можно хранить при комнатной температуре или в холодильнике. Не ешьте хлеб с пятнами плесени. Если появилась плесень, выбросьте всю булку.

Таблица рецептов по симптомам

Различные рецепты этого раздела специально подобраны для разных симптомов, которые часто встречаются у людей с ВИЧ-инфекцией. Эта таблица поможет вам подобрать рецепты, которые облегчат неприятные симптомы. Некоторые рецепты подходят для нескольких симптомов.

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Изменение вкусовых ощущений  | Абрикосовый хлеб, клюквенный хлеб, печенье с ветчиной и сыром, булочки с лимонным йогуртом, булки из отрубей, приготовленные в микроволновой печи, булочки с изюмом и тыквой, клубничные булочки, печенье со сладким картофелем, булочки со сладким картофелем, апельсиновый хлеб Танджи. |
| Трудности жевания и глотания | Калифорнийский кукурузный хлеб, клюквенный хлеб, хлеб с пряностями, булочки с лимонным йогуртом, низкокалорийный банановый хлеб, булки из отрубей, приготовленные в микроволновой печи, клубничные булочки, печенье со сладким картофелем, хлеб с цуккини.                                |
| Запор                        | Абрикосовый хлеб, хлеб с пряностями, булки из отрубей, приготовленные в микроволновой печи, булочки с черносливом, булочки со сладким картофелем, хлеб с цуккини.   |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Диарея                | Английская булка с бананом, калифорнийский кукурузный хлеб, хлеб с пряностями (модифицированный), булочки с лимонным йогуртом (модифицированные), низкокалорийный банановый хлеб, булочки с изюмом и тыквой (модифицированные), клубничные булочки (модифицированные), апельсиновый хлеб Танджи, хлеб с цуккини (модифицированный).                                  |
| Сухость во рту        | Клюквенный хлеб, булочки с лимонным йогуртом, низкокалорийный банановый хлеб.  |
| Усталость             | Все виды выпечки (приготовьте заранее двойную порцию и храните в морозильнике до трех месяцев).  |
| Потеря аппетита       | Абрикосовый хлеб, английская булка с бананом, калифорнийский кукурузный хлеб, клюквенный хлеб, печенье с ветчиной и сыром, хлеб с пряностями, булочки с лимонным йогуртом, низкокалорийный банановый хлеб, булки из отрубей, приготовленные в микроволновой печи, булочки с черносливом, булочки со сладким картофелем, булочки с изюмом и тыквой, хлеб с цуккини.   |
| Боли во рту и в горле | Низкокалорийный банановый хлеб, булки из отрубей, приготовленные в микроволновой печи, клубничные булочки, печенье со сладким картофелем, хлеб с цуккини.  |
| Тошнота и рвота       | Английская булка с бананом, калифорнийский кукурузный хлеб, клюквенный хлеб, хлеб с пряностями, булочки с лимонным йогуртом, низкокалорийный банановый хлеб, булки из отрубей, приготовленные в микроволновой печи, булочки с изюмом и тыквой, клубничные булочки, печенье со сладким картофелем, апельсиновый хлеб Танджи.  |
| Набор веса            | Абрикосовый хлеб, английская булка с бананом, калифорнийский кукурузный хлеб, печенье с ветчиной и сыром, хлеб с пряностями, печенье с джемовой начинкой, булочки с лимонным йогуртом, булочки с черносливом, булочки с изюмом и тыквой, клубничные булочки, печенье со сладким картофелем, булочки со сладким картофелем, апельсиновый хлеб Танджи, хлеб с цуккини. |



### Калифорнийский кукурузный хлеб

Этот кукурузный хлеб уникален. Яблочный соус в нем используется вместо обычного масла. Это придает хлебу рыхлую текстуру с меньшим содержанием жиров, которые содержатся в большинстве кукурузных хлебов. Очень вкусно.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 10 мин замешивать тесто, 30 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка кукурузных хлопьев, 1 чашка пшеничной муки, четверть чашки сахара, 2 чайные ложки разрыхлителя для теста, четверть чайной ложки соли, 1 чашка соевого молока, 3 яичных белка, слегка взбитых, четверть чашки несладкого яблочного соуса.

1. Разогрейте духовку до 200°\*.
2. Поместите кукурузные хлопья, муку, сахар, разрыхлитель и соль в кастрюлю средних размеров, тщательно перемешайте. Добавьте соевое молоко, яичные белки и яблочный соус. Перемешайте.
3. Смажьте поверхность противня маслом. Равномерно распределите тесто по поверхности противня и выпекайте 20–30 мин до готовности. Готовый хлеб оставьте в духовом шкафу на 10 минут, затем вынимайте. Поместите в прохладное место для остывания.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 230, жиров — 1 г, углеводов — 49 г, белков — 7 г.

Подходит при нарушениях жевания и глотания, диарее, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

### Абрикосовый хлеб

Этот сладкий хлеб является идеальной закуской или десертом. Для повышения его калорийности можно добавить к нему нежирный плавленый сыр.

*Выход:* 12 кусков.

*Время приготовления:* 15 мин замешивать тесто, 45 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* 230 г сушеных мелко нарезанных абрикосов, полторы чашки апельсинового сока, 1 чашка соевого молока, четверть чашки кукурузного или рапсового масла, четверть чашки меда, 2,5 чайных ложки разрыхлителя для теста, 2,5 чашки цельной пшеничной муки, полчашки грецких орехов.

---

\* Если вы предварительно прогреваете духовку, то время выпечки сократится. Но при низкой температуре достигается наиболее равномерное подрумянивание.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите абрикосы, и апельсиновый сок в маленькую кастрюльку и поставьте на медленный огонь. Варите до тех пор, пока абрикосы не впитают сок и не станут мягкими — около 5 мин. Отставьте в сторону.
3. Положите молоко, масло и мед в кастрюлю средних размеров и взбейте до образования однородной массы. Положите разрыхлитель и муку в отдельную кастрюлю и перемешайте. Постепенно добавляйте молочную смесь к смеси мучной, аккуратно помешивая ложкой. Добавьте абрикосы и орехи и перемешайте.
4. Смажьте поверхность формы для выпечки маслом и посыпьте мукой. Равномерно распределите тесто в форме. Выпекайте 45 мин или до тех пор, пока не образуется твердая румяная корочка — проткните пирог палочкой или ножом. Если палочка осталась сухой, значит пирог пропекся. Оставьте его на 5 мин в форме, затем выньте и остудите.

*Информация о питательности продукта (в расчете на один кусок):* калорий — 370, жиров — 13 г, углеводов — 60 г, белков — 9 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, запорах, усталости, потере аппетита, для набора веса.

### **Клюквенный хлеб**

Этот изысканный хлеб очень вкусен и не слишком сладок.

*Выход:* 12 кусков.

*Время приготовления:* 15 мин приготовить тесто, 65 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* 2 чашки пшеничной муки, 1 чайная ложка разрыхлителя для теста, 1 чашка сахара, 1 чайная ложка соли, 1 чашка несладкого яблочного соуса, 2 яичных белка, 1 чайная ложка ванильного экстракта, 1 чашка свежей вымытой клюквы или размороженной.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Поместите муку, соду, сахар и соль в кастрюлю средних размеров, тщательно перемешайте. Поместите яблочный соус, яичные белки и ваниль в другую кастрюлю и тщательно перемешайте. Добавьте смесь яблочного соуса к мучной смеси и перемешайте до образования однородной массы, размешайте без комочков. Добавьте клюкву.
3. Смажьте поверхность формы для выпечки маслом и посыпьте мукой. Равномерно распределите тесто в форме. Выпекайте 1 час или до образования румяной корочки — проверьте ножом или палочкой, пропекся ли он. Дайте хлебу постоять 5 мин в форме, затем вынимайте. Поместите в прохладное место для остывания.

*Информация о питательности продукта (в расчете на один кусок):* калорий — 145, жиров — менее 1 г, углеводов — 34 г, белков — 3 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### **Хлеб с пряностями**

Этот хлеб очень вкусный и его легко приготовить. Хорошо подходит к блюдам из фасоли, супам, макаронам, желе, может использоваться для приготовления сэндвичей. Вы можете использовать не только тимьян, розмарин, орегано и базилик, но и любые другие пряности на ваш вкус.

*Выход:* 12 кусочков.

*Время приготовления:* 15 мин приготовить тесто, 50–55 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* полторы чашки цельной пшеничной муки, полторы чашки пшеничной муки, 2 ст. ложки сахара, 2 чайные ложки разрыхлителя для теста, четверть чайной ложки тертого мускатного ореха, полторы чайной ложки сушеного тимьяна, розмарина, орегано или базилика, пол чайной ложки соли, 1 взбитое яйцо, полторы чашки нежирного молока, 2 ст. ложки кукурузного или репсового масла.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите муку, сахар, порошок для выпечки, мускатный орех, пряности и соль в большую кастрюлю и тщательно перемешайте. Положите яйцо, молоко и масло в отдельную кастрюлю и взбейте все вместе. Добавьте яичную смесь к смеси мучной и перемешайте до образования однородной массы.
3. Смажьте поверхность формы для выпечки маслом. Посыпьте мукой. Равномерно распределите тесто в форме. Выпекайте 50–55 мин до тех пор, пока не образуется румяная корочка, а нож или палочка останутся чистыми, если проткнуть. Дайте хлебу постоять 5 мин в форме, затем выньте и поместите в прохладное место для остывания.

*Информация о питательности продукта (в расчете на один кусок):* калорий — 160, жиров — 4 г, углеводов — 27 г, белков — 5 г.

Подходит при нарушениях жевания и глотания, запоре, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

**Модификации.** При диарее замените яйца и молоко 2 яичными белками и полторы чашки соевого молока или молока без лактозы. Не используйте цельную пшеничную муку (высшего сорта), а используйте 3 чашки пшеничной муки (крупного помола).

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калорий — 160, жиров — 3 г, углеводов — 28 г, белков — 4 г.

### **Низкокалорийный банановый хлеб**

Этот хлеб — отличный способ использовать лишние бананы. Можно попробовать подогреть этот хлеб и дополнить его калорийным арахисовым маслом.

*Выход:* 12 кусочков.

*Время приготовления:* 15 мин приготовить тесто, 1 час — выпекать.

*Ингредиенты:* полчашки несладкого яблочного соуса, полчашки сахара, 2 ст. ложки кукурузного масла, 4 яичных белка, слегка взбитых, 1 чашка резаных мытых бананов (2 больших спелых банана), 1 чайная ложка лимонного сока, 2 чашки пшеничной муки, 1 чайная ложка разрыхлителя для теста, пол чайной ложки соли.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите яблочный соус, сахар и масло в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Добавьте к этой смеси яичные белки. В отдельную кастрюлю поместите бананы и лимонный сок. Перемешайте. Добавьте к смеси яблочного соуса.
3. Положите муку, разрыхлитель для теста и соль в отдельную кастрюлю и перемешайте. Медленно вливайте смесь яблочного соуса в муку, аккуратно помешивая.
4. Смажьте поверхность формы маслом, посыпьте мукой. Равномерно распределите тесто в форме. Выпекайте 1 час или до готовности. Дайте хлебу постоять 5 мин в форме, затем вынимайте. Поместите в прохладное место для остывания.

*Информация о питательности продукта (в расчете на один кусок):* калорий — 155, жиров — 2 г, углеводов — 30 г, белков — 4 г.

Подходит при нарушениях жевания и глотания, диарее, усталости, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и горле, тошноте и рвоте.

### **Апельсиновый хлеб Танджи**

Этот восхитительный, не слишком сладкий хлеб практически не содержит жиров. Но это не повод не подавать его на десерт!



*Выход:* 12 кусочков.

*Время приготовления:* 15 мин приготовить тесто, 1 час — выпекать.

*Ингредиенты:* полторы чашки пшеничной муки, полчашки сахара, 2 чайные ложки разрыхлителя для теста, пол чайной ложки соли, четверть чашки несладкого яблочного соуса, 4 яичных белка, полчашки апельсинового сока. Глазурь: четверть чашки плюс 2 ст. ложки сахарной пудры, полторы столовых ложки апельсинового сока.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Поместите муку, сахар, разрыхлитель и соль в большую кастрюлю и тщательно перемешайте. Влейте яблочный соус, яичные белки и апельсиновый сок в отдельную кастрюлю и тщательно перемешайте. Добавьте смесь яблочного соуса к мучной смеси и аккуратно перемешайте до образования однородной массы.
3. Смажьте поверхность формы для выпечки маслом, посыпьте мукой. Равномерно распределите тесто в форме и выпекайте 1 час или до готовности. Проверьте, пропеклась ли булка, проткнув корочку ножом или палочкой. Оставьте хлеб в форме на 5 мин, затем вынимайте. Поместите в прохладное место для остывания.
4. Пока хлеб остывает, приготовьте глазурь. Положите сахарную пудру и апельсиновый сок в маленькую кастрюлю и тщательно размешайте. Положите охлажденный хлеб на тарелку и украсьте сверху глазурью.

*Информация о питательности продукта (в расчете на один кусок):* калорий — 170, жиров — менее 1 г, углеводов — 38 г, белков — 4 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, диарее, усталости, тошноте и рвоте, для набора веса.

## Хлеб с цукини

Этот вкусный хлеб — идеальная закуска. К нему можно добавить простой или ванильный йогурт или плавленый нежирный сыр.

*Выход:* 12 кусков.

*Время приготовления:* 15 мин замешивать тесто, 50 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка сахара, 1 чашка несладкого яблочного соуса, 1 чашка цельной пшеничной муки, полчашки белой муки, 2 чайные ложки разрыхлителя для теста, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка корицы молотой, 1 чашка натертых цукини (кабачка), 1 чайная ложка ванильного экстракта, 2 яйца, слегка взбитых.

1. Разогрейте духовку до 150°.

2. Поместите сахар и яблочный соус в кастрюлю средних размеров, тщательно перемешайте. Высыпьте муку, разрыхлитель, соду, соль и корицу в отдельную кастрюлю и перемешайте. Добавьте яблочный соус к мучной смеси и аккуратно перемешайте до образования однородной массы. Добавьте цуккини, ваниль и яйца и перемешайте снова.
3. Смажьте поверхность формы маслом и посыпьте мукой. Равномерно распределите тесто в форме. Выпекайте 50 мин или до готовности. Дайте хлебу постоять 5 мин в форме после готовности, затем выньте. Поместите в прохладное место для остывания.

*Информация о питательности продукта (в расчете на один кусок):* калорий — 160, жиров — 3 г, углеводов — 31 г, белков — 4 г.

Подходит при нарушениях жевания и глотания, запоре, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, для набора веса.

**Модификации.** При диарее замените цельную пшеничную муку полторы чашки белой муки. Питательная ценность продукта не изменится.

### **Печенье с джемовой начинкой**

Это легкое в приготовлении печенье замечательная закуска или сладкая добавка к завтраку.

*Выход:* 8 штук.

*Время приготовления:* заранее разморозить тесто, следуя рекомендациям на упаковке, 12–15 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* 1 пачка замороженного печенья (8 шт.), полчашки любого джема, четверть чашки нежирного молока, 2 ст. ложки сахара.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Выньте печенье из пачки и раскатайте на поверхности стола так, чтобы они стали в два раза больше.
3. Положите в центр каждого печенья чайную ложку джема. Заверните джем, соединив края печенья и плотно прижав их друг к другу. С помощью кисточки намажьте печенье молоком и посыпьте сахаром.
4. Смажьте поверхность противня маслом. Выложите печенье на лист и выпекайте 12–15 мин или до готовности. Дайте печенью остыть и подавайте к столу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одно печенье):* калорий — 170, жиров — 5 г, углеводов — 30 г, белков — 2 г.

Подходит при усталости и для набора веса.

### Печенье с ветчиной и сыром

Это богатое белком печенье может стать отличным завтраком. Также можно подавать к супу для вкусного обеда.

*Выход:* 12 штук.

*Время приготовления:* 10 мин приготовить тесто, 20–25 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* 100 г порезанной кубиками постной ветчины, 2 чашки пшеничной муки, 1 чашка тертого сыра Чеддер, 2 чайные ложки разрыхлителя для теста, четверть чайной ложки сушеного красного перца, 1 чашка нежирного молока.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Смажьте поверхность сковороды маслом. Положите ветчину на сковородку на средний огонь и обжаривайте около 3 мин.
3. Сложите муку, сыр, разрыхлителя и красный перец в большую кастрюлю и тщательно перемешайте. Добавьте ветчину. Затем добавьте молоко и опять размешайте до получения однородной массы.
4. Смажьте противень маслом. С помощью столовой ложки разделите полученную массу на 12 частей и выложите их на противень. Выпекайте 20–25 мин или до тех пор, пока печенье не станет золотистого оттенка. Немедленно выложите на блюдо, минут 5 остужайте и затем подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одно печенье):* калорий — 150, жиров — 5 г, углеводов — 18 г, белков — 9 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, усталости, потере аппетита, для набора веса.

### Печенье со сладким картофелем

Это печенье можно приготовить заранее и заморозить. Аккуратно заверните перед замораживанием.

*Выход:* 12 штук.

*Время приготовления:* 25 мин замешивать тесто, 15 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* 2,5 чашки пшеничной муки, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка разрыхлителя для теста, четверть чайной ложки соли, 3,5 ст. ложки охлажденного масла или маргарина, 1 чашка нежирного молока, 1 чашка пюре из сладкого картофеля, свежеприготовленного или консервированного.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите муку, сахар, разрыхлитель и соль в большую кастрюлю и тщательно перемешайте. Мелко нарежьте масло и добавьте в мучную смесь. Замесите тесто до образования однородной массы. Добавьте молоко и картофельное пюре и перемешайте снова.
3. Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность, обомните его 4–5 раз. Возьмите скалку и раскатайте до толщины 1 см. Нарежьте полученное тесто, используя форму для печенья или стакан, на кружки примерно по 8 см в диаметре.
4. Смажьте поверхность противня маслом. Выложите печенье на лист и выпекайте 15 мин или до готовности. Выложите на блюдо и остужайте в течение 5 мин.

*Информация о питательности продукта (одно печенье):* калорий — 105, жиров — 2 г, углеводов — 19 г, белков — 2 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте, для набора веса.

### **Английская булка с бананом**

Эту булку легко приготовить, она вкусна и полна питательной энергии.

*Выход:* 1 штука.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 английская булка, разрезанная пополам, 1 спелый банан, 1 чайная ложка меда, полчайной ложки корицы.

1. Поджарьте английскую булку. Пока она поджаривается, нарежьте банан кружочками.
2. Разложите кусочки банана на поджаренную булку. Смажьте медом и посыпьте корицей.
3. Поместите булку в духовку или в тостер и поджарьте до образования коричневой корочки — около 3 мин.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 350, жиров — 2 г, углеводов — 75 г, белков — 7 г.

Подходит при диарее, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

### **Булки из отрубей, приготовленные в микроволновой печи**

Вы хотите горячие, свежие булки из отрубей, но вы все время куда-то спешите? Нет проблем! Эти булки можно быстро приготовить в микроволновой печи, а тесто можно хранить в холодильнике. К тому же рецепт легко можно уменьшить в два раза. Если у вас нет специальных чашечек для крема или формочек, используйте мелкую кастрюлю или кофейную чашку.

*Выход:* 4 штуки.

*Время приготовления:* 15–20 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка воды, 3 чашки отрубей зерновых, полчашки сливочного масла, полторы чашки сахара, 2 яйца, 2,5 чашки пшеничной муки, 2 чайных ложки кондитерской соды, 2 чашки пахты (см. ниже «Чем заменить пахту»).

1. Вскипятите воду.
2. Поместите зерновые отруби в большой контейнер с крышкой. Перемешайте отруби с водой.
3. Нарежьте масло кубиками и добавьте в горячие отруби. Перемешайте и оставьте в сторону, чтобы масло полностью растаяло, на 3 мин.
4. Перемешайте сахар и яйца и хорошенько взбейте. Добавьте муку, соду и пахту и перемешайте.
5. Смажьте поверхность чашечек для крема или формочек маслом. Подготовьте от 1 до 4 чашечек в зависимости от необходимого количества булок. Наполовину заполните чашечки тестом. Выпекайте булки на горячем огне, не закрывая:

|         |   |           |
|---------|---|-----------|
| 1 булку | — | 1–1,5 мин |
| 2 булки | — | 1,5–2 мин |
| 4 булки | — | 2–2,5 мин |

6. Сразу подавайте к столу. Оставшуюся массу храните в воздухонепроницаемом контейнере в холодильнике не более 4 недель.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну булку):* калорий — 100, жиров — 3 г, углеводов — 18 г, белков — 2 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, запорах, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

#### **Чем заменить пахту?**

Если у вас нет пахты, вы можете найти ей адекватную замену. Вместо каждой полчашки пахты из рецепта используйте полчашки нежирного молока, в которое добавьте полторы чайных ложки уксуса.

## Булочки с лимонным йогуртом

Подавайте эти булочки с успокаивающей чашкой травяного чая.

*Выход:* 12 штук.

*Время приготовления:* 15 мин замешивать тесто, 18–20 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* четверть чашки плюс две столовых ложки меда, четверть чашки сливочного масла, 1 чашка простого нежирного йогурта, 1 яйцо, четверть чашки лимонного сока, лучше свежавыжатого, пол чайной ложки свежей лимонной цедры, 2 чашки цельной пшеничной муки, четверть чайной ложки молотого мускатного ореха, полторы чайной ложки кондитерской соды, четверть чайной ложки соли.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите мед и масло в маленькую кастрюльку и поставьте на медленный огонь. Готовьте 5 мин, пока они не растают. В это время поместите йогурт, яйцо, лимонный сок и цедру в кастрюлю средних размеров и тщательно взбейте. Снимите с огня медовую смесь и добавьте к йогурту. Перемешайте.
3. Ссыпьте сухие ингредиенты вместе в одну кастрюлю. Добавьте влажные ингредиенты и перемешайте все вместе так, чтобы получилась однородная масса без комочков.
4. Смажьте поверхность формочек маслом и на две трети наполните их тестом. Выпекайте 18–20 мин или пока не затвердеют. Оставьте в формочках на 5 мин, затем выньте и остудите.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну штуку):* калорий — 115, жиров — 4 г, углеводов — 25 г, белков — 4 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

**Модификации.** При диарее не используйте масло, йогурт, яйцо. Используйте 1 чашку несладкого яблочного соуса и 2 яичных белка.

Информация о питательности продукта с учетом модификации: калорий — 125, жиров — менее 1 г, углеводов — 28 г, белков — 3 г.

### Булочки с черносливом

Чернослив придает этим мягким булочкам сладковатый вкус, который вам наверняка понравится. Чернослив — это источник железа, калия, клетчатки и калорий.

*Выход:* 12 штук.

*Время приготовления:* 15 мин замешивать тесто, 20 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* одну чашку пшеничной муки, полчашки овсяных хлопьев, треть чашки сахара, четверть чашки кукурузных хлопьев, четверть чашки ростков пшеницы, полторы чайной ложки разрыхлителя для теста, 1 чайная ложка корицы, четверть чайной ложки соли, 1 чашка мелко нарезанного чернослива, 1 чашка нежирного йогурта, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, слегка взбитое.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите сухие ингредиенты в большую кастрюлю и хорошо перемешайте. Перед готовкой следует чуть-чуть распарить чернослив в кипятке, а потом мелко нарезать его и просушить. Взбейте яйцо, йогурт, масло и чернослив. Полученную смесь соедините с сухими ингредиентами, постепенно перемешивая до образования однородной массы.
3. Смажьте поверхность формочек маслом и равномерно распределите массу по формочкам. Выпекайте 20 мин или до тех пор, пока нож или палочка, воткнутая внутрь, не останется чистой. Сразу же выньте булочки из формочек и остудите.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну штуку):* калорий — 170, жиров — 5 г, углеводов — 29 г, белков — 5 г.

Подходит при запорах, усталости, потере аппетита, для набора веса.

### Булочки с изюмом и тыквой

Эти булочки подарят вам запах и вкус праздника в любое время года.

*Выход:* 25 штук.

*Время приготовления:* 15 мин замешивать тесто, 30–35 мин — выпекать.

*Ингредиенты:* 2 чашки консервированного тыквенного пюре, полторы чашки меда, 4 яйца, 1 чашка топленого кислого молока, 1 чашка воды, 1 ст.

ложка растительного масла, 1 ст. ложка корицы, 1 чайная ложка тертого мускатного ореха, 1 чайная ложка имбиря, четверть чайной ложки молотой гвоздики, 3,5 чашки пшеничной муки, 2 чайных ложки разрыхлителя для теста, 1 чашка изюма.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите первые 10 ингредиентов в большую кастрюлю и хорошо перемешайте. Сложите оставшиеся ингредиенты в другую кастрюлю и взбейте венчиком. Добавьте жидкую массу к сухой массе всю сразу, постепенно перемешивая до образования однородной массы. Аккуратно добавьте изюм, предварительно обваляв его в муке, и перемешайте.
3. Смажьте поверхность формочек маслом и наполните формочки примерно на две трети. Выпекайте 30–35 мин или до тех пор, пока нож или палочка, воткнутая внутрь, не останется чистой. Остужайте булочки около 15 мин прежде, чем вынуть из формочек.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну штуку):* калорий – 150, жиров – 1 г, углеводов – 33 г, белков – 5 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

**Вариации.** По этому рецепту можно испечь булки и пироги в более крупных формах или на противне, увеличив время выпечки до 60 минут.

**Модификации.** При диарее не используйте яйца, молоко, цельную пшеничную муку и изюм. Используйте 8 яичных белков, 1 чашку светлого соевого молока или молока с низким содержанием лактозы и 3,5 чашки белой муки.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий – 135, жиров – 1 г, углеводов – 29 г, белков – 3 г.

## Клубничные булочки

Эти булочки – истинное наслаждение!

*Выход:* 12 штук.

*Время приготовления:* 15 мин замешивать тесто, 25 мин – выпекать.

*Ингредиенты:* 2,5 чашки пшеничной муки, две трети чашки сахара, 1 чайная ложка кондитерской соды, 1 чайная ложка молотой корицы, пол



чайной ложки соли, полторы чашки свежей, хорошо вымытой, или замороженной клубники, 1 чашка пахты, четверть чашки масла сливочного растопленного, 1 чайная ложка ванильного экстракта, 1 яйцо плюс 1 яичный белок, полторы столовой ложки сахара.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите муку, сахар, соду, корицу и соль в большую кастрюлю и хорошо перемешайте. Добавьте клубнику и осторожно перемешайте.
3. Поместите пахту, масло, ваниль и яйца в отдельную кастрюлю и перемешайте. В центре полученной массы сделайте углубление и влейте туда жидкую смесь, непрерывно помешивая до получения однородной массы.
4. Смажьте поверхность формочек маслом и равномерно распределите полученную массу по формочкам. Посыпьте сверху сахаром. Выпекайте 25 мин или до тех пор, пока нож или палочка, воткнутая внутрь, не останется чистой. Сразу же выньте булочки из формочек и остудите.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну штуку):* калорий — 210, жиров — 6 г, углеводов — 35 г, белков — 4 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте, для набора веса.

**Модификации.** При диарее не используйте пахту, сливочное масло и яйцо, а используйте 1 чашку соевого молока или молока с низким содержанием лактозы, четверть чашки маргарина и 3 яичных белка.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 200, жиров — 4 г, углеводов — 35 г, белков — 4 г.

### Сладкие картофельные булочки

Всегда имейте в резерве эти булочки для быстрого перекуса. Они богаты клетчаткой, бета-каротином, кальцием и железом.

*Выход:* 12 штук.

*Время приготовления:* 15 мин замешивать тесто, 25–30 мин — выпекать.

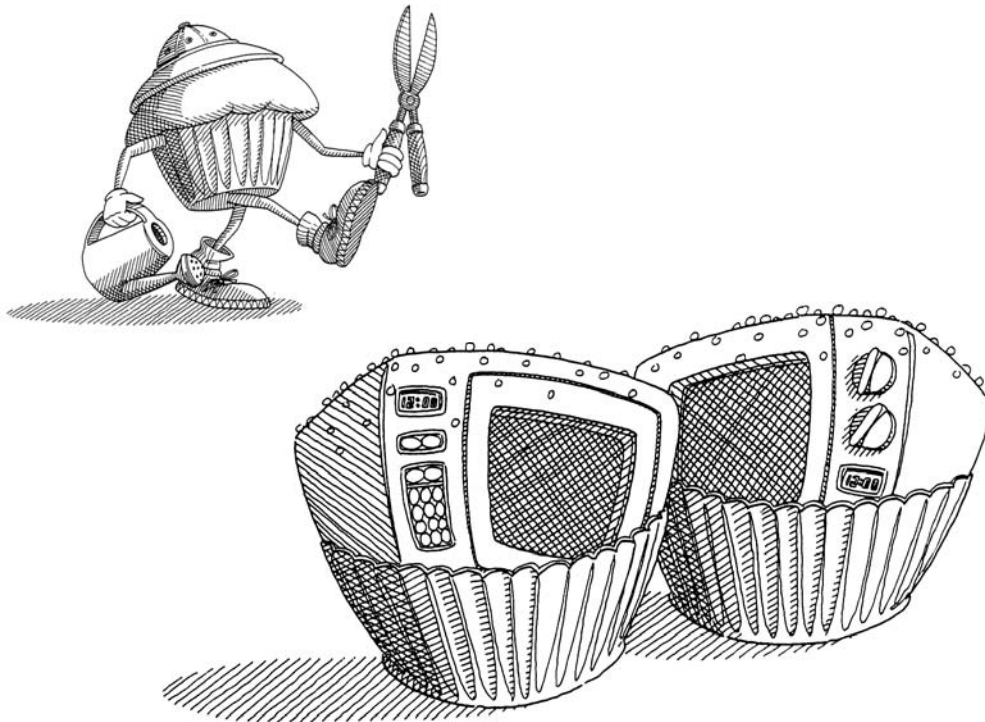
*Ингредиенты:* 1 чашка пюре из сладкого картофеля свежеприготовленного или консервированного, треть чашки патоки, полчашки нежирного молока, полчашки растительного масла, 1 яйцо, 1 чашка пшеничной муки, треть чашки овсяных отрубей, 2 чайных ложки разрыхлителя для теста,

одна с четвертью чайной ложки молотого мускатного ореха, четверть чашки изюма, четверть чашки толченых грецких орехов и пол чайной ложки соли.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите сладкий картофель, патоку, молоко, масло и яйцо в кастрюлю среднего размера и взбейте венчиком или вилкой.
3. Положите оставшиеся ингредиенты в другую кастрюлю и хорошо перемешайте. Соедините смесь картофеля со смесью муки и перемешайте.
4. Смажьте поверхность формочек маслом и равномерно распределите полученную массу по формочкам. Выпекайте 25–30 мин или до тех пор, пока нож или палочка, воткнутая внутрь, не останется чистой. Сразу же выньте булочки из формочек и остудите.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну штуку):* калорий – 200, жиров – 11 г, углеводов – 23 г, белков – 3 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, запорах, усталости, потере аппетита, для набора веса.



## Коктейли и напитки из блендера

Коктейли, приготовленные в блендере, это очень вкусный и эффективный способ повысить ваш ежедневный уровень потребляемых калорий и белков. Пейте их во время еды или потягивайте в течение всего дня. Вы можете хранить эти напитки в холодильнике прямо в контейнере блендера. Только не оставляйте их в контейнере на несколько дней, иначе продукт испортится. Вы можете освежить напиток несколькими кубиками льда, бросив их в контейнер и включив блендер на несколько секунд.

Все рецепты напитков можно легко приспособить под ваши вкусы и предпочтения. Смешивайте и соединяйте фрукты, изобретая новые рецепты. Чтобы добавить углеводов, добавьте остатки риса или овсяных хлопьев. Чтобы увеличить количество белков в вашем рационе, добавьте тофу, взбитое арахисовое масло, замороженные пастеризованные яичные продукты, нежирный творог или йогурт. Для большей густоты используйте больше фруктов и меньше жидкости. Если жевание проблема, отрегулируйте количество жидкости. Вы также можете попробовать добавлять любимые пряности, такие как корица и ваниль, перед смешиванием.

Соблюдение правил безопасности чрезвычайно важно при изготовлении коктейлей в блендере. Помните о необходимости тщательно мыть и чистить все фрукты перед приготовлением коктейлей. Никогда не используйте сырые яйца. Сырые яйца могут быть заражены сальмонеллой, и вы рискуете заболеть.

**Таблица рецептов по симптомам**

Различные рецепты этого раздела специально подобраны для разных симптомов, которые часто встречаются у людей с ВИЧ-инфекцией. Эта таблица поможет вам подобрать рецепты, которые облегчат неприятные симптомы. Некоторые рецепты подходят для нескольких симптомов.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Изменение вкусовых ощущений  | Чернично-апельсиновая смесь, коктейль из дыни, клюквенный пунш, обогащенное молоко, коктейль с имбирем, лимонная смесь, апельсиново-ананасовый восторг, персиковое утешение, грушевая льдинка, малиново-рисовое облако, тыквенный коктейль с пряностями. |
| Трудности жевания и глотания | Все.   |
| Запор                        | Овсяно-банановый коктейль, обогащенное молоко, утренний сбор, манговый ужас, малиново-рисовое облако, освежающая южная пахта.  |
| Диарея                       | Клюквенный пунш, обогащенное молоко, коктейль с имбирем, медово-крекерный напиток (модифицированный), грушевая льдинка, тыквенный коктейль с пряностями (модифицированный), клубничный восторг (модифицированный).                                       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Сухость во рту        | Все.   |
| Усталость             | Яблочный пирог а ля Мод, овсяно-банановый коктейль, чернично-апельсиновая смесь, коктейль из дыни, морковный коктейль, клюквенный пунш, сливочный ягодно-шоколадный коктейль, обогащенное молоко, фруктовый коктейль, коктейль с имбирем, сумасшедшая смесь, медово-крекерный напиток, утренний сбор, манговый ужас, ореховый кнут, персиковое утешение, малиново-рисовое облако, освежающая южная пахта, тыквенный коктейль с пряностями, клубничный восторг, зимнее тепло. |
| Потеря аппетита       | Яблочный пирог а ля Мод, овсяно-банановый коктейль, чернично-апельсиновая смесь, коктейль из дыни, клюквенный пунш, обогащенное молоко, фруктовый коктейль, коктейль с имбирем, сумасшедшая смесь, медово-крекерный напиток, лимонная смесь, утренний сбор, манговый ужас, апельсиново-ананасовый восторг, персиковое утешение, грушевая льдинка, малиново-рисовое облако, освежающая южная пахта, тыквенный коктейль с пряностями, клубничный восторг, зимнее тепло.        |
| Боли во рту и в горле | Яблочный пирог а ля Мод, овсяно-банановый коктейль, коктейль из дыни (модифицированный), коктейль морковный, сливочный ягодно-шоколадный коктейль, обогащенное молоко, фруктовый коктейль, сумасшедшая смесь, медово-крекерный напиток, утренний сбор, манговый ужас, ореховый кнут, персиковое утешение, малиново-рисовое облако, освежающая южная пахта, тыквенный коктейль с пряностями.  |
| Тошнота и рвота       | Овсяно-банановый коктейль, чернично-апельсиновая смесь, коктейль из дыни, коктейль морковный, клюквенный пунш, обогащенное молоко, фруктовый коктейль, коктейль с имбирем, лимонная смесь, манговый ужас, апельсиново-ананасовый восторг, персиковое утешение, грушевая льдинка, малиново-рисовое облако, освежающая южная пахта, тыквенный коктейль с пряностями, клубничный восторг.   |
| Набор веса            | Яблочный пирог а ля Мод, овсяно-банановый коктейль, коктейль из дыни, коктейль морковный, сливочный ягодно-шоколадный коктейль, обогащенное молоко, сумасшедшая смесь, медово-крекерный напиток, лимонная смесь, утренний сбор, ореховый кнут, апельсиново-ананасовый восторг, персиковое утешение, малиново-рисовое облако, освежающая южная пахта, клубничный восторг, зимнее тепло.   |



### Яблочный пирог а ля Мод

Если мороженое — слишком тяжелое блюдо, используйте обезжиренный замороженный йогурт, нежирный творог, легкий тофу или щербет.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка консервированной яблочной начинки для пирога, 1 чашка нежирного ванильного йогурта, полчашки нежирного молока, одна восьмая чайной ложки корицы молотой.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 525, жиров — 5 г, углеводов — 110 г, белков — 14 г.

Подходит при нарушениях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, для набора веса.

### Овсяно-банановый коктейль

Овес, высокоэнергетический продукт, является превосходным источником углеводов и растворимой клетчатки.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полчашки охлажденного приготовленного овса (хлопьев или быстрого приготовления), 1 большой спелый банан, порезанный кружочками, две трети чашки нежирного молока, 2 чайные ложки сахара, плотно насыпанного, 1 чайная ложка ростков пшеницы, 1 чайная ложка ванильного экстракта, 2 или 3 кубика льда.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 330, жиров — 5 г, углеводов — 63 г, белков — 10 г.

Подходит при нарушениях жевания и глотания, запоре, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте, для набора веса.

### Чернично-апельсиновая смесь

В ягодный сезон с мая по сентябрь замените замороженные ягоды свежими. Не забывайте, что мыть свежие ягоды следует непосредственно перед приготовлением, так как ягоды, вымытые перед хранением, могут заплесневеть. Свежие ягоды могут храниться в холодильнике до пяти дней.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 апельсин, очищенный и разделенный на дольки, две трети чашки замороженной черники, 1 чашка нежирного молока, четверть чашки сухого молока.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 300, жиров — 6 г, углеводов — 50 г, белков — 16 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### Коктейль из дыни

В дыне много полезной клетчатки, витамина С и каротина, а также железа — в 17 раз больше, чем в молоке, в 2 раза больше, чем в курином мясе, и в 3 раза — чем в рыбе. Для коктейля лучше выбирать маленькие, сочные «колхозницы».

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полторы чашки ванильного нежирного йогурта, половина спелой дыни, очищенной от кожуры и семечек и мелко порезанной, четверть чашки нежирного молока, 2 чайной ложки лимонного сока, желативно свежавыжатого, 1 чайная ложка ванильного сахара.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 590, жиров — 6 г, углеводов — 120 г, белков — 22 г.

Подходит при нарушениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

**Модификации.** При болях во рту и горле не используйте лимонный сок. Питательная ценность не изменится.

### Коктейль морковный

Этот вкусный напиток снабдит вас дневной дозой каротина за один прием.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка морковного сока, 1 чашка ванильного нежирного йогурта, 1 спелый банан средних размеров, порезанный кружочками, 1 чайная ложка ванильного сахара, 2 кубика льда.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 460, жиров — 5 г, углеводов — 90 г, белков — 16 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте, для набора веса.

### Клюквенный пунш

Очень освежающий напиток для жаркого дня.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полторы чашки апельсинового нектара, полторы чашки клюквенного сока, 2 банки (8 кусочков в каждой) консервированных ананасов с соком, три четверти чашки легкого тофу, отжатого.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 495, жиров — 8 г, углеводов — 102 г, белков — 10 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, диарее, сухости во рту, усталости, потере аппетита и тошноте и рвоте.

### Сливочный ягодно-шоколадный коктейль

Клубника содержит больше витамина С, чем любые другие ягоды, и даже половина чашки содержит больше клетчатки, чем целый пшеничный хлебец. Сезон урожая клубники приходится на период с июня по июль.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* одна с четвертью чашки клубники, свежей тщательно промытой или размороженной, одна с четвертью чашки нежирного молока, полчашки Домашнего сыра рикоты, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки шоколадного сиропа, 1 чайная ложка ванильного экстракта, 3 или 4 кубика льда.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 630, жиров — 16 г, углеводов — 100 г, белков — 26 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле, для набора веса.

### Обогащенное молоко

Обогащенное молоко может быть использовано в любом рецепте, в котором используется молоко. Это добавит калорий и повысит белковый уровень.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 5 мин.

*Ингредиенты:* 0,25 л нежирного молока или соевого молока, 1 чашка обезжиренного сухого молока или соевого сухого молока.

Перемешайте все ингредиенты ложкой или смешайте их в блендере. Охладите.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 185, жиров — 5 г, углеводов — 21 г, белков — 14 г.

Подходит для всех симптомов.



### Фруктовый коктейль

Если у вас есть лишние перезрелые фрукты, которые нужно съесть, используйте их вместо консервированной фруктовой смеси. Тщательно вымойте все свежие фрукты.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 банка (450 г) консервированной или свежей фруктовой смеси с соком, 1 чашка нежирного молока, полчашки нежирного творога.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 300, жиров — 7 г, углеводов — 37 г, белков — 25 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

### Коктейль с имбирем

Этот шипучий острый напиток хорош для утешения желудка и зарядки тела энергией.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка имбирного эля, 1 чашка несладкого яблочного соуса, полчашки апельсинового сока, треть чашки лимонного сока, желательно свежавыжатого.

Перемешайте все ингредиенты и охладите.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 260, жиров — менее 1 г, углеводов — 66 г, белков — 1 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, диарее, сухости во рту, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### Сумасшедшая смесь

Бананы содержат меньше воды, чем все остальные фрукты, и поэтому имеют высокое содержание углеводов. Они также помогут повысить уровень калия и восстановить потерю минеральных веществ во время повышенного потоотделения, диареи и рвоты.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полчашки приготовленного овса (хлопьев или быстрого приготовления) охлажденного, 1 большой спелый банан, порезанный кружочками, две трети чашки нежирного молока, 2 чайные ложки сахара, плотно насыпанного, 1 чайная ложка ростков пшеницы, 1 чайная ложка ванильного сахара, 2 или 3 кубика льда.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 450, жиров — 4 г, углеводов — 88 г, белков — 16 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, для набора веса.

### Медово-крекерный напиток

Да, вы можете положить крекеры в блендер и приготовить из них напиток. Это легкий способ поднять ваш энергетический уровень и добавить мягкий привкус.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка нежирного молока, 8 небольших крекеров из муки грубого помола, раскрошенных, 2 ст. ложки меда, одна восьмая чайной ложки корицы молотой.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 390, жиров — 9 г, углеводов — 70 г, белков — 10 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, для набора веса.

**Модификации.** При диарее вместо нежирного молока используйте 1 чашку соевого молока или молока с низким содержанием лактозы.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калорий — 360, жиров — 6 г, углеводов — 73 г, белков — 6 г.

### Лимонная смесь

Этот напиток хорош и отдельно, и в качестве десерта после еды.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка нежирного лимонного йогурта, три четверти чашки нежирного молока, 1 банан средних размеров, порезанный кружочками, 1 чайная ложка ванильного сахара.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 440, жиров — 7 г, углеводов — 80 г, белков — 17 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

### Утренний сбор

Чернослив, то есть сушеные сливы, известен своим сладким вкусом и слабительным эффектом. Но вам не обязательно есть чернослив, чтобы воспользоваться всеми его свойствами. Сливовый сок, как и сливы, является источником железа, калия, клетчатки и калорий.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полчашки сливового сока, полчашки яблочного сока, 2 ст. ложки взбитого арахисового масла, полчашки простого нежирного йогурта.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 410, жиров — 18 г, углеводов — 52 г, белков — 15 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, запоре, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, для набора веса.

### **Манговый ужас**

Получите заряд бета-каротина, витамина С и калия с этим легким и приятным напитком.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 спелый хорошо вымытый фрукт манго, очищенный и порезанный, 1 спелый средний банан, порезанный кружочками, 1 чашка нежирного молока, 2 или 3 кубика льда.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 250, жиров — 5 г, углеводов — 45 г, белков — 11 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, запоре, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

### **Ореховый кнут**

Арахисовое масло было изобретено в 1890 году терапевтом из Сент-Луиса для пожилых пациентов, которые не могли прожевать арахис. Это богатый источник белка, витамина В, фосфора, магния и железа. Натуральное арахисовое масло — это ваш лучший выбор, оно изготовлено только из арахиса без добавления сахара или гидратированных масел.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 3 ст. ложки порошка заменителя шоколада без кофеина, 2 ст. ложки обезжиренного сухого молока, 2 ст. ложки меда, четверть чашки взбитого арахисового масла, 1 большой спелый банан, порезанный кружочками, 2 чашки нежирного молока.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 510, жиров — 21 г, углеводов — 68 г, белков — 18 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле, для набора веса.

### **Персиковое утешение**

Можно не чистить персики перед тем, как положить их в блендер (если только у вас нет диареи), но обязательно хорошенько их вымойте.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полчашки легкого тофу, отжатого, 1 чашка нежирного персикового йогурта, полчашки кусочков персика, консервированных или свежих, 1 или 2 кубика льда.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 380, жиров — 8 г, углеводов — 60 г, белков — 21 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте, для набора веса.

### **Зимнее тепло**

Это вкусный утешающий напиток, который поднимет вам настроение в холодный зимний денек.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10–15 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка нежирного молока, четверть чашки обезжиренного сухого молока, 1 упаковка сухого быстрорастворимого шоколадного напитка для завтрака.

Поместите молоко и сухое молоко в маленькую кастрюльку и нагревайте примерно 5 мин. Добавьте шоколадный напиток, перемешайте и сразу подавайте к столу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 315, жиров — 6 г, углеводов — 44 г, белков — 21 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, для набора веса.

**Приготовление в микроволновой печи.** Поместите молоко и сухое молоко в кастрюлю для микроволновой печи и нагревайте на высокой мощности 2—3 мин. Добавьте шоколадный порошок, перемешайте и сразу же подавайте к столу.

### **Грушевая льдинка**

Освежающий напиток особенно хорош, когда сделан из свежих спелых груш, но и консервированные груши будут достойной заменой.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка грушевых половинок, консервированных или свежих хорошо вымытых, четверть чашки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, желатильно свежавыжатого, 1 чашка кубиков льда.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 305, жиров — менее 1 г, углеводов — 81 г, белков — 1 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, диарее, сухости во рту, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### **Малиново-рисовое облако**

Использование остатков вареного риса — хороший способ повысить содержание углеводов любого напитка. Если напиток получился слишком густым, добавьте больше жидкости до желаемой консистенции.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полчашки холодного приготовленного коричневого риса, 1 средний спелый банан, 1 чашка замороженной малины без сахара, 1 чашка простого нежирного йогурта, четверть чашки нежирного молока, 1 ст. ложка меда.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 710, жиров — 6 г, углеводов — 150 г, белков — 19 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, запоре, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте, для набора веса.

### **Тыквенный коктейль с пряностями**

Тыква доступна в течение всего года и богата бета-каротином.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полчашки холодной отваренной тыквы, четверть чашки легкого тофу, отжатого, 1 ст. ложка меда, полчашки нежирного молока, восьмая часть чайной ложки молотого имбиря, по вкусу можно чуть-чуть посолить.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 225, жиров — 5 г, углеводов — 36 г, белков — 14 г.

Подходит при нарушениях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

### **Апельсиново-ананасовый восторг**

Используйте тофу, соевый творог — это самый простой способ добавить белка и легкости в любой коктейль или напиток.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полчашки апельсинового сока, полчашки ананасового сока, 1 спелый банан средних размеров, нарезанный кружочками, полчашки легкого тофу, отжатого.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 345, жиров — 5 г, углеводов — 61 г, белков — 20 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

### **Клубничный восторг**

Употребление этого замечательного напитка похоже на сосание кислой карамели, но в нем меньше сахара и больше витамина С.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полчашки клубники, 1 большой спелый банан, порезанный кружочками, 1 чашка апельсинового сока, 1 чашка простого нежирного йогурта, 2 или 3 кубика льда.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 375, жиров — 5 г, углеводов — 73 г, белков — 15 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

**Модификации.** При диарее не используйте йогурт, а используйте 1 чашку соевого молока или молока с низким содержанием лактозы и четверть чашки легкого тофу.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 380, жиров — 5 г, углеводов — 74 г, белков — 16 г.



### Освежающая южная пахта

Сушеные абрикосы прибавят калия, железа и клетчатки этому освежающему напитку.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полчашики сушеных половинок абрикосов (заранее чуть-чуть подержите в кипятке, чтобы они стали мягче), полчашики кусочков груши, консервированных или чисто вымытых свежих, три четверти чашки пахты, 1 спелый банан среднего размера, нарезанный кружочками, 2 или 3 кубика льда.

Сложите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородной массы.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 395, жиров — 3 г, углеводов — 92 г, белков — 10 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, запоре, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте, для набора веса.



## Пора перекусить

Позволяя себе иногда перекусить между завтраком и обедом или между обедом и ужином, вы можете внести большое разнообразие в обычную рутину жизни. Это следует делать обязательно! Во время болезни ваше тело нуждается в большем количестве питательных веществ, чем обычно. Простого употребления пищи три раза в день может быть недостаточно для обеспечения вас калориями и энергией. Перекусы — это хороший способ восполнить возросшие потребности организма.

Имейте в виду, идея заключается **не в том**, чтобы увеличить потребление сахара или жирной пищи, а в том, чтобы получить больше углеводов и белков, которые обеспечат вас энергией в течение всего дня. Мы предлагаем широкий выбор рецептов — от основных тривиальных смесей до нескольких очень вкусных погружений в глубины картофельных изысканий, способных удовлетворить требования гурманов.

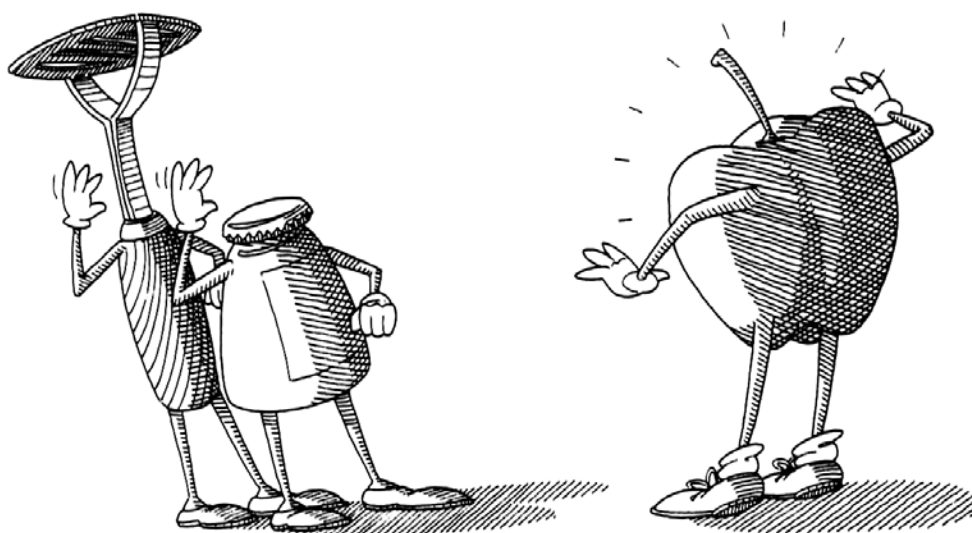
Возьмите себе за правило заранее готовить закуски, чтобы их можно было иметь под рукой в любое время дня. Некоторые закуски, такие как банановые пшеничные хлебцы, праздничная смесь злаков или пробная смесь, можно взять с собой и насладиться ими во время работы или отдыха. Всегда помните, что закуски, которые могут испортиться, следует хранить в холодильнике, чтобы избежать пищевых отравлений.

### Таблица рецептов по симптомам

Различные рецепты этого раздела специально подобраны для разных симптомов, которые часто встречаются у людей с ВИЧ-инфекцией. Эта таблица поможет вам подобрать рецепты, которые облегчат неприятные симптомы. Некоторые рецепты подходят для нескольких симптомов.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Изменение вкусовых ощущений  | Праздничная смесь злаков, хрустящие картофельные чипсы, чертовы яйца, нежирное пюре из нута, картофель по-средиземноморски, паста тофу.  |
| Трудности жевания и глотания | Чертовы яйца, фруктовый тофу, нежирное пюре из нута, паста тофу, йогурт плюс.  |
| Запор                        | Картофель с творогом, хрустящие английские булочки, фруктовый тофу, картофель по-средиземноморски, квадратики из шпината, бутербродная смесь, овощная садовая смесь, йогурт плюс (модифицированный). |
| Диарея                       | Хрустящие картофельные чипсы, чертовы яйца (модифицированные), фруктовый тофу, нежирное пюре из нута.  |
| Сухость во рту               | Чертовы яйца, фруктовый тофу, нежирное пюре из нута, паста тофу, йогурт плюс.  |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Усталость             | Банановые пшеничные хлебцы, праздничная смесь злаков, чизкейк сэндвич, картофель с творогом, хрустящие английские булочки, фруктовый тофу, бананово-ореховые палочки, коричневая паста для бутербродов, паста тофу, бутербродная смесь, овощная садовая смесь, йогурт плюс.  |
| Потеря аппетита       | Праздничная смесь злаков, чизкейк сэндвич, картофель с творогом, хрустящие картофельные чипсы, хрустящие английские булочки, чертовы яйца, нежирное пюре из нута, картофель по-средиземноморски, коричневая паста для бутербродов, паста тофу, бутербродная смесь, йогурт плюс.  |
| Боли во рту и в горле | Картофель с творогом, чертовы яйца (модифицированные), фруктовый тофу, нежирное пюре из нута, квадратики из шпината, паста тофу (модифицированная), йогурт плюс.   |
| Тошнота и рвота       | Праздничная смесь злаков, картофель с творогом, хрустящие картофельные чипсы, чертовы яйца, нежирное пюре из нута, йогурт плюс.  |
| Набор веса            | Банановые пшеничные хлебцы, праздничная смесь злаков, чизкейк сэндвич, картофель с творогом, хрустящие картофельные чипсы, хрустящие английские булочки, фруктовый тофу (модифицированный), картофель по-средиземноморски, бананово-ореховые палочки, коричневая паста для бутербродов, квадратики из шпината, паста тофу, бутербродная смесь. |



### Банановые пшеничные хлебцы

Приготовьте это угощение заранее и сразу же заверните, чтобы его можно было взять с собой.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 5 мин.

*Ингредиенты:* 2 ст. ложки арахисового масла, 2 пшеничных крекера (12 × 6 см), 4 тоненьких кусочка спелого банана.

1. Равномерно намажьте арахисовое масло на один пшеничный крекер. Положите сверху кусочки банана.
2. Положите другой крекер сверху на кусочки банана.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 310, жиров — 18 г, углеводов — 32 г, белков — 10 г.

Подходит при усталости и для набора веса.

### Праздничная смесь злаков

Этот классический рецепт удивительно легко воплотить!

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 55 мин.

*Ингредиенты:* 2 ст. ложки сливочного масла, пол чайной ложки соли, 2 чайных ложки Вустерширского соуса или не острого кетчупа, 1 чашка хрустящих рисовых хлопьев, полторы чашки пшеничных хрустящих хлопьев, 1 чашка тонких глазированных соленых палочек.

1. Разогрейте духовку до 130°.
2. Растопите масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте соль и соус. Добавьте оставшиеся ингредиенты и все размешайте.
3. Вылейте полученную смесь на маленький противень. Выпекайте 45 мин. Смесь можно приготовить и на сковородке, закрыв ее крышкой и помешивая каждые 15 мин.
4. Выложите на вощеную бумагу или бумажное полотенце для охлаждения. Подавать к столу можно сразу или хранить в воздухонепроницаемом контейнере не более 1 месяца.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну чашку):* калорий — 180, жиров — 6 г, углеводов — 29 г, белков — 3 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

### **Чизкейк сэндвичи**

Приготовьте эту сладкую закуску, когда у вас есть время, и храните замороженной до 2-х месяцев.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 5 мин.

*Ингредиенты:* 2 чайные ложки нежирного плавленого сыра, 2 пшеничных крекера (12 × 6 см), 1 чайная ложка джема.

1. Равномерно намажьте плавленным сыром один пшеничный крекер. Сверху намажьте джем.
2. Положите другой крекер сверху на джем. Можно подавать сразу, а можно завернуть и заморозить.

*Информация о питательности продукта (в расчете на один сэндвич):* калорий — 118, жиров — 4 г, углеводов — 18 г, белков — 2 г.

Подходит при усталости, потере аппетита и для набора веса.

### **Хрустящие английские булочки**

Это быстрая и полноценная еда. Все, что вам нужно, это тостер.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 хорошо вымытое яблоко, очищенное от семечек и кожуры и порезанное кружочками, 2 кусочка сыра Чеддер, 1 английская булочка, разрезанная на две половинки, 2 ст. ложки толченых грецких орехов.

1. Положите один кружочек яблока и один кусочек сыра на каждую половинку английской булочки.
2. Поместите булку в тостер или в духовку на 5 мин, пока сыр не растает. Выньте из духовки и посыпьте орехами. Сразу же подавайте к столу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну булку):* калорий — 310, жиров — 18 г, углеводов — 32 г, белков — 10 г.

Подходит при запоре, усталости, потере аппетита и для набора веса.

### **Картофель с творогом**

Печеный картофель это замечательная закуска, содержащая углеводы, которые успешно побеждают усталость. Добавка из творога поднимет белковый уровень блюда и сделает печеный картофель восхитительной закуской.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 50–60 мин.

*Ингредиенты:* 1 большая хорошо вымытая картофелина, две трети чашки нежирного творога, 1 ст. ложка итальянской приправы для салата (смесь петрушки, орегано, красного перца и чеснока с растительным маслом).

1. Разогрейте духовку до 250°. Прodelайте дырочки в картофелине и запекайте в течение 45–60 мин или до готовности.
2. Разрежьте картофелину и разомните вилкой мякоть картофеля. Ложкой положите творог и посыпьте приправой для салата. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 425, жиров — 10 г, углеводов — 58 г, белков — 25 г.

Подходит при запорах, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте, для набора веса.

**Приготовление в микроволновой печи.** Прodelайте в картофелине дырочки и запекайте в микроволновой печи при большом нагреве 7–10 мин или до готовности. Разрежьте картофелину пополам и разомните вилкой. Положите ложкой творог и посыпьте приправой для салата. Сразу же подавайте.

### **Хрустящие картофельные чипсы**

Это высокоэнергетическая нежирная альтернатива картофелю фри, которая легко переваривается. Самое трудное — это дожидаться, когда это восхитительное лакомство приготовится и его можно будет отправить в рот!

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 50 мин.

*Ингредиенты:* 2 яичных белка, добавки по вкусу и сезону, такие как чесночная смесь, орегано или смесь чили, 2 больших хорошо вымытых сладких или белых картофеля.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите яичные белки и приправы в среднюю кастрюлю и взбейте до образования однородной массы.
3. Нарежьте картофель кружочками. Окуните картофельные кружочки в яичную смесь полностью.
4. Смажьте противень маслом. Выложите картофельные кружки на противень. Не выливайте яичную смесь на лист.
5. Запекайте 15–20 мин, затем переверните картофельные кружки и снова выпекайте 15–20 мин или до образования хрустящей корочки. Подавайте хрустящие картофельные чипсы с кетчупом, приправой для салата, нежирным йогуртом, солью, соусом для коктейля, сальса, соусом или соевым соусом.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 350, жиров — менее 1 г, углеводов — 77 г, белков — 10 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, диарее (очищенный картофель), потере аппетита, тошноте и рвоте, для набора веса.

## Фруктовый тофу

Это замечательный способ использовать питательные качества тофу. Отлично подходит к пшеничным хлебцам.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка легкого отжатого тофу, 1 спелый банан, порезанный кружочками, полчашки половинок клубники, хорошо вымытой свежей или размороженной, 2 ст. ложки меда.

1. Положите тофу, банан и клубнику в кастрюлю средних размеров и разомните вилкой.
2. Добавьте мед и размешайте. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 235, жиров — 4 г, углеводов — 37 г, белков — 17 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, запорах, поносах, сухости во рту, усталости и при болях во рту и в горле.

**Модификации.** Если необходимо набрать вес, замените клубнику на четверть чашки изюма.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 285, жиров — 4 г, углеводов — 50 г, белков — 17 г.

### Картофель по-средиземноморски

Шпинат в этом рецепте обеспечит вас большой дозой бета-каротина и клетчатки.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 1 час запекать.

*Ингредиенты:* 2 большие хорошо вымытые картофелины, 1 упаковка (300 г) резаного шпината, размороженного и отжатого, четверть чашки раскрошенного сыра Фета, сезонные приправы по вкусу, например, чеснок или лук, соль и перец, зелень.

1. Разогрейте духовку до 250°. Прodelайте дырочки в картофелине и запекайте в течение 45–60 мин или до готовности.
2. Разрежьте картофелину напополам в длину и выньте вилкой мякоть. Не повредите кожуру.
3. Положите мякоть картофеля, шпинат, сыр и приправы в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Положите смесь обратно в кожуру.
4. Запекайте еще 10 мин. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну картофелину):* калорий — 345, жиров — 7 г, углеводов — 60 г, белков — 14 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, потере аппетита, для набора веса.

**Приготовление в микроволновой печи.** Прodelайте в картофелине дырочки и запекайте в микроволновой печи при высокой температуре 7–10 мин или до готовности. Разрежьте картофелину на две половинки вдоль и выньте мякоть, не повредите кожуру. Поместите мякоть картофеля, шпинат, сыр и приправу в кастрюлю средних размеров и перемешайте. Положите смесь обратно в кожуру. Поместите картофельную кожуру с начинкой обратно в микроволновую печь еще на 1–2 мин. Сразу же подавайте.



## Чертовы яйца

Эту высокоэнергетическую закуску подают для повышения аппетита.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 8 сваренных вкрутую яиц очищенных от скорлупы, 1 чашка простого нежирного йогурта, 2 ст. ложки сладкой маринованной закуски без жидкости, 1 ст. ложка готовой горчицы, четверть чайной ложки соли, полчайной ложки белого перца, восьмая часть чайной ложки молотой паприки.

1. Разрежьте яйца на половинки вдоль и выньте желтки. Белки отложите в сторону.
2. Поместите желтки в кастрюлю средних размеров и разомните вилкой. Добавьте йогурт, закуску, горчицу, соль и перец к желткам и тщательно перемешайте.
3. Положите около 1 ст. ложки смеси желтков в каждую половинку яичного белка. Посыпьте паприкой. Затем накройте и охладите в течение 1 часа перед подачей на стол. Или поместите в воздухонепроницаемый контейнер и храните до 2 дней в холодильнике.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 105, жиров — 6 г, углеводов — 4 г, белков — 8 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, потере аппетита, тошноте и рвоте.

**Модификации.** В случаях диареи не используйте йогурт, а используйте 1 чашку легкого отжатого тофу. Используйте 12 яиц вместо 8. Отложите в сторону 16 из 24 половинок белка и используйте их для начинки. Соедините остальные белки с 4 желтками и разотрите вилкой.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 95, жиров — 4 г, углеводов — 3 г, белков — 17 г.

При болях во рту и в горле не используйте закуску и горчицу или используйте столько, сколько вы сможете вынести. Можете также попробовать луковый или чесночный порошок или мягкие пряности, такие как укроп или базилик — подберите количество по вкусу. Питательная ценность не изменится.

### Нежирное пюре из нута

Нут (бараний горох) — это бобовая культура Средиземноморского региона. Семена нута отличаются тонким вкусом. Однако сушеный нут нужно предварительно замачивать на 10–12 ч и варить около 90 мин. Для быстрого приготовления подходит и консервированный нут в собственном соку. Мы предлагаем этот среднеазиатский деликатес с хлебом пита.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 1 банка (450 г) бобов промытых и откинутых на дуршлаг, 2 ст. ложки измельченного лука, 2 зубчика чеснока, выдавленных, 3 ст. ложки лимонного сока, четверть чашки легкого тофу, отжатого, пол чайной ложки соли, четверть чайной ложки черного перца, пол чайной ложки сушеного укропа или 1 чайная ложка мелко нарезанного свежего, четверть чашки воды.

1. Поместите все ингредиенты в измельчитель или блендер и доведите до консистенции пюре, при необходимости добавляя оставшийся сок или воду. Выложите в кастрюлю средних размеров.
2. Накройте крышкой и охлаждайте не менее 1 часа перед подачей на стол. Подавайте или поместите в воздухонепроницаемый контейнер или храните в холодильнике не более 3 дней.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 130, жиров — 2 г, углеводов — 20 г, белков — 7 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, диарее, сухости во рту, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

### Бананово-ореховые палочки

Стакан холодного молока — отличный аккомпанемент для этого освежающего блюда. Можно хранить замороженными до 3 месяцев.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 2 часа замораживать.

*Ингредиенты:* полчашки арахисового масла, 2 ст. ложки нежирного молока, 2 спелых банана, полчашки толченых орехов.

1. Поместите арахисовое масло и молоко в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте.

2. Разрежьте бананы на половинки поперек и вставьте в середину, где разрезали, палочки для канапе.
3. Обмакните бананы в смесь молока и арахисового масла и обваляйте в орехах.
4. Поместите бананы на противень, покрытый вощеной бумагой, и заморозьте до твердого состояния — около 2 часов. Замороженные бананы поместите в воздухонепроницаемый контейнер.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну палочку):* калорий — 350, жиров — 26 г, углеводов — 24 г, белков — 13 г.

Подходит при усталости и для набора веса.

### **Коричная паста для бутербродов**

Не боритесь с голодом, приготовьте эту замечательную пасту для бутербродов. Всегда держите под рукой и ешьте вместе с булочками, блинами, вафлями или тостами.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* 5 мин.

*Ингредиенты:* полчашки растительного сливочного масла, полчашки сахара, 1 чайная ложка молотого мускатного ореха и 2 чайных ложки корицы.

Поместите все ингредиенты в маленькую кастрюльку и все хорошенько взбейте. Подавайте сразу или положите в воздухонепроницаемый контейнер и храните в холодильнике до 2 недель.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 140, жиров — 7 г, углеводов — 18 г, белков — 3 г.

Подходит при усталости, потере аппетита и для набора веса.

### **Квадратики из шпината**

Эти квадратики — отличная закуска. Они являются прекрасным перекусом, когда подаются с крекерами, французской булкой или багетом.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 40 мин.

*Ингредиенты:* 2 упаковки (по 300 г) замороженного резаного шпината, размороженного и откинутого на дуршлаг, полчашки нарезанного лука, 1 чашка нежирного творога, полчашки тертого сыра Моцарелла, 2 яйца.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Смажьте противень (30 × 30 см) маслом. Раскатайте шпинат по противню и посыпьте луком.
3. Поместите творог, четверть чашки сыра Моцарелла и яйца в кастрюлю средних размеров и все перемешайте. Вылейте сырную смесь на шпинат и посыпьте оставшейся четвертью чашки сыра.
4. Запекайте 20 мин или до образования твердой корочки. Разрежьте на 4 клеточки и сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну клетку):* калорий — 215, жиров — 11 г, углеводов — 10 г, белков — 21 г.

Подходит при запорах, болях во рту и в горле, для набора веса.

### **Бутербродная смесь**

Это питательная быстрая закуска. Этот рецепт может быть изменен по вашему вкусу, вы можете добавить кокосовые хлопья, финики, любые орехи, семечки, злаки и различные сушеные фрукты.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* 5 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка изюма, 1 чашка обжаренного арахиса, 1 чашка шоколадных чипсов, 1 чашка банановых чипсов.

Поместите все ингредиенты в воздухонепроницаемый контейнер и тщательно перемешайте. Подавайте сразу или храните до 2-х недель в холодильнике.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 305, жиров — 18 г, углеводов — 36 г, белков — 6 г.

Подходит при запоре, усталости, потере аппетита и для набора веса.

### **Паста тофу**

Подавайте эту пасту с большим куском цельного зернового хлеба. Или посыпьте орехами, изюмом или бананами, порезанными кружочками и ешьте ложкой. Блюдо подойдет и в замороженном виде.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* полторы чашки тофу, полчашки взбитого арахисового масла, 2 спелых банана, порезанных, 2 ст. ложки лимонного сока, предпочтительно свежевыжатого, 2 ст. ложки меда.

Поместите все ингредиенты в блендер и доведите до консистенции пюре. Подавайте сразу или поместите в воздухонепроницаемый контейнер или храните в холодильнике не более 3-х дней.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 175, жиров — 10 г, углеводов — 16 г, белков — 10 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита и для набора веса.

**Модификации.** При болях во рту и в горле не используйте лимонный сок. Питательная ценность не изменится.

### Овощная садовая смесь

Мы предлагаем подавать это освежающее блюдо с половиной чашки хорошо промытой брокколи и таким же количеством моркови. Или добавьте другие ваши любимые сырые овощи.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 5 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка простого нежирного йогурта, четверть чашки тертого сыра Пармезан, 1 чашка мелко нарезанных овощей. Кабачки и цуккини можно чуть-чуть отварить в соленой воде.

Поместите все ингредиенты в кастрюлю средних размеров и хорошо взбейте. Подавайте сразу или поместите в воздухонепроницаемый контейнер или храните в холодильнике не более 3-х дней.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 200, жиров — 6 г, углеводов — 26 г, белков — 14 г.

Подходит при запорах и усталости.

### Йогурт плюс

В этом рецепте корица придает вкус, а отруби — клетчатку и текстуру. Однако не стесняйтесь употреблять любые другие добавки на ваше усмотрение — мускатный орех, сушеные фрукты, гранулы или фруктовое пюре.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 5 мин готовить, 2 часа охлаждать.

*Ингредиенты:* 1 чашка простого нежирного йогурта, полчашки несладкого яблочного соуса, пол чайной ложки корицы молотой, 2 ст. ложки пшеничных отрубей.

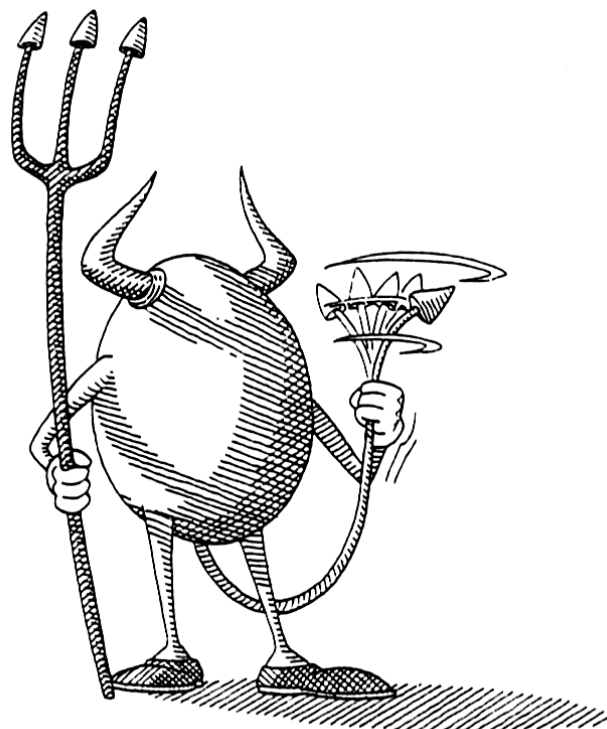
Поместите все ингредиенты в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Сразу же подавайте к столу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 110, жиров — 2 г, углеводов — 17 г, белков — 7 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

**Модификации.** При запорах не используйте яблочный соус, а используйте четверть чашки изюма и 4 сушеных и измельченных финика.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 230, жиров — 3 г, углеводов — 49 г, белков — 9 г.



## Салаты

Салат это нечто большее, чем клин кочанного салата и долька помидора. Салаты представлены во всех красках и размерах, они могут подаваться и как отдельная еда, и как гарнир к основному блюду, и как закуска. Вы можете создать свой собственный неповторимый кулинарный шедевр, который соответствует вашему вкусу, используя все остатки из холодильника.

Предпочитайте темно-зеленые листовые салаты, потому что они содержат больше питательных веществ, таких как железо, кальций, фолиевую кислоту и бета каротин, чем салаты кочанные. Повысьте калорийность салатов, добавляя ваши любимые орехи, сыр тертый или нарезанный кубиками, нежирный творог, нежирный йогурт, копченое мясо, бобы, кукурузу или горошек.

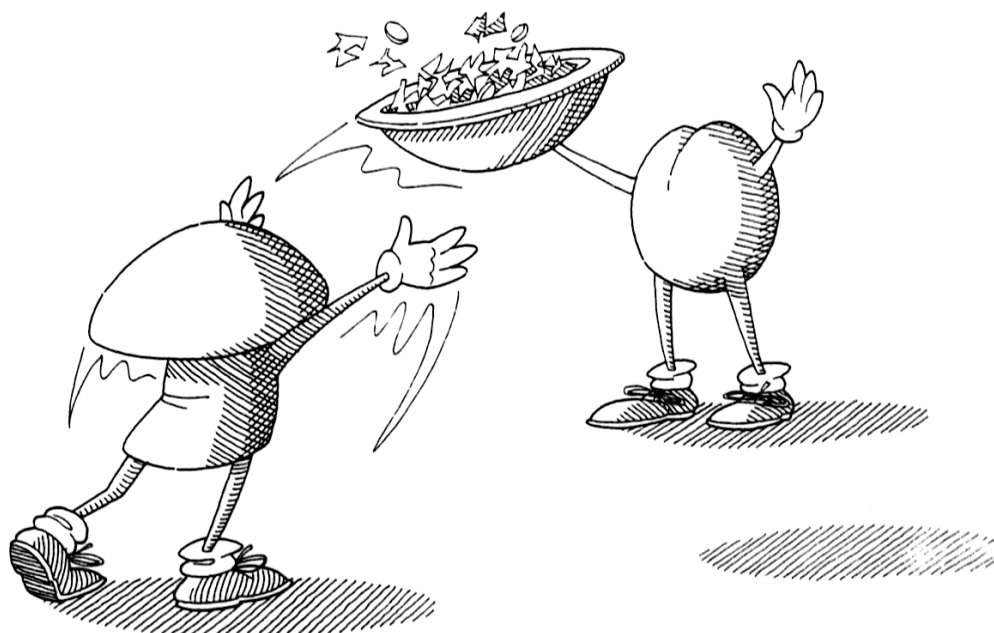
Салаты могут стать спасением в жаркие вечера, когда вам душно и неуютно, или когда вы слишком заняты или устали, чтобы тратить время на кухне. Чтобы сэкономить время на приготовление пищи, заранее порежьте фрукты и овощи и положите их в холодильник. Не забывайте тщательно мыть все фрукты и овощи перед использованием. Мы рекомендуем не хранить салаты, содержащие свежую зелень, долго — они имеют тенденцию давать сок и плохо хранятся. Салаты из картофеля, злаков или макароны могут храниться до семи дней.

**Таблица рецептов по симптомам**

Различные рецепты этого раздела специально подобраны для разных симптомов, которые часто встречаются у людей с ВИЧ-инфекцией. Эта таблица поможет вам подобрать рецепты, которые облегчат неприятные симптомы. Некоторые рецепты подходят для нескольких симптомов.

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Изменение вкусовых ощущений  | Артишоки и тунец, морковь, креветки и кус-кус, четыре бобовых, шпинат с фруктами и медом, нут и грибы, салат из шинкованной капусты, картофель с пряностями, фрукты с маком, тропические фрукты, вегетарианская лепешка тако.   |
| Трудности жевания и глотания | Артишоки и тунец (модифицированный).  |
| Запор                        | Яблоки с бананами, морковь, холодный рис, кукуруза и горошек, креветки и кус-кус (модифицированные), четыре бобовых, шпинат с фруктами и медом, нут и грибы, салат из шинкованной капусты, макароны с Пармезаном (модифицированные), фрукты с маком, тропические фрукты, вегетарианская тако. |
| Диарея                       | Морковь (модифицированный), холодный рис (модифицированный), картофель с пряностями (модифицированный).   |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Сухость во рту        | Яблоки с бананами, морковь, холодный рис, салат из шинкованной капусты, картофель с пряностями, тропические фрукты.   |
| Усталость             | Яблоки с бананами, артишоки и тунец, холодный рис, кукуруза и горошек, креветки и кус-кус, четыре бобовых, макароны с Пармезаном (модифицированные), вегетарианская тако. |
| Потеря аппетита       | Морковь, холодный рис, кукуруза и горошек, картофель с пряностями, фрукты с маком, тропические фрукты.  |
| Боли во рту и в горле | Картофель с пряностями (модифицированный).  |
| Тошнота и рвота       | Морковь, холодный рис, кукуруза и горошек, шпинат с фруктами и медом (модифицированный), картофель с пряностями, фрукты с маком, тропические фрукты.                      |
| Набор веса            | Яблоки с бананами, артишоки и тунец, холодный рис, креветки и кус-кус, салат из шинкованной капусты, макароны с Пармезаном, вегетарианская лепешка тако.                  |





### Салат из яблок с бананами

Яблоки — хороший источник клетчатки. Бананы богаты углеводами и калием.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 10 мин.

*Ингредиенты:* 4 хорошо вымытых сладких яблока, нарезанных кубиками, 2 спелых банана, полчашки толченого жареного арахиса, 1 чашка простого или ванильного нежирного йогурта.

Положите яблоки и бананы в кастрюлю средних размеров и перемешайте. Добавьте орехи и йогурт, разомните. Подавайте сразу или охладите 20 мин. Этот салат лучше съесть сразу, так как резаные яблоки быстро темнеют, и блюдо примет неаппетитный вид.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 275, жиров — 11 г, углеводов — 42 г, белков — 8 г.

Подходит при запорах, сухости во рту, усталости и для набора веса.

### Салат из кукурузы и горошка

Кукуруза и горошек — отличный источник клетчатки, а в салате очень подходят друг другу по цвету.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 1 чашка горошка размороженного или консервированного без жидкости, 1 чашка кукурузных зерен размороженных или консервированных без жидкости, полторы чашки нежирного творога, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого перца, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, 1 чайная ложка соли.

Положите все ингредиенты в кастрюлю средних размеров и перемешайте. Охлаждайте около 1 часа. Затем подавайте к столу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 255, жиров — 4 г, углеводов — 29 г, белков — 29 г.

Подходит при запорах, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### Салат с артишоками и тунцом

Попробуйте это рыбное удовольствие в чистом виде или заверните в хлеб пита или намажьте на крекер. Вы можете также использовать этот салат как дополнение к овощам. Артишоки являются богатым источником витамина С и клетчатки.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 15 мин.

*Ингредиенты:* 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, желативно свежавыжатого, 1 банка (200 г) тунца (или лосося) в собственном соку, без жидкости, 6 консервированных артишоков порезанных, 1 большой помидор, хорошо вымытый и порезанный тоненькими дольками, 2 чайных ложки сушеного укропа или 1 ст. ложка свежего, пол чайной ложки соли, 1 чайная ложка черного перца, 3 или 4 листа салата.

1. Слейте оливковое масло и лимонный сок в кастрюлю средних размеров и перемешайте. Добавьте все остальные ингредиенты. Хорошенько перемешайте.
2. Положите листья салата на блюдо, выложите на них салат. Блюдо можно сразу подавать к столу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 390, жиров — 22 г, углеводов — 18 г, белков — 34 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, усталости и для набора веса.

**Модификации.** При трудностях жевания и глотания не используйте помидор, а артишоки порежьте мельче.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 380, жиров — 22 г, углеводов — 16 г, белков — 34 г.

### Салат четыре бобовых

Это наша версия знаменитого блюда.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 2 часа охлаждать.

*Ингредиенты:* 1 чашка консервированных нуттовых бобов, промытых и слитых, 1 чашка консервированной фасоли обыкновенной, промытой и

слитой, 1 банка (500 г) зеленой фасоли, промытой и слитой, 1 банка (500 г) желтой фасоли, промытой и слитой, полчашки мелко порезанного лука, полчашки толченого хорошо вымытого зеленого перца, полчашки овощного масла, полчашки уксуса, полчашки сахара, 1 чайная ложка соли, пол чайной ложки черного перца, четверть чайной ложки разведенной горчицы.

1. Очистите нуттовые бобы от толстой кожи.
2. Поместите все бобовые в большую кастрюлю и добавьте лук и зеленый перец. Хорошенько перемешайте.
3. Приготовьте заправку для салата. Для этого положите все остальные ингредиенты в кастрюлю средних размеров и все перемешайте. Убедитесь, что сахар полностью растворился.
4. Залейте бобовые заправкой и поставьте на 2 часа охлаждаться, периодически помешивая. Затем блюдо можно подавать к столу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 215, жиров — 14 г, углеводов — 19 г, белков — 5 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запоре и усталости.

### **Салат с холодным рисом**

Для приготовления этого простого салата вы можете использовать остатки вареного риса или можете приготовить свежий рис.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 5 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 1 чашка коричневого или белого риса вареного и слитого (мерить перед приготовлением), 1 банка (170 г) маринованных артишоков нарезанных (сохраните маринад), 1 банка (200 г) нарезанных консервированных каштанов.

Поместите все ингредиенты, включая маринад от артишоков, в большую кастрюлю и перемешайте. Перед подачей на стол охлаждайте в течение 1 часа. Остатки можно положить в воздухонепроницаемый контейнер и хранить в холодильнике до 7 дней.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 280, жиров — 7 г, углеводов — 50 г, белков — 5 г.

Подходит при запорах (используйте коричневый рис), сухости во рту, усталости, тошноте и рвоте, а также для набора веса.

**Модификации.** При диарее используйте белый рис. Не используйте каштаны, а используйте 1 банку (200 г) резаных грибов без жидкости. Питательная ценность не изменится.

### Салат из моркови

Морковь — богатый источник бета-каротина, и такой салат — отличный способ использовать это преимущество.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 2 чашки хорошо вымытой тертой моркови (3–5 морковок), полчашки простого нежирного йогурта, полчашки изюма, 3 чайных ложки меда, полчашки консервированных кусочков ананаса без сока.

Поместите все ингредиенты в кастрюлю средних размеров и перемешайте. Охладите 1 час перед подачей на стол. Остатки поместите в воздухопроницаемый контейнер и храните не более 7 дней в холодильнике.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 130, жиров — 1 г, углеводов — 31 г, белков — 3 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запоре, сухости во рту, потере аппетита и тошноте и рвоте.

**Модификации.** При диарее не используйте изюм и йогурт. Используйте 1 очищенное и мелко нарезанное яблоко и полчашки мягкого легкого тофу.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 80, жиров — 2 г, углеводов — 15 г, белков — 3 г.

### Салат из креветок и кус-кус

Использование консервированных креветок сделает этот салат быстрым в приготовлении.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 25 мин. готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 2 чашки воды, 1 чашка сырых макарон кус-кус\*, полторы чашки хорошо вымытых резаных помидоров, полчашки мелко поре-

---

\* Кук-кус — вид макаронных изделий из Средней Азии. По виду напоминает крупные зерна риса.

занной свежей петрушки, 2 банки (по 130 г) креветок без жидкости, треть чашки лимонного сока, желативно свежавыжатого, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 чайная ложка черного перца, пол чайной ложки соли.

1. В кастрюле средних размеров доведите воду до кипения на сильном огне. Засыпьте туда кус-кус.
2. Накройте крышкой и снимите с огня, оставьте на 5 мин в сторону. Помешайте вилкой и охладите в течение 10 мин, слейте воду.
3. Добавьте помидор, петрушку, креветки и аккуратно перемешайте.
4. Поместите лимонный сок, оливковое масло, перец и соль в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте. Добавьте к смеси кус-куса.
5. Переложите смесь в сервировочную тарелку и охлаждайте около 1 часа. Затем подавайте.

Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):  
калорий — 365, жиров — 12 г, углеводов — 42 г, белков — 21 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, усталости и для набора веса.

**Модификации.** При запорах используйте 1 чашку цельного пшеничного кус-куса. Питательная ценность не изменится.

### Салат из шпината с фруктами и медом

Этот великолепный салат — отличный способ набраться витаминов.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин.

*Ингредиенты:* 1 пучок листьев шпината вымытых и просушенных, 2 чашки резаной кусочками дыни (1 маленькая дыня), полторы чашки половинок клубники, свежей хорошо вымытой или размороженной, 2 ст. ложки малинового джема, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка оливкового масла, четверть чашки кедровых орехов.

1. Поместите шпинат, дыню и клубнику в большую кастрюлю и перемешайте.
2. Добавьте джем, уксус, мед и масло в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте. Добавьте смесь джема в смесь шпината и аккуратно соедините их. Посыпьте сверху орехами. Блюдо можно сразу подавать к столу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 240, жиров — 14 г, углеводов — 28 г, белков — 5 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений и запоре.

**Модификации.** При тошноте и рвоте не используйте орехи. Используйте четверть чашки твердых кубиков тофу. Сократите количество масла до 2 чайных ложек.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 160, жиров — 5 г, углеводов — 27 г, белков — 7 г.

### Салат из белых бобов и грибов

Если у вас нет белых бобов, то вы можете использовать черные бобы, красную или черную фасоль.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 30 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* три четверти чашки белых бобов, свежеприготовленных или консервированных промытых и слитых, 1 чашка нарезанных, хорошо вымытых грибов (грибы можно чуть-чуть обжарить в растительном масле и охладить), четверть чашки хорошо промытого и порезанного по диагонали сельдерея, четверть хорошо промытого красного сладкого перца, мелко порезанного, 2 ст. ложки мелко порезанного лука, 2 ст. ложки мелко порезанной петрушки, 3 ст. ложки оливкового масла, полторы ст. ложки красного винного уксуса, 1 чайная ложка чесночного порошка, 1 чайная ложка соевого соуса, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка черного перца, полчайной ложки молотого красного стручкового перца.

1. Положите белые бобы, грибы, сельдерей, перец, лук и петрушку в большую кастрюлю и перемешайте.
2. Приготовьте заправку для салата. Положите все остальные ингредиенты в маленькую кастрюлю и взбейте вилкой или венчиком до образования однородной массы.
3. Добавьте заправку к бобам и перемешайте. Охлаждайте 1 час. Блюдо можно сразу подавать к столу или положить в воздухонепроницаемый контейнер и хранить до 7 дней в холодильнике.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 155, жиров — 11 г, углеводов — 11 г, белков — 3 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений и запорах.

### Салат из шинкованной капусты

Используйте и красную, и белую капусту для придания яркости этому салату. Капуста богата витамином С.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 2 чашки шинкованной хорошо вымытой капусты (половинку маленького кочана), 1 тертое свежее хорошо вымытое яблоко, полчашки тертой хорошо вымытой моркови, полчашки мелко нарезанных арахиса, полчашки семечек подсолнуха, 1 чашка простого нежирного йогурта, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 чайная ложка соли.

1. Поместите капусту, яблоки, морковь, арахис и семечки подсолнуха в большую кастрюлю и тщательно перемешайте.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и перемешайте. Охлаждайте 1 час. Подавайте немедленно или поместите в воздухонепроницаемый контейнер и храните в холодильнике не более 7 дней.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 290, жиров — 18 г, углеводов — 28 г, белков — 8 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запоре, сухости во рту и для набора веса.

### Салат из тропических фруктов

Этот салат буквально нагружен витамином С. Если хотите, можете добавить изюм или орехи.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 2 чашки кусочков свежего или консервированного ананаса без сока, 2 спелых банана, порезанных кружками, 2 больших апельсина, очищенных от кожуры и разделенных на дольки или 1 банка мандаринов с апельсинами без сока, 3 ст. ложки кокосовых хлопьев, 2 чашки простого нежирного йогурта.

Поместите ананасы, бананы и апельсины в большую кастрюлю и аккуратно перемешайте. Добавьте кокосовые хлопья и йогурт и охлаждайте 1 час. Подавайте сразу или поместите в воздухонепроницаемый контейнер и храните до 7 дней в холодильнике.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 230, жиров — 5 г, углеводов — 42 г, белков — 8 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, сухости во рту, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### **Салат с макаронами и Пармезаном**

Этот салат особенно хорош с короткими макаронами типа рожки или перья.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 300 г макаронных изделий приготовленных, слитых и охлажденных (мерить перед приготовлением), 2 чашки розеток брокколи, приготовленных на пару и охлажденных, 2 ст. ложки оливкового масла, полчашки тертого сыра Пармезан, 2 вымытых помидора, мелко нарезанных.

Поместите макароны и брокколи в большую кастрюлю и тщательно перемешайте. Добавьте оливковое масло, сыр и помидоры. Перемешайте снова. Охлаждайте около 1 часа. Подавайте сразу или поместите в воздухонепроницаемый контейнер и храните в холодильнике не более 7 дней.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 410, жиров — 12 г, углеводов — 59 г, белков — 18 г.

Подходит для набора веса.

**Модификации.** При усталости не используйте свежую брокколи, а используйте 1 упаковку замороженной брокколи (300 г), которую разморозьте и слейте. Питательная ценность не изменится.

При запорах используйте 250 г цельных пшеничных макарон. Питательная ценность не изменится.

### **Салат из картофеля с пряностями**

Сделайте двойную порцию этого салата, чтобы иметь возможность перекусить на неделе.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 45 мин готовить, 2 часа охлаждать.



*Ингредиенты:* 1 кг хорошо вымытого круглого картофеля, полчашки хорошо вымытых листьев базилика, полчашки кислой пахты, четверть чашки простого нежирного йогурта, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка черного перца, три четверти чашки резаного лука шалот.

1. Поместите картофель в большую кастрюлю. Залейте водой и накройте кастрюлю крышкой. Поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь до среднего и варите картофель 25 мин до готовности с полуприкрытой крышкой.
2. Пока готовится картофель, поместите базилик, пахту и йогурт в блендер и взбивайте до образования однородной массы. Также вы можете вручную размять базилик и ложкой перемешать его с йогуртом и пахтой. Добавьте соль и перец в смесь базилика и йогурта и снова все вместе перемешайте.
3. После того как картофель готов, слейте воду и охладите его в течение 5 мин. Затем разрежьте каждую картофелину на 8 частей и сложите в большую кастрюлю.
4. Добавьте лук шалот и смесь базилика с йогуртом и перемешайте так, чтобы все кусочки картофеля были покрыты смесью. Закройте кастрюлю и охлаждайте около 2-х часов. Подавайте сразу или поместите в воздухопроницаемый контейнер и храните в холодильнике около 7 дней.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 185, жиров — 1 г, углеводов — 41 г, белков — 5 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, сухости во рту, потере аппетита, тошноте и рвоте.

**Модификации.** При диарее снимите кожуру с вареного картофеля. Не используйте пахту и йогурт, а используйте полчашки легкого соевого молока или молока с низким содержанием лактозы и четверть чашки легкого тофу.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 155, жиров — 1 г, углеводов — 32 г, белков — 6 г.

При болях во рту и в горле не используйте лук, соль и перец по вкусу и используйте 1 ст. ложку лукового порошка. Питательная ценность не изменится.

### **Фруктовый салат с маком**

Подготовка салата из свежих фруктов требует времени. Существует большой выбор замороженных фруктовых смесей, которые помогут сохранить ваши силы и время.

*Выход:* 10 порций.

*Время приготовления:* 40 мин. готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 4 чашки половинок клубники свежей или размороженной, 3 чашки дыни, порезанной кубиками или шариками (1 дыня среднего размера), полторы чашки вымытого красного винограда, полторы чашки вымытого зеленого винограда, 4 вымытых персика среднего размера, очищенных от кожуры и порезанных, 2 больших спелых банана порезанных. Заправка: полчашки сахара, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка сухой горчицы, четверть чашки яблочного уксуса, четверть чашки кукурузного масла, 1 чайная ложка мака.

1. Поместите клубнику, дыню, виноград и персики в большую кастрюлю и аккуратно перемешайте.
2. Поместите ингредиенты заправки в маленькую кастрюлю и перемешайте. Залейте фрукты и мешайте до тех пор, пока они не будут покрыты заправкой. Охлаждайте около 1 часа. Добавьте бананы непосредственно перед подачей на стол.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 250, жиров — 8 г, углеводов — 49 г, белков — 2 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запоре, потере аппетита, тошноте и рвоте.

## Вегетарианский салат тако

Заменяйте специи в этом остром салате по вашему вкусу.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 20 мин.

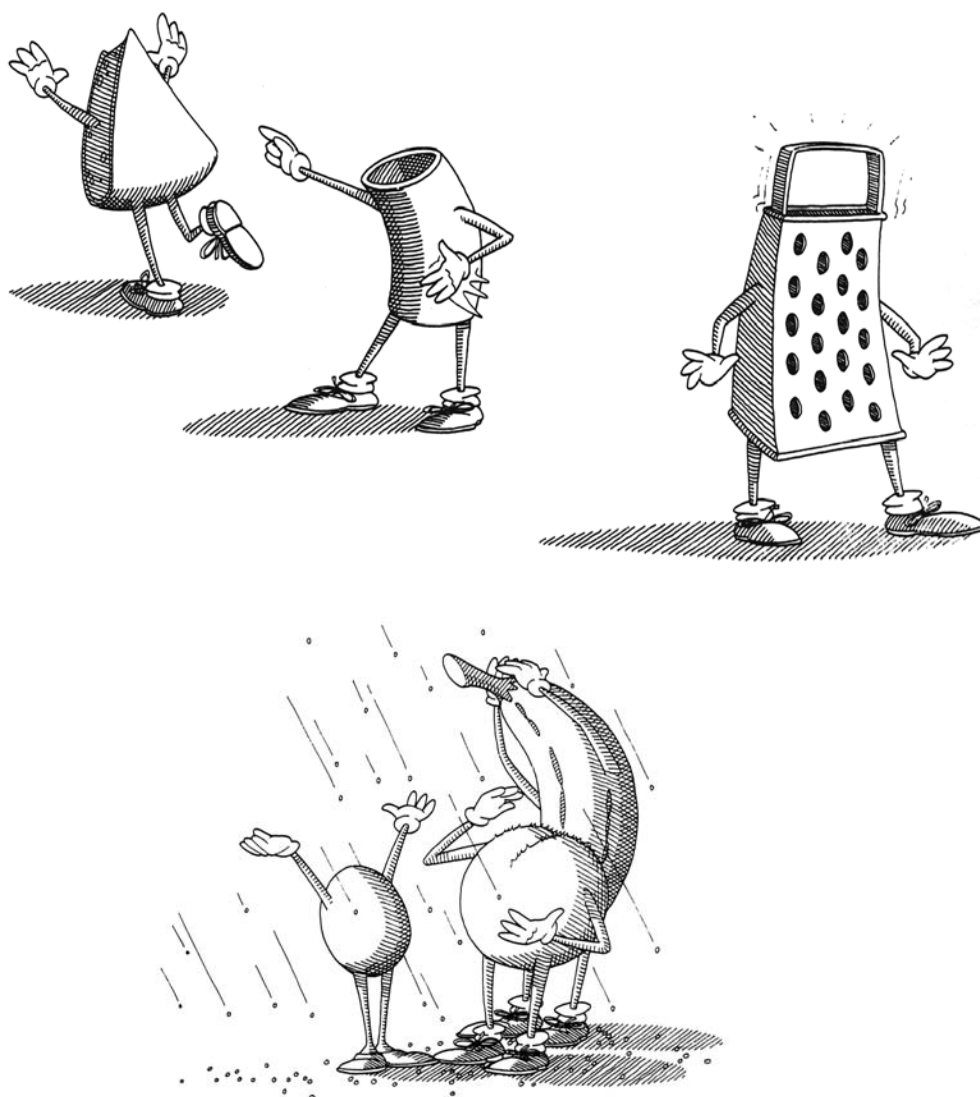
*Ингредиенты:* 1 ст. ложка кукурузного масла, четверть чашки резаного лука, четверть чашки мелко нарезанного хорошо вымытого зеленого перца, пол чайной ложки смеси чили, 1 банка (430 г) вегетарианских рафинированных бобов, 100 г чипсов тортилла (около 40 чипсов), 1 кочан хорошо вымытого шинкованного салата, 1 большой нарезанный помидор, 1 чашка измельченных черных оливок, полчашки готового соуса сальса.

1. Налейте масло в большую сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте лук, зеленый перец, смесь чили и пассеруйте до тех пор, пока лук не станет мягким, около 3 мин. Добавьте рафинированные бобы и подогревайте еще 2 мин.
2. Равномерно распределите чипсы по четырем тарелкам, а сверху на них аккуратно положите листья салата.

3. Ложкой выложите смесь бобов на листья салата и добавьте помидоры и оливки. Сразу же подавайте, положив на край тарелки соус сальса.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 345, жиров — 17 г, углеводов — 43 г, белков — 11 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, усталости и для набора веса.



## Суп готов!

Супы — одно из самых гибких блюд. Они могут быть поданы перед основным блюдом, а в достаточном количестве могут сами по себе являться главным блюдом. И, конечно, суп может стать отличной возможностью перекусить.

Не все супы готовятся для холодных зимних дней. Некоторые, например картофельно-кабачковый, могут подаваться холодными и являться освежающей летней альтернативой. Другие супы такие густые, что их и принято называть «суп-пюре».

Супы хороши в любое время дня. Одним из преимуществ рецептов супов является возможность приготовить их заранее и заморозить индивидуальными порциями, чтобы съесть позднее. **Действительно, вкус многих супов улучшается в зависимости от того, на сколько дольше они хранятся.**

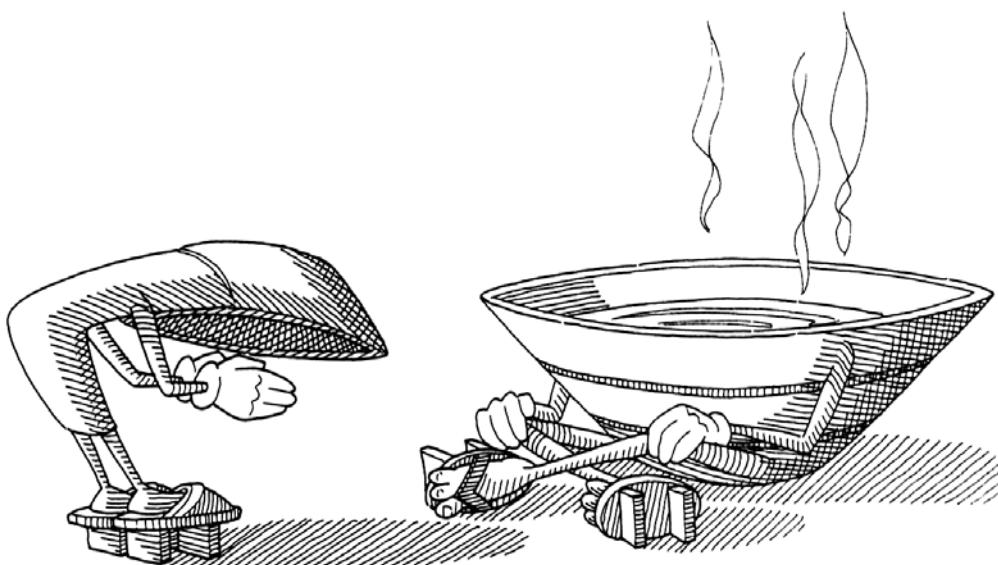
Однако остатки супа должны быть правильно охлаждены. Не оставляйте суп остывать в кастрюле на плите. Количество бактерий будет расти, а вместе с ними будет расти и риск возникновения пищевых инфекций. Перелейте суп в мелкую кастрюлю и поставьте остывать в холодильник. Остатки супа, которые хранятся в холодильнике, необходимо доесть за два или три дня. Замороженные супы можно хранить до трех месяцев.

Таблица рецептов по симптомам

Различные рецепты этого раздела специально подобраны для разных симптомов, которые часто встречаются у людей с ВИЧ-инфекцией. Эта таблица поможет вам подобрать рецепты, которые облегчат неприятные симптомы. Некоторые рецепты подходят для нескольких симптомов.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Изменение вкусовых ощущений  | Чили с черными бобами, черноглазый горошек, легкий томатно-рисовый, ячменный, чечевичный, минестроне МакМиллана, картофельно-кабачковый, из сладкого картофеля, индейка чили.    |
| Трудности жевания и глотания | Куриный (модифицированный), легкий томатно-рисовый (модифицированный), ячменный, быстрорастворимое картофельное пюре, чечевичный, картофельно-кабачковый, из сладкого картофеля. |
| Запор                        | Чили с черными бобами, суп с черноглазым горошком, ячменный, чечевичный, минестроне МакМиллана, индейка чили.  |
| Диарея                       | Суп с черноглазым горошком (модифицированный), куриный, ячменный, чечевичный (модифицированный), из сладкого картофеля (модифицированный).                                       |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Сухость во рту        | Все.  |
| Усталость             | Чили с черными бобами, суп с черноглазым горошком, куриный, легкий томатно-рисовый, ячменный, быстрорастворимое картофельное пюре, чечевичный, минестроне МакМиллана, картофельно-кабачковый, индейка чили. |
| Потеря аппетита       | Чили с черными бобами, суп с черноглазым горошком, куриный, легкий томатно-рисовый, ячменный, чечевичный, минестроне МакМиллана, индейка чили.  |
| Боли во рту и в горле | Куриный, быстрорастворимое картофельное пюре, картофельно-кабачковый.   |
| Тошнота и рвота       | Суп с черноглазым горошком, куриный, легкий томатно-рисовый, ячменный, чечевичный, картофельно-кабачковый, из сладкого картофеля.   |
| Набор веса            | Чили с черными бобами, быстрорастворимое картофельное пюре, картофельно-кабачковый, из сладкого картофеля.  |



## О бульонах и супах

Бульон является основой для приготовления большинства супов. Бульон получается в процессе отваривания любимого ингредиента, например, курицы, говядины или овощей в воде. В продаже имеется широкий выбор концентрированных бульонов в виде кубиков, порошка или в банках. Попробуйте бульоны разных видов и разных производителей, и вы найдете то, что вам понравится. Также на рынке присутствуют супы и бульоны с низким содержанием соли. Если вам рекомендовано снизить потребление соли, попробуйте один из них. Если вы хотите сами приготовить бульон — хорошее занятие на долгий дождливый день — вы можете использовать один из приведенный ниже рецептов.

### Овощной бульон

Этот питательный бульон может быть использован для приготовления любого овощного или мясного супа.

*Выход:* 8 чашек.

*Время приготовления:* 1 час.

*Ингредиенты:* 1 чайная ложка кукурузного масла, 1 целая очищенная луковица среднего размера, 1 большой зубчик чеснока, разрезанный напополам, 1 небольшая морковь, хорошо вымытая, очищенная и разрезанная пополам, 1 небольшой вымытый корень сельдерея, 2 картофелины среднего размера, хорошо вымытые, очищенные и порезанные, 8 чашек воды, 6 горошин перца, пол чайной ложки семян сельдерея.

1. Налейте масло в большую сковороду и поместите на средний огонь. Порежьте лук и пассеруйте около 2 мин. Добавьте чеснок и пассеруйте еще минуту.
2. В большой кастрюле вскипятите воду и добавьте все остальные ингредиенты. Когда вода закипит, снимите пену и посолите. Осторожно переложите в кастрюлю пассированные лук и чеснок, перелейте масло из сковороды. Уменьшите огонь и варите, не закрывая, 1 час.
3. С помощью ложки с дырочками вытащите овощи, которые больше не нужны.

## Куриный бульон

Этот бульон требует времени, но он очень вкусный. Вы можете использовать его для приготовления любого овощного или куриного супа.

*Выход:* 8 чашек.

*Время приготовления:* 2 часа готовить, 6 часов охлаждать.

*Ингредиенты:* курица целиком или один большой кусок, вода, 1 большая морковь, хорошо вымытая очищенная, 1 небольшая целая очищенная луковича, 1 большой вымытый корень сельдерея, пол чайной ложки черного перца, полчайной ложки семян сельдерея, соль по вкусу.

1. Положите курицу в большую кастрюлю, полностью залейте ее водой, поместите на сильный огонь. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого и удалите всю образовавшуюся пену.
2. Добавьте все остальные ингредиенты, накройте крышкой и варите полтора часа или до тех пор, пока курица не станет мягкой.
3. Вытащите курицу, которую можно использовать для приготовления любых блюд, в которых используется вареное куриное мясо. С помощью ложки с дырочками вытащите овощи, которые больше не нужны. Вареную морковь мелко мелко порезать и оставить в бульоне.
4. Накройте крышкой и охладите в течение 6 часов.
5. Удалите жир с поверхности охлажденного бульона.

## Суп с черноглазым горошком

Это очень приятный суп с мягким вкусом.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 3 часа (после замачивания гороха на ночь).

*Ингредиенты:* 2 чашки промытого и слитого черноглазого горошка (около 500 г), 6 чашек воды, 2 картофелины среднего размера, хорошо вымытые и порезанные, 3 корня сельдерея, хорошо промытых и порезанных кружочками, 2 моркови, хорошо вымытые, очищенные и порезанные кружочками, 1 луковича средняя нарезанная, 3 ст. ложки томатного соуса, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 чайные ложки черного перца, 1 чайная ложка сушеного базилика, 1 чайная ложка сушеного укропа, 1 чайная ложка соли.

1. Хорошенько промойте черноглазый горошек и поместите в большую кастрюлю. Залейте 6 чашками воды и оставьте на ночь.
2. Утром слейте эту воду и залейте 6 чашками новой воды. Добавьте все остальные ингредиенты. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите до кипения. Кипятите 5 мин.

3. Уменьшите огонь до среднего или слабого. Варите 1–2 часа или до тех пор, пока горох не станет мягким. Периодически помешивайте. Для получения более густого супа разомните горошек и картофель по краям кастрюли при размешивании. Подавать горячим.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 270, жиров — 1 г, углеводов — 61 г, белков — 8 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, сухости во рту, потере аппетита, тошноте и рвоте. При усталости приготовьте двойную порцию и храните замороженным до 3 месяцев.

**Модификации.** При диарее не используйте лук. Вместо него используйте 1 ст. ложку лукового порошка. Питательная ценность не изменится.

## Куриный суп

Это вкусное традиционное блюдо — хороший способ использовать остатки курицы.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 50 мин.

*Ингредиенты:* 2 чашки куриного бульона, 1 чашка вареного цыпленка, мелко порезанного, 2 маленьких хорошо вымытых порезанных картофеля, 1 большая хорошо вымытая, очищенная и порезанная морковь, три четверти чашки хорошо вымытых и порезанных грибов, четверть чайной ложки соли, четверть чайной ложки черного перца.

1. Налейте бульон в большую кастрюлю, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения.
2. Добавьте курицу, овощи и специи и снова доведите до кипения. Накройте крышкой, уменьшите огонь и варите 25 мин. Подавать горячим.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 200, жиров — 4 г, углеводов — 29 г, белков — 13 г.

Подходит при диарее, сухости во рту, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

**Модификации.** При трудностях жевания и глотания вылейте суп в блендер и взбейте до консистенции пюре. Питательная ценность не изменится.



## Легкий томатно-рисовый суп

Рецепт хорош для использования остатков риса.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 25 мин.

*Ингредиенты:* 300 г воды, полчашки томатного соуса, полчашки нежирного йогурта, полчашки бульона, одна чашка вареного риса, 1 ст. ложка измельченного лука, восьмая часть чайной ложки соли, восьмая часть чайной ложки черного перца.

Вскипятите воду, йогурт соедините с соусом и влейте смесь в воду. Добавьте специи и прокипятите. Добавьте рис и варите 10 минут.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 235, жиров — 5 г, углеводов — 40 г, белков — 7 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, сухости во рту, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

**Модификации.** При трудностях жевания и глотания вылейте суп в блендер и взбейте до консистенции пюре. Питательная ценность не изменится.

## Ячменный суп

Это густой, плотный по консистенции суп, напоминающий рисовый пудинг. В снегопад или холодный зимний день утешит голодный желудок. Уксус подчеркнет все оттенки вкуса.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* полтора часа.

*Ингредиенты:* 4 чашки бульона, три четверти сырого обработанного ячменя, 2 хорошо вымытых моркови, очищенных и порезанных, 2 чашки хорошо вымытых и порезанных грибов, 1 хорошо вымытый и измельченный помидор, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка паприки, 1 чайная ложка сушеного тимьяна, 1 чайная ложка сушеного майорана, четверть чашки уксуса, 2 ст. ложки мелко порезанной петрушки.

1. Поместите все ингредиенты, кроме уксуса и петрушки, в большую кастрюлю, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Затем

накройте крышкой, убавьте огонь и варите около 1 часа или до готовности овощей и ячменя.

2. Добавьте в каждую тарелку по 1 чайной ложке уксуса и полчайной ложки петрушки и подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 210, жиров — 2 г, углеводов — 40 г, белков — 10 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, запорах, диарее, сухости во рту, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### **Быстрорастворимый картофельный суп-пюре**

Добавьте кусочек-другой цельного зернового хлеба, и этот быстрый и легкий в приготовлении суп превратится в полноценное основное блюдо на одного.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 15 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка нежирного молока, полчашки сухого растворимого картофельного пюре, четверть чашки тертого сыра Чеддер, 2 ст. ложки простого нежирного йогурта, восьмая часть чайной ложки соли, восьмая часть чайной ложки черного перца.

Поместите все ингредиенты в небольшую кастрюлю и поставьте на средний огонь, тщательно прогрейте. Часто помешивайте, чтобы молоко не пригорело. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 340, жиров — 15 г, углеводов — 34 г, белков — 19 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле, для набора веса.

### **Суп чечевичный**

Замечательный суп, который хорошо замораживается.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 2 часа.

*Ингредиенты:* 1 чашка сушеной чечевицы, 2 чашки воды, 1 чайная ложка кукурузного или любого рафинированного масла, 1 маленькая измельченная луковица, 1 корень сельдерея, хорошо промытый и порезан-

ный, 1 хорошо вымытая морковь, 1 маленькая, хорошо вымытая, картофелина, четверть чашки томатного соуса, 2 чашки бульона, пол чайной ложки соли, пол чайной ложки черного перца, 1 чайная ложка чесночной приправы.

1. Хорошо промойте чечевицу, удалите посторонний мусор и слейте воду.
2. Налейте воду в большую кастрюлю и поместите на сильный огонь. Доведите до кипения. Добавьте чечевицу и пару раз помешайте. Выключите, накройте и оставьте на 30 мин.
3. Налейте масло в большую кастрюлю и поставьте на средний огонь. Добавьте лук и сельдерей, морковь и пассеруйте до готовности около 3 мин.
4. Добавьте чечевицу и воду, а затем всыпьте все остальные ингредиенты. Накройте и варите около 1 часа. Подавать горячим.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 140, жиров — 2 г, углеводов — 25 г, белков — 6 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, запорах, сухости во рту, потере аппетита, тошноте и рвоте.

При усталости приготовьте двойную порцию и заморозьте. Храните в замороженном виде до 3 месяцев.

**Модификации.** При диарее не используйте лук. Замените его 1 ст. ложкой лукового порошка. Питательная ценность не изменится.

## Минестроне МакМиллана

Это приятный суп с мягким вкусом. Специи из консервированных помидоров придадут достаточно терпкости, однако не будет ничего страшного, если вы добавите своих любимых пряностей. Подавайте с хлебом с пряностями.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* полтора часа.

*Ингредиенты:* 1 чашка сухих кус-кус, 2 чашки воды, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица среднего размера, мелко нарезанная, 1 измельченный зубчик чеснока, четверть чашки измельченной свежесмытой петрушки, половина хорошо вымытого кочана капусты, шинкованной, 3 корня сельдерея, хорошо вымытого нарезанного, 2 чашки хорошо вымытого, очищенного и порезанного турнепса, цуккини или картофеля, 1 банка (400 г) тушеных помидоров с базиликом и орегано, или просто тушеных помидоров, к которым добавлена 1 ст. ложка сушеного базилика и 1 ст.

ложка орегано, 2 чашки белых бобов, свежеприготовленных или консервированных промытых и слитых, 1 чашка кукурузных зерен, размороженных или консервированных, без жидкости, 1 чашка горошка размороженного или консервированного, без жидкости, 2 чашки бульона.

1. Поместите кус-кус и воду в маленькую кастрюлю и поставьте на сильный огонь, помешайте и доведите до кипения. Затем накройте, выключите и дайте постоять 5 мин.
2. Налейте масло в большую сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте лук, чеснок, петрушку и пассеруйте 1 мин.
3. Добавьте капусту, сельдерей и турнепс, цукини или картофель. Все перемешайте так, чтобы овощи покрылись маслом. Добавьте помидоры. Накройте и готовьте до тех пор, пока овощи не станут мягкими, около 15 мин. Сковорода будет казаться переполненной, но овощи осядут.
4. Добавьте бобы, кукурузу, горошек, бульон и кус-кус. Нагрейте и готовьте до полного и равномерного нагревания. Добавьте еще бульона, если это необходимо для достижения желаемой консистенции. Подавать горячим. Соль, перец, орегано или базилик можно добавить по вкусу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 220, жиров — 6 г, углеводов — 32 г, белков — 12 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, сухости во рту, усталости и потере аппетита.

### **Картофельно-кабачковый суп**

Теплый он или холодный, это весьма утешительный суп — он успокаивает желудок, который присох к ребрам. Когда у вас боли во рту и в горле, он подействует успокаивающе, если есть его охлажденным с добавлением йогурта. Добавляйте специи по вашему вкусу и состоянию.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 1 час 10 мин.

*Ингредиенты:* 2 ст. ложки оливкового масла, 2 чашки измельченного лука, 1 измельченный зубчик чеснока, 800 г хорошо вымытых нарезанных цукини, 2 картофелины среднего размера нарезанные, 2 чашки бульона, полторы ст. ложки белого или рисового уксуса, 4 чайных ложки сушеного базилика, пол чайной ложки соли, пол чайной ложки черного молотого перца, 1 чашка простого нежирного йогурта.

1. Налейте масло в большую сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте лук и чеснок и пассеруйте до мягкости около 3 мин.
2. Добавьте цукини, картофель, бульон, уксус, базилик, соль и перец. Доведите смесь до кипения на высоком огне, затем уменьшите огонь до среднего, накройте и готовьте 30 мин или до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Охладите суп, поместив его в холодильник на 30 мин или до теплого состояния.
3. Вылейте суп в блендер порциями и доведите до консистенции пюре. Если вы собираетесь подавать его холодным, остудите в холодильнике за 10 мин. Добавьте в каждую тарелку четверть чашки йогурта и подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 315, жиров — 6 г, углеводов — 58 г, белков — 12 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте и для набора веса.

### **Суп из сладкого картофеля**

Сладкий картофель — это один из самых питательных овощей, богатейший источник бета-каротина. Можно запекать его в духовке при температуре 200° 1 час.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 1 час.

*Ингредиенты:* 3 большие сладкие картофелины, приготовленные, очищенные и измельченные, 3 чашки бульона, треть чашки простого нежирного йогурта, полчашки тертого сыра Пармезан, пол чайной ложки черного перца, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 чайная ложка укропа.

1. Поместите сладкий картофель, бульон и йогурт в блендер и доведите до состояния пюре.
2. Поместите пюре на большую сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте сыр, перец, соевый соус и укроп.
3. Доведите суп до кипения, часто помешивая. Затем уменьшите огонь до среднего и продолжайте готовить до тех пор, пока суп не станет густым, около 10–15 мин. Подавать горячим.

*Информация о питательной ценности (в расчете на одну порцию):* калорий — 370, жиров — 10 г, углеводов — 47 г, белков — 22 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, тошноте и рвоте, для набора веса.

**Модификации.** В случаях диареи не используйте йогурт и сыр. Используйте три четверти чашки легкого тофу и около 2 ст. ложек воды.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 325, жиров — 5 г, углеводов — 47 г, белков — 24 г.

### Чили с черными бобами

Это очень вкусный суп чили, который легко замораживается. Подавайте его с рисом, кукурузным хлебом или лепешками.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 3–3,5 часа (после замачивания бобов на ночь).

*Ингредиенты:* 2,5 чашки черных бобов, промытых и откинутых на дуршлаг (около 500 г), 400 г воды, 1 ст. ложка оливкового масла, полчашки измельченного лука, 2 зубчика чеснока, измельченных, 450 г твердого тофу, отжатого и порезанного кубиками, четверть чайной ложки острого соуса, 2 банки (500 г) измельченных тушеных помидоров, 1 банка (250 г) томатного соуса, 1 банка (250 г) томатной пасты, 2 ст. ложки приправы чили, 1 чайная ложка сушеного орегано, 1 чайная ложка молотого тмина, 1 чайная ложка красного перца, 1 чайная ложка черного перца.

1. Хорошенько промойте бобы, поместите в большую кастрюлю и залейте 8 чашками воды. Оставьте на ночь.
2. Утром слейте воду и залейте новыми 8 чашками воды. Накройте крышкой и поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до среднего и варите от полутора до двух часов или до готовности бобов.
3. Когда бобы станут мягкими, налейте масло в сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте лук и чеснок и пассеруйте до мягкости около 3 мин. Добавьте к бобам.
4. Добавьте тофу, острый соус, томатные продукты и специи в чили. Готовьте 1 час или до тех пор, пока смесь не загустеет. Перед подачей добавьте дополнительные специи по вкусу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 450, жиров — 9 г, углеводов — 70 г, белков — 31 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запоре, сухости во рту, потере аппетита и для набора веса. При усталости приготовьте двойную порцию, заморозьте и храните в холодильнике до 3 месяцев.

## Индейка Чили

Чем дольше этот чили готовится, тем лучше. Более длительное приготовление позволяет чили загустеть, а ароматам смешаться.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 2 часа.

*Ингредиенты:* 500 г молотого мяса индейки, 4 измельченных зубчика чеснока, 1 большая измельченная луковица, 1 большой зеленый перец, очищенный от семечек и нарезанный, 1 банка (430 г) томатного соуса, 1 банка (800 г) тушеных томатов, порезанных, 2 банки свежеприготовленной или консервированной фасоли, промытой и слитой, 1 ст. ложка лукового порошка, 1 ст. ложка чесночного порошка, 1 ст. ложка приправы чили, 2 чайных ложки сушеного орегано, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка тмина, 2 ст. ложки соевого соуса.

1. Положите индейку на сковороду с антипригарным покрытием и поставьте на средний огонь. Готовьте до тех пор, пока мясо не потемнеет. Удалите весь жир.
2. Добавьте лук, чеснок и сладкий стручковый перец. Уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите, пока овощи не станут мягкими, около 10 мин.
3. Переложите смесь в большую кастрюлю и добавьте томатный соус, томаты, фасоль и приправы. Готовьте, помешивая, пока приправа не растворится и чили не загустеет, около 45–60 мин.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 400, жиров — 10 г, углеводов — 53 г, белков — 28 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, запорах, сухости во рту, усталости, потере аппетита и для набора веса.



## Гарниры

Смешивайте и сочетайте гарниры из этой главы с основными блюдами из следующей главы, чтобы получить полноценную питательную пищу. Вы найдете рецепты с использованием круп, бобовых и овощей — всех важных компонентов здоровой диеты. Вы также можете употреблять эти блюда между завтраком и обедом, обедом и ужином — когда хотите перекусить.

Крупы, такие как ячмень, пшено и рис, легко хранятся и сравнительно дешево стоят. Стоит вам один раз попробовать, и вы наверняка начнете использовать их снова и снова — в качестве гарнира, для заправки супов и для приготовления основных блюд. Они богаты углеводами и белками, а также растворимой и нерастворимой клетчаткой. Они также являются отличным источником витаминов группы В.

Бобовые, такие как горох и фасоль, также замечательный источник белков и клетчатки. Мы включили в эту главу несколько вкусных и несложных в приготовлении рецептов.

Овощи должны присутствовать на вашем столе обязательно. Это превосходный источник витаминов и минеральных веществ.

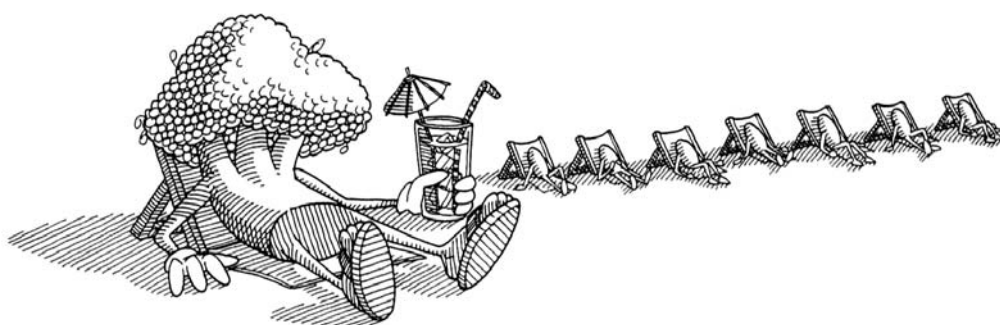
**Таблица рецептов по симптомам**

Различные рецепты этого раздела специально подобраны для разных симптомов, которые часто встречаются у людей с ВИЧ-инфекцией. Эта таблица поможет вам подобрать рецепты, которые облегчат неприятные симптомы. Некоторые рецепты подходят для нескольких симптомов.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Изменение вкусовых ощущений  | Сладкий картофель, запеченный с яблоками, бобы тушеные с яблоками, зеленая фасоль с пряным соусом, рис по-испански, цукини, запеченные с сыром Моцарелла.  |
| Трудности жевания и глотания | Печеный ячмень, печеная полента, сладкий картофель, запеченный с яблоками, брокколи, запеченная с рисом (модифицированная), пюре из сладкого картофеля Деде, плов из пшена (модифицированный), блины из картофеля.                                   |
| Запор                        | Печеный ячмень, печеная полента, сладкий картофель, запеченный с яблоками, бобы тушеные с яблоками, плов пшеничный, легкая бобовая запеканка, плов из пшена, рис со специями (модифицированный), кукуруза, запеченная с помидорами, рис по-испански. |
| Диарея                       | Печеный ячмень, печеная полента (модифицированная), сладкий картофель, запеченный с яблоками, пюре из сладкого картофеля   |



|                       |  |
|-----------------------|--|
|                       | Деде (модифицированное), зеленая фасоль с пряным соусом (модифицированная), блины из картофеля, рис со специями (модифицированный), запеченный картофель.  |
| Сухость во рту        | Сладкий картофель, запеченный с яблоками, бобы тушеные с яблоками, брокколи, запеченная с рисом, пюре из сладкого картофеля Деде, легкая бобовая запеканка, зеленая фасоль с пряным соусом, кукуруза, запеченная с помидорами, цукини, запеченные с сыром Моцарелла.                                       |
| Усталость             | Печеный ячмень, сладкий картофель, запеченный с яблоками, бобы тушеные с яблоками, брокколи, запеченная с рисом, пюре из сладкого картофеля Деде, легкая бобовая запеканка, блины из картофеля, рис со специями, кукуруза, запеченная с помидорами, рис по-испански, цукини, запеченные с сыром Моцарелла. |
| Потеря аппетита       | Печеный ячмень, печеная полента, сладкий картофель, запеченный с яблоками, бобы тушеные с яблоками, плов пшеничный, пюре из сладкого картофеля Деде, блины из картофеля, рис со специями, рис по-испански.   |
| Боли во рту и в горле | Печеный ячмень, сладкий картофель, запеченный с яблоками, брокколи, запеченная с рисом, пюре из сладкого картофеля Деде, блины из картофеля, рис со специями.  |
| Тошнота и рвота       | Печеный ячмень, печеная полента, сладкий картофель, запеченный с яблоками, плов пшеничный, пюре из сладкого картофеля Деде, зеленая фасоль с пряным соусом, плов из пшеницы, блины из картофеля, рис со специями, запеченный картофель.  |
| Набор веса            | Сладкий картофель, запеченный с яблоками, бобы тушеные с яблоками, брокколи, запеченная с рисом, плов пшеничный, пюре из сладкого картофеля Деде, легкая бобовая запеканка, плов из пшеницы, рис со специями, кукуруза, запеченная с помидорами, рис по-испански, цукини, запеченные с сыром Моцарелла.    |



## Приготовление редких круп

Все знают такие злаки, как пшеница, кукуруза и рис. Однако на протяжении всей истории человечество использовало для приготовления пищи множество других круп, которые играли, да и продолжают играть, существенную роль в кухнях различных народов мира. Мы предлагаем вам попробовать приготовить некоторые из этих круп.

**Ячмень.** Ячмень, один из старейших злаков, возделываемых человеком, очень богат растворимой клетчаткой. Зерна имеют толстую шелуху, которую необходимо очищать перед приготовлением. Ячмень продается либо полностью очищенным от шелухи и верхнего слоя, либо только очищенным от шелухи. Ячмень быстрого приготовления в виде хлопьев полностью очищен и потому быстро готовится. Вы можете приготовить из ячменя в виде хлопьев кашу или добавлять в супы и запеканки. Для приготовления разных типов ячменя требуется разное количество жидкости и времени:

| На полчашки крупы                             | Количество жидкости | Время приготовления | Выход продукта |
|---|---------------------|---------------------|----------------|
| Очищенной от шелухи                           | 2 чашки             | 1 час 40 мин        | 1,25 чашки     |
| Полностью очищенной от шелухи и верхнего слоя | 1,5 чашки           | 55 мин              | 2 чашки        |
| Хлопьев                                       | 1 чашка             | 10–12 мин           | 1,5 чашки      |

Чтобы приготовить ячмень, поместите ячменную крупу и воду в кастрюлю средних размеров и поставьте на сильный огонь, доведите до кипения. Затем уменьшите огонь до среднего и закройте крышкой, готовьте столько времени, сколько указано в таблице.

**Пшеничная крупа.** Пшеничная крупа — это зерна пшеницы, которые прошли некоторую обработку. Эта крупа быстро готовится и распространена в Средней Азии и Юго-Восточной Европе.

В любом рецепте пшеничную крупу можно заменить рисом. Эту крупу можно и варить, и замачивать.

**Варка.** Поместите 1 чашку жидкости и полчашки пшеничной крупы в кастрюлю. Плотнo закройте крышкой и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 15 мин. Выход готового продукта составит полторы чашки.

**Замачивание.** Поместите полчашки крупы в плоское блюдо и залейте водой так, чтобы крупа была полностью закрыта жидкостью — около 1 чашки. Накройте блюдо и оставьте на 30 мин или до тех пор, пока крупа полностью не вберет в себя жидкость и не станет мягкой. Выход готового продукта составит полторы чашки.

**Пшенная крупа (просо).** Просо — это круглый маленький злак, обычно желтого или молочно-белого цвета. Это чудесный источник кальция, железа, белков и витаминов группы В.

Пшенная крупа является отличным завтраком и составляет основу многих блюд без мяса, успешно заменяет рис. Чтобы приготовить пшено, поместите полторы чашки жидкости и полчашки пшенной крупы в кастрюлю. Плотнo накройте крышкой и доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и варите 25 мин. Выход продукта составит 2,5 чашки.

## Печеная полента

Это блюдо понравится самым взыскательным гурманам. Попробуйте это богатое клетчаткой итальянское блюдо с чили с черными бобами или свинными отбивными со сладким и пряным соусом.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 35–40 мин запекать.

*Ингредиенты:* 400 г куриного бульона, полторы чашки нежирного молока, 1 чашка кукурузных хлопьев, 1 чайная ложка соли, пол чайные ложки белого перца.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите все ингредиенты в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Можно проварить смесь минут 5.
3. Смажьте противень маслом и выложите смесь на противень. Выпекайте 35–40 мин. Сначала смесь будет очень жидкой, но постепенно станет твердой. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 110, жиров — 2 г, углеводов — 19 г, белков — 5 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, запорах, потере аппетита, тошноте и рвоте.

**Модификации.** При диарее не используйте нежирное молоко, а используйте полторы чашки легкого соевого молока или молока с низким содержанием лактозы. Питательная ценность не изменится.

## Печеный ячмень

Рис это замечательно, но если вы хотите попробовать более питательный заменитель, вам нужен ячмень.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 30 мин готовить, 1 час запекать.

*Ингредиенты:* 1 ст. ложка растительного масла, 1 чашка сырого очищенного от шелухи ячменя, четверть чашки мелко нарезанной и хорошо вымытой петрушки, 1 чашка нарезанных и хорошо вымытых грибов, 3 чашки подогретого овощного бульона.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите масло в маленькую сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте ячмень, петрушку и пассеруйте около 1 мин, пока все зерна не покроются маслом.
3. Смажьте противень маслом и положите смесь ячменя и петрушки на противень.
4. Обжарьте грибы на той же сковороде до мягкости около 3 мин. Затем выложите грибы на ячмень.
5. Добавьте 2,5 чашки бульона на противень и запекайте, закрыв крышкой, в течение 1 часа при температуре 200°. Добавьте оставшиеся полчашки бульона в процессе приготовления, если понадобится. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 240, жиров — 5 г, углеводов — 41 г, белков — 9 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, запорах, диарее, потере аппетита, усталости, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

## Пшеничный плов

Пшеничная крупа обладает ароматом и питательной ценностью пшеницы в быстро готовящейся форме. В ней также содержится большое количество клетчатки.

*Выход:* 5 порций.

*Время приготовления:* 25 мин.

*Ингредиенты:* 2 ст. ложки кедровых орехов, 1 ст. ложка кукурузного масла, 1 чашка измельченного лука, 1 чашка хорошо промытой тертой моркови, полторы чашки сырой пшеничной крупы, полчашки мелкого черного изюма без косточек, 1 чайная ложка соли, 2 чашки воды.

1. Обжарьте орехи на среднем огне до светло-коричневого цвета и отставьте в сторону.
2. Поместите масло в кастрюлю средних размеров и поставьте на средний огонь. Добавьте лук и морковь и готовьте до мягкости около 5 мин. Добавьте пшеничную крупу, изюм и соль, тщательно перемешайте.
3. Добавьте воду, увеличьте огонь и доведите до кипения. Затем накройте, уменьшите огонь до среднего и готовьте 10 мин или до тех пор, пока крупа не станет мягкой и жидкость не впитается.
4. Добавьте в каждую тарелку орехи и подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 215, жиров — 3 г, углеводов — 42 г, белков — 7 г.

Подходит при запорах, потере аппетита, тошноте и рвоте и для набора веса.

### **Плов из пшена**

Пшенная крупа — лучший источник витамина В, меди и железа, чем цельная пшеница или коричневый рис. Пшено это очень деликатная крупа с мягким вкусом и может потребовать некоторого количества специй.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, полтора часа запекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка цельной пшенной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 измельченных луковицы среднего размера, 1 морковь, хорошо вымытая и нарезанная кружками, 1 чашка хорошо промытых нарезанных грибов, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка черного перца, 4 чашки овощного бульона, 1 чашка простого нежирного йогурта.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите пшено в большую кастрюлю на слабый огонь и медленно обжарьте, следя за тем, чтобы крупа не подгорела. Это должно занять около 3 мин.
3. Добавьте масло и лук и пассеруйте около 5 мин до тех пор, пока лук не станет золотисто-коричневым.
4. Добавьте морковь, грибы, соль и перец и готовьте, пока морковь не станет мягкой, от 5 до 10 мин.
5. Смажьте противень маслом и выложите пшенную смесь на противень.
6. Влейте туда же бульон и запекайте, плотно закрыв, полтора часа или до готовности пшена. За это время, возможно, понадобится доливать бульон.
7. Добавьте к каждой порции йогурт и подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 245, жиров — 8 г, углеводов — 34 г, белков — 10 г.

Подходит при запорах, тошноте и рвоте и для набора веса.

**Модификации.** При трудностях жевания и глотания не используйте лук, вместо этого используйте луковый порошок. Питательная ценность не изменится.

### Рис по-испански

Это наша нежирная версия популярного гарнира.

*Выход:* 3 порции.

*Время приготовления:* 25 мин.

*Ингредиенты:* 2 ст. ложки растительного масла, 1 мелко нарезанная луковица среднего размера, 1 зеленый стручковый перец, очищенный от семян, хорошо промытый и измельченный, полторы чашки приготовленного белого риса, 1 банка (170 г) томатного соуса, 3 средних помидора, хорошо вымытых и порезанных кубиками, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка молотого тмина, 1 чайная ложка приправы чили.

1. Вылейте масло в большую сковороду и поместите на средний огонь. Добавьте лук, зеленый перец и готовьте до мягкости около 5 мин.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и готовьте еще 10 мин или до готовности овощей. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 220, жиров — 4 г, углеводов — 44 г, белков — 5 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, усталости, потере аппетита и для набора веса.

**Модификации.** При запорах замените белый рис коричневым.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 206, жиров — 5 г, углеводов — 39 г, белков — 5 г.

### Рис со специями

Для разнообразия меню попробуйте этот рис холодным, дополненным ложкой нежирного простого йогурта.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 25–30 мин.

*Ингредиенты:* 1 чашка сырого белого риса, 2 чашки воды, полчашки изюма, 2 чайных ложки корицы, 1 чайная ложка соли.

Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю и поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения, затем закройте крышкой и готовьте на слабом огне 20–25 мин или до готовности риса. Сразу же подавайте или поместите в воздухонепроницаемый контейнер и храните до 3 дней в холодильнике.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 230, жиров — 1 г, углеводов — 54 г, белков — 4 г.

Подходит при усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте и для набора веса.

**Модификации.** При диарее не используйте изюм. Смешайте полчашки консервированных фруктов с готовым рисом.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 195, жиров — 1 г, углеводов — 44 г, белков — 3 г.

При запоре не используйте белый рис, а используйте коричневый и 2,5 чашки воды. Готовьте 45–50 мин.

*Информация о питательности продукта с учетом модификации:* калорий — 200, жиров — 1 г, углеводов — 45 г, белков — 3 г.

## Блины из картофеля

Блины из картофеля — высокоэнергетическое блюдо.

*Выход:* 12 порций.

*Время приготовления:* 30 мин.

*Ингредиенты:* 4 яичных белка, 1 ст. ложка белой муки, пол чайной ложки соли, четверть ст. ложки молотого мускатного ореха, 2 чашки хорошо вымытого очищенного и натертого на терке картофеля (2 большие картофелины).

1. Смажьте поверхность блинницы маслом и разогрейте на среднем огне.
2. Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю и тщательно перемешайте.

3. Вылейте ложкой тесто на поверхность блинницы из расчета четверть чашки теста на один блин, расправьте вилкой и готовьте до образования светло-коричневой корочки — примерно 3 мин, затем переверните и готовьте еще 3 мин другую сторону. Подавайте с теплым яблочным соусом, простым нежирным йогуртом или с вашими любимыми фруктами.

*Информация о питательности продукта (в расчете на 3 блина):* калорий — 150, жиров — менее 1 г, углеводов — 32 г, белков — 6 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, диарее, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

### **Пюре из сладкого картофеля Деде**

Этот рецепт добавит некоторую остроту известному успокаивающему блюду.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 40 мин.

*Ингредиенты:* 2 средние сладкие картофелины, вымытые и нарезанные на кусочки, 2 средние белые картофелины, вымытые и нарезанные на кусочки, полчашки нежирного творога, полчашки обезжиренного сгущенного молока, четверть чашки обезжиренного сухого молока, пол чайной ложки соли, 1 чайная ложка черного перца.

1. Поместите картофель в большую кастрюлю, залейте водой и поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения и варите 15 мин или до мягкости. Воду слейте.
2. Положите картофель и все остальные ингредиенты в большую кастрюлю и взбейте электрическим миксером до образования однородной массы. Вы также можете размять картофель вручную с помощью толкушки или большой ложки. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 180, жиров — 1 г, углеводов — 34 г, белков — 10 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте и для набора веса.

**Модификации.** При диарее не используйте творог и обезжиренное сгущенное молоко. Используйте 1 чашку легкого отжатого тофу и полчашки



легкого соевого молока или молока с низким содержанием лактозы. Очистите картофель от кожуры.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калорий — 265, жиров — 3 г, углеводов — 45 г, белков — 17 г.

### **Сладкий картофель, запеченный с яблоками**

Сладкий картофель не только для праздников! Попробуйте приготовить это чудесное блюдо в любое время года. Вы можете приготовить сладкий картофель на пару или в микроволновой печи, или запекайте его в духовке 1 час при температуре 200°.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 5 мин готовить, 45 мин запекать.

*Ингредиенты:* 2 приготовленные сладкие картофелины, очищенные и порезанные кубиками или 1 банка (450 г) сладкого картофеля, полчашки легкого соевого молока, 450 г яблочного соуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка молотой корицы, 1 чайная ложка молотого мускатного ореха.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Смажьте форму для выпечки маслом. Поместите все ингредиенты в форму и перемешайте. Накройте и выпекайте 45 мин или до готовности. Подавайте сразу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 335, жиров — 1 г, углеводов — 82 г, белков — 5 г.

Подходит при любых симптомах.

### **Бобы тушеные с яблоками**

Возьмите банку консервированных бобов и приправьте специями.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 15 мин тушить.

*Ингредиенты:* 1 банка (450 г) печеных бобов, 1 ст. ложка патоки, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 большое хорошо вымытое яблоко, без кожуры и измельченное.

Поместите все ингредиенты в кастрюлю средних размеров, поставьте на средний огонь и тщательно перемешайте. Накройте и тушите не менее 15 мин или до готовности. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 280, жиров — 1 г, углеводов — 63 г, белков — 12 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запоре, сухости во рту, усталости, потере аппетита, для набора веса.

### **Запеченный картофель**

Очень часто печеный картофель готовят с жиром. Мы предлагаем приготовить это блюдо с небольшим количеством жира.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 10 мин. готовить, 1 час запекать.

*Ингредиенты:* 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка черного перца, 3 картофелины очищенные и нарезанные, 1 ст. ложка маргарина, полторы чашки соевого молока, 1 чашка хлебных крошек, 1 чайная ложка молотой паприки.

1. Разогрейте духовку до 250°.
2. Поместите муку, соль и перец в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте.
3. Смажьте поверхность формы для выпечки маслом. Положите третью часть картофеля на дно формы. Посыпьте картофель на дне смесью муки и полейте третьей частью маргарина. Затем поместите еще одну третью часть картофеля. Снова посыпьте мукой и маргарином. Затем нанесите третий слой и процедуру повторите.
4. На три слоя картофеля и муки вылейте соевое молоко и посыпьте хлебными крошками. Запекайте 1 час или до тех пор, пока картофель не станет мягким при проверке вилкой. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 200, жиров — 2 г, углеводов — 40 г, белков — 5 г.

Подходит при диарее, тошноте и рвоте.

### **Кукуруза, запеченная с помидорами**

Подавайте этот гарнир к вашему любимому блюду из курицы.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 20 мин запекать.

*Ингредиенты:* 2 ст. ложки растительного масла, 4 хорошо вымытых помидора, нарезанных тоненькими ломтиками, 1 банка (430 г) кукурузных зерен без жидкости, 1 чашка хлебных крошек, четверть чашки сливочного масла.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Смажьте поверхность формы для выпечки маслом. Равномерно разложите помидоры на дне формы. Сверху положите кукурузу.
3. Посыпьте кукурузу хлебными крошками и положите масло. Запекайте 20 мин или до тех пор, пока крошки не поджарятся. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 185, жиров — 12 г, углеводов — 18 г, белков — 3 г.

Подходит при запоре, сухости во рту, усталости и для набора веса.

### **Брокколи, запеченная с рисом**

Брокколи — отличный источник бета-каротина и витамина С. Если вы будете готовить рис сами, вам помогут инструкции на стр. 213.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 30 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 упаковка (300 г) замороженной брокколи, заранее разморозить и слить жидкость, четверть чашки измельченного лука, полторы чашки вареного риса, три четверти чашки тертого сыра Чеддер, 3 яйца, пол чайной ложки соли, четверть чашки нежирного молока, 1 чайная ложка черного перца.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю и тщательно перемешайте.
3. Смажьте поверхность формы для выпечки маслом. Вылейте смесь в форму, накройте и запекайте 30 мин. или до готовности. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 240, жиров — 12 г, углеводов — 21 г, белков — 13 г.

Подходит при сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле и для набора веса.

**Модификации.** При трудностях жевания и глотания не используйте лук. Питательная ценность не изменится.

### Легкая бобовая запеканка

Это блюдо быстро готовится, при этом оно очень вкусное. Зеленые бобы богаты бета-каротином и витамином С.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 20 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 упаковка (300 г) замороженных зеленых бобов, размороженных и без жидкости, 1 банка (430 г) резаных грибов, 2 чашки приготовленного лука.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Положите бобы и грибы в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Добавьте соль и специи по вкусу.
3. Смажьте маслом форму для выпечки или противень. Ложкой выложите бобы в форму или на противень и сверху положите лук. Накройте и запекайте 20 мин или до готовности. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 245, жиров — 14 г, углеводов — 26 г, белков — 5 г.

Подходит при запоре, сухости во рту, усталости и для набора веса.

### Приготовление овощей

Питательная ценность овощей определяется тем, как их хранили, обрабатывали и, особенно, готовили. В идеале овощи следует готовить с наименьшим количеством жидкости или совсем без жидкости, до тех пор, пока они не станут мягкими. Картофель в этом смысле является исключением. Также очень важно как можно быстрее подать овощи на стол, так как чем дольше они хранятся в холодильнике или при комнатной температуре, тем больше питательных веществ они теряют.

Старые времена, когда овощи долго варили, пока они не становились рыхлыми и неаппетитными, прошли! Теперь овощи готовят тремя способами: на пару, обжаривая в масле или в микроволновой печи.

**Приготовление на пару.** Овощи, приготовленные на пару, очень вкусны, если добавить немного сливочного масла, тертого сыра или специй, таких как орегано, базилик, перец, лимонный перец, чесночный порошок.

Чтобы приготовить овощи на пару:

- Тщательно вымойте овощи и нарежьте до желаемых размеров.
- Налейте немного воды на дно кастрюли, плотно закройте крышкой и доведите до кипения. Добавьте овощи в контейнер с отверстиями для пара или прямо в кастрюлю и плотно закройте крышкой. Или используйте специальную пароварку — вы найдете ее в любом магазине.

### Цукини, запеченные с сыром Моцарелла

Это блюдо — вкусная альтернатива знаменитой лазанье. Подавайте его с хлебом с пряностями.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 20–25 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка томатного соуса, пол чайной ложки соли, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка сушеного орегано, 1 чайная ложка сушеного базилика, 2 больших хорошо вымытых кабачка цукини, нарезанных кружками, 1 чашка тертого сыра Моцарелла.

1. Разогрейте духовку до 250°.
2. Поместите томатный соус, соль, перец, орегано, базилик в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте.
3. Смажьте маслом форму для выпечки или противень. Выложите слоями кабачки, сыр и томатный соус в форму. Запекайте, не закрывая, 20–25 мин или до готовности кабачков. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 220, жиров — 15 г, углеводов — 10 г, белков — 15 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, сухости во рту, усталости и для набора веса.

Варите на среднем огне до готовности, обычно около 5–10 мин. в зависимости от размеров и толщины кусочков. Слейте воду.

**Обжаривание овощей.** Для того чтобы сделать овощи более вкусными, можно добавить имбирь, чеснок, соевый соус, соус тамари, орехи или специи в процессе приготовления овощей.

Чтобы их обжарить:

- Тщательно вымойте овощи и нарежьте до желаемых размеров. Разрезание овощей по диагонали позволит увеличить площадь поверхности и уменьшить время приготовления.

- Нагрейте сковороду на сильном огне. Добавьте 1–3 чайных ложки масла.

- Добавьте овощи. Обжаривайте, часто помешивая, до готовности около 2–5 мин. Если вы готовите несколько разных типов овощей одновременно, начинайте с овощей большего размера и более толстых, а затем добавляйте оставшиеся более мелкие кусочки через 2 мин. Не перегружайте сковороду.

**Приготовление овощей в микроволновой печи.** Приготовление в микроволновой печи — очень хороший способ приготовления овощей, потому что это быстрый, безводный метод, который позволяет сохранить питательные вещества.

Чтобы приготовить овощи в микроволновой печи:

- Хорошо промыть овощи и разрезать на маленькие кусочки.
- Поместить все овощи на специальную тарелку для микроволновой печи и накрыть пластиковой крышкой.
- Готовить до мягкости около 3–5 мин.

### **Зеленая фасоль с пряным соусом**

Украсьте зеленую фасоль легким в приготовлении пряным соусом.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 20 мин.

*Ингредиенты:* 2 упаковки (300 г каждая) замороженной зеленой стручковой фасоли, приготовленной по рецепту на упаковке, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 маленькая луковица, измельченная, 2 ст. ложки измельченной петрушки, 1 чайная ложка сушеного тимьяна или 1 ст. ложка измельченного свежего тимьяна, 3 ст. ложки лимонного сока, желативно свежавыжатого, пол чайной ложки соли, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка молотой паприки.

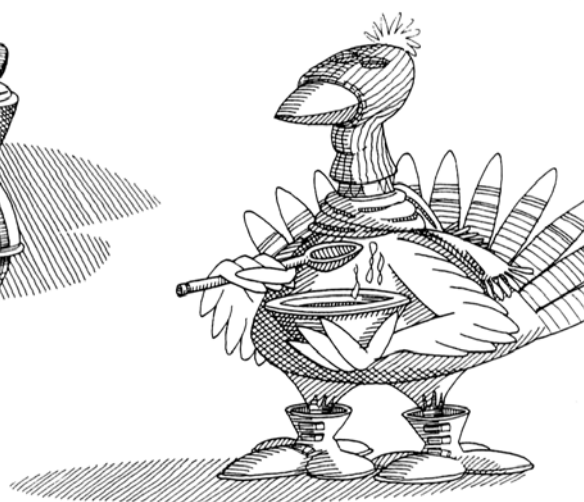
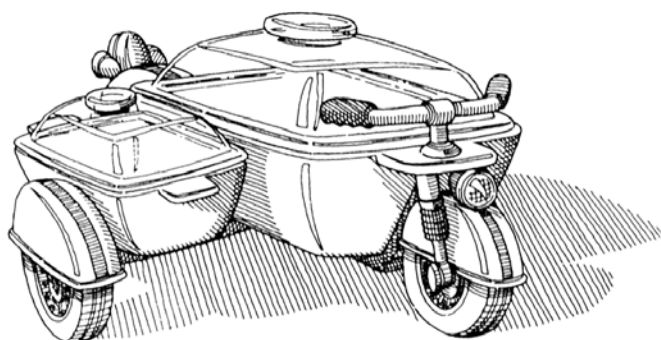
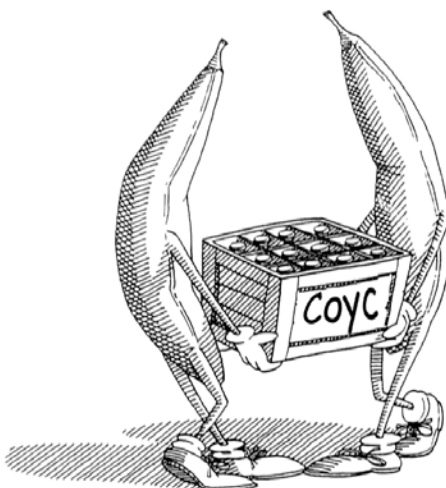
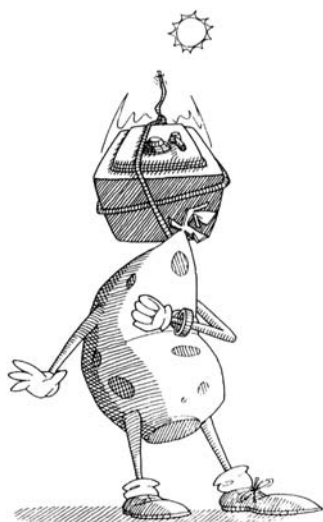
1. Поместите фасоль на сервировочное блюдо.
2. Растопите масло на сковороде средних размеров и поставьте на маленький огонь. Добавьте лук и пассеруйте до мягкости около 3 мин. Добавьте все остальные ингредиенты и разогрейте.
3. Вылейте смесь на зеленую фасоль. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 55, жиров — 2 г, углеводов — 9 г, белков — 2 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, сухости во рту, тошноте и рвоте.

**Модификации.** При диарее не используйте лук, а используйте 2 ст. ложки лукового порошка.

*Информация о питательной ценности продукта с учетом модификации:*  
калорий — 50, жиров — 2 г, углеводов — 8 г, белков — 2 г.



## Основные блюда

Большинство представленных в этой главе рецептов — это комфортные блюда, знакомые нам с детства. Комфортными мы называем те блюда, которые вызывают приятные воспоминания и возбуждают аппетит, а также питательные и приготовленные из здоровых ингредиентов. Эти блюда из птицы, рыбы и мяса не сложно приготовить, а ингредиенты для их приготовления легко найти на любой кухне.

Хотя в некоторых из этих рецептов для более легкого приготовления используются консервированные ингредиенты, мы призываем вас использовать свежие продукты, если это возможно. Лучше использовать постное мясо, курицу или индейку, которые содержат максимум белков и небольшое количество жиров.

Планируя основное блюдо, выберите такой гарнир, который бы восполнил ваш дневной рацион витаминов и питательных веществ. Включите в меню пищу, богатую белками, пищу с комплексным содержанием углеводов, овощи. Например, подавайте рис и брокколи на пару с барбекю из духовки. Некоторые рецепты, такие как запеканки, содержат все в одном блюде.

Мы надеемся, что вы найдете в наших рецептах комфортные блюда, которые вам знакомы или откроете что-то новенькое из блюд, предлагаемых нами.

**Таблица рецептов по симптомам**

Различные рецепты этого раздела специально подобраны для разных симптомов, которые часто встречаются у людей с ВИЧ-инфекцией. Эта таблица поможет вам подобрать рецепты, которые облегчат неприятные симптомы. Некоторые рецепты подходят для нескольких симптомов.

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Изменение вкусовых ощущений  | Рыбное филе, запеченное с сыром Пармезан, цыпленок а ля оранж, цыпленок тандори, рыбное филе с кукурузой, легкие куриные те-рияки, барбекю из духовки, макаронный гамбургер, цыпленок по-гавайски, домашние бургеры, цыпленок с лимоном и соей, креветки, запеченные по-средиземноморски, стейк из лосося с ананасом, отварная рыба, хлеб из лосося, грязный Джо, свиные отбивные со сладким соусом и специями, пирог тамале, сэндвичи с салатом из курицы, тунец запеченный. |
| Трудности жевания и глотания | Рыбное филе, запеченное с сыром Пармезан, бефстроганов, запеканка из курицы с артишоками, рыбное филе с кукурузными хлопьями, домашние бургеры, крабовый восторг, мясные кубики мини, мясные шарики из духовки, паровая рыба по-тихоокеански, стейк из лосося с ананасом, цыпленок с лимоном и соей, креветки, запеченные по-средиземноморски, стейк из лосося с ананасом, отварная рыба, хлеб из лосося (модифицированный), грязный  |



|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | Джо, тунец запеченный, индейка а ля Кинг, запеканка из индейки с рисом.   |
| Запор                 | Рыбное филе с кукурузой (модифицированное), макаронный гамбургер, цыпленок по-мексикански с белой фасолью, мясные кубики мини, пирог тамале, запеканка из индейки с рисом, бургер с индейкой.   |
| Диарея                | Легкие куриные терияки, цыпленок с лимоном и соей, жареные в духовке гребешки, мясные шарики из духовки, паровая рыба тихоокеански (модифицированная), отварная рыба (модифицированная), грязный Джо (модифицированное).  |
| Сухость во рту        | Бефстроганов, запеканка из курицы с артишоками, макаронный гамбургер, крабовый восторг, мясные кубики мини, мясные шарики из духовки, стейк из лосося с ананасом, хлеб из лосося, грязный Джо, сэндвичи с салатом из курицы, тунец запеченный, индейка а ля Кинг, запеканка из индейки с рисом.   |
| Усталость             | Рыбное филе, запеченное с сыром Пармезан, легкие куриные терияки, барбекю из духовки, цыпленок с лимоном и соей, цыпленок по-мексикански с белой фасолью, крабовый восторг, мясные кубики мини, цыпленок жареный в духовке, паровая рыба тихоокеански, стейк из лосося с ананасом, свинина запеченная с яблоками и сладким картофелем, грязный Джо, свиные отбивные со сладким соусом и специями, пирог тамале, сэндвичи с салатом из курицы, тунец запеченный, индейка а ля Кинг, запеканка из индейки с рисом, бургер с индейкой. |
| Потеря аппетита       | Цыпленок а ля оранж, запеканка из курицы с артишоками, цыпленок тандури, рыбное филе с кукурузными хлопьями, легкие куриные терияки, цыпленок с лимоном и соей, креветки запеченные по-средиземноморски, мясные кубики мини, цыпленок запеченный в духовке, жареные в духовке гребешки, мясные шарики из духовки, паровая рыба тихоокеански, стейк из лосося с ананасом, отварная рыба, свинина запеченная с яблоками и сладким картофелем, свиные отбивные со сладким соусом и специями.   |
| Боли во рту и в горле | Бефстроганов, запеканка из курицы с артишоками, крабовый восторг (модифицированный), мясные кубики мини, мясные шарики из духовки, хлеб из лосося (модифицированный), индейка а ля Кинг, запеканка из индейки с рисом.  |
| Тошнота и рвота       | Цыпленок а ля оранж, легкие куриные терияки, цыпленок с лимоном и соей, цыпленок жареный в духовке, жареные в духовке гребешки, мясные шарики из духовки, паровая рыба тихоокеански, стейк из лосося с ананасом, отварная рыба, свинина запеченная с яблоками и сладким картофелем, грязный Джо (модифицированное).   |
| Набор веса            | Рыбное филе, запеченное с сыром Пармезан, бефстроганов, запеканка из курицы с артишоками, цыпленок тандури, рыбное филе с кукурузными хлопьями, макаронный гамбургер, цыпленок по-гавайски, домашние бургеры, креветки запеченные по-средиземноморски, цыпленок по-мексикански с белой фасолью, крабовый восторг, хлеб из лосося, грязный Джо, пирог тамале, сэндвич из салата с курицей, тунец запеченный, индейка а ля Кинг, запеканка из индейки с рисом, бургер с индейкой.   |

### Легкое барбекю из духовки

Вам не нужен гриль и жаркий летний день, для того чтобы насладиться барбекю!

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 5 мин готовить, 45–50 мин запекать.

*Ингредиенты:* 700 г мяса цыпленка, нарезанного на кусочки, без кожи, промытого и просушенного, 1 чашка соуса для барбекю, готового или домашнего приготовления. Соус барбекю домашнего приготовления: 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки Вустерширского соуса или майонеза, 1 ст. ложка уксуса, четверть чашки кетчупа.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Смажьте маслом поверхность противня. Равномерно разложите на противень кусочки курицы мясом вверх.
3. Если вы собираетесь приготовить соус барбекю в домашних условиях, то сложите все ингредиенты в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте.
4. Хорошенько обмажьте курицу соусом. Запекайте, не закрывая, 45–50 мин или до готовности курицы. Чтобы проверить, готова ли курица, проткните кусочек вилкой. Если сок прозрачный, то курица готова. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 135, жиров — 3 г, углеводов — 5 г, белков — 18 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений и усталости.

### Цыпленок а ля апельс

Цыпленок и цитрусовые хорошо сочетаются, и это блюдо тому подтверждение.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 45 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 яйцо, слегка взбитое, четверть чашки апельсинового сока, 1 чашка панировочных сухарей, 1 чайная ложка молотой паприки,

1 чайная ложка соли, 1 ст. ложка апельсиновой цедры, 700 г мяса цыпленка, нарезанного на кусочки, без кожи, промытого и просушенного.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Поместите яйцо и апельсиновый сок в кастрюлю среднего размера и вместе взбейте.
3. Поместите панировку, паприку, соль и цедру в другую кастрюлю и хорошо перемешайте.
4. Обмакните каждый кусочек курицы сначала в яичную смесь, а затем в панировку.
5. Смажьте маслом поверхность противня. Равномерно разложите на противень кусочки курицы. Запекайте, закрыв крышкой, 30 мин, затем откройте и запекайте еще 15 мин. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 220, жиров — 8 г, углеводов — 8 г, белков — 28 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### Легкий цыпленок терияки

Подавайте с отварным рисом и тушеной морковью.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 5 мин готовить, 45–50 мин запекать.

*Ингредиенты:* полчашки соуса терияки, полчашки куриного бульона, 1 ст. ложку белого уксуса, пол чайной ложки чесночного порошка, четверть чайной ложки молотого имбиря, 4 половинки куриных грудок, без кожи, промытых и просушенных.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Поместите все ингредиенты, кроме цыпленка, в форму для выпечки и тщательно перемешайте.
3. Добавьте цыпленка и несколько раз переверните, чтобы мясо покрылось соусом.
4. Запекайте, закрыв крышкой, 45–50 мин или до готовности курицы. Чтобы проверить, готова ли курица, проткните кусочек вилкой. Если сок прозрачный, то курица готова. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 185, жиров — 3 г, углеводов — 8 г, белков — 30 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, диарее, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

**Приготовление в микроволновой печи.** Поместите все ингредиенты, кроме курицы, в кастрюлю для микроволновой печи и все перемешайте. Добавьте куски курицы и несколько раз переверните, чтобы мясо покрылось соусом. Положите кусочки мясом к краю кастрюли. Накройте влажной бумагой и готовьте 18–20 мин на высокой мощности, поворачивая кастрюлю через 9–10 мин. Когда блюдо приготовится, подержите крышку закрытой 4 мин, затем подавайте.

### Цыпленок по-гавайски

В этом рецепте специи и сладкие фрукты работают вместе для создания неповторимого вкуса.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 45–50 мин запекать.

*Ингредиенты:* полчашки пшеничной муки, 1 чайная ложка молотой паприки, пол чайной ложки соли, четверть чайной ложки черного перца, 1 кг мяса цыпленка, нарезанного на кусочки, без кожи, промытого и просушенного, 2 ст. ложки растительного масла, 1 банка (170 г) нарезанного ананаса с водой или соком, цедра 1 апельсина измельченная, две трети чашки апельсинового сока.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Сложите муку, паприку, соль и перец в большую кастрюлю и хорошенько перемешайте. Обваляйте мясо цыпленка в полученной смеси.
3. Налейте масло на сковороду и поставьте на средний или сильный огонь. Обжаривайте цыпленка до образования корочки с обеих сторон около 2 мин каждую сторону.
4. Равномерно разложите на противень кусочки курицы. Добавьте ананас и ананасовый сок, апельсиновую цедру и сок. Запекайте, закрыв крышкой, 30–35 мин. Снимите крышку и запекайте еще 15 мин или до готовности курицы. Чтобы проверить, готова ли курица, проткните кусочек вилкой. Если сок прозрачный, то курица готова. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 330, жиров — 11 г, углеводов — 20 г, белков — 36 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений и для набора веса.

### Запеканка из курицы с артишоками

Если хотите устроить гастрономический праздник, попробуйте это блюдо со сладким картофелем, запеченным с яблоками.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 40 мин запекать.

*Ингредиенты:* 700 г мяса цыпленка, нарезанного на кусочки, без кожи, промытого и просушенного, 1 чайная ложка соли, четверть чайной ложки черного перца, пол чайной ложки молотой паприки, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 г грибов, хорошо промытых, крупно нарезанных, 2 ст. ложки пшеничной муки, две трети чашки куриного бульона, 1 банка (430 г) консервированных артишоков без жидкости.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Обмажьте куски курицы солью, перцем и паприкой.
3. Положите две ст. ложки сливочного масла на большую сковороду и поставьте на средне-сильный огонь. Обжарьте куски курицы до образования корочки, около 2 мин каждую сторону. Выложите куски на противень.
4. Положите 1 ложку сливочного масла на сковороду среднего размера и поставьте на средний огонь. Добавьте грибы и пассеруйте, пока они не станут мягкими, около 5 мин. Посыпьте мукой и влейте бульон. Варите 5 мин.
5. Положите артишоки между кусками курицы и залейте все бульоном с грибами. Накройте и запекайте 40 мин или до появления чистого прозрачного сока из курицы при проверке вилкой. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 365, жиров — 18 г, углеводов — 14 г, белков — 38 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, потере аппетита, болях во рту и в горле и для набора веса.

### Цыпленок тандури

Это замечательное блюдо, если вы хотите поразить своих друзей вашими кулинарными способностями. Не забудьте замариновать цыпленка на ночь — так специи лучше впитаются.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 8–10 часов мариновать, 40–50 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка простого нежирного йогурта, полторы чайной ложки свежего корня имбиря измельченного или пол чайной ложки молотого имбиря, полторы чайной ложки молотого кориандра, 1 чайная ложка молотого тмина, пол чайной ложки семян аниса, пол чайной ложки жгучего молотого перца, 1 зубчик чеснока мелко нарезанного, 700 г мяса цыпленка, нарезанного на кусочки, без кожи, промытого и просушенного, треть чашки растопленного сливочного масла, клинья из липы.

1. Приготовьте маринад, для этого поместите все ингредиенты, кроме цыпленка и масла, в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте.
2. Уложите кусочки цыпленка в большую кастрюлю и залейте сверху смесью йогурта. Закройте крышкой и поместите в холодильник.
3. Разогрейте духовку до 200°.
4. Равномерно разложите на противень кусочки курицы и запекайте 40–50 мин или до готовности курицы. Чтобы проверить, готова ли курица, проткните кусочек вилкой. Если сок прозрачный, то курица готова. В процессе готовки полейте кусочки курицы маслом. Подавайте на стол курицу, нанизав кусочки на маленькие сервировочные шпажки.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 305, жиров — 18 г, углеводов — 7 г, белков — 29 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, потере аппетита и для набора веса.

### **Цыпленок с лимоном и соей**

Это блюдо так просто приготовить и оно такое вкусное!

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 45–50 мин запекать.

*Ингредиенты:* полчашки соевого соуса, полчашки лимонного сока, 2 куриные грудки, без кожи, промытые и просушенные.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите соевый соус и лимонный сок в форму для выпечки и перемешайте.
3. Поместите курицу на сковороду. Ложкой нанесите смесь соевого соуса и лимонного сока на куски курицы. Запекайте, закрыв крышкой, 30 мин. Снимите крышку и подрумяньте курицу еще 15–20 мин.

4. Полейте соусом кусочки курицы перед подачей на стол. Затем подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 195, жиров — 3 г, углеводов — 10 г, белков — 30 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, диарее, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### **Цыпленок по-мексикански с белой фасолью**

Пряный соус сальса и мягкий вкус авокадо придадут этому блюду особенный вкус.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 5 мин готовить, 45–50 мин запекать.

*Ингредиенты:* 2 банки (450 г каждая) белой фасоли, промытой и без жидкости, 700 г мяса цыпленка, нарезанного на кусочки, без кожи, промытого и просушенного, 1 чашка готового майонеза, 1 чашка тертого сыра Чеддер, 1 авокадо.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Выложите на противень фасоль. Сверху положите куски курицы и залейте майонезом.
3. Запекайте, закрыв крышкой, 45–50 мин или до готовности курицы. Чтобы проверить, готова ли курица, проткните кусочек вилкой. Если сок прозрачный, то курица готова. Посыпьте сыром и оставьте в духовке на 2 мин, чтобы сыр растаял.
4. Когда цыпленок почти готов, очистите и нарежьте авокадо. Положите авокадо на куски курицы перед подачей на стол.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 610, жиров — 27 г, углеводов — 40 г, белков — 54 г.

Подходит при запорах, усталости и для набора веса.

### **Цыпленок жареный в духовке**

Хотите насладиться вкусом жареного цыпленка без жира? Попробуйте это блюдо.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 5 мин готовить, 45–50 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка измельченных кукурузных хлопьев, четверть чайной ложки молотой паприки, четверть чайной ложки лукового порошка, четверть чайной ложки чесночного порошка, четверть чашки нежирного молока, 4 половинки куриных грудок без костей, без кожи, промытых и просушенных.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите хлопья и специи в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Налейте молоко в другую кастрюлю. Обмакивайте куски курицы сначала в молоко, а затем в хлопья. Убедитесь, что все куски хорошо покрыты крошками.
3. Смажьте маслом поверхность противня. Равномерно разложите на противень кусочки курицы и запекайте, не закрывая, 45–50 мин или до готовности курицы. Чтобы проверить, готова ли курица, проткните кусочек вилкой. Если сок прозрачный, то курица готова. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 200, жиров — 3 г, углеводов — 12 г, белков — 28 г.

Подходит при усталости, потере аппетита и тошноте и рвоте.

### **Сэндвич с салатом из курицы**

Эти открытые сэндвичи — аппетитный способ использовать остатки запеченного цыпленка.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 12–15 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка приготовленного цыпленка, порезанного кубиками, полчашки вымытого, порезанного кубиками корня сельдерея, 2 чайных ложки измельченного лука, 2 чайных ложки лимонного сока, треть чашки нежирного простого йогурта, 1 чайная ложка молотой паприки, 2 кусочка хлеба.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Поместите цыпленка, сельдерей, лук, лимонный сок, йогурт и паприку в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте.
3. Поместите ложку полученного куриного салата на кусок хлеба и равномерно его распределите.
4. Положите хлеб на противень и запекайте сэндвич в духовке 12–15 мин или до готовности. Сразу же подавайте.



*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 270, жиров — 5 г, углеводов — 16 г, белков — 38 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, сухости во рту, усталости, для набора веса.

### **Бургер с индейкой**

Этот бургер вкусен сам по себе, но вы можете сделать его еще вкуснее, добавив клюквенный соус.

*Выход:* 1 бургер.

*Время приготовления:* 17 мин.

*Ингредиенты:* 170 г фарша из филе индейки, 1 яйцо, полчашки овсяных отрубей, четверть чайной ложки соли, четверть чайной ложки черного перца, 1 целая белая булочка.

1. Поместите все ингредиенты, кроме булочки, в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте. Сформируйте котлетку из смеси индейки.
2. Поместите котлетку на сковороду с антипригарным покрытием и хорошо поджарьте около 12 мин с обеих сторон. Подавайте на булочке сразу.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 495, жиров — 22 г, углеводов — 51 г, белков — 40 г.

Подходит при запоре, усталости, и для набора веса.

### **Индейка а ля Кинг**

В этом рецепте мы используем грибы, горох и морковь, но вы можете использовать и другие овощи, например, цукини или брокколи.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 20–30 мин тушить.

*Ингредиенты:* 3 чашки приготовленного порезанного кубиками мяса индейки, 1 банка (85 г) нарезанных грибов, полчашки горошка размороженного или консервированного без жидкости, полчашки моркови размороженной или консервированной без жидкости, четверть чашки нарезанного стручкового красного перца, 1 чашка конденсированного кури-

ного бульона, 1 чашка нежирного молока, четверть чайной ложки соли, четверть чайной ложки черного перца, 8 кусочков хлеба.

1. Поместите все ингредиенты, кроме хлеба, в большую сковороду, поставьте на средний огонь и тушите 20–30 мин, периодически помешивая.
2. Подавайте на кусочках хлеба (поджаренных или нет), 2 кусочка на порцию.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 490, жиров — 14 г, углеводов — 47 г, белков — 43 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания (используйте мягкий хлеб), сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле и для набора веса.

### **Запеканка из индейки с рисом**

Запеканки — отличный способ сэкономить время, при этом они всегда очень вкусные. Попробуйте использовать разные консервированные и пакетированные супы, чтобы изменить вкус и добавьте ваши любимые овощи, которые подходят при ваших симптомах.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 35 мин запекать.

*Ингредиенты:* 500 г молотого мяса индейки, 2 чашки сырого белого риса, 4 чашки воды, 1 банка (300 г) резаных грибов, 1 упаковка сухой луковой смеси.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите мясо индейки на сковороду с антипригарным покрытием на средний огонь и хорошенько обжарьте его около 10 мин. Слейте жир, если он вытопится.
3. Положите индейку в глубокую кастрюлю.
4. Смешайте грибы (морковь или ваши любимые овощи) с луковой смесью. Положите на индейку слой грибов, а затем слой риса. Залейте водой. Закройте крышкой и поставьте в горячую духовку. Как только вода выпарится (сверху останется только слой распаренного риса), выключите духовку, но кастрюлю оставьте там еще минут на 20. Перемешайте все слои. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 590, жиров — 12 г, углеводов — 83 г, белков — 36 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, запорах (используйте коричневый рис), сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле, для набора веса.

### Рыба на пару по-тихоокеански

Это нежирное блюдо с легким ароматом специй позволяет насладиться вкусом рыбы.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 5 мин готовить, 15 мин варить на пару.

*Ингредиенты:* 1 ст. ложка растительного масла, 500 г филе палтуса промытого и подсушенного, 2 измельченных лука шалот, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки воды.

1. Налейте масло на большую сковороду и поставьте на слабый огонь. Добавьте рыбу и все остальные ингредиенты.
2. Накройте крышкой и готовьте 15 мин. Рыба должна покрыться золотистой корочкой. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 275, жиров — 7 г, углеводов — 1 г, белков — 48 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, усталости, потере аппетита и при тошноте и рвоте.

**Модификации.** При диарее не используйте лук шалот. Питательная ценность не изменится.

### Рыбное филе с кукурузными хлопьями

Не стесняйтесь добавлять ваши любимые специи в кукурузные хлопья, особенно, если у вас изменились вкусовые ощущения.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 30 мин.

*Ингредиенты:* 1 ст. ложка лимонного или липового сока, 2 филе палтуса (170 г каждое) промытого и подсушенного, четверть чашки желтых кукурузных хлопьев, 2 ст. ложки тертого сыра Пармезан, четверть чайной ложки семян фенхеля, измельченных (употребляйте по вашему вкусу), 1 ст. ложка оливкового масла.

1. Поместите лимонный или липовый сок в мелкую кастрюлю и марируйте рыбу в соке 10 мин.

2. Поместите кукурузные хлопья, сыр и фенхель в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте. Обмакните рыбу в эту смесь так, чтобы она полностью покрылась смесью.
3. Налейте масло на большую сковороду и поставьте на средний или сильный огонь. Добавьте рыбу и обжарьте около 6 мин каждую сторону. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 330, жиров — 14 г, углеводов — 13 г, белков — 39 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, потере аппетита и для набора веса.

**Модификации.** При запорах не используйте обычные кукурузные хлопья, а используйте четверть чашки цельных зерновых хлопьев. Питательная ценность не изменится.

### **Рыбное филе, запеченное с сыром Пармезан**

Йогурт в этом рецепте помогает сохранить мягкость и нежность рыбы.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 15–20 мин запекать.

*Ингредиенты:* три четверти чашки простого нежирного йогурта, треть чашки тертого сыра Пармезан, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 маленькая луковица, мелко нарезанная или натертая, четверть чайной ложки соли, полстручка маленького сушеного красного острого перца чили без косточек и измельченного, 2 твердых филе палтуса (140 г каждое) промытых и подсушенных, 1 чайная ложка молотой паприки.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите йогурт, сыр, лимонный сок, лук, соль и перец чили в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте.
3. Смажьте противень маслом. Положите рыбное филе на противень. Полейте рыбу смесью йогурта и посыпьте паприкой. Запекайте 15–20 мин или до готовности рыбы. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 335, жиров — 10 г, углеводов — 11 г, белков — 47 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, усталости, для набора веса.

## Отварная рыба

Быстрое и легкое блюдо можно подавать горячим с лимонным соком или холодным с зеленым салатом.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 3 мин готовить, 7–10 мин варить.

*Ингредиенты:* 2 чашки воды, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 луковица средних размеров нарезанная, 1 лавровый лист, 2 целых гвоздики, 700 г филе палтуса промытого и подсушенного.

1. Поместите воду, лимонный сок, лук, лавровый лист и гвоздику на большую сковороду и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения.
2. Добавьте рыбу, накройте крышкой и отрегулируйте температуру, чтобы поддерживать кипение. Готовьте 7–10 мин или до готовности рыбы.
3. С помощью лопаточки осторожно снимите куски рыбного филе со сковороды. Подавайте как горячее блюдо с гарниром сразу или охладите в холодильнике.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 205, жиров — 4 г, углеводов — 2 г, белков — 33 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, потере аппетита, тошноте и рвоте.

**Модификации.** При диарее замените лук 2 ст. ложками лукового порошка. Питательная ценность не изменится.

## Стейк из лосося с ананасом

Сладкий ананас и острая горчица отлично подходят к вкусу лосося.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 5 мин готовить, 7–10 мин жарить.

*Ингредиенты:* четверть чайной ложки соли, четверть чайной ложки черного перца, 2 ст. ложки лимонного сока, желательно свежавыжатого, 4 стейка из лосося, промытых и подсушенных. Ананасовый соус: 1 банка (340 г) несладких измельченных ананасов без жидкости, 1 ст. ложка горчицы.

1. Смешайте соль, перец и лимонный сок в кастрюле средних размеров. Затем поместите каждый стейк в кастрюлю и покройте специями.
2. Чтобы приготовить соус, возьмите ананас, поместите его в блендер и измельчите до консистенции пюре. Отставьте в сторону и охладите.
3. Поджарьте рыбу на углях или на гриле 7–10 мин или до готовности рыбы. Подавать с ананасовым соусом.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 240, жиров — 8 г, углеводов — 8 г, белков — 33 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### **Тунец запеченный**

Помните мамину запеканку с тунцом? Она всегда знала, что для вас было хорошо. Это наша быстрая и вкусная версия стандартного комфортного блюда.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 20 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 банка (170 г) тунца в собственном соку, без жидкости, 1 банка (300 г) концентрированного томатного супа, полчашки нежирного молока, 1 чашка тертого сыра Чеддер, 500 г приготовленных и промытых макарон (отмеренных до приготовления).

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите тунца, томатный суп, молоко и сыр в большую кастрюлю и поместите на средний огонь. Тщательно перемешайте. Готовьте до тех пор, пока сыр не растает, около 10 мин.
3. Добавьте макароны к соусу и тщательно перемешайте.
4. Смажьте поверхность формы для выпечки маслом. Вылейте макаронную смесь в форму и запекайте, не закрывая, 20 мин или до появления пузырей. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 680, жиров — 13 г, углеводов — 100 г, белков — 37 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, для набора веса.

## Хлеб из лосося

Попробуйте это блюдо вместо привычного куска мяса.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 45 мин запекать.

*Ингредиенты:* 2 банки (170 г каждая) лосося в собственном соку, жидкость слейте в отдельную посуду, 2 яйца, 1 чашка нежирного молока, 3 чашки панировочных сухарей, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 чайных ложки измельченного лука, четверть чайной ложки соли, четверть чайной ложки черного перца.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Положите лосося и яйца в большую кастрюлю и тщательно перемешайте.
3. Поместите молоко и полчашки жидкости из банки с лососем в маленькую кастрюлю и перемешайте. Добавьте жидкость и остальные ингредиенты в смесь лосося и перемешайте.
4. Смажьте маслом форму для выпечки хлеба и ложкой наполните ее полученной лососевой массой. Запекайте, не закрывая, около 45 мин или до готовности. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 355, жиров — 11 г, углеводов — 48 г, белков — 14 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, сухости во рту, для набора веса.

**Модификации.** При трудностях жевания и глотания не используйте лук. Замените его восьмой частью чайной ложки лукового порошка. Питательная ценность не изменится.

При болях во рту и в горле не используйте лимонный сок. Питательная ценность не изменится.

## Жареные в духовке гребешки

Отличный рецепт приготовления этих сладких и нежных моллюсков.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 20 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка панировочных сухарей, пол чайной ложки соли, четверть чайной ложки белого перца, пол чайной ложки молотой паприки, 4 яйца, 200 г больших гребешков, промытых и без жидкости.

1. Разогрейте духовку до 250°.
2. Положите сухари, соль, перец и паприку в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Поместите яйца в другую кастрюлю и взбейте вилкой.
3. Обмакните каждый гребешок в яйцо, а затем в смесь сухарей. Убедитесь, что гребешки полностью покрыты крошками.
4. Смажьте маслом противень. Выложите гребешки на противень и запекайте около 20 мин или до тех пор, пока гребешки не станут мягкими внутри и хрустящими снаружи. Сразу же подавайте.

Это блюдо можно приготовить и на сковороде, прожарив гребешки с обеих сторон. За несколько минут до готовности сковороду нужно накрыть крышкой.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 225, жиров — 2 г, углеводов — 14 г, белков — 35 г.

Подходит при диарее, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### **Креветки запеченные по-средиземноморски**

Отличное блюдо для любителей креветок. Покупайте очищенные креветки или сделайте это сами, предварительно отварив их 5 мин в кипящей подсоленной воде.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 45 мин.

*Ингредиенты:* 1 ст. ложка оливкового масла, 4 измельченных лука шалота, 1 зубчик чеснока измельченный, 500 г больших креветок, очищенных и разделанных, 4 хорошо вымытых помидора, нарезанных кубиками, полчашки крошек сыра Фета или кусочков слабосоленой брынзы, 2 свежих яйца, 1 ст. ложка мелко нарезанного свежего укропа или 1 чайная ложка сушеного, четверть чайной ложки острого перечного соуса, четверть чайной ложки соли, четверть чайной ложки черного перца, полчашки нежирного молока, 1 ст. ложка тертого сыра Пармезан.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Налейте на маленькую сковороду и поместите на средний огонь. Добавьте лук шалот и готовьте, помешивая, до мягкости — 3 мин. Добавьте чеснок, перемешайте, и готовьте еще 1 мин.
3. Смажьте маслом форму для пирога или противень. Поместите смесь лука на противень или в форму для пирога и сверху положите креветки. Посыпьте помидорами и сыром фета.
4. Поместите яйца, укроп, перечный соус, соль и черный перец в маленькую кастрюльку и взбейте все вместе.



5. Ложкой положите яичную смесь на креветки и посыпьте сыром. Запекайте 20 мин или до тех пор, пока яичная смесь не затвердеет, и креветки не пропекутся. Дайте блюду постоять 5 мин. перед подачей на стол.  
*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 270, жиров — 15 г, углеводов — 7 г, белков — 27 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, потере аппетита, для набора веса.

**Как разделить креветку?** Вену, темный шнур, который проходит по центру спинки креветки, необходимо удалить. Вы можете это сделать с помощью маленького ножичка или зубочистки.

### Крабовый восторг

Попробуйте это восхитительное блюдо из краба с тостом или хлебом или заверните его в лепешку пита или тортилли. Если вы хотите больше плотности в еде, добавьте к этому блюду кусочки моркови или сельдерея, приготовленного в микроволновой печи. Если хотите остроты, добавьте горчицы.

*Выход:* 1 порция.

*Время приготовления:* 8 мин.

*Ингредиенты:* 1 банка (140 г) крабового мяса без жидкости, 1 ст. ложка винного уксуса, четверть чашки тертого сыра моцарелла.

1. Поместите мясо краба на блюдо для микроволновой печи, сбрызните уксусом и посыпьте сыром.
2. Накройте пластиковой крышкой и готовьте в микроволновой печи на высокой мощности 2–3 мин или до готовности. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 220, жиров — 8 г, углеводов — 1 г, белков — 35 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости и для набора веса.

**Модификации.** При болях во рту и в горле не используйте уксус, а используйте 1 ст. ложку нежирного молока.

*Информация о питательной ценности с учетом модификации:* калорий — 225, жиров — 8 г, углеводов — 1 г, белков — 35 г.

## Бефстроганов

Это традиционное блюдо из говядины очень приятно.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 50 мин.

*Ингредиенты:* 1 ст. ложка растительного дезодорированного масла, 1 зубчик чеснока измельченный, треть чашки измельченного лука, 500 г постного мяса говядины, предварительно нарезанного на тонкие кусочки, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка молотой паприки, 2 банки (85 г каждая) измельченных грибов, 1 банка (300 г) концентрированного куриного бульона, 1 чашка простого нежирного йогурта, 200 г сваренной широкой плоской лапши без жидкости (мерить перед приготовлением), 2 ст. ложки хорошо вымытой измельченной петрушки.

1. Поместите масло на сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте чеснок, лук и говядину и готовьте до тех пор, пока мясо не перестанет быть розовым, около 20 мин. Удалите любой жир.
2. Добавьте муку, соль, паприку и грибы и перемешайте. Добавьте бульон, уменьшите огонь до слабого и тушите под крышкой еще 30 мин.
3. Добавьте йогурт и перемешайте, поддерживая слабый огонь, дайте всей массе нагреться равномерно. Подайте с лапшой и посыпьте петрушкой.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 600, жиров — 25 г, углеводов — 57 г, белков — 36 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, болях во рту и в горле и для набора веса.

## Домашние бургеры

Дополните обычный бургер вашими любимыми приправами или овощами. Попробуйте запеченные помидоры или грибы, кусочки сыра, сладкий лук или что-то более экзотическое.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 20–40 мин, в зависимости от метода.

*Ингредиенты:* 500 г фарша из мяса говядины, 1 яйцо взбитое, полчашки панировочных сухарей, четверть чашки кетчупа, 1 чайная ложка острого соуса, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка чесночного порошка.

1. Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю и тщательно перемешайте. Сформируйте из полученной массы четыре пирожка.
2. Поджарьте пирожки на гриле до готовности мяса, около 7–10 мин каждую сторону. Или 35 мин запекайте в духовке при температуре 200°. Подайте на булочке для гамбургера или на хлебе.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 380, жиров — 17 г, углеводов — 28 г, белков — 27 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания (используйте мягкий хлеб) и для набора веса.

### **Мясные кубики мини**

Для разнообразия попробуйте приготовить это блюдо из фарша индейки.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 25–30 мин запекать.

*Ингредиенты:* 500 г постного молотого мяса говядины (фарша), три четверти чашки сырых овсяных хлопьев, полчашки измельченного лука, 1 чайная ложка разрыхлителя для теста, одно яйцо.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю и тщательно перемешайте. Сформируйте 4 кубика около 5 см высотой.
3. Поместите кубики на притивень и запекайте в духовке до коричневой корочки около 25–30 мин. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 275, жиров — 13 г, углеводов — 12 г, белков — 20 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, запорах, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле.

### **Макаронный гамбургер**

Это очень вкусная и приятная запеканка.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 30 мин запекать.

*Ингредиенты:* 500 г сырых макарон, 500 г говяжьего фарша, 2 большие луковицы, мелко нарезанные, 1 кувшин (700 г) соуса для спагетти, 1 чаш-

ка хорошо промытых нарезанных грибов, 1 упаковка (300 г) замороженных кукурузных зерен, 1 упаковка (300 г) замороженного зеленого горошка, 1 чашка тертого сыра Чеддер.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Приготовьте макароны, следуя инструкциям на упаковке. Но снимите с огня и слейте чуть раньше положенного, когда они слегка сыроваты.
3. Поместите говядину и лук на большую сковороду с антипригарным покрытием, смазанную маслом, и поставьте на средне-сильный огонь. Обжаривайте до готовности мяса около 10 мин. Удалите любой жир. Добавьте соус для спагетти и еще несколько минут покипятите.
4. Поместите смесь на противень или в форму для выпечки и добавьте макароны, грибы, кукурузу и горошек. Тщательно перемешайте. Сверху посыпьте сыром и запекайте 30 мин пока сыр не образует румяную корочку. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 645, жиров — 20 г, углеводов — 81 г, белков — 36 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, сухости во рту и для набора веса.

### **Мясные шарики из духовки**

Подавайте эти шарики с вашими любимыми макаронами в томатном соусе.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 30 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка панировочных сухарей, 4 яичных белка, пол-чашки воды, 1 чайная ложка кетчупа, 1 чайная ложка лукового порошка, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка молотой паприки, 700 г постного говяжьего фарша.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите сухари в большую кастрюлю. Добавьте яичные белки и воду и слегка взбейте вилкой. Добавьте кетчуп, луковый порошок, соль, перец и паприку. Добавьте говядину и тщательно перемешайте.
3. Сформируйте из мясной смеси шарики одинаковой величины и поместите их на блюдо для выпечки. Запекайте 30 мин. Чтобы проверить готово ли блюдо, слегка надавите вилкой на шарик. Если выделяется золотистый сок, а не кровь, блюдо готово.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 240, жиров — 10 г, углеводов — 5 г, белков — 29 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, диарее, сухости во рту, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

### Пирог тамале

Посыпьте пирог сыром или простым йогуртом или другими специями.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 40 мин.

*Ингредиенты:* 500 г постного фарша из говядины, 2 банки (430 г каждая) сладкой кукурузы, три четверти чашки кукурузных хлопьев, 1 банка (430 г) томатного соуса, 1 чайная ложка сухой приправы тако, 1 банка (100 г) оливок без косточек.

1. Разогрейте духовку до 250°.
2. Поместите фарш в большую сковороду с антипригарным покрытием и обжарьте мясо до образования коричневой корочки, около 8–10 мин. Слейте образовавшийся жир. Добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте.
3. Смажьте поверхность формы для выпечки маслом. Вылейте смесь на блюдо и запекайте 30 мин или до готовности. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 485, жиров — 16 г, углеводов — 64 г, белков — 28 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, усталости и для набора веса.

### Грязный Джо

Это еще одно классическое блюдо, которое не только вкусно, но и полезно.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 30 мин.

*Ингредиенты:* 200 г постного фарша из говядины, 1 маленькая луковица измельченная, полчашки готового соуса для барбекю, 1 ст. ложка сырых овсяных хлопьев, вода.

1. Поместите говядину и лук в маленькую сковороду и поставьте на средне-сильный огонь. Готовьте мясо, пока оно не перестанет быть розовым примерно 8–10 мин. Слейте образовавшийся жир.
2. Добавьте соус для барбекю, хлопья и достаточно воды, чтобы мясо было полностью прикрыто. Доведите до кипения и уменьшите огонь. Накройте крышкой и готовьте 20 мин или до тех пор, пока соус не загустеет, а мясо не станет мягким. Подавайте на булочках, тостах или батонах.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 410, жиров — 17 г, углеводов — 35 г, белков — 27 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту (используйте мягкий хлеб), усталости и для набора веса.

**Модификации.** При диарее или тошноте и рвоте замените говядину 200 г молотой индейки. Используйте мягкий соус для барбекю. Не используйте лук, а используйте 1 ст. ложку лукового порошка.

*Информация о питательной ценности продукта с учетом модификации:* калорий — 330, жиров — 10 г, углеводов — 34 г, белков — 20 г.

### **Свинина, запеченная с яблоками и сладким картофелем**

Не знаете, что приготовить для себя любимого? Это вкусный и простой ответ.

*Выход:* 1 порция

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 60 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 свиная отбивная без жира, 1 сладкая картофелина, хорошо вымытая, очищенная и порезанная тонкими ломтиками, 1 маленькое яблоко в кожуре, хорошо вымытое и порезанное, 1 ст. ложка изюма, 1 чайная ложка корицы молотой.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите свиную отбивную, картофель и яблоко на большой кусок фольги. Посыпьте изюмом и корицей.
3. Хорошенько заверните и запекайте 60 мин до готовности мяса. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 465, жиров — 16 г, углеводов — 57 г, белков — 26 г.

Подходит при усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### **Свинные отбивные со сладким соусом и специями**

Специи не только придают остроту, но и не дают свинине засохнуть.

*Выход:* 4 порции.

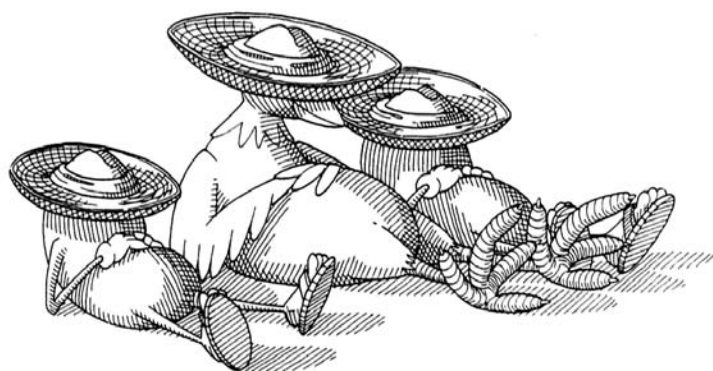
*Время приготовления:* 15 мин готовить, 60 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 ст. ложка растительного масла, 4 свинные отбивные, без жира, четверть чашки абрикосового варенья, четверть чашки ананасового варенья, четверть чашки соевого соуса, четверть чашки винного уксуса.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Налейте масло в большую сковороду и поставьте на средне-сильный огонь. Добавьте отбивные и обжарьте до образования коричневой корочки с двух сторон, 2 мин каждую сторону. Выложите отбивные на блюдо для выпечки.
3. Поместите все остальные ингредиенты в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Вылейте на отбивные, накройте и запекайте в духовке 60 мин или до готовности. Сразу же подавайте.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 300, жиров — 11 г, углеводов — 30 г, белков — 19 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, усталости и потере аппетита.



## Вегетарианские блюда

Вегетарианство может понравиться ВИЧ-инфицированным по многим причинам, включая неспособность жевать и глотать мясо. Кроме того, после применения медикаментов вкус мяса может разонравиться. Даже если вы и не строгий вегетарианец, вам все равно могут понравиться эти вкусные блюда.

Рецепты, представленные в этой главе, в основном молочно-овощные вегетарианские блюда, а значит, содержат молочные продукты и яйца. Рецепты предусматривают удовлетворение потребностей организма в белках без использования мяса. Здесь вы найдете инструкции по приготовлению сушеных бобовых, риса и овощей.

Вегетарианцы, которые не едят молочные продукты и яйца, нуждаются в большом количестве овощей и фруктов, круп богатых кальцием. К таким продуктам относятся бобовые, соя, миндаль, тахини, капуста, горчица зеленая, брокколи, кукурузные лепешки, морские водоросли.

Если у вас проблемы с набором или поддержанием веса на вегетарианской диете, ешьте больше высококалорийных вегетарианских продуктов, таких как орехи, бобовые, крупы, молочные продукты. Если вы собираетесь перейти на вегетарианскую диету, проконсультируйтесь со специалистом-диетологом, чтобы он порекомендовал вам меню, которое обеспечило бы ваш организм необходимыми питательными веществами.

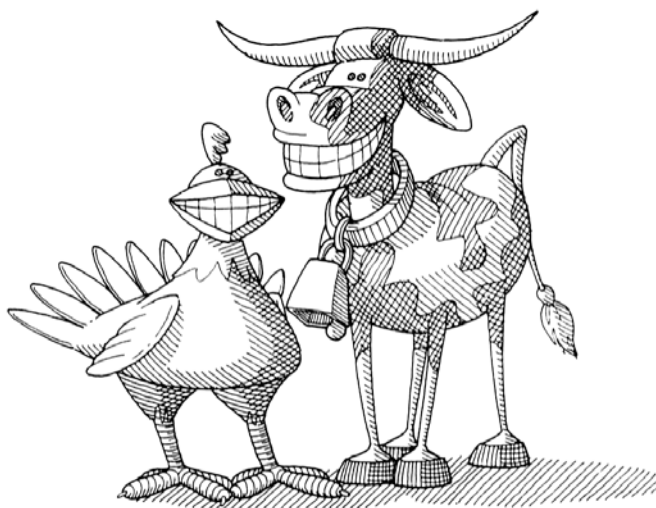
**Таблица рецептов по симптомам**

Различные рецепты этого раздела специально подобраны для разных симптомов, которые часто встречаются у людей с ВИЧ-инфекцией. Эта таблица поможет вам подобрать рецепты, которые облегчат неприятные симптомы. Некоторые рецепты подходят для нескольких симптомов.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Изменение вкусовых ощущений  | Энчиљьядос с фасолью и сыром, бобы тушеные кус-кус, макароны по-гречески, индийская запеканка, ореховые макароны, макароны по-панамски, сэндвич с салатом из яиц и тофу, грязный Джо по-вегетариански.   |
| Трудности жевания и глотания | Бобы тушеные кус-кус, индийская запеканка (модифицированная), итальянский запеченный бургер (модифицированный), макароны с сыром, макароны по-панамски, сэндвич традиционный с салатом и яйцом.  |
| Запор                        | Энчиљьядос с фасолью и сыром, бобы тушеные кус-кус, рисовая запеканка с фасолью и сыром, сырные макароны Примавера, сэндвич двойной орех, индийская запеканка, буритос с чечевицей, приготовленные в микроволновой печи, бургеры с рисом и тофу. |



|                       |  |
|-----------------------|--|
| Диарея                | Энчилядос с фасолью и сыром, бобы тушеные кус-кус, макароны по-гречески, индийская запеканка, ореховые макароны, макароны по-панамски, сэндвич с салатом из яиц и тофу, грязный Джо по-вегетариански.  |
| Сухость во рту        | Бобы тушеные кус-кус, пшеничная крупа, запеченная по-итальянски, макароны по-панамски, сэндвич традиционный с салатом и яйцом, грязный Джо по-вегетариански.   |
| Усталость             | Энчилядос с фасолью и сыром, запеканка с фасолью и сыром, сырны макароны Примавера, сэндвич двойной орех, макароны по-гречески, индийская запеканка, пшеничная крупа, запеченная по-итальянски, буритос с чечевицей, приготовленные в микроволновой печи, ореховые макароны, сэндвич традиционный с салатом и яйцом, грязный Джо по-вегетариански. |
| Потеря аппетита       | Энчилядос с фасолью и сыром, запеканка с фасолью и сыром, сэндвич двойной орех, макароны по-гречески, индийская запеканка, буритос с чечевицей, приготовленные в микроволновой печи, макароны по-панамски, сэндвич традиционный с салатом и яйцом, грязный Джо по-вегетариански.   |
| Боли во рту и в горле | Сырны макароны Примавера, макароны с сыром, сэндвич традиционный с салатом и яйцом (модифицированный).   |
| Тошнота и рвота       | Бобы тушеные кус-кус, сырны макароны Примавера, сэндвич с салатом из яиц и тофу, бургеры с тофу и рисом (модифицированные).  |
| Набор веса            | Энчилядос с фасолью и сыром, бобы тушеные кус-кус, рисовая запеканка с фасолью и сыром, сырны макароны примавера, сэндвич двойной орех, макароны по-гречески, индийская запеканка, пшеничная крупа, запеченная по-итальянски, макароны с сыром, буритос с чечевицей, приготовленные в микроволновой печи, сэндвич традиционный с салатом и яйцом.  |



### Энчильдос с фасолью и сыром

Если вы можете найти готовый или консервированный соус энчильяда, который вам нравится, отлично. Но почему бы не попробовать наш? Если вам понравится наш домашний соус, то вы всегда сможете удвоить ингредиенты и заморозить остатки на 3 месяца. Этот рецепт простой и быстрый в приготовлении.

*Выход:* 6 энчильдос.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 30–35 мин запекать.

*Ингредиенты:* полторы чашки консервированной фасоли, полторы чашки нежирного творога, три четверти чашки измельченного лука, 2 чашки соуса энчильяда консервированного или приготовленного в домашних условиях, 6 кукурузных лепешек (тортилл). Соус энчильяда домашнего приготовления: полчашки томатного соуса, 1 чайная ложка приправы чили, четверть чайной ложки чесночного порошка, полторы чайной ложки лукового порошка, четверть чайной ложки черного перца, восьмая часть чайной ложки красного жгучего перца, полторы чашки плюс 1 ст. ложка воды, полторы чайной ложки кукурузного крахмала.

1. Разогрейте духовку до 250°.
2. Поместите фасоль, творог, лук в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Отставьте в сторону.
3. Приготовьте соус. Для этого поместите первые шесть ингредиентов и полторы чашки воды в большую кастрюлю и поставьте ее на средний огонь, доведите смесь до кипения. Затем, уменьшите огонь до слабого и варите 10 мин. После того как соус сварится, налейте ложку воды в чашку и размешайте в ней крахмал. Затем добавляйте крахмал в соус небольшими порциями, помешивая, пока соус не загустеет.
4. Смажьте противень маслом. Вылейте чашку соуса на противень и равномерно распределите по дну.
5. Подогрейте тортиллы на пару в течение нескольких минут или поместите в пластиковый контейнер и разогрейте в микроволновой печи на высокой мощности в течение 10 секунд.
6. Разделите смесь фасоли на 6 равных порций. Поместите порцию на каждую тортиллу и распределите ровным слоем. Затем заверните каждую лепешку и поместите на противень швом вниз.
7. Вылейте оставшийся соус на энчильдос. Запекайте 30–35 мин или до образования хрустящей корочки, появления пузырей на соусе и до начала плавления творога. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (из расчета 2 энчиљядос — одна порция):* калорий — 415, жиров — 6 г, углеводов — 61 г, белков — 28 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, усталости (используйте консервированный соус), потере аппетита и для набора веса.

### **Бобы тушеные кус-кус**

Кус-кус, мелкие макаронные изделия, это напоминание о Северной Африке. Поищите кус-кус в вашем любимом магазине здоровой пищи или в супермаркете.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 50 мин.

*Ингредиенты:* четверть чашки кукурузного масла, 1 большая луковица, мелко нарезанная, 1 большой хорошо промытый зеленый сладкий перец, очищенный от семян и нарезанный, 1 большой хорошо промытый красный сладкий перец, очищенный от семян и нарезанный, 1 чайная ложка молотого кориандра, 1 чайная ложка молотой корицы, 2 средних размеров сладких картофелины, хорошо промытых, очищенных и порезанных маленькими кубиками, 2 больших хорошо промытых помидора, нарезанных, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 чашки бобов горбанцо (или фасоли), свежеприготовленных или консервированных промытых и без жидкости, 1 чайная ложка соли, 1 цукини среднего размера, хорошо промытый и нарезанный, 4 чашки воды, 2 чашки сырых кус-кус.

1. Налейте масло в сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте лук, красный и зеленый перец, кориандр, корицу и пассеруйте, периодически помешивая, до готовности лука, около 5 мин. Добавьте сладкий картофель, помешайте и готовьте еще 2 мин.
2. Добавьте помидоры, лимонный сок, бобы горбанцо, соль, цукини и четверть чашки воды. Накройте крышкой, уменьшите огонь и тушите 15 мин.
3. Пока смесь тушится, смешайте кус-кус с оставшейся водой в кастрюле средних размеров и поместите кастрюлю на средний или сильный огонь. Доведите до кипения, выключите и оставьте на плите еще 5 мин или до готовности.
4. Перед подачей на стол распределите кус-кус по краям тарелки, а в центр ложкой поместите бобы. Сверху можно добавить острый соус по вкусу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 355, жиров — 10 г, углеводов — 57 г, белков — 11 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, запорах, сухости во рту, тошноте и рвоте, а также для набора веса.

### **Рисовая запеканка с фасолью и сыром**

Для этого блюда подойдет любой из ваших любимых сыров. Для остроты используйте сыр с острым перцем. Если вы хотите более мягкое блюдо, то попробуйте Чеддер (см. «Приготовление риса»).

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 30 мин запекать.

*Ингредиенты:* 3 чашки коричневого риса, 2 банки (450 г каждая) фасоли, промытой и слитой, 1 мелко порезанная большая луковица, 1 чайная ложка чесночного порошка, 1 чашка творога, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 банка (100 г) зеленого перца чили, порезанного кубиками, 2 помидора средних размеров, хорошо промытых и нарезанных или 1 банка (450 г) консервированных очищенных помидоров, полторы чашки тертого сыра Чеддер или головка сыра с острым перцем.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите рис, фасоль, лук, чеснок, творог, муку и перец чили в большую сковороду и тщательно перемешайте.
3. Вылейте смесь в форму для выпечки. Сверху положите помидоры и посыпьте сыром.
4. Накройте и запекайте 30 мин. или до готовности. Подавать горячим.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 370, жиров — 12 г, углеводов — 46 г, белков — 21 г.

Подходит при запорах, усталости, потере аппетита и для набора веса.

### **Приготовление сушеных бобов и горошка**

Сушеные бобы и горошек часто используются в приготовлении пищи. Они богаты питательными веществами, нежирные, недорогие, при этом они содержат больше белков, чем все другие овощи. Бобовые, однако, содержат не все белки (см. стр. 8), поэтому их следует подавать с дополни-

тельными продуктами из круп, богатыми белками. Используйте бобовые в тушеном виде, в запеканках, салатах и супах.

Чтобы приготовить бобы или горошек:

1. Отсортируйте сушеные бобы и горошек и удалите посторонние злаки и сор. Хорошо промойте.
2. Замочите бобы, за исключением чечевицы. Это придаст им мягкость и уменьшит время приготовления. Это также поможет уменьшить количество кишечных газов, которые беспокоят некоторых людей после употребления бобовых — чем чаще вы едите бобовые, тем меньше проблем вы испытываете.

Существует два способа замачивания бобовых:

*Быстрое замачивание.* Поместите 450 г бобов и 6 чашек воды в кастрюлю на сильный огонь и доведите до кипения. Кипятите 2 мин. Снимите кастрюлю с огня и отставьте на 1 час в сторону. Слейте и тщательно промойте.

*Замачивание на ночь.* Поместите 450 г бобов или горошка и 6 чашек воды в большую кастрюлю и оставьте на ночь. Бобы разбухнут, поэтому используйте большую кастрюлю! Слейте и тщательно промойте.

Залейте бобы свежей водой целиком, поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь, закройте крышкой и варите, пока они не станут мягкими. Периодически помешивайте. Чтобы уменьшить количество кишечных газов после употребления бобов, помешивайте воду хотя бы один раз в процессе приготовления, не забывая опять довести бобы до кипения. Время приготовления большинства бобовых полтора-два часа. Бобы сои готовятся около 3 часов.

## Приготовление риса

Если единственный рис, который вы ели до сих пор, это белый рис, то для разнообразия вы можете попробовать приготовить коричневый. Коричневый рис проходит меньшую обработку, и у зерен удаляется только шелуха, а не верхний слой зерна. Белый рис — это рис, с зерен которого удалена не только шелуха, но и верхний, твердый слой. Это значит, что коричневый рис содержит больше питательных веществ, так как большее их количество сохранилось в процессе обработки. Однако для его приготовления требуется больше времени. Рис также различается по форме: круглый, средний и длинный.

Существуют также разновидности риса, такие как дикий рис или ароматный рис Бармати. Конвертированный или обработанный паром рис замачивается и обрабатывается паром под давлением, прежде чем удаля-

ется шелуха. Это позволяет сохранить больше естественных питательных компонентов и цельную структуру зерен.

Разные сорта и типы риса требуют на приготовление и разное количество жидкости и времени:

| На 1 чашку сырого риса              | Количество жидкости, чашки | Время приготовления, мин | Выход продукта, чашки |
|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Белый длиннозерный                  | 2                          | 20                       | 3,5                   |
| Белый среднезерный или круглый      | 1,5                        | 20                       | 3,5                   |
| Коричневый длиннозерный             | 2                          | 25–30                    | 3                     |
| Коричневый круглый                  | 2                          | 40                       | 3                     |
| Дикий рис                           | 4                          | 50                       | 4                     |
| Обработанный паром/конвертированный | 2,5                        | 30–35                    | 4                     |

Вы можете приготовить рис как на плите, так и в микроволновой печи.

**Приготовление на плите.** Поместите рис, жидкость, 1 чайную ложку соли (необязательно), 1 ст. ложку масла (необязательно) в кастрюлю и поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения, помешав один или два раза. Затем уменьшите огонь, плотно закройте крышкой и готовьте столько времени, сколько указано в таблице. Если рис не стал мягким или не вся жидкость впиталась, готовьте еще 2–4 мин.

**Приготовление в микроволновой печи.** Поместите рис, жидкость, 1 чайную ложку соли (необязательно), 1 ст. ложку масла (необязательно) в глубокую специальную кастрюлю для микроволновой печи. Накройте крышкой и готовьте 5 мин на сильном нагреве или пока не закипит. Затем уменьшите мощность до средней и готовьте 15 мин белый рис, 35–45 мин коричневый рис, 20–30 мин дикий рис и 15–22 мин рис, обработанный паром. Готовьте, пока жидкость не впитается и рис не станет мягким. Когда рис приготовится, дайте ему постоять 5 мин., не открывая крышки.

### Пшеничная крупа, запеченная по-итальянски

Вы также можете приготовить это блюдо с остатками говядины, свинины или баранины — просто используйте мясо вместо фасоли.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 1 час.

*Ингредиенты:* 2 банки консервированной фасоли, промытой и слитой, 1 банка (450 г) консервированных помидоров, промытых и порезанных кубиками, 1 кабачок цукини среднего размера, разрезанный пополам в длину и затем дольками, полчашки пшеничной крупы, полчашки измельченного лука, полчайной ложки соли, полчайной ложки сушеного орегано или 1 чайная ложка свежего измельченного орегано, четверть чайной ложки черного перца, три четверти чашки тертого сыра Моцарелла.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите все ингредиенты, кроме сыра, в блюдо для выпечки и тщательно перемешайте.
3. Запекайте, закрыв крышкой, 40–50 мин или до готовности. Посыпьте сыром и запекайте, не закрывая, еще 5 мин или пока сыр не растает. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 340, жиров — 12 г, углеводов — 42 г, белков — 20 г.

Подходит при сухости во рту, усталости и для набора веса.

**Модификации.** При трудностях жевания и глотания не используйте лук. Используйте 1 чайную ложку лукового порошка. Питательная ценность не изменится.

## Сырные макароны Примавера

Подберите овощи, исходя из ваших симптомов и предпочтений. Чтобы уменьшить время приготовления, используйте мелко порезанные замороженные овощи, следуя инструкциям на упаковке.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 35 мин.

*Ингредиенты:* 250 г макарон (это половина стандартной пачки) отварить в кипящей подсоленной воде, 1 чашка сыра Рикотта, 4 чашки кусочков овощей, приготовленных на пару, таких как брокколи, грибы, морковь, кабачки, шпинат, 2 чайных ложки приправы, например, сушеного базилика или орегано, (или четверть чашки свежего), чесночного порошка, мелко порезанной петрушки или сыра Пармезан.

Поместите все ингредиенты вместе в одну посуду и тщательно перемешайте. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 335, жиров — 6 г, углеводов — 54 г, белков — 16 г.

Подходит при запорах, усталости, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте и для набора веса.

### **Макароны с сыром**

Это блюдо в замороженном виде можно хранить до 3-х месяцев в воздухонепроницаемом контейнере.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 15 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка нежирного молока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка измельченного лука, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка сухой горчицы, 2 чашки отваренных длинных макарон (отмерять перед приготовлением), 1 чашка тертого сыра Чеддер.

1. Разогрейте духовку до 250°.
2. Поместите молоко, муку, масло, лук, соль, перец и сухую горчицу в сковороду среднего размера и поставьте на средний огонь. Готовьте, пока смесь не загустеет. Добавьте макароны и сыр и перемешайте.
3. Смажьте противень маслом. Вылейте массу на противень и запекайте, не закрывая, 15 мин, или до появления корочки и пузырей. Дайте постоять 5 мин перед подачей на стол.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 545, жиров — 26 г, углеводов — 52 г, белков — 26 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, болях во рту и в горле и для набора веса.

### **Макароны по-гречески**

Большинство людей думает о макаронах, как об итальянском блюде, но греки их тоже вкусно готовят.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 25–28 мин.

*Ингредиенты:* 4 чашки порезанных хорошо промытых помидоров (примерно 8–9 средних помидоров), 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст.



ложка красного винного уксуса, 2 ст. ложки измельченного базилика, четверть чайной ложки соли, четверть чайной ложки сушеного красного перца, 1 зубчик чеснока измельченный, 200 г готовых тонких макарон (отмерять перед приготовлением), 1 чашка крошек сыра Фета.

Поместите помидоры, масло, уксус, базилик, соль, перец, и чеснок в кастрюлю среднего размера и тщательно перемешайте. Добавьте макароны и сыр и перемешайте снова. Подавайте горячим или холодным.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 560, жиров — 27 г, углеводов — 60 г, белков — 22 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, усталости, потере аппетита и для набора веса.

### **Сэндвич двойной орех**

Этот сэндвич легко приготовить и съесть в любое время — это высокоэнергетическая еда для школы, работы или для дома. Он также очень вкусен, если хлеб предварительно поджарить, чтобы арахисовое масло растаяло. Будьте изобретательными, смело добавляйте джем, мед, изюм, кленовый сироп или шоколадные хлопья.

*Выход:* 1 сэндвич.

*Время приготовления:* 5 мин.

*Ингредиенты:* 2 ст. ложки арахисового масла, 2 кусочка цельного зернового хлеба, 1 спелый банан, порезанный кружочками, 2 ст. ложки подсолнечных семечек или гранул.

Намажьте арахисовое масло на хлеб, сверху положите кусочки банана и посыпьте семечками или гранулами.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 510, жиров — 27 г, углеводов — 60 г, белков — 17 г.

Подходит при запорах, усталости, потере аппетита и для набора веса.

### **Макароны по-панамски**

Вы и ваши друзья очень скоро полюбите это блюдо так же, как и его создатель Мэтью. Это блюдо хорошо не только сразу после пригото-

ния, но и на следующий день. Оно также вкусно как в холодном, так и в горячем виде. Подавайте с батоном и салатом.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* 50 мин.

*Ингредиенты:* 1 чайная ложка оливкового масла, 1 зубчик чеснока измельченный, половина луковицы среднего размера измельченная, 1 стручок зеленого перца хорошо промытого, очищенного и порезанного, полчашки порезанных вымытых грибов, 1 банка (100 г) консервированных помидоров, промытых и слитых, 1 банка (200 г) тушеного красного перца, 1 банка (400 г) соуса для спагетти с томатами и базиликом, 1 чайная ложка острого соуса, 450 г сырых макарон в форме трубочек, полторы чашки тертого сыра Моцарелла.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Поместите масло на сковороду средних размеров и поставьте на средний огонь. Добавьте чеснок, лук, перец, грибы и пассеруйте до мягкости около 5 мин.
3. Добавьте помидоры, тушеный перец, соус для спагетти и острый соус. Доведите смесь до кипения и тушите, не закрывая, 15 мин.
4. Пока соус готовится, сварите макароны, следуя инструкции на упаковке, и слейте их.
5. Поместите треть готовых макарон в блюдо для макарон или на противень, полейте третью соуса и посыпьте третьей частью сыра. Сделайте еще два слоя. Запекайте, пока сыр не растает, около 15 мин.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 530, жиров — 15 г, углеводов — 80 г, белков — 23 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту, потере аппетита и для набора веса.

## Ореховые макароны

Наши дегустаторы не могли остановиться, когда стали пробовать это блюдо. Они и не предполагали, как много вкуса может добавить арахисовое масло.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 25 мин.

*Ингредиенты:* треть чашки арахисового масла, 1 чашка крошек тофу без жидкости, 3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка са-

хара, полчайной ложки сушеного красного перца, если вы любите острое, 200 г готовых макарон (отмерять перед приготовлением), полчашки орехов, например, арахиса, измельченных грецких орехов или кедровых орехов.

1. Поместите арахисовое масло, тофу, соевый соус, уксус, сахар и перец в маленькую кастрюльку на средний огонь и готовьте до тех пор, пока арахисовое масло не растает, и вся смесь полностью не прогреется — около 3 мин.
2. Поместите соус, макароны и орехи в большую кастрюлю и перемешайте. Подавайте холодным или горячим.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 550, жиров — 26 г, углеводов — 58 г, белков — 28 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, усталости и для набора веса.

### **Грязный Джо по-вегетариански**

Это не традиционное блюдо грязный Джо, но оно также вкусно и легко в приготовлении. Сыр, посыпанный сверху, является отличным дополнением.

*Выход:* 3 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 1 бутылка (0,35 л) соуса барбекю или чили, 450 г твердого нежирного тофу, слитого и раскрошенного, 3 английские булki, разрезанные пополам.

1. Поместите соус барбекю и тофу в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Накройте и охлаждайте 1 час.
2. Поместите смесь тофу в большую сковороду и поставьте на средний огонь. Готовьте 5 мин.
3. Поджарьте английские булki и сверху положите смесь тофу.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 385, жиров — 8 г, углеводов — 53 г, белков — 28 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, диарее, сухости во рту, усталости и потере аппетита.

### Сэндвич с салатом из яйца и тофу

Если вы не хотите делать сэндвич, просто съешьте этот салат вилкой или положите на крекер. Храните неиспользованные остатки в воздухо- непроницаемом контейнере 2 дня в холодильнике.

*Выход:* 4 сэндвича.

*Время приготовления:* 30 мин.

*Ингредиенты:* 9 яиц, полчашки маринованной закуски, полчашки крошек легкого тофу, слитого, 1 ст. ложка уксуса, 1 чайная ложка готовой горчицы, полстоловой ложки соли.

1. Осторожно положите яйца в большую кастрюлю и налейте воды так, чтобы она покрывала яйца на 5 см. Доведите воду до кипения. Затем накройте, отключите огонь и оставьте на 20 мин. Готовые яйца охладите под струей холодной воды и очистите.
2. Поместите 6 целых яиц и 3 яичных белка (3 желтка удалите) в большую кастрюлю и хорошенько разомните.
3. Добавьте закуску, тофу, уксус, горчицу и соль к яйцам, тщательно перемешайте. Разделите на 4 равные части для приготовления 4 сэндвичей с белым или зерновым хлебом.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 325, жиров — 12 г, углеводов — 31 г, белков — 20 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, диарее, тошноте и рвоте.

### Буритос с чечевицей, приготовленные в микроволновой печи

Если под рукой нет остатков риса, используйте коричневый рис быстрого приготовления и сварите его, следуя инструкции на упаковке. Вы можете также использовать любые другие крупы. Например, кус-кус, ячмень, пшеничную крупу, которая отвечает вашему вкусу и потребностям.

*Выход:* 4 буритос.

*Время приготовления:* 7–10 мин.

*Ингредиенты:* 2,5 чашки готовой чечевицы, 1 чашка готового коричневого риса, три четверти чашки тертого сыра Чеддер, 4 лепешки из муки, четверть чашки готового соуса сальса, полчашки мелко порезанного зеленого салата.

1. Поместите чечевицу, рис и сыр в большую кастрюлю и тщательно перемешайте. Разделите на 4 лепешки.
2. Поместите каждую лепешку смесью вверх на тарелку для микроволновой печи и готовьте 2–5 мин или до тех пор, пока сыр не растает.
3. Посыпьте салатом и сальса, сверните лепешку в бурито. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну бурито):* калорий — 380, жиров — 10 г, углеводов — 55 г, белков — 20 г.

Подходит при запорах, усталости, потере аппетита и для набора веса.

**Приготовление в микроволновой печи.** Чтобы приготовить чечевицу в микроволновой печи, положите 450 г чечевицы в кастрюлю для микроволновой печи и залейте 6 чашками воды. Накройте и готовьте на большой мощности 10 мин. Затем уменьшите мощность до средней и готовьте еще 30–45 мин или до мягкости. Дайте постоять, не открывая, еще 10 мин.

### Сэндвич традиционный с салатом и яйцом

Если майонез слишком калориен для вас, используйте простой нежирный йогурт или толченый тофу. Вы можете подать этот салат на крекерах или просто съесть вилкой.

*Выход:* 2 сэндвича.

*Время приготовления:* 30 мин.

*Ингредиенты:* 6 яиц, четверть чашки маринованной закуски, четверть чашки майонеза, 4 кусочка цельного пшеничного хлеба.

1. Осторожно поместите яйца в большую кастрюлю и залейте водой так, чтобы воды покрывала их на 5 см. Доведите воду до кипения. Затем закройте, выключите огонь и оставьте на 20 мин. Охладите под струей холодной воды и очистите.
2. Положите яйца в кастрюлю среднего размера и измельчите. Добавьте маринованную закуску и майонез к яйцам и тщательно перемешайте. Подавайте на хлебе.

*Информация о питательности продукта (в расчете на один сэндвич):* калорий — 645, жиров — 40 г, углеводов — 45 г, белков — 26 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту (используйте мягкий хлеб), усталости, потере аппетита и для набора веса.

**Модификации.** При болях во рту и в горле не используйте маринованную закуску. Питательная ценность не изменится.

## Индийская запеканка

Отличное блюдо для использования остатков риса.

*Выход:* 2 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 25–30 мин запекать.

*Ингредиенты:* 2 чашки готового коричневого риса, 1 упаковка (300 г) размороженного зеленого горошка, полторы чашки простого нежирного йогурта, 1 чашка сельдерея, промытого и нарезанного кубиками, четверть чашки измельченного лука, четверть чашки измельченных орехов, например, арахиса, грецких или миндальных, четверть чашки изюма, 1 чайная ложка приправы кэрри, 2 чайных ложки соевого соуса, полчайной ложки сухой горчицы, 2 ст. ложки тертого сыра Пармезан, 1 яичный белок, слегка взбитый.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю и тщательно перемешайте.
3. Смажьте маслом противень. Вылейте смесь на противень и запекайте 25–30 мин или до готовности. Сразу же подавайте.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 650, жиров — 16 г, углеводов — 100 г, белков — 31 г.

Подходит при изменениях вкусовых ощущений, запорах, потере аппетита и для набора веса. При усталости приготовьте это блюдо, когда будете хорошо себя чувствовать, заверните в фольгу и заморозьте на 3 месяца. Увеличьте время выпечки до 1 часа.

**Модификации.** При трудностях жевания и глотания не используйте орехи и изюм.

*Информация о питательной ценности продукта с учетом модификации:* калорий — 500, жиров — 7 г, углеводов — 83 г, белков — 26 г.

## Бургеры с рисом и тофу

Тофу, еще его называют соевый творог, отличный источник белка и не содержит лактозы. Он хранится в холодильнике до 7 дней.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 35 мин запекать.

*Ингредиенты:* полторы чашки крошек твердого тофу без жидкости, 1 чашка готового коричневого риса, 2 ст. ложки измельченного лука, 2 яй-

ца слегка взбитых, 1 чайная ложка соли, 1 чашка хлебных крошек, 1 чайная ложка молотой паприки, 2 ст. ложки хорошо промытой измельченной петрушки, полчашки ростков пшеницы, 8 кусочков цельного зернового хлеба.

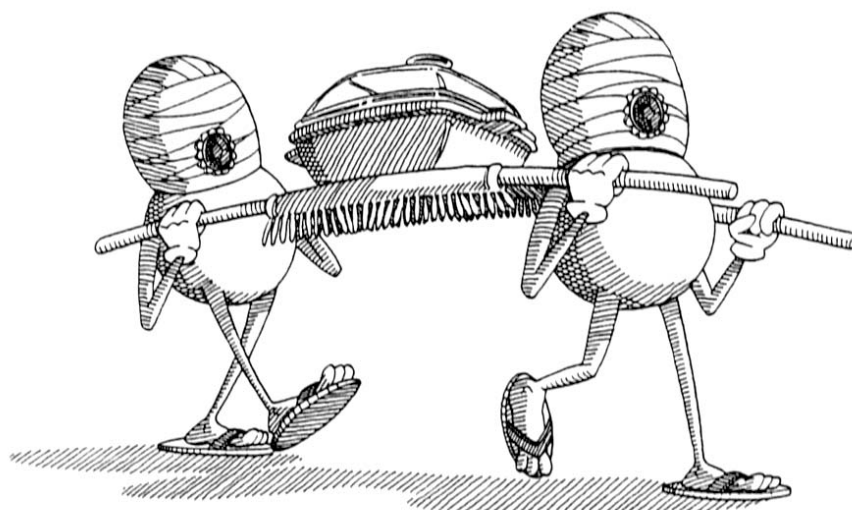
1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите тофу, рис, лук, яйца, соль, хлебные крошки, паприку, петрушку в большую кастрюлю и тщательно перемешайте.
3. Поместите ростки пшеницы в плоскую кастрюлю или на кусок вощеной бумаги. Сформируйте из смеси тофу четыре лепешечки и заверните внутрь ростки пшеницы.
4. Смажьте противень маслом. Поместите лепешечки на противень и запекайте 35 мин или до готовности. Подавать на кусочках хлеба и дополнить листьями салата, помидором, луком или горчицей.

*Информация о питательности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 550, жиров — 17 г, углеводов — 73 г, белков — 33 г.

Подходит при запорах и для набора веса.

**Модификации.** При диарее или тошноте и рвоте не используйте коричневый рис и пшеничные ростки. Вместо этого используйте полторы чашки белого риса. Не используйте лук, а используйте 1 чайную ложку лукового порошка. Замените яйца 4 яичными белками. Используйте белый хлеб вместо цельного пшеничного.

*Информация о питательной ценности продукта с учетом модификации:* калорий — 480, жиров — 10 г, углеводов — 75 г, белков — 25 г.



## Вкусные соблазны

Мы много говорили о том, что следует сократить ежедневное потребление сладкого и жирного в вашем меню. Однако это совсем не означает, что вам следует совсем забыть о сладостях. Если вы уверены, что вы удовлетворили ваши потребности в питательных веществах на сегодняшний день, вы можете позволить себе любую вкуснятину на выбор.

Существует несколько способов сделать десерт здоровой частью вашей диеты. Первый способ — это использовать для сладости нежирные ингредиенты, такие как йогурт и фрукты. Второй — использовать большое количество натуральных специй и приправ, таких как лимонная цедра, экстракт ванили, корицу, которые добавят аромата вашим блюдам. Третий способ — это использование овощей, особенно моркови и цукини, которые одинаково хороши и на десертной тарелке, и на обеденной.

В этой главе вы найдете большое количество отличных рецептов. Здесь есть вкусные пироги, например, легкий морковный пирог или пирог с лимоном и имбирем. Здесь есть богатые пудинги, такие как колониальный яблочный крем или фруктовый пудинг. Есть и другие лакомства, например, шоколадная мечта (прихоть гурманов) и непеченое печенье. Вы наверняка найдете здесь то, что удовлетворит ваш вкус!

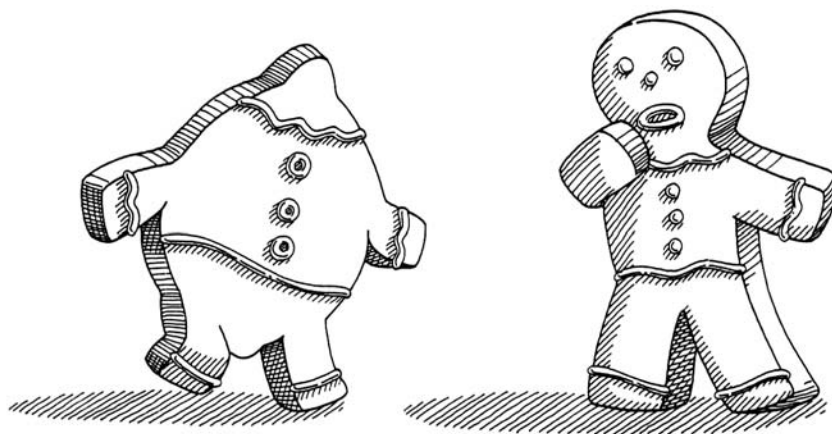
### Таблица рецептов по симптомам

Различные рецепты этого раздела специально подобраны для разных симптомов, которые часто встречаются у людей с ВИЧ-инфекцией. Эта таблица поможет вам подобрать рецепты, которые облегчат неприятные симптомы. Некоторые рецепты подходят для нескольких симптомов.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Изменение вкусовых ощущений  | Батончики фруктово-абрикосовые, черничные чипсы, колониальный яблочный крем, легкий яблочный пирог, финская клапапура бабушки Ярве, лимонный пирог, пирог с лимоном и имбирем, фруктовый пудинг.   |
| Трудности жевания и глотания | Печеный рисовый пудинг, сладкий банановый пудинг, черничные чипсы, колониальный яблочный крем, кремовый хлебный пудинг, легкий морковный пирог, финская клапапура бабушки Ярве, пирог с лимоном и имбирем, фруктовый пудинг, непеченое печенье, шоколадный пирог с цукини. |
| Запор                        | Батончики фруктово-абрикосовые, кремовый хлебный пудинг, фруктовый пудинг.   |
| Диарея                       | Печеный рисовый пудинг (модифицированный), черничные чипсы (модифицированные), кремовый хлебный пудинг (модифици-  |



|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | <p>рованный), легкий морковный пирог, финская клапапура бабушки Ярве, лимонный пирог (модифицированный), чизкейк с тофу.</p>  |
| Сухость во рту        | <p>Печеный рисовый пудинг, сладкий банановый пудинг, колониальный яблочный крем, кремовый хлебный пудинг, финская клапапура бабушки Ярве, фруктовый пудинг.</p>   |
| Усталость             | <p>Печеный рисовый пудинг, сладкий банановый пудинг, черничные чипсы, шоколадная мечта, колониальный яблочный крем, легкий яблочный пирог, легкий морковный пирог, печенье пшеничное с арахисовым маслом, фруктовый пудинг.</p>   |
| Потеря аппетита       | <p>Батончики фруктово-абрикосовые, печеный рисовый пудинг, сладкий банановый пудинг, черничные чипсы, шоколадная мечта, колониальный яблочный крем, легкий яблочный пирог, легкий морковный пирог, печенье пшеничное с арахисовым маслом, финская клапапура бабушки Ярве, лимонный пирог, пирог с лимоном и имбирем, фруктовый пудинг, непеченое печенье, чизкейк с тофу.</p> |
| Боли во рту и в горле | <p>Печеный рисовый пудинг (модифицированный), сладкий банановый пудинг, шоколадная мечта, колониальный яблочный крем, кремовый хлебный пудинг, легкий морковный пирог, финская клапапура бабушки Ярве, непеченое печенье, чизкейк с тофу, шоколадный пирог с цуккини.</p>   |
| Тошнота и рвота       | <p>Батончики фруктово-абрикосовые, печеный рисовый пудинг (модифицированный), сладкий банановый пудинг, черничные чипсы, кремовый хлебный пудинг, легкий яблочный пирог (модифицированный), легкий морковный пирог, финская клапапура бабушки Ярве, лимонный пирог (модифицированный), пирог с лимоном и имбирем, фруктовый пудинг.</p>                                       |
| Набор веса            | <p>Батончики фруктово-абрикосовые, печеный рисовый пудинг, шоколадная мечта, колониальный яблочный крем, легкий яблочный пирог, печенье пшеничное с арахисовым маслом, лимонный пирог, непеченое печенье, чизкейк с тофу, шоколадный пирог с цуккини.</p>   |



### Легкий яблочный пирог

Попробуйте посыпать этот пирог сахарной пудрой или положите сверху мороженое или ванильный нежирный йогурт.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 45–50 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 взбитое яйцо, 2 чашки хорошо вымытого и порезанного тонкими дольками яблока, 1 чашка сахара, четверть чашки растительного масла, 1 чайная ложка экстракта ванили, полчашки измельченных грецких орехов, полчашки изюма, 1 чашка пшеничной муки, 1 чайная ложка разрыхлителя для теста, 2 чайных ложки молотой корицы.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите яйцо и нарезанное яблоко в большую кастрюлю и хорошенько перемешайте. Добавьте сахар, масло, ваниль, грецкие орехи, изюм и перемешайте снова.
3. Поместите оставшиеся ингредиенты в отдельную кастрюлю, тщательно перемешайте, добавьте в яблочную смесь и перемешайте снова.
4. Смажьте блюдо для выпечки маслом и посыпьте мукой. Вылейте тесто на блюдо и выпекайте 45–50 мин. или до образования твердой корочки. Проверьте готовность, проткнув корочку пирога зубочисткой или ножом. Выложите пирог на блюдо и остудите. Подавайте теплым или холодным.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 310, жиров — 12 г, углеводов — 50 г, белков — 4 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, усталости, потере аппетита и для набора веса.

**Модификации.** При диарее или тошноте и рвоте очистите яблоки от кожуры и используйте 3 чашки яблок вместо 2-х. Не используйте яйца, замените их 2 яичными белками. Не используйте масло, а используйте четверть чашки яблочного соуса. Не используйте изюм и орехи.

*Информация о питательной ценности продукта с учетом модификации:* калорий — 190, жиров — 1 г, углеводов — 46 г, белков — 3 г.

### Легкий морковный пирог

Этот морковный пирог легко приготовить и легко переварить.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 25–30 мин запекать.

*Ингредиенты:* 1 чашка пшеничной муки, 1 чашка сахара, пол чайной ложки пищевой соды, 1 чайная ложка молотой корицы, полчашки яблочного соуса, 4 яичных белка взбитых, 2 чашки тертой моркови (около 4 морковок среднего размера).

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю и тщательно перемешайте.
3. Смажьте блюдо для выпечки маслом и накройте блюдо воощенной бумагой. Вылейте тесто на блюдо и выпекайте 25–30 мин или до образования твердой корки. Проверьте готовность, проткнув корочку пирога зубочисткой или ножом. Выложите пирог на блюдо и остудите. Подавайте без украшений или посыпьте сахарной пудрой.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 175, жиров — 1 г, углеводов — 41 г, белков — 4 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, диарее, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

### Чизкейк с тофу

Тофу делает пирог без лактозы более питательным, чем традиционный чизкейк.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 40 мин запекать.

*Ингредиенты:* 700 г легкого мягкого тофу без жидкости, полчашки сахара, 1 ст. ложка экстракта ванили, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 чайная ложка молотой корицы, 1 ст. ложка свежей лимонной цедры, 1 твердый пшеничный корж 23 см.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите все ингредиенты, кроме коржа, в блендер и взбивайте до получения однородной массы.

3. Выложите массу на корж и запекайте 40 мин или до образования твердой корки. Охладите в холодильнике. Сверху можно положить фрукты.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 240, жиров — 8 г, углеводов — 30 г, белков — 13 г.

Подходит при диарее, потере аппетита, болях во рту и в горле, для набора веса.

### Лимонный пирог

Кислый вкус лимона придает этому пирогу особую энергию и пикантность.

*Выход:* 8 порций.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 40–45 мин выпекать.

*Ингредиенты:* полчашки сливочного масла, две трети чашки сахара, 2 яйца, 1 чашка пшеничной муки, четверть чайной ложки разрыхлителя для теста, 1 ст. ложка свежей лимонной цедры, 1 ст. ложка лимонного сока. Глазурь: четверть чашки сливочного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, желатин свежесвеженного, две трети чашки сахарной пудры.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите все ингредиенты теста в большую кастрюлю и взбейте в блендере до получения однородной массы.
3. Смажьте круглую форму для выпечки маслом, затем посыпьте мукой. Вылейте тесто в форму и выпекайте 40–45 мин или до образования твердой корки. Проверьте готовность, проткнув корочку пирога зубочисткой или ножом. Остужайте пирог в форме.
4. Чтобы приготовить глазурь, сложите все ингредиенты для глазури в маленькую кастрюлю и взбейте. Глазурь равномерно нанесите на охлажденный пирог.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 320, жиров — 19 г, углеводов — 37 г, белков — 3 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, потере аппетита и для набора веса.

**Модификации.** При диарее или тошноте и рвоте не используйте яйца, замените их 4 яичными белками. Не используйте сливочное масло, а используйте полчашки яблочного соуса. Для приготовления глазури заме-

ните масло 2 ст. ложками маргарина и сократите количество лимонного сока с 2 до 1 ст. ложки.

*Информация о питательной ценности продукта с учетом модификации:*  
калорий — 190, жиров — 3 г, углеводов — 38 г, белков — 3 г.

### **Пирог с лимоном и имбирем**

Лимон и имбирь вместе делают этот пирог настоящим утешением для желудка.

*Выход:* 9 порций.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 25 мин выпекать.

*Ингредиенты:* 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайных ложки свежей лимонной цедры, 1 яичный белок, 2 чашки пшеничной муки, пол чайной ложки пищевой соды, четверть чайной ложки соли, полчайной ложки молотого имбиря, 1 чайная ложка корицы, полчашки нежирной пахты, полчашки черной патоки, 2 чайных ложки сахарной пудры.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите сахар и масло в большую кастрюлю и взбейте. Добавьте лимонную цедру и яичный белок. Снова взбейте до образования однородной массы.
3. Поместите муку, соду, соль, имбирь и корицу в другую кастрюлю и тщательно перемешайте.
4. Поместите пахту и патоку в третью кастрюлю и взбейте блендером.
5. Добавьте мучную смесь, а затем пахту к смеси сахара, хорошенько перемешивайте после каждой добавки.
6. Смажьте форму для выпечки маслом и посыпьте мукой. Вылейте тесто в форму и выпекайте 25 мин или до образования твердой корки. Проверьте готовность, проткнув корочку пирога зубочисткой или ножом. Остужайте пирог в форме. Посыпьте сахарной пудрой.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 160, жиров — 3 г, углеводов — 30 г, белков — 3 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### **Шоколадный пирог с цукини**

Такие овощи, как цукини — очень вкусная добавка к пирогам. Этот пирог отличное тому доказательство!

*Выход:* 12 порций.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 35–40 мин выпекать.

*Ингредиенты:* четверть чашки сливочного масла, размягченного, четверть чашки растительного масла, четверть чашки простого нежирного йогурта, 1,5 чашки сахара, полчашки кислого молока (1 чайная ложка лимонного сока плюс полчашки нежирного молока), 1 яйцо плюс 2 яичных белка, 1 чайная ложка экстракта ванили, 2,5 чашки пшеничной муки, треть чашки несладкого какао-порошка, полчайной ложки разрыхлителя для теста, 1 чайная ложка пищевой соды, полчайной ложки молотой корицы, полчайной ложки молотой гвоздики, 2 чашки тертого кабачка цуккини, очищенного от кожуры и семян, четверть чашки шоколадных чипсов.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите сливочное и растительное масло, йогурт и сахар в большую кастрюлю и приготовьте крем. Добавьте молоко, яйца и ваниль, взбейте блендером.
3. Поместите муку, какао порошок, соду, порошок для выпечки, корицу и гвоздику в отдельную посуду и тщательно перемешайте.
4. Добавьте смесь масла к смеси муки и перемешайте. Затем добавьте цуккини и перемешайте снова.
5. Смажьте противень маслом и посыпьте мукой. Вылейте тесто на противень и посыпьте сверху шоколадными чипсами. Выпекайте 35–40 мин или до образования твердой корки. Проверьте готовность, проткнув корочку пирога зубочисткой или ножом. Остужайте пирог на противне.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 320, жиров — 10 г, углеводов — 54 г, белков — 5 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, болях во рту и в горле и для набора веса.

### **Сладкий банановый пудинг**

Сладкий картофель на десерт? Именно так! Если вы не знаете, как приготовить сладкий картофель.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 45 мин выпекать.

*Ингредиенты:* 2 спелых банана, толченных, 1 чашка простого нежирного йогурта, полчайной ложки соли, четверть чашки изюма, 1 чашка пюре из вареного сладкого картофеля, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 яичных желтка, слегка взбитых.

1. Разогрейте духовку до 180°.
2. Поместите все ингредиенты теста в большую кастрюлю и тщательно взбейте.
3. Смажьте форму для выпечки маслом. Ложкой выложите смесь в форму и выпекайте 45 мин или до тех пор, пока пудинг не затвердеет и не образуется коричневая корочка. Подавайте теплым или холодным.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 260, жиров — 4 г, углеводов — 51 г, белков — 7 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

### **Колониальный яблочный крем**

Традиционный крем может стать и хорошим десертом, и отличным перекусом.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 30 мин выпекать.

*Ингредиенты:* 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 чашка яблочного соуса, 3 взбитых яйца, полчайной ложки соли, 1 чайная ложка экстракта ванили, полчайной ложки молотого мускатного ореха.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите масло, яблочный соус, яйца, соль и ваниль в кастрюлю средних размеров и тщательно взбейте.
3. Смажьте четыре формочки для крема маслом. Вылейте крем в чашки и посыпьте мускатным орехом. Поместите чашки на сковороду, на дно которой налейте воды на 5 см и поставьте в духовку. Запекайте 30 мин, пока сверху не образуется твердая корочка. Подавайте теплым или холодным.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 230, жиров — 14 г, углеводов — 16 г, белков — 10 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, сухости во рту и в горле, потере аппетита, болях во рту и в горле и для набора веса.

### **Кремовый хлебный пудинг**

Это вкусный способ использовать хлеб, который слегка зачерствел.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 25 мин выпекать.

*Ингредиенты:* 8 кусочков цельного пшеничного хлеба, 2,5 чашки выпаренного кислого молока, 6 яичных белков, треть чашки меда, 1 чайная ложка экстракта ванили, 1 чайная ложка молотой корицы, полчайной ложки молотого мускатного ореха.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. На антипригарное покрытие противня выложите 4 кусочка хлеба.
3. Поместите молоко, яичные белки, мед, ваниль и корицу в большую кастрюлю и тщательно взбейте венчиком.
4. Вылейте половину смеси на кусочки хлеба на противне. Накройте оставшимися кусками хлеба и вылейте оставшуюся смесь. Посыпьте мускатным орехом.
5. Выпекайте 25 мин или до тех пор, пока крем не загустеет. Подавайте теплым или холодным.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 265, жиров — 3 г, углеводов — 44 г, белков — 14 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, запорах, сухости во рту, усталости, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

**Модификации.** При диарее не используйте зерновой хлеб, а используйте белый хлеб. Не используйте выпаренное кислое молоко, а замените его на 2,5 чашки легкого соевого молока или молока с низким содержанием лактозы.

*Информация о питательной ценности продукта с учетом модификации:* калорий — 195, жиров — 3 г, углеводов — 33 г, белков — 9 г.

## **Финская клапапура бабушки Ярве**

Этот старинный десерт имеет консистенцию пудинга.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 20 мин.

*Ингредиенты:* 3 чашки виноградного сока, треть чашки крахмала.

1. Поместите сок в кастрюлю средних размеров и доведите до кипения на сильном огне.
2. Вмешайте крахмал, уменьшите огонь до медленного и, помешивая, варите 10 мин.
3. Вылейте горячую смесь в маленькую кастрюлю и взбивайте в крепкую пену 10 мин. Подавайте горячим, сверху украсьте нежирным йогуртом или взбитыми сливками.



*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 140, жиров — 1 г, углеводов — 33 г, белков — 2 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, диарее, сухости во рту, потере аппетита, болях во рту и в горле, тошноте и рвоте.

### **Шоколадные мечты**

Предостережение: приготовив это блюдо один раз, вы приготовите его снова! Все, кто попробовал его, отказываются есть что-либо другое на десерт!

*Выход:* 24 мечты.

*Время приготовления:* 20 мин готовить, 1 час замораживать.

*Ингредиенты:* 1 упаковка (170 г) шоколадного быстрорастворимого пудинга, 2 чашки нежирного холодного молока, полчашки взбитого арахисового масла, 48 небольших пшеничных крекеров.

1. Поместите пудинг, молоко и арахисовое масло в большую кастрюлю и тщательно взбейте.
2. Равномерно нанесите чайной ложкой полученную массу на пшеничный крекер и накройте другим пшеничным крекером. Повторяйте процедуру, пока не кончится масса.
3. Поместите крекеры в герметичный контейнер и замораживайте 1 час.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну штуку):* калорий — 115, жиров — 4 г, углеводов — 16 г, белков — 3 г.

Подходит при усталости, потере аппетита, болях во рту и в горле и для набора веса.

### **Фруктовый пудинг**

Освежающее летнее лакомство.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 35 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 1 упаковка (170 г) ванильного пудинга, 4 чашки нежирного молока, 1 банка (430 г) кусочков ананаса в собственном соку, сок слить отдельно, 1 банка (140 г) консервированных апельсинов, сок слить

отдельно, 2 спелых банана, порезанных кружочками, полчашки хорошо промытых вишен без косточек.

1. Приготовьте пудинг в соответствии с инструкциями на упаковке, используя молоко. Вылейте пудинг в посуду для микроволновой печи.
2. Вылейте ананасовый сок в мерную чашку и добавьте сок от консервированных апельсинов, чтобы получилась 1 полная чашка. Добавьте в смесь пудинга полученный сок и хорошенько размешайте.
3. Поместите полученную смесь в микроволновую печь и доведите ее до кипения на высокой мощности (3–4 мин), два раза помешав.
4. Добавьте кусочки ананаса, апельсины и поставьте в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол смешайте с кусочками банана и украсьте вишнями.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 285, жиров — 4 г, углеводов — 60 г, белков — 7 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, запорах, сухости во рту, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

### Печеный рисовый пудинг

Вам может показаться, что тесто жидковато, но не волнуйтесь — пудинг отлично запекается.

*Выход:* 4 порции.

*Время приготовления:* 15 мин готовить, 30 мин запекать.

*Ингредиенты:* 2 чашки приготовленного коричневого риса, полчашки изюма, полчайной ложки свежей лимонной цедры, 1 чайная ложка лимонного сока, полчашки меда, пол чайной ложки экстракта ванили, 3 яйца, 2,5 чашки нежирного молока, четверть чайной ложки соли.

1. Разогрейте духовку до 150°.
2. Положите рис, изюм, лимонную цедру и лимонный сок в кастрюлю средних размеров и хорошенько перемешайте.
3. Смажьте противень маслом и вылейте туда рисовую смесь.
4. Поместите остальные ингредиенты в большую кастрюлю и взбейте вместе. Вылейте на рисовую смесь. Запекайте 30 мин или до образования твердой массы. Подавайте холодным или теплым.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 425, жиров — 8 г, углеводов — 80 г, белков — 13 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, сухости во рту, усталости, потере аппетита и для набора веса.

**Модификации.** При диарее или тошноте и рвоте не используйте коричневый рис, а используйте белый рис. Не используйте изюм. Замените нежирное молоко 2,5 чашками соевого молока или молока с пониженным содержанием лактозы. Замените 3 яйца 1 целым яйцом и 4 яичными белками. При болях во рту и в горле не используйте лимонный сок и цедру. Питательная ценность не изменится.

*Информация о питательной ценности продукта с учетом модификации:* калорий — 350, жиров — 4 г, углеводов — 67 г, белков — 12 г.

### **Печенье пшеничное с арахисовым маслом**

В этом рецепте нет сахара и муки.

*Выход:* 12 печений.

*Время приготовления:* 25 мин готовить, 10 мин выпекать.

*Ингредиенты:* 1,25 чашки крошек пшеничных крекеров, 1 чайная ложка разрыхлителя для теста, 3 ст. ложки воды, 2 ст. ложки взбитого арахисового масла, пол чайной ложки ванильного экстракта.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Положите крошки печенья и разрыхлитель для теста в кастрюлю средних размеров и тщательно перемешайте. Добавьте остальные ингредиенты и взбейте в блендере. Оставьте смесь на 5 мин, затем скатайте из полученного теста 12 шариков.
3. Смажьте противень маслом. Поместите шарики на противень и слегка придавите вилкой, смоченной в холодной воде.
4. Выпекайте примерно 10 мин или до тех пор, пока печенье не станет золотистого цвета. Оставьте на 5 мин, затем выложите на блюдо для охлаждения.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на одну порцию):* калорий — 78, жиров — 3 г, углеводов — 10 г, белков — 2 г.

Подходит при усталости, потере аппетита и для набора веса.

### Батончики фруктово-абрикосовые

Если вы жаждете чего-то сладкого и приятного, приготовьте побольше таких батончиков.

*Выход:* 9 батончиков.

*Время приготовления:* 25 мин готовить, 30–35 мин выпекать.

*Ингредиенты:* полчашки простого нежирного йогурта, две трети чашки сахара, четверть чашки выпаренного кислого молока, 1 чашка плюс 2 ст. ложки цельной пшеничной муки, пол чайной ложки разрыхлителя для теста, 1 чашка овсяных хлопьев, четверть чашки ростков пшеницы, три четверти чашки измельченных сухофруктов, полчашки абрикосового варенья.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Поместите йогурт, сахар и молоко в большую кастрюлю и взбейте. Поместите 1 чашку муки в отдельную кастрюлю, добавьте разрыхлитель для теста, овсяные хлопья, ростки пшеницы и тщательно перемешайте. Добавьте йогуртовую смесь к сухим ингредиентам и взбейте снова.
3. Поместите сухофрукты в отдельную кастрюлю и посыпьте оставшимися 2 ст. ложками муки. Добавьте варенье и перемешайте.
4. Смажьте противень маслом. Равномерно распределите половину йогуртовой смеси по дну противня. Ложкой выложите фруктовую смесь и сверху положите остальную часть смеси йогурта. Выпекайте 30–35 мин или до готовности. Полностью охладите на противне перед нарезкой на батончики.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на один батончик):* калорий — 250, жиров — 2 г, углеводов — 56 г, белков — 6 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, запорах, потере аппетита, тошноте и рвоте и для набора веса.

### Черничные чипсы

Отличное завершение хорошей трапезы.

*Выход:* 6 порций.

*Время приготовления:* 10 мин готовить, 30 мин выпекать.

*Ингредиенты:* 3 чашки черники, хорошо промытой свежей или размороженной, 2 ст. ложки лимонного сока, две трети чашки коричневого са-

хара, прессованного, 1 ст. ложка пшеничной муки, полчашки овсяных хлопьев быстрого приготовления, 1 чайная ложка молотой корицы, пол чайной ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла.

1. Разогрейте духовку до 200°.
2. Смажьте противень маслом. Равномерно распределите чернику по дну противня и обрызгайте лимонным соком.
3. Поместите сахар, муку, хлопья, корицу и соль в маленькую кастрюлю и тщательно перемешайте. Выложите сверху на ягоды. Сверху намажьте сливочным маслом. Выпекайте 30 мин или до образования хрустящей золотистой корочки. Полностью охладите на противне.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на один баттончик):* калорий — 200, жиров — 5 г, углеводов — 40 г, белков — 2 г.

Подходит при изменении вкусовых ощущений, трудностях жевания и глотания, усталости, потере аппетита, тошноте и рвоте.

**Модификации.** При диарее не используйте сливочное масло, замените его маргарином. Питательная ценность не изменится.

## Непеченое печенье

Кому нужна духовка для приготовления печенья? Эти печенья вкусны холодными.

*Выход:* 36 печений.

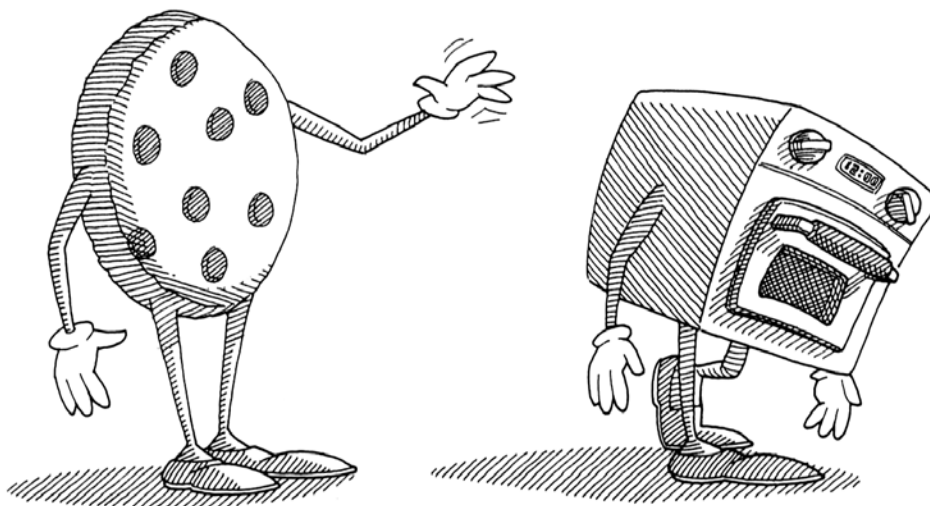
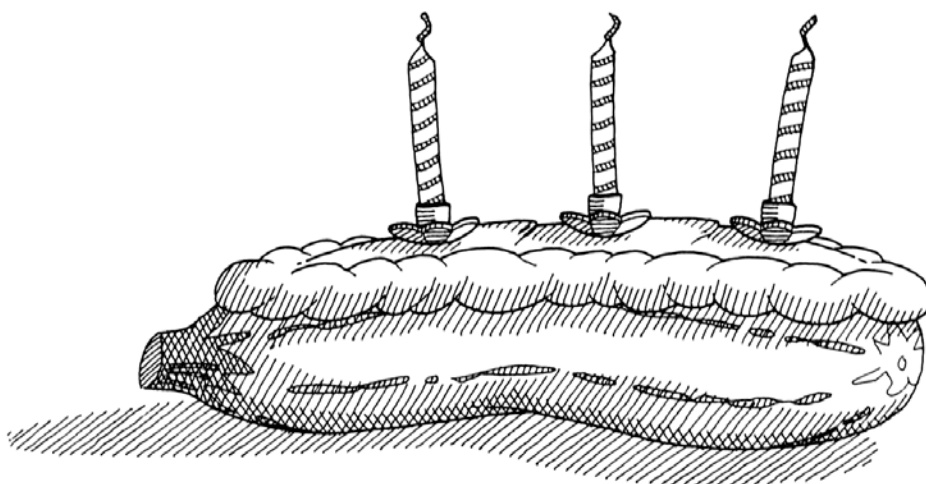
*Время приготовления:* 15 мин готовить, 1 час охлаждать.

*Ингредиенты:* 2 чашки сахара, четверть чашки обезжиренного сухого молока, полчашки воды, полчашки сливочного масла, треть чашки несладкого порошка какао, 3 чашки овсяных хлопьев, полчашки арахисового масла взбитого, 1 чайная ложка ванильного сахара.

1. Поместите сахар, сухое молоко, воду и масло в кастрюлю среднего размера и поставьте на средний огонь. Варите до тех пор, пока сахар не растворится и жидкость не начнет кипеть.
2. Поместите остальные ингредиенты в большую кастрюлю и тщательно перемешайте. Влейте сахарную смесь и взбейте блендером.
3. С помощью столовой ложки выкладывайте полученную смесь на вошеную бумагу в виде капель. Охлаждайте в течение 1 часа. Когда печенье затвердеет, поместите в воздухонепроницаемый контейнер и храните в холодильнике не более 2 недель. Или заморозьте и храните до 3 месяцев.

*Информация о питательной ценности продукта (в расчете на один батончик):* калорий — 115, жиров — 5 г, углеводов — 17 г, белков — 2 г.

Подходит при трудностях жевания и глотания, потере аппетита, болях во рту и в горле и для набора веса.



## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



[illegible]