

LBDS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Opreanu Lucreția Dr.

BUCĂTĂRIE DIETETICĂ/ Dr. Lucreția Opreanu –

București: Paul Editions, 2021

ISBN: 978-606-9703-42-7

Redactare: *Mihaela Enache*

Nicoleta Petcu

Tehnoredactare: *Paul Editions*

Coperta: *Lucian Enache*

Paul Editions

Șos. Ștefan cel Mare nr. 15, Sector 2, București

www.pauleditions.ro

e-mail: pauleditions@gmail.com, office@pauleditions.ro,

vanzari@pauleditions.ro, nicoleta.petcu@pauleditions.ro,

mihaela.enache@pauleditions.ro

tel: 0730.660.427; 0731.884.583

Dr. LUCREȚIA OPREANU

Bucătărie DIETETICĂ

**Diete și rețete
pentru cele mai frecvente boli**

Diferite regimuri de alimentație

Regimul normal de alimentare de multe ori trebuie schimbat. Și aceasta, din diferitemotive. Pentru unii nu este îndestulător, iar pentru alții este prea abundent; organismul unora a fost slăbit, uzat, fie de boală, fie de-o îmbătrânire naturală care vine odată cu vârsta. Regimul de alimentare nu poate să rămână indiferent la aceste schimbări ale organismului omului. De aici provin poi schimbările în regimul normal de alimentație.

Dăm în cele ce urmează rețete pentru compunerea regimului de alimentație în legătură cu diferitele boli. Ținem însă să atragem atenția asupra unui lucru foarte important în legătură cu regimurile speciale de alimentație: anume, mulți îndemnați de nespecialiști sau sub influența diferitelor propagande, încep să-și aplice singuri diferite regimuri speciale de alimentație, de cele mai multe ori spre ruinarea sănătății lor și câteodată chiar spre pierzarea lor.

Ca să nu exagerăm nici în această privință, fiindcă exagerările sunt întotdeauna primejdioase, e absolut necesar ca înainte de a ne hotărî să începem un regim de alimentație mai sever și de durată mai lungă, să cerem neapărat sfatul doctorului specialist și numai după această consultare, să schimbăm regimul normal. Cu alte cuvinte, bolnavul să nu-și constate singur diagnosticul bolii și să nu-și prescrie singur nici regimul presupusei boli, fiindcă aceasta trebuie să o facă medicul. Prin urmare, cele care urmează trebuie privite numai ca o indicație preliminară în legătură cu diferitele regimuri speciale de alimentație. După indicațiile medicale se poate apoi aplica cu toată încrederea unul dintre regimurile de mai jos.

Se recomandă tuturor persoanelor sănătoase adulte și chiar copiilor începând de la vârsta de 8 ani, să se hrănească 1–2 zile pe săptămână cu alimente lipsite de carne, constând mai mult

din zarzavaturi și fructe. Rețete de această fel vor găsi foarte multe în această carte.

Experiența multi-milenară a celor mai multe popoare a prevăzut cu multă cumințenie cele două zile de post ale săptămâni, poruncite și de cele mai multe religii.

Încheiem această carte cu rețete de regim crud (Roh-Kost), mult recomandat și persoanelor perfec sănătoase. Într-adevăr dacă ținem seama că alimentația în primul rând are drept scop să îmbogățească sau să înlocuiască energia consumată, regimul crud ne apare drept cel mai potrivit pentru această funcție.

Izvorul principal de energie de pe pământ și exclusiv izvor de energie alimentară este soarele. De la soare primesc direct această energie prin procesul de asimilație vegetalele. Animalele o primesc numai prin intermediul vegetalelor.

De aici avantajele pe care le oferă regimul crud vegetarian, dând corpului uman energia solară acumulată în vegetale, fără intermediul animalelor.

Omul normal ca sănătate, are însă nevoie de un regim mixt de alimentație, împrumutat atât din regnul animal, cât și din cel vegetal. Noi recomandăm deci, ca mesele să înceapă cu mâncăruri de regim crud de zarzavat, să continue cu regim mixt și să termine iar cu regim crud de fructe.

Regim crud (Roh-Kost) de durată mai lungă se va adopta numai în cazuri speciale, prevăzute de medic.

Regim pentru nefritici (rinichi) (în stadiu cronic, perioada de toleranță)

Alimentația se compune în mod principal din:

Lapte: cafea cu lapte, supe cu lapte.

Derivatele laptelui: lapte acru, iaurt, zer, brânză proaspătă, caș proaspăt fără sare, smântână, unt.

Supe de legume

Cartofi sub formele cele mai variate.

Toate cerealele și derivatele lor: orez, griș, făină, pâine, mămăligă (nesărate), paste (macaroane, tăieței, etc.)

Prăjituri;

Legume verzi:, gulii, varză dulce, dovlecei, conopidă, salată verde, morcovi, castraveți, ceapă, mărar, pătlăgele (fără sare),

Fructe (crude și fierte), compoturi, dulceturi, miere.

Ulei

Permise în măsură măi mică (cantitatea indicată de medic):

Carne proaspătă (bine friptă), maximum o dată pe zi sau mai puțin, carne de pasăre, de vițel, de miel, pește proaspăt (de râu), *ouă fierte* (1–2 pe zi), *legume uscate* (fasole, mazăre linte), *fasole verde*

Alimente interzise: Carne conservată, vânat, pește sărat, conserve, cârnați, bulion și extracte de carne, caș fermentat, spanac, măcriș, sparanghel, ciuperci, condimente.

Băuturi: apă de izvor, minerală, în cantitate moderată ceaiuri, cafea.

Sare: TOATE ALIMENTELE SE VOR PREPARA FĂRĂ SARE, se vor cântări pentru fiecare zi 4–5 gr. sare și însuși bolnavul își va săra alimentele.

Exemplu de meniu pentru o zi

Dejun I: Cafea cu lapte, cu zahăr, sau ceai
Pâine cu unt.

Dejun II: Pâine cu unt, compot.

Prânz: Supă de legume,
Carne de pasăre,
Cartofi (copti), sau fasole verde, sau morcovi,
Prăjituri: budincă, orez, griș.
Fruite, compot,
Pâine.

După-masă, gustare: Lapte sau iaurt,
Biscuiți.

Seara: 1-2 ouă fierte,
Legume verzi,
Orez, griș cu lapte,
Fruite,
Pâine.
Băutură: apă, apă minerală.

Alimentele preparate fără sare, se vor întrebuința la masă

4-5 gr. sare.

Bolnavul își va alege rețetele conform prescripțiilor medicale.

Regim pentru litiază biliară (pietre la ficat)

În orice caz bolnavii, înainte de a începe un regim vor consulta medicii specialiști.

Alimentația se compune în mod principal prin **evitarea mâncărilor grase și pregătite cu multă grăsime.**

Supă: de zarzavat

Carne: cărnuri ușoare: pui, miel, vițel, pește. Toate aceste cărnuri să fie slabe și preparate de preferință la grătar.

Ulei: de măsline și floarea-soarelui

Zarzavat: cartofi, spanac, sparanghel, roșii, bame, dovlecei, castraveți, gulii, vinete,

În măsură mai mică: morcov, sfeclă, mazăre, fasole verde, pătrunjel

Lapte și derivatele lui.

Făinoase și dulciuri: prăjituri și alte preparate de această natură cu puține ouă.

Fruite, sub formă de compot.

Băuturi: ceai slab.

Alimente interzise:

Carne: de porc, slănină, cărnuri afumate, vânat, tocături, conserve de pește, organe (creier, rinichi, ficat, măduvă)

Ouă, maioneze.

Legume: varza și toate speciile ei: albă, creță, varză de Bruxell, conopidă, legume iritante, ceapă, usturoi, fasole și mazăre uscată.

Prăjituri de cofetărie.

Brânzeturi fermentate

Condimente excitante piper, paprica, cuișoare, ardei iute, hrean, muștar, scorțișoară etc.

Ciuperci de orice natură.

Băuturi: alcoolice, cafea neagră.

Fructe: nuci, migdale, alune.

Rețetele se vor alege și prepara din fiecare capitol conform indicațiilor de mai sus și după prescripțiile medicale.

Regim pentru diabetici

1. Alimente permise (nu conțin zahăr): Carne (orice fel), conserve de carne, pește, ouă, caș, brânzeturi, grăsime (orice fel), unt, ulei.

2. Legume verzi (conțin zahăr în cantitate mică): spanac, varză, conopidă, măcriș, gulii, roșii, vinete, salată verde, castraveți, fasole verde păstăi, țelină, ridichi, ceapă, pătrunjel, sparanghel.

3. Alimente permise mai puțin (strict numai în măsura prescripției de medic).

Pâine (obișnuită sau specială, pentru diabetici). Cartofi, legume seci (fasole, mazăre, linte), lapte, lăptuci, fructe (mere, pere, portocale, vișine, cireșe, zmeură).

Alimente interzise: Zahăr, orice fel de zaharicale, ciocolată, bomboane, prăjituri, siropuri, compoturi, miere, făinoase (orez, macaroane, aluaturi, etc).

Toate alimentele se vor prepara fără rătaș.
Pentru îndulcire se va folosi zaharină.

1. Regim de toleranță cu 100 gr. pâine:

Dejun I: Ceaiu, 20 gr. unt,
20 gr. pâine.

Dejun II: 50 gr. mezeluri,
20 gr. pâine.

Prânz: Supă de legume,
150 gr. carne,
200 gr. legume verzi (din cele de mai sus) pregătite cu unt
20 gr. pâine,

După-masă, gustare: 2 ouă, 200 gr. unt,
20 gr. pâine.

Seara: 150 gr. carne,
200 gr. legume verzi,
50 gr. caș,
30 gr. unt,
20 gr. pâine.

2. Regimul sever – Regim de toleranță fără pâine

Zi de legume verzi

Dejun I: Ceai, omletă din 2 gălbenușuri de ou cu 30 gr. unt.

Dejun II: 200 gr. legume verzi cu 1 gălbenuș de ou și 20 gr. unt.

Prânz: Supă de legume verzi

400 gr. legume verzi cu 2 gălbenușuri de ou, 30 gr. smântână
și 50 gr. slăninuță,
1 pahar de vin.
după masă: Cafea neagră.

Seara: Ca și la prânz.

Zi de post: în această zi se va bea numai cafea neagră, ceai,
apă, ceai cu zeamă de lămâie, de 3 ori pe zi supă de legume.
În această zi, bolnavul va sta în repaus la pat.

Zile cu hidrați de carbon.

a) **Zi de ovăz:** 200 gr. făină sau fulgi de ovăz, 250 gr. unt, 6 ouă; din aceste cantități se prepară mâncarea pentru o zi.
Se prepară după cum urmează:

Se iau 3/4 din făina de ovăz, se toarnă apă peste și se lasă până se umflă (1/2 oră). Aceasta se împarte în 6 părți, dintre care 4 părți se iau pentru a prepara 4 supe de ovăz.

Fiecare supă se prepară astfel: la o parte din făina de ovăz înmuiată se pun cam 300 ml. apă, puțină sare și se lasă la fiert 20 minute; apoi se adaugă în supă 40 gr. unt topit și fierbinte, în unt se poate pune puțină ceapă și pătrunjel; apoi se strecoară

totul. Punem un ou în castronul de supă, îl batem bine și adăugăm încet supa amestecând mereu.

În felul acesta se prepară 4 supe și se vor consuma la ora 10, 12, 4, 7 din zi.

Pentru prânz și seara, se va face câte o crochetă de ovăz din cantitatea rămasă care se va prepara astfel:

1/4 parte din făina de ovăz uscată se amestecă cu cele două părți din făina de ovăz înmuiată. La jumătate din această compoziție, se adaugă 1 ou, puțină sare, se amestecă bine, se dă forma de crochetă, se pune în tigaia în care am încins 45 gr. unt și se coace pe ambele părți.

Cu cealaltă parte rămasă, vom urma același procedeu seara.

Dimineața: Cafea neagră sau ceai.

b) **Zi de orez cu mere.** Cantități pentru 24 ore: 90 gr. orez, 700 gr. mere, 100 gr. unt, 4 ouă.

Prepararea supei: 40 gr. orez spălat, se fierbe cu apă (aproximativ 1200 ml. apă); când orezul s-a fiert, punem într-o tigaie să se încingă 40 gr. unt, adăugăm puțină ceapă tocată mărunt, puțină paprica (boia), stingem cu puțină supă, o strecurăm de ceapă adăugând la supă de orez (cine vrea o adaugă fără a strecura ceapa), mai punem în ea 2 ouă bătute bine cu furculița și adăugăm sare necesară. Supă aceasta o împărțim în 4 părți egale și o servim la ora 10, 12, 4, 7 din zi.

Gogoși de orez (pentru prânz): 25 gr. orez se fierb cu puțină apă și se lasă să se răcească. Între timp, 350 gr. mere curățate de coaje și tăiate în bucăți mici, se fierb cu 1 tabletă zaharină și când sunt fierte, se lasă să se răcească. În timpul în care se fierbe orezul, 20 gr. unt, se pun în farfurie, se freacă cu o lingură de lemn să devină spumos, se adaugă un gălbenuș de ou, orezul fiert și răcit, și albușul de ou bătut spumă și se amestecă bine. Luăm o tigaie (în care se fac ochiurile, punem în fiecare ochi câte 10 gr. unt și lăsăm să se încingă. Între timp, 1/2 din orezul preparat, se pune pe o farfurie întinsă udată cu puțină apă, se întinde de grosimea a 1/2 de deget, deasupra lui se întind merele, peste mere se pune restul de orez, se taie cu paharul (înfăinată gura lui cu puțină făină de orez) și se coace în uleiul încins.

Seara: Restul de 25 gr. orez, 350 gr. mere, 30 gr. unt, un ou. 30 gr. de unt se pun în cratiță să se încălzească, se adaugă orezul, se amestecă mereu, iar când s-a îngălbenit se stinge cu 150–200 ml. apă, se adaugă sare se acoperă și se fierbe cât e necesar 10–15 min.

Un ou fiert.

Din cele 350 gr. de mere curățate și tăiate felii se fierbe un compot cu o tabletă de zaharină, și după gust o lingură, două de vin.

Dimineața: Ceai sau cafea neagră.

c) Zi de legume seci: fasole, mazăre, linte uscată.

Cantități pentru o zi: 250 gr. legume seci, 150 gr. unt, 6 ouă.

Se poate prepara în felul următor (de exemplu fasolea): 250 gr. fasole, boabe, spălată se pune seara într-o oală, se toarnă deasupra ei apă cât să o acopere. A doua zi, se toarnă din nou apă (câci cea din seara anterioară a fost absorbită), ca să treacă peste fasole cu 4–5 degete, apoi se fierbe. Când s-a fiert, scoatem jumătate din boabele fierte și le punem de-o parte.

Din jumătatea rămasă în oală preparăm supă și anume:

80 gr. unt se pun într-o tigaie să se încălzească, se adaugă puțină ceapă tocată foarte mărunț, se stinge cu puțină apă, se adaugă la supă, aceasta se împarte în 4 părți și în momentul, când se va consuma (la ora 10, 12, 4, 7 din zi) se va adăuga câte un gălbenuș de ou bătut.

Din jumătatea de boabe rămasă, se va face un piure, se va strecura prin sită și se va bate bine cu lingura de lemn.

Pentru prânz: într-un castron de porțelan punem 20 gr. unt, îl frecăm spumă, adăugăm 1 gălbenuș de ou, din 1/2 din piureul preparat mai sus, 3 albușuri de ou bătute spumă și amestecăm bine. Punem într-o tigaie 15 gr. unt și când acesta s-a încins, adăugăm compoziția de mai sus și o coacem pe amândouă părțile.

Pentru seară: Se procedează la fel cu cantitățile rămase.

Dimineața: Ceai sau cafea neagră.

Regimurile cu hidrați de carbon (a. b. c) se pot prepara și după alte rețete culinare, numai cantitățile pentru o zi trebuie menținute și împărțirea să se facă proporțional pe 24 de ore.

Echivalență

Conținutul în zahăr al celor 20 gr. de pâine este egal cu zahărul conținut în cantitățile indicate din diferite alimente.

20 gr. pâine = 15 gr. făină de grâu

»	»	»	»	18	»	ovăz,
»	»	»	»	18	»	macaroane,
»	»	»	»	250	»	lapte,
»	»	»	»	250	»	smântână,
»	»	»	»	350	»	lapte acru sau iaurt,
»	»	»	»	60	»	cartofi,
»	»	»	»	20	»	fasole, mazăre, linte,
»	»	»	»	120	»	mazăre verde,
»	»	»	»	220	»	fasole verde,
»	»	»	»	140	»	mere, pere,
»	»	»	»	220	»	portocale
»	»	»	»	190	»	pepene,
»	»	»	»	195	»	fragi,
»	»	»	»	225	»	afine,
»	»	»	»	130	»	cireșe, vișine,
»	»	»	»	135	»	prune,
»	»	»	»	90	»	nuci.

este vorba despre fructele crude.

Regim mixt cu 120 gr. de pâine sau pâinea înlocuită parțial cu alte alimente cu conținut de zahăr conform tabelului de echivalență.

Dejun I: 125 gr. lapte+cafea, zaharină, unt (20–30 gr.), 25 gr. pâine.

Dejun II: (facultativ) mezeluri, caș.

Prânz: Supă de carne cu legume verzi și gălbenuș de ou, 150 gr. carne.