

Лилия Левицкая

ВКУСНО И ПРОСТО
СТОЛ №1



Быстрые рецепты
без заморочек

00:15 - 00:30

Лилия Левицкая
Диета Стол №1. Просто и
вкусно. Быстрые рецепты.
Серия «Рецепты диет», книга 8

*<https://litres.ru/73992091>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Стол 1: вкусно и просто.

Питание для восстановления желудка.

Назначили диету Стол 1 и не знаете, что теперь можно готовить? Эта книга поможет сделать лечебное питание простым, понятным и комфортным на каждый день.

Диета Стол 1 — это система щадящего питания, направленная на восстановление слизистой желудка и снижение нагрузки на пищеварение. Она помогает уменьшить раздражение, облегчить самочувствие и сделать питание более спокойным и комфортным.

Что внутри:

- более 70 простых рецептов: завтраки, супы, вторые блюда, ужины, перекусы, десерты и напитки
 - блюда из доступных продуктов без сложной готовки
 - меню на неделю
 - список покупок и многое другое.
- Без сложных схем. Без редких ингредиентов. Без тяжёлой еды.

Стол 1 — это не только лечебная диета.

Это питание, которое помогает желудку восстанавливаться мягко и спокойно.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста!

Содержание

Глава	5
Что важно в питании	8
Основные правила диеты	11
Показания к диете Стол №1	12
Кому не подходит или требует осторожности	13
Противопоказания	14
Как перейти на Стол №1	15
Важно понимать	16
Что важно помнить	29
Как пользоваться этим списком	30
Важно	31
Рецепты для диеты Стол №1 (на одну персону)Завтраки	32
1. Овсяная каша с бананом и тёплым молоком	32
2. Паровой омлет с кабачком	33
3. Рисовая каша с запечённой грушей	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Лилия Левицкая

Диета Стол №1. Просто и вкусно. Быстрые рецепты.

Глава

Стол №1: вкусно и просто

Щадящее питание без сложных блюд

Вступление

Диета Стол №1 — это лечебная система питания, разработанная врачом и диетологом Мануилом Певзнером для людей с заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки.

Она входит в систему лечебных «столов», которые использовались в медицине для поддержки организма при различных заболеваниях.

Главная задача этой диеты — уменьшить раздражение слизистой оболочки желудка, снизить нагрузку на пищеварительную систему и создать условия, при которых организм сможет восстанавливаться спокойнее и легче.

Стол №1 назначают:

при гастрите с повышенной кислотностью

при язве желудка и двенадцатиперстной кишки
после обострений заболеваний ЖКТ
в период восстановления после операций
при частой изжоге, болях и раздражении слизистой же-
лудка

Когда желудок воспалён или повреждён, даже обычная пища может вызывать дискомфорт. Слишком горячая еда, жареные блюда, грубая клетчатка, специи, кислые продукты — всё это усиливает раздражение и мешает восстановлению.

Поэтому питание при Столе №1 строится максимально бережно.

Здесь нет тяжёлой еды, агрессивных продуктов и перегрузки пищеварения. Основа рациона — мягкие, тёплые и легко усваиваемые блюда:

каши

супы-пюре

суфле

запеканки

блюда на пару

тушёные и варёные продукты

При этом лечебное питание не должно превращаться в постоянный стресс.

Даже щадящая диета может быть вкусной, разнообразной и комфортной в обычной жизни.

Именно поэтому эта книга создана как практический сборник простых рецептов, которые помогают соблюдать диету без ощущения постоянных ограничений.

Стол №5 предназначен для поддержки печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Суть этой диеты проста:

снизить нагрузку на органы пищеварения и создать условия, при которых организм может восстанавливаться.

Со временем подходы к питанию изменились, но сама логика диеты №5 осталась актуальной. Сегодня её по-прежнему назначают врачи и используют как основу щадящего питания при заболеваниях ЖКТ.

Что важно в питании

Диета №1 основана на трёх главных принципах щажения пищеварительной системы.

Механическое щажение

Пища должна быть мягкой и легко перевариваемой.

Желудку намного проще справиться с:

протёртыми блюдами

супами-пюре

хорошо разваренными кашами

мягкими запеканками

измельчённым мясом и рыбой

Поэтому при Столе №1 часто ограничиваются продукты с грубой структурой:

жёсткое мясо

сырые грубые овощи

свежая выпечка

продукты с большим количеством клетчатки

Особенно это важно в период обострения, когда слизистая желудка чувствительна даже к обычной пище.

Химическое щажение

Некоторые продукты способны раздражать слизистую желудка и усиливать выработку желудочного сока.

Поэтому при диете исключаются:

острые блюда

кислые продукты

копчёности

жареная пища

маринады

большое количество специй

крепкий кофе

газированные напитки

Также ограничиваются продукты, которые тяжело перевариваются и создают дополнительную нагрузку на ЖКТ.

Питание должно быть спокойным и нейтральным для желудка.

Термическое щажение

Температура еды тоже имеет значение.

Слишком горячая пища может усиливать раздражение слизистой, а слишком холодная — вызывать спазмы и дискомфорт.

Поэтому блюда при Столе №1 подаются тёплыми.

Это простое правило действительно помогает уменьшить неприятные ощущения и сделать пищеварение более ком-

фортным.

Основные правила диеты

При Столе №1 важно не только что вы едите, но и как именно организовано питание.

Рекомендуется:

есть 5–6 раз в день небольшими порциями

избегать переедания

не делать слишком больших перерывов между едой

тщательно пережёвывать пищу

есть спокойно, без спешки

пить достаточно воды в течение дня

Лучшие способы приготовления:

варка

приготовление на пару

тушение

запекание без грубой корочки

Жареная пища при этой диете исключается полностью.

Также важно соблюдать режим.

Когда питание становится регулярным, желудку легче работать без перегрузки.

Показания к диете Стол №1

Диету обычно назначают:

при язвенной болезни желудка

при язве двенадцатиперстной кишки

при гастрите с повышенной кислотностью

в период восстановления после обострения

после операций на желудке

при хроническом раздражении слизистой ЖКТ

Главная цель — уменьшить воспаление, снизить раздражение слизистой и облегчить пищеварение.

Кому не подходит или требует осторожности

Несмотря на мягкость питания, диета подходит не всем в одинаковом виде.

Требуется осторожность:

- при пониженной кислотности желудка
- при некоторых заболеваниях кишечника
- при индивидуальной непереносимости продуктов
- при тяжёлых нарушениях пищеварения

Также важно учитывать, что существуют разные варианты диеты:

Стол №1

Стол №1а

Стол №1б

Они отличаются степенью строгости и назначаются в зависимости от состояния человека.

При выраженных симптомах питание желательно согласовывать с врачом.

Противопоказания

Абсолютных противопоказаний у стола №5 немного, но есть ситуации, когда требуется другой подход:

- **острые хирургические состояния**
- **тяжёлые обострения заболеваний ЖКТ**
- **состояния, требующие более строгих лечебных диет**

Также диета не подходит как универсальный способ похудения без медицинских показаний.

Если есть сомнения — решение должен принимать врач.

Как перейти на Стол №1

Резко менять питание бывает сложно, поэтому лучше делать это постепенно.

Можно начать с простых шагов:

убрать жареную пищу

отказаться от острых соусов и специй

исключить газированные напитки

сократить кофе и крепкий чай

заменить грубую пищу на более мягкую

Дальше:

наладить режим питания

уменьшить большие порции

перейти на тёплую домашнюю еду

Организму обычно требуется время, чтобы адаптироваться к новому режиму.

Важно понимать

Стол №1 — это не диета для похудения и не краткосрочное ограничение.

Это лечебное питание, задача которого — помочь слизистой желудка восстановиться.

В первые дни еда может казаться слишком простой или непривычной. Но постепенно пищеварение становится спокойнее, а дискомфорт после еды уменьшается.

Часто люди замечают:

уменьшение изжоги

снижение боли и тяжести

более спокойное пищеварение

уменьшение раздражения желудка

Это означает, что питание подобрано правильно.

Важно

Даже разрешённые продукты могут вызывать дискомфорт, если:

есть слишком быстро

переесть

делать большие перерывы между приёмами пищи

употреблять слишком горячую или холодную еду

Поэтому важно не только что вы едите, но и как именно организовано питание.

Главная задача этой диеты — не ограничить человека, а создать условия, при которых желудок сможет восстанавливаться спокойно и без постоянного раздражения.

Разрешённые и запрещённые продукты

Один из самых частых вопросов при диете Стол №1 — что можно есть, а что нельзя.

На первый взгляд кажется, что ограничений очень много.

Но на практике питание остаётся достаточно разнообразным, если понимать главные принципы этой диеты.

Основная задача питания —

не раздражать слизистую желудка и не перегружать пищеварительную систему.

Поэтому лучше всего подходят:

мягкие продукты

тёплые блюда

простая домашняя еда

блюда без жарки и агрессивных специй

Ниже — удобный список продуктов, который поможет легче ориентироваться в рационе.

Напитки

Можно:

некрепкий чёрный чай

чай с молоком

ромашковый чай

отвар шиповника

компоты

кисель

тёплая вода

сладкие ягодные напитки без кислоты

молоко (если хорошо переносится)

Все напитки должны быть тёплыми, а не горячими или холодными.

Нельзя:

кофе

крепкий чай

алкоголь

газированные напитки

энергетики

кислые соки

квас

лимонады

холодные напитки

какао при обострении

Хлеб и выпечка

Можно:

вчерашний белый хлеб

подсушенный хлеб

сухари

галеты

несдобное печенье

сухой бисквит

Свежая выпечка при этой диете переносится значительно хуже.

Нельзя:

свежий хлеб

слоёное тесто

сдоба

жареные пирожки

пончики

выпечка с кремом

грубый ржаной хлеб

Супы

Можно:

овощные супы

супы-пюре

молочные супы

слизистые супы

супы с хорошо разваренными крупами

лёгкие супы на овощном бульоне

Лучше, если супы будут мягкими и без большого количества специй.

Нельзя:

жирные мясные бульоны

грибные супы

кислые супы

окрошка

щи из кислой капусты

острые супы

солянка

супы с жаркой

Крупы и каши

Можно:

овсянка

рис
гречка
манка
хорошо разваренное пшено
вермишель
мелкие макароны

Лучше всего подходят:
вязкие каши
разваренные каши
каши на молоке или воде

Нельзя:

грубые каши
плохо проваренные крупы
бобовые
жёсткие цельнозерновые продукты
мюсли
каши быстрого приготовления с добавками

Мясо и птица

Можно:

курица
индейка
кролик
нежирная говядина

Лучшие варианты приготовления:

на пару

отварное

запечённое без корочки

суфле

тефтели

котлеты на пару

Мясо желательно хорошо измельчать, особенно в период восстановления.

Нельзя:

жирное мясо

свинина

баранина

утка

гусь

копчёности

колбасы

консервы

жареное мясо

шашлык

Рыба

Можно:

минтай
треска
хек
судак
нежирная белая рыба

Подходят:
паровые блюда
суфле
котлеты
запечённая рыба без корочки

Нельзя:
жирная рыба
солёная рыба
копчёная рыба
консервы
икра
жареная рыба

Молочные продукты

Можно:
молоко
нежирный творог
йогурт без добавок
кефир

некислый творог
молочные запеканки
молочные соусы
немного сливочного масла

Молочные продукты должны быть не слишком жирными
и не кислыми.

Нельзя:

острые сыры
жирные сливки
кислые молочные продукты
солёные сыры
продукты с большим количеством добавок

Яйца

Можно:

яйца всмятку
паровой омлет
белковый омлет

Обычно рекомендуется не больше 1 желтка в день.

Нельзя:

жареные яйца
яичница
омлеты с зажаркой

яйца с острыми добавками

Овощи

Можно:

картофель

кабачки

тыква

морковь

цветная капуста

брокколи

свёкла

немного зелёного горошка

Лучше всего:

варёные

тушёные

запечённые

в виде пюре

Сырые овощи в период обострения обычно ограничиваются.

Нельзя:

белокочанная капуста

редька

редис

щавель
шпинат
лук
чеснок
грибы
маринованные овощи
острые овощные закуски

Фрукты и ягоды

Можно:

сладкие яблоки
груши
бананы
сладкие ягоды
фруктовое пюре
запечённые фрукты

Лучше выбирать мягкие и некислые варианты.

Нельзя:

кислые ягоды
цитрусовые в большом количестве
кислые яблоки
жёсткие сырые фрукты
сухофрукты в большом количестве
виноград при обострении

Десерты

Можно:

кисель

желе

пастила

зефир

молочные пудинги

творожные десерты

суфле

запечённые фрукты

немного мёда

Главное — избегать слишком жирных и тяжёлых десертов.

Нельзя:

шоколад

мороженое

кремовые торты

жирные пирожные

халва

карамель

десерты с орехами

слишком холодные сладости

Жиры и соусы

Можно:

сливочное масло (немного)

растительное масло

лёгкие молочные соусы

Добавлять жиры лучше в небольшом количестве.

Нельзя:

майонез

кетчуп

горчица

острые соусы

уксус

маринады

кулинарные жиры

большое количество специй

Что важно помнить

Даже разрешённые продукты могут вызывать дискомфорт, если:

есть слишком большими порциями

есть слишком редко

употреблять слишком горячую пищу

переесть вечером

есть слишком быстро

Поэтому при Столе №1 важно не только соблюдать список продуктов, но и придерживаться спокойного режима питания.

Главный принцип этой диеты —

максимально бережное отношение к желудку и слизистой пищеварительной системы.

Как пользоваться ЭТИМ СПИСОМ

Не нужно заучивать всё сразу.

Достаточно запомнить основу:

никаких жареных блюд

минимум жира

никаких острых и агрессивных продуктов

простая домашняя еда

Со временем вы начнёте ориентироваться автоматически.

Важно

Даже разрешённые продукты могут вызывать дискомфорт, если:

есть слишком много

есть слишком редко

нарушен режим питания

Поэтому важно не только **что вы едите**, но и **как вы это делаете**.

Рецепты для диеты Стол №1 (на одну персону) Завтраки

1. Овсяная каша с бананом и тёплым молоком

Ингредиенты:

Овсяные хлопья — 60 г

Молоко 1,5% — 200 мл

Вода — 100 мл

Банан — 1/2 шт.

Сливочное масло — 5 г

Приготовление:

Смешайте молоко и воду, доведите до кипения.

Добавьте овсяные хлопья и варите 5–7 минут до мягкости.

Банан разомните вилкой до пюре.

Добавьте банан в кашу и перемешайте.

Положите немного сливочного масла перед подачей.

Время приготовления: 10 минут

2. Паровой омлет с кабачком

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт.

Молоко — 80 мл

Кабачок — 80 г

Соль — по вкусу

Приготовление:

Кабачок очистите и натрите на мелкой тёрке.

Потушите его 3–4 минуты до мягкости.

Взбейте яйца с молоком и солью.

Добавьте кабачок в яичную смесь.

Перелейте массу в форму и готовьте на пару 10–12 минут.

Время приготовления: 20 минут

3. Рисовая каша с запечённой грушей

Ин

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.