

V 1941: 8831

pl-15 pd



**ДОМАШНЯЯ ГИГИЕНА
И МЕДИЦИНА**



ДИЭТА
при
**РАЗЛИЧНЫХЪ
БОЛѢЗНЯХЪ**



**РУССКАЯ КНИГА
РЕВЕЛЬ-БЕРЛИНЪ**

• Изданіе третье.

„Недурно было бы, если бы люди вдумывались въ явленія, происходящія въ ихъ организмѣ, а не ограничивались бы только констатированіемъ того или другого факта.“

Женщина-врачъ М. М. Волкова.

Хотя руководства, входящія въ настоящее собраніе и составлены специалистами-врачами, но задача ихъ отноудь не заключается въ томъ, чтобы замѣнить собою индивидуальныя совѣты врачей.

Наши изданія должны лишь служить подготовкой къ разумному воспріятію и осмысленному пониманію врачебныхъ предписаній.

Врачи часто даютъ свои совѣты въ очень категоричной и лаконической формѣ, не имѣя времени для подробныхъ объясненій и зная по опыту, что громадное большинство даже такъ наз. „образованныхъ“ пациентовъ, за отсутствіемъ самыхъ элементарныхъ біологическихъ познаній, неспособно къ сознательной оцѣнкѣ наставленій врача.

Между тѣмъ совершенно ясно, во сколько разъ осознанный режимъ и осознанное леченіе исполняются легче, охотѣе и дѣйствительнѣе, чѣмъ механическое выполненіе непонятыхъ предписаній, дополненныхъ загадочными рецептами.

Но для этого необходимы хотя бы основныя свѣдѣнія объ устройствѣ человѣческаго организма, объ его фізіологическихъ процессахъ и о вытекающихъ отсюда гигиеническихъ требованіяхъ.

Дать эти свѣдѣнія въ общедоступной и легко усвояемой формѣ и является задачей нашихъ изданій.

И если нашимъ читателямъ и придется нѣсколько рѣже прибѣгать къ помощи врачей, то не потому, что мы замѣнили бы имъ врачебную помощь, а потому, что мы снабдили ихъ знаніями, разумное примѣненіе которыхъ сохраняетъ неспорченный организмъ и оздоравливаетъ поврежденный.

V 1941: 8831

ДИЭТА

ПРИ

РАЗЛИЧНЫХЪ БОЛѢЗНЯХЪ

ПОДЪ РЕДАКЦІЕЙ
Д-РА МЕД. И. Е. УСПЕНСКАГО

Издание третье.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
РУССКАЯ КНИГА
РЕВЕЛЬ-БЕРЛИНЪ

Типографія Г. Лаакманъ, Юрьевъ.

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

l 203892793

ОГЛАВЛЕНІЕ.

	Стр.
Предисловіе	5
Введеніе	7
Болѣзни обмѣна веществъ.	9
Анемія	
Діабетъ	
Подагра	
Подагра суставовъ	
Оксалурія	
Суставной ревматизмъ	
Мочевые камни и кристаллы мочевой кислоты	
Ожиреніе	
Увеличеніе лимфатическихъ железъ	
Періодъ выздоровленія.	
Болѣзни сердца и кровеносныхъ сосудовъ.	14
Артеріосклерозъ	
Перерожденіе сосудовъ	
Геморрой	
Слабость сердечной мышцы	
Сердечныя болѣзни	
Болѣзни пищеварительныхъ органовъ.	16
Чувствительный желудокъ	
Хроническіе катары желудка	
Расширеніе желудка	
Повышенная кислотность желудочнаго сока	
Диспепсія	
Метеоризмъ	
Острые катары кишекъ	
Запоръ	
Діета при сидячемъ образѣ жизни	
Понось	
Ракъ желудка	
Отсутствіе аппетита	
Атонія.	

Болезни мочевой сферы.	23
Болезни почек	
Катаръ пузыря	
Мочекровіе	
Тенезмы мочевого пузыря.	
Болезни печени.	24
Печеночныя камни	
Приливы къ печени	
Желтуха	
Желчнокаменная болѣзнь	
Желчныя колики.	
Болезни легкихъ.	26
Катаръ легкихъ	
Туберкулезъ.	
Лихорадочныя болѣзни.	26
При воспolenіи брюшины, дизентеріи и тифѣ.	
Кожныя болѣзни.	27
Экзема	
Крапивница	
Угри, чирьи.	
Леченіе виноградомъ	27
Способъ употребленія поваренной соли	28
Приложенія.	29
Таблицы соединеній пищевыхъ продуктовъ	
Таблица приблизительнаго времени пищеваренія для различныхъ продуктовъ	
Таблица состава продуктовъ	
Таблица удобоваримости продуктовъ.	

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Настоящій компилятивный трудъ, составленный, подъ редакціей д-ра мед. И. Е. Успенскаго, на основаніи сочиненій по діететикѣ профессоровъ Штрауса, Лейдена, Клемперера и д-ра Туро, изданъ былъ какъ добавленіе къ русскому переводу извѣстной книги М. Бранденбургъ «Безмочекислое питаніе.»

Насколько переизданіе послѣдней книги, заключающей въ себѣ сложную кулинарную рецептуру хорошо обставленной и специально приспособленной кухни, было бы, при современныхъ условіяхъ жизни большинства русской эмиграціи, безцѣльнымъ, настолько полезнымъ намъ кажется новое изданіе труда д-ра Успенскаго, имѣющаго совершенно самостоятельное значеніе и въ исчерпывающей формѣ удовлетворяющаго потребность въ научномъ разъясненіи вопросовъ діеты, — потребность, безусловно ощущаемую въ широкихъ кругахъ публики.

Ибо врачи, какъ бы подробно они не излагали больнымъ свои наставленія относительно пищи,

не могут предвидѣть всѣхъ сомнѣній и недоумѣній, которыя въ послѣдствіи часто возникаютъ у паціентовъ, а больные не всегда имѣютъ возможность по каждому частному вопросу снова обращаться къ врачу.

Для большей полноты свѣдѣній по вопросамъ питанія мы прилагаемъ къ настоящей книгѣ нѣсколько таблицъ, извлеченныхъ изъ вышеупомянутаго сочиненія М. Бранденбургъ, а именно:

Таблицы соединеній пищевыхъ продуктовъ;

Таблицу приблизительнаго времени пищеваренія для различныхъ пищевыхъ продуктовъ;

Таблицу состава различныхъ пищевыхъ продуктовъ;

Таблицу удобоваримости пищевыхъ продуктовъ.

Таблицы эти необходимо имѣть подъ рукою каждому больному, желающему сознательно осуществлять предписанный ему режимъ.

ВВЕДЕНІЕ.

Если для здороваго человѣка правильный способъ питанія является однимъ изъ наиболѣе существенныхъ условій для сохраненія здоровья, то тѣмъ болѣе для больного организма надлежащій пищевой режимъ служитъ самымъ надежнымъ оружіемъ въ борьбѣ съ недугомъ. Сами больные и ухаживающія за ними лица хорошо сознаютъ, что правильный выборъ діеты, въ соотвѣтствіи съ характеромъ заболѣванія, долженъ играть первостепенную роль въ дѣлѣ возстановленія разстроенаго здоровья, и потому совершенно правы, когда не упускаютъ случая подробно разпросить врача о томъ, что можно ѣсть и пить при данномъ заболѣваніи и чего нельзя; и не мало есть случаевъ, когда болѣзнь излечивается исключительно правильно выбранной діетой, такъ какъ часто кухонныя *stomachica* дѣйствуютъ гораздо надежнѣе и длителнѣе, нежели аптечныя. Нужно всегда помнить, что при питаніи больныхъ пища должна быть приготовлена не только вкусно и разнообразно, но — и отвѣчать по своему составу тѣмъ требованіямъ, какія предъявляются данною болѣзною.

Выпуская въ свѣтъ это сочиненіе, мы смѣемъ думать, что тѣмъ самымъ восполняемъ до извѣстной степени весьма серьезный пробѣлъ, существовавшій въ популярной медицинскоѣ литературѣ вообще и вегетаріанскоѣ въ частности,

по вопросу о діетѣ для больныхъ, и питаемъ надежду, что эта компилятивная работа, составленная на основаніи новѣйшихъ данныхъ медицины, сослужить полезную службу въ дѣлѣ правильнаго выбора питанія для страдающихъ той или иной болѣзнью.

Мы даемъ болѣе или менѣе подробныя свѣдѣнія по діететикѣ въ патологическихъ случаяхъ, въ смыслѣ выясненія количествъ пищи, частоты ея приемовъ, ея температуры и прочихъ подробностей, съ обращеніемъ особеннаго вниманія на то, какія изъ пищевыхъ продуктовъ, при тѣхъ или иныхъ болѣзняхъ, могутъ усилить страданія и, слѣдовательно, подлежатъ исключенію, и какіе, наоборотъ, способствуютъ исцѣленію. Всѣ эти предписанія даются нами въ строгой согласованности съ принципами безмочекислаго питанія.

При этомъ должны оговориться, что мы стремились указывать только общіе принципы для діетъ при тѣхъ или иныхъ болѣзняхъ, воздерживаясь отъ рекомендованія какихъ-либо опредѣленныхъ схемъ или точныхъ росписаній, всегда связанныхъ съ шаблономъ и потому всегда рискованныхъ: индивидуализація каждаго отдѣльнаго патологическаго случая есть дѣло врача, пользующаго больнаго, и варіаціи той или иной діеты долженъ выяснитъ врачъ, въ зависимости отъ особенностей случая и въ согласіи съ основнымъ правиломъ терапіи: «лечить не болѣзнь, а больнаго».

Болѣзни обмѣна веществъ.

Анэмія. (малокровіе). Рекомендуются плоды и овощи; содержащія много солей желѣза, а именно: *земляника, вишни, шпинатъ и помидоры.* Полезны: *тыня, редиска и рѣдька.*

Картофель малокровными переносится хорошо. *Сладкіе* и *вполнѣ зрѣлые плоды* дозволяются.

Діабетъ. (сахарное мочеизнуреніе, сахарная болѣзнь). Въ этой болѣзни діета самое главное. Строгій режимъ особенно въ тяжелыхъ случаяхъ (за которые надо считать не только тѣ, когда съ мочей выдѣляется много сахара, но и когда при незначительныхъ его выдѣленіяхъ, онъ въ избыткѣ содержится въ крови) сводится къ возможному устраненію изъ пищи углеводовъ. Кромѣ того въ тяжелыхъ и умѣренно тяжелыхъ случаяхъ было предложено нѣкоторыми авторами постоянное ограниченіе пищи и эта мѣра признается (напр. проф. Штраусомъ) одной изъ самыхъ дѣйствительныхъ въ современномъ леченіи діабета. Конечно, прежде всего воспрещенъ сахаръ, такъ какъ даже источникомъ этой болѣзни служитъ иногда продолжительное злоупотребленіе сластями.

Преимущественно показаны: *зеленяя овощи*; они наполняют желудокъ и умѣряютъ чувство голода, столь сильнаго у диабетиковъ. Въ особенности овощи рекомендуются при осложненіяхъ со стороны почекъ или при угрожающей спячкѣ. Кромѣ того они облегчаютъ введеніе маселъ, столь полезныхъ въ этой болѣзни. Считаются особенно полезными: *лукъ, рѣпа, редиска, рѣдька*. Проф. Готье признаетъ наиболѣе пригодными: *артишоки, латукъ, лукъ и земляную грушу*.

Фрукты давать можно только въ умѣренномъ количествѣ, принимая въ расчетъ содержаніе сахара, а также выносливость больного. Съ этой точки зрѣнія ихъ можно расположить въ слѣдующемъ порядкѣ, начиная съ менѣ сладкихъ и лучше переносимыхъ плодовъ: *черника, лимонъ, крыжовникъ, апельсины, малина, земляника, сливы, груши, яблоки, виноградъ и айва*. Замѣтимъ также, что плоды съ косточками менѣ богаты сахаромъ въ періодъ, предшествующій зрѣлости. *Персики* разрѣшаются только въ видѣ компота, въ вареномъ видѣ.

Подагра. При леченіи подагрическаго приступа «нераздражающую» пищу давать малыми и частыми порціями. Изъ діеты подагрика вообще должны быть устранены всѣ тѣ пищевыя вещества и напитки, о которыхъ по опыту извѣстно, что они въ состояніи вызвать подагрическій приступъ. Иногда они лучше извѣстны самому больному, чѣмъ пользующему его врачу. Вообще во избѣжаніе приступовъ, надо не допускать погрѣшностей въ діетѣ. Въ

частности надо имѣть въ виду нерѣдко встрѣчающійся въ этой болѣзни запоръ, который самъ по себѣ можетъ потребовать особыхъ діетическихкихъ предписаній. Умѣренность въ ѣдѣ и питьѣ — первая обязанность подагрика. Какъ разъ именно въ пищѣ подагрика не должно въ особенности содержаться образований мочевой кислоты, а обильнымъ введеніемъ жидкостей надо стараться удалить образующійся въ организмѣ излишекъ мочевой кислоты, но при обильномъ поглощеніи жидкостей не надо забывать собразоваться съ состояніемъ сердца; въ тѣхъ случаяхъ когда сердце здорово, разрѣшается выпивать столько жидкостей, чтобы суточное количество мочи достигало до 2000 куб. сантим. Полезенъ своею щелочностью *картофель*; по той же причинѣ рекомендуются *зеленыя овощи* (нераздражающія), а также *салатъ* и *помидоры*. *Артишоки* скорѣе вредны, чѣмъ полезны. Въ Англии противоподагрическимъ средствомъ считается *сельдерей*. Лечение вишнями дало много удачныхъ случаевъ, но при этомъ всегда надо опасаться кишечныхъ осложненій, такъ какъ вишни богаты клетчаткой, особенно въ оболочкѣ, которую не удастся удалить. Хорошіе результаты получаются отъ леченія виноградомъ (при условіи исправнаго состоянія кишечнаго тракта): моча дѣлается обильнѣе, болѣе щелочной и гораздо менѣе начинаетъ содержать мочевой кислоты. (О леченіи виноградомъ см. стр. 27).

При подагрѣ противопоказаны: *свекла* и *салатъ*, а также много *сладостей*. Кстати,

предостережемъ отъ леченія лимоннымъ сокомъ, какъ далеко не безвреднаго. При продолжительномъ употребленіи даже простого лимонада, приготовленнаго изъ лимонной кислоты, наблюдались упадокъ силъ и разстройство пищеваренія (преимущественно поносы).

Подагра суставовъ. *Картофель* считается превосходнымъ блюдомъ. Вообще полезна *зелень*; считается пригоднымъ *лукъ* въ силу его возбуждающаго дѣйствія на кожу. При **подагрическомъ ревматизмѣ** назначается леченіе земляникой.

Оксалурия (избыточное выдѣленіе съ мочей солей щавелевой кислоты). Желательно отдѣленіе очень кислой мочи, что достигается уменьшеніемъ количества выдѣляемой мочи, въ связи съ введеніемъ большихъ количествъ бѣлка, и возможно полнымъ изытіемъ такихъ веществъ, которыя легко могутъ сообщить мочѣ щелочную реакцію (наприм., фрукты, нѣкоторыя овощи, фруктовые соки). Запрещены всѣ продукты, содержащіе много щавелевой кислоты: *шпинатъ, щавель, ревень, бобы, свекла, сушенныя вишныя ягоды, крыжовникъ*¹⁾; далѣе исключены продукты, содержащіе много извести: молоко, яйца. Особенно важно запретить употребленіе *сахара*, различныхъ *сладкихъ блюдъ* и ограничить *углеводы* и *молоко*. Для нейтрализаціи желудочной кислоты (повы-

¹⁾ Относительно помидоровъ раньше полагали, что они содержатъ много щавелевой кислоты (Клемпереръ), но новѣйшія изслѣдованія (проф. Готье, Басовъ — см. „Врачебная Газета“ за 1912 г. № 8) показали, что по крайней мѣрѣ зрѣлые помидоры не содержатъ оксалатовъ или содержатъ только слѣды.

шенная кислотность усиливаетъ раствореніе щавелевой кислоты и слѣдовательно поступленіе ея въ кровь, а оттуда въ мочу) слѣдуетъ *давать щелочи только въ формѣ жженой магнезiи*, такъ какъ магнезіальныя соли являются веществами, способствующими растворенію щавелево-кислой извести въ мочѣ. Притомъ лучше давать жженую магнезію тотчасъ послѣ ѣды для того, чтобы во время пищеварительнаго выдѣленія щелочей въ мочѣ повысить въ ней содержаніе магнезіальныхъ солей. На этомъ же основаніи при оксалурiи считаются полезными *рисъ, ячмень и яблоки*, въ виду богатаго содержанія магнезіальныхъ солей и малаго — известковыхъ.

При **суставномъ ревматизмѣ** рекомендуются *плоды* съ условіемъ считаться съ кишечной переносливостью.

При **мочевыхъ камняхъ и кристаллахъ мочевой кислоты** рекомендуется обильное введеніе жидкостей. Для пониженія кислой реакціи мочи — потреблять продукты, содержащіе въ большомъ количествѣ известь (молоко).

При **ожиреніи** картофель скорѣе вреденъ. Употребленіе *зеленыхъ овощей* помогаетъ переносить часто прописываемый режимъ голоданія и умѣряетъ неудовлетворенность желудка. Не слѣдуетъ злоупотреблять *оръховыми блюдами*, какъ особенно питательными, и ограничить до минимума употребленіе *сладкихъ блюдъ*.

При **увеличеніи лимфатическихъ железъ** (а также при атрофіи щитовидной железы) особенно пригоденъ *крессъ*, въ виду содержанія въ немъ іода.

Во время періода выздоровленія весьма подходят для стола зерновыя блюда, какъ богатая лецитиномъ, фосфоромъ (особенно примѣненіе робората, содержащаго 0,5 % лецитина и глицеро-фосфорной кислоты); они пригодны также для истощенныхъ, туберкулезныхъ и въ особенности для юношей съ запоздалымъ недостаточнымъ ростомъ. Особенно въ послѣднемъ случаѣ имѣетъ значеніе *яменная мука*.

Болѣзни сердца и кровеносныхъ сосудовъ.

Артеріосклерозъ. Остерегаться переполненія желудка, особенно на ночь; воздерживаться отъ употребленія пучащихъ веществъ и избѣгать запора. Исключить изъ стола острия пряности. Вообще питаніе достаточное, но не чрезмѣрное. Бѣлка въ столѣ должно быть достаточно. Для ограниченія количества вводимой извести нѣтъ основаній, такъ какъ степень задержки извести въ тѣлѣ зависитъ вѣроятно не столько отъ потребленнаго количества извести, сколько отъ поглощенія извести болѣзненно измѣненными стѣнками сосудовъ.

При перерожденіи сосудовъ воспрещены свекла, *тпинатъ*; также должны быть вычеркнуты изъ меню плоды, богатые лимонной кисло-

той (*лимоны, анельсины, крыжовникъ*), такъ какъ они отнимаютъ у тканей стойкую известь, мобилизуютъ ее и тѣмъ облегчаютъ обызвествленіе артерій.

При **геморроѣ** нужно воздерживаться отъ пищи, изобилующей клѣтчаткой, какъ, наприм., грубыхъ салатовъ и овощей, фруктовъ, компотовъ и избѣгать кушаній, способствующихъ образованію въ кишечникѣ газовъ (см. «метеоризмъ»). Изъ стола исключаются также овощи-пряности, какъ *лукъ, сельдерей* и проч. Вообще при этой болѣзни пища должна быть такого рода, чтобы она способствовала образованію мягкаго кала. Замѣтимъ, что геморроидальныя состоянія часто улучшаются при виноградномъ леченіи (см. стр. 27), но предварительно необходимо убѣдиться въ здоровомъ состояніи желудочно-кишечнаго тракта.

При **слабости сердечной мышцы** не слѣдуетъ задавать органамъ пищеваренія большой работы, такъ наприм., рекомендуется ѣсть плоды варенными, очищенными, въ видѣ желе и проч. Съ цѣлью укрѣпленія сердечной мышцы необходимо питаться достаточно и особенно не должны подвергаться ограниченію бѣлки; но при этомъ не допускать излишняго вѣса тѣла. Устранить термическія раздраженія въ видѣ очень горячихъ напитковъ и кушаній. Чтобы не обременять желудокъ, принято давать **сердечнымъ больнымъ** частые, но малые приемы

п и щ и — въ особенности не слишкомъ поздно вечеромъ (обыкновенно не менѣе 5 разъ въ сутки) и устранять изъ стола, по возможности, всѣ тѣ вещества, которыя вызываютъ вздутіе живота и вообще легко способствуютъ образованию газовъ, особенно напитки, содержащія *углекислоту*. Далѣе, само собою разумѣется, слѣдуетъ избѣгать всѣхъ тѣхъ кушаний, которыя трудноваримы или могутъ раздражать желудочно-кишечный каналъ.

Болѣзни пищеварительныхъ органовъ.

Какъ общее правило—желудочные и кишечные больные должны прежде всего сами строго слѣдить за своимъ пищевареніемъ, а также за общимъ состояніемъ здоровья; они должны хорошенько наблюдать за собою и точно помнить (для чего бываетъ нелишнимъ вести запись)—съ какой пищей ихъ пищеварительные органы хорошо справляются и съ какой плохо. Ни одинъ врачъ не въ состояніи, даже послѣ самаго тщательнаго изслѣдованія желудка и его сока, такъ вѣрно выбирать тѣ кушанья, которыя не вызвали бы болѣе и разстройствъ, какъ могутъ это сдѣлать сами больные при тщательномъ самоизученіи. Надо не забывать, что желудочно-кишечный аппаратъ—это такой органъ, который сплошь и рядомъ хорошо пере-

рабатываетъ не то, что химія и фізіологія питанія считаютъ наиболѣе полезнымъ, а то, къ чему болѣе расположена нервная система даннаго лица и его психическія представленія.

Лица съ **чувствительнымъ желудкомъ** вообще хорошо переносятъ изъ плодовъ вареными—*чернику, яблоки, яблочный муссъ, варенныя черешни*; изъ сырыхъ фруктовъ: *слабкія груши, яблоки, чернику, землянику*, и безусловно худо переносятъ: *апельсины, сливы, вишни, крыжовникъ, смородину, кислые сорта яблоковъ, кислые огурцы*; по той же причинѣ—большой кислотности—плохо переносятся изъ травянистыхъ овощей—*щавель и ревень*. — *Картофель* рекомендуется всѣмъ слабымъ желудкамъ или желудкамъ съ **функциональными расстройствами**. — При застарѣлыхъ **натаррахъ желудка** рекомендуется *лукъ* и отдается преимущество малымъ, но частымъ приѣмамъ пищи; діета при этомъ не должна быть вообще прѣсной, однообразной, но нужно, чтобы возбуждала аппетитъ. При **хроническихъ гастритахъ** могутъ оказывать услуги *капорцы*. Въ случаяхъ **расширенія желудка** *зеленныя овощи* даются лишь въ мелко изрубленномъ или протертомъ видахъ въ небольшихъ количествахъ, а если расширение сопровождается броженіемъ, то подлежатъ ограниченію и фрукты, особенно кислыя и сырыя, а также хлѣбъ и сладости.

При **повышенной кислотности желудочнаго сока** (гиперхлоргидрія) лучше другихъ углеводовъ переносится *рисъ*. *Хлѣбъ*, особенно свѣжевыпечен-

ный, переносится плохо, а потому разрешается лишь въ небольшихъ дозахъ. *Зеленныя же овощи* перевариваются очень хорошо. *Фрукты* допускаются *только сладкіе и совершенно зрѣлыя*. *Салатъ* можетъ быть вреденъ, а *капоруцы* положительно запрещены.

Диспепсія. Зерновыя кушанья переносятся въ общемъ хорошо. Остерегаться блюдъ изъ каштановъ. Зеленныя овощи иногда переносятся хорошо, а иногда плохо. Изъ видовъ капусты разрешается только *цветная* въ небольшомъ количествѣ. Отъ *лука* и *чеснока* бываетъ лучше воздержаться. Въ видѣ пюре *морковь* хорошо переносится, но *брюква*, какъ развивающая газы, непригодна; также слѣдуетъ избѣгать и *свеклы*, какъ труднопереваримой. Диспептикамъ, особенно съ повышенной кислотностью, не нужно употреблять и *томатовъ*, допуская ихъ развѣ только въ видѣ соусовъ. Хорошо переносятся *шпинатъ* и мучнистыя блюда. Могутъ оказать услуги *капоруцы* при недостаточной секреціи. *Сладкіе и зрѣлыя фрукты* дозволены. При употребленіи *винограда* нужно тщательно выплевывать кожуру и сѣмена. Для диспептиковъ, которымъ приходится пить все въ тепломъ видѣ, рекомендуется употребленіе *настоя ячменныхъ зеренъ*, одновременно и питательнаго и удобоваримаго. Рецептъ ячменной воды:

Ячменные зерна помыть, обсушить на полотенцѣ, изжарить въ духовой, размельчить и варить около 1½ ч. На ¼ фунт. ячменя щепотку соли и ¼ литра воды. Процѣдить черезъ сито. Можно немного подсластить.

При метеоризмѣ (пученье живота) нужно ограничить употребленіе водъ, содержащихъ *углекислоту*, а также исключить изъ стола различные виды *капусты*, *кроме цвѣтной*. Изъ веществъ, непосредственно дѣйствующихъ на метеоризмъ, слѣдуетъ назвать ароматическіе отвары изъ *тмина*, *мяты* и проч. Запрещаются сласти.

Острые катарры кишекъ. При тяжелыхъ формахъ остраго кишечнаго катарра лучше всего на нѣсколько дней воздержаться отъ пищи. Затѣмъ пища должна вводиться не въ холодномъ, а въ тепломъ видѣ. При слабости сердечной дѣятельности можно дать, какъ возбуждающее, немного *алкоголя*, на прим., *краснаго вина* въ видѣ *глинтвейна*) красное вино кипятится съ *гвоздикой*: переходящія изъ послѣдней въ вино вещества дѣйствуютъ успокаивающе на кишечникъ). Если тонкія кишки поражены сильнѣе, нежели толстыя, что, между прочимъ, выражается въ очень плохомъ усвоеніи пищи и очень быстромъ упадкѣ силъ больного, то бываетъ полезно прибѣгнуть для доставки жидкости организму къ посредству очень медленныхъ вливаній въ прямую кишку физиологическаго раствора поваренной соли температуры тѣла (при этомъ чѣмъ медленнѣе жидкость будетъ втекать — лучше по каплямъ — тѣмъ лучше она всосется: кружку при этомъ, конечно, слѣдуетъ, во избѣжаніе остыванія, обернуть полотенцами и отъ времени до времени приливать горячей воды).

Вообще при **нишечныхъ болѣзняхъ** зерновыя кушанья хорошо перевариваются, причемъ слѣдуетъ выбирать, по роду расстройства кишечника, слабительные злаки (*овесъ*) или вызывающіе запоръ (*рисъ, греча*). Полезно бываетъ ограничить употребленіе хлѣба, особенно при запорахъ. *Картофель* переносится хорошо и особенно рекомендуется при запорахъ. Если на-лицо усиленная перистальтика и кишечникъ раздраженъ — *плоды* запрещены: давно уже извѣстно, что при воспаленіяхъ кишекъ и при всякихъ поносахъ употребленіе плодовъ влечетъ за собою усиленіе симптомовъ; это запрещеніе, разумѣется, не касается варенья въ видѣ *желе*, а *желе изъ айвы* даже спеціально рекомендуется при поносахъ.

При запорахъ (и ведущимъ *сидячій образъ жизни*) полезны *простокваша, морковь, картофель, а также салатъ*. Не для всѣхъ случаевъ запоровъ примѣнимы плоды, въ виду того, что клѣтчатка плодовъ кромѣ перистальтики кишекъ, способна также вызвать и броженіе. Надо быть особенно при этомъ осторожнымъ, когда запоръ обусловленъ атоніей и опущеніемъ внутреннихъ органовъ: вялыя растянутыя кишки нуждаются въ продуктахъ, дающихъ меньше остатка; въ этихъ случаяхъ допускаются лишь *плоды безъ стѣмянъ*, совершенно зрѣлые, хорошо проваренные и очищенные. При простыхъ однако запорахъ (самостоятельнаго характера) у ведущихъ *сидячій образъ жизни*

плоды дѣйствуютъ превосходно и весьма нерѣдко, наряду съ запорами, исчезаетъ столь частый у этой категоріи больныхъ геморрой. Плоды одновременно регулируютъ и перистальтику и кровообращеніе. Хорошо дѣйствуетъ *картофель*, и простые запоры, столь частые у женщинъ, подчасъ излечиваются съѣданіемъ каждое утро натошакъ нѣсколькихъ картофелинъ. Хорошо дѣйствуютъ *апельсины*; небольшимъ дѣтямъ въ случаяхъ запора бываетъ иногда достаточно съѣсть апельсинъ, чтобы вызвать испражненіе. *Апельсиновый сокъ* употребляется также для маскированія вкуса кастороваго масла; его наливаютъ столко, чтобы масло было имъ совершенно покрыто, и смѣсь быстро проглатывается; при такомъ способѣ почти вовсе не ощущается никакого непріятнаго привкуса. При запорахъ недурно дѣйствуютъ *черносливы* или *сухія сливы*; весьма нѣжнымъ слабительнымъ является *отваръ чернослива съ александрійскимъ листомъ*. Слабительнымъ дѣйствіемъ обладаютъ *виноградъ*, а также *сырыя орѣхи и миндаль*.

Поносъ. При поносѣ, какъ вообще при нѣкоторыхъ **желудочно-кишечныхъ** недомоганіяхъ, нерѣдко хорошія услуги оказываютъ блюда изъ *черники* (особенно сушеной) — ягоды, прославленной вяжущими и антисептическими свойствами. Хорошо также помогаетъ *айва* (наприм., въ видѣ желе, мармелада), въ особенности при поносахъ слизистаго характера, гдѣ она одновременно дѣйствуетъ вяжущимъ и закрѣпляющимъ образомъ. Слегка закрѣпляютъ *груши*.

Воздерживаться от *молока* и *молочныхъ блюдъ*. При спазмахъ въ желудкѣ и кишкахъ успокоительное дѣйствіе оказываетъ *чай изъ ромашки, валеріаны, фіалковаго корня*.

Больные съ *язвой желудка*, хотя бы и залѣченной, должны избѣгать *сырыхъ фруктовъ, компотовъ*, содержащихъ много клѣтчатки или зернышекъ, *чернаго хлѣба*, болѣе грубыхъ *овощей* и *салата*. Нужно также обращать вниманіе на температуру кушаній. Таблица наиболѣе подходящихъ температуръ:

Вода	12—13°
Сельтерская и содовая вода	10—12°
Молоко не ниже 16—18°, не выше	33—40°
Кашицеобразныя блюда не выше	37—42°
Жаркіе	40°
Хлѣбъ не выше	30°

Ракъ желудка. Слѣдуетъ избѣгать слишкомъ большого однообразія пищи; наоборотъ очень важно, чтобы пища возбуждала аппетитъ и была разнообразна такъ какъ часто при ракѣ существуетъ труднопреодолимая потеря аппетита.

При **отсутствіи аппетита** рекомендуется *лукъ*, какъ возбуждатель желудка. Могутъ оказать услугу въ этомъ случаѣ для туберкулезныхъ и анэмичныхъ больныхъ *капорицы*.

При **атоніи** (вялость кишекъ) *овощи* переносятся лишь мелкоизрубленными или протертыми и въ маломъ количествѣ. *Сахаръ* долженъ быть

ограниченъ. При атоніи съ застарѣлой диспепсіей допускается лишь осторожное пользова-
ніе фруктами.

Болѣзни мочевой сферы.

Болѣзни почекъ (нефриты). Острыя пря-
ности и цѣлый рядъ корневыхъ овощей, какъ
сельдерей, редиска, рѣдька, петрушка, а также
луковичныя—*лукъ, чеснокъ* плохо переносятся
нефритиками. Количество вводимыхъ бѣлковъ
должно быть достаточно. Жиры и углеводы
слѣдуетъ давать въ широкихъ предѣлахъ, такъ
какъ продукты ихъ расщепленія врядъ ли раз-
дражаютъ почки, а кромѣ того удаляются дру-
гими путями. Питъе рекомендуется обильное
для «прополаскиванія» тканей и крови, однако
съ обязательнымъ обращеніемъ вниманія на то,
чтобы большими количествами жидкости не
обременялась бы излишне работа сердца и
почекъ. При **водянкѣ** почечнаго происхожденія
слишкомъ большія ограниченія пріемовъ жидко-
стей не могутъ считаться рациональными. При
почечныхъ страданіяхъ въ иныхъ случаяхъ, осо-
бенно съ отеками, нѣкоторыми авторами настой-
чиво рекомендуется діета, лишенная соли.
Въ такихъ случаяхъ, когда нѣтъ признаковъ
угрожающей *уреміи* (отравленія организма отъ
задержанной мочи), слѣдуетъ давать больнымъ,
смотря по состоянію аппетита и желудочно-кишеч-
наго тракта, болѣе или менѣе широко *карто-*

фелъ и *фруктовые соусы*, а также *мучныя блюда* и *печенья*. Въ особенности полезнымъ считается *картофель*, который въ виду богато представленныхъ въ немъ солей калия, обладаетъ мочегонными свойствами и мало содержитъ хлора. *Артишоки* содержатъ много экстрактивныхъ веществъ и потому оказываютъ на почки раздражающее вредное дѣйствіе. *Шпинатъ* вреденъ при *альбуминуріи* (выдѣленіе съ мочою бѣлка). Мочегонное дѣйствіе *вишенъ* въ настоящее время замѣняется настоемъ *вишневыхъ стебельковъ*, сильнѣе дѣйствующихъ. При *почечныхъ камняхъ* и застарѣлыхъ *хроническихъ катаррахъ пузыря* показано *виноградное леченіе*, но при этомъ пищеварительные пути должны быть въ порядкѣ. При нефритахъ же вообще показаны плоды. При *мочекровіи* считаются полезными *зеленыя овощи*. При *воспаленіи мочевого пузыря* нужно избѣгать *сельдерея*. При *жиленіяхъ* во время мочеиспусканія (тенезмы мочевого пузыря) часто даютъ *мускатный орѣхъ* и *отваръ льняного семени*.

Болѣзни печени.

На больную печень неблагоприятное вліяніе оказываютъ *пряности*, а также *лукъ*, *сельдерея* и т. п. Затѣмъ безусловно запрещены *бобовые плоды*, такъ какъ они имѣютъ склонность отдавать печени жировыя вещества, а также запрещены блюда, приготовленные съ

большимъ количествомъ *сахара*. При заболѣваніяхъ ткани печени рекомендуется обильное потребленіе молока и даже систематическое примѣненіе молочнаго режима въ подходящихъ для того случаяхъ. Далѣе будто бы замѣчалось благопріятное дѣйствіе отъ ограниченія поваренной соли. *Картофель* въ этой болѣзни считается превосходнымъ продуктомъ, а также *морковь*; рекомендуются тоже *зеленныя овощи* и *плоды*, послѣдніе въ особенности при *приливахъ къ печени*, а равно при *печеночныхъ камняхъ*. Въ послѣднемъ случаѣ, а равно при *желтухѣ*, назначается *леченіе земляникой* (до 500 грм. ежедневно). При *желчно-каменной болѣзни* и при *приливахъ къ печени* показано виноградное леченіе (при нормальномъ пищевареніи) за исключеніемъ формъ, осложненныхъ выдѣленіемъ съ мочей сахара.

При *желчныхъ коликахъ* надо давать жидкую или кашцеобразную легковаримую пищу которую, въ виду непродолжительнаго въ большинствѣ случаевъ приступа и позывовъ къ рвотѣ, слѣдуетъ назначать въ довольно малыхъ количествахъ. Нужно также слѣдить за температурой пищи, потому что насколько хорошо дѣйствуютъ теплые и даже горячіе напитки, настолько введеніе холодныхъ напитковъ и кушаній можетъ вызвать очень непріятныя ощущенія. Важно прополаскиваніе желчнаго пузыря частыми приѣмами пищи, по меньшей мѣрѣ черезъ каждые 3 часа. Особенно больные, которымъ необходимо возможно чаще опо-

ражнивать желчный пузырь, должны постоянно вечеромъ, передъ сномъ, и утромъ, еще въ кровати, выпивать достаточно теплой или даже горячей жидкости (*вегетарианскаго чая*, или *минеральной воды*) или даже вводить небольшое количество плотной пищи (*англійское печенье, сухари и т. п.*) Эти приемы, въ связи съ глубокими вдыханіями, играютъ большую роль въ отношеніи предупрежденія приступовъ желчныхъ коликъ (холецистита) при желчнокаменной болѣзни.

Болѣзни легкихъ.

Противъ *катара легкихъ* будто бы помогаетъ *чеснокъ* (благодаря содержащемуся въ немъ сѣрнистому соединенію — аллилу, заключающемуся также въ горчичномъ маслѣ).

При *легочномъ туберкулезѣ* запрещены *апельсины* и *лимоны* по той же причинѣ, что и при перерожденіи сосудовъ (см. стр. 14). Весьма полезной считается *овсяная каша*, какъ упитывающее средство. При туберкулезѣ, сопровождающемся диспепсіей, часто удается добиться быстрой и устойчивой прибавки въ вѣсъ съ помощью *мучныхъ блюдъ*. Полезны *бобовые* (но не при диспепсіи, когда они могутъ переноситься лишь въ видѣ пюре или очищенными).

Лихорадочныя болѣзни.

При *истощающихъ лихорадкахъ* (а также для кормилицъ) употребляются отвары изъ цѣльныхъ зеренъ.

Рецептъ отвара (по Мартина): Пшеницы, ржи, овса, ячменя, маиса, мучныхъ отрубей—по столовой ложкѣ каждаго. Слегка поджарить въ печкѣ или на желѣзномъ листѣ. Смолоть въ кофейной мельницѣ или истолочь въ ступкѣ + 1 литръ воды; варить, пока не выкипитъ до половины (не менѣе 2 час.). Процѣдить и + воды до литра (Скоро портится, поэтому чаще готовить вновь).

При лихорадкахъ же съ повышенной чувствительностью желудка, какъ, напр., при **воспаленіи брюшины, дизентеріи, тифѣ** во всѣ времена считалась прекраснымъ напиткомъ *ячменная вода* (способъ пригот. см. стр. 18). Считаются весьма полезными при лихорадочныхъ болѣзняхъ *бобовые плоды*; *картофель* переносится всегда хорошо. Вполнѣ показано также употребленіе *фруктовыхъ суповъ* и *фруктоваго сока*, особенно при наклонностяхъ къ *запорамъ*, наприм., при **менингитахъ** (воспаленіе мозговыхъ оболочекъ).

Кожныя болѣзни.

При кожныхъ болѣзняхъ—экземѣ, крапивницѣ запрещены *земляника* (содержитъ вещество, сильно раздражающее кожу) и *инжиръ*; при угряхъ и чирьяхъ противопоказаны *сладости*.

Леченіе виноградомъ.

Леченіе виноградомъ производится слѣдующимъ образомъ: половина винограда съѣдается утромъ, натошакъ, за часъ до перваго завтрака, одна четверть — за часъ до обѣда, а остальная четверть за часъ до ужина. Виноградъ долженъ быть тщательно вымытъ, не слишкомъ

холодень и его нужно хорошо прожевывать, причемъ кожица и сѣмячки выплевываются. Послѣ каждаго приѣма необходимо какое-нибудь упражненіе. Лечение начинать со средней дозы, на прим., съ одного фунта, а затѣмъ послѣдовательно доходить до трехъ или четырехъ фунтовъ, что можно считать максимумомъ. Въ виду питательности самаго винограда, необходимо при этомъ леченіи значительное ограниченіе пищи.

Употребленіе соли.

Въ частности замѣтимъ относительно употребленія поваренной соли, что гораздо рациональнѣе употреблять вмѣсто очищенной, столовой соли—неочищенную, кухонную, такъ какъ послѣдній сортъ значительно богаче полезными соединеніями желѣза и мышьяка. Но такъ какъ она обыкновенно бываетъ загрязненной, то рекомендуемъ приготовить растворъ (насыщенный) соли; тогда имѣющаяся грязь, послѣ стоянія, оседетъ на дно, а чистый растворъ можно слить и пользоваться имъ при приготовленіи кушаній, что удобно еще въ томъ отношеніи, что тогда уже можно точно дозировать ея примѣненіе и, слѣдовательно, менѣе риска — не досолить или пересолить блюда.

Приложенія.

Таблицы соединеній пищевыхъ продуктовъ.

Лица, страдающія болѣзнями желудка и обмѣна веществъ, должны всегда обращать вниманіе на то, чтобы не употреблять въ пищу такихъ кушаній, которыя они плохо переносятъ, отъ которыхъ пищеварительная работа терпитъ затрудненіе.

Хорошія соединенія:

Хлѣбныя кушанья, орѣхи и плоды.

Хлѣбныя кушанья, овощи и орѣхи, салатъ.

Хлѣбныя кушанья и яичный бѣлокъ или сливки и плоды.

Вегетаріанскія жаркія, овощи, картофель, салатъ.

Бѣлокъ, орѣхи и плоды, творогъ.

Удовлетворительныя соединенія:

Хлѣбныя кушанья и молоко.

Хлѣбныя кушанья, молоко и орѣхи.

Хлѣбныя кушанья, молоко и сладкіе фрукты.

Простокваша и плоды.

Творогъ и вареные фрукты.

Плохія соединенія:

- Плоды и овощи.
 Молоко и овощи.
 Прѣсное молоко и кислые фрукты.
 Сыръ и овощи или фрукты.

Таблица приблизительнаго времени пищеваренія для различныхъ пищевыхъ продуктовъ.

Рисъ	1	часъ	—	мин.
Саго	1	»	45	»
Тапиока, ячмень	2	»	—	»
Хлѣбъ черствый, сухари	2	»	—	»
Хлѣбъ свѣжій изъ цѣльной муки	3	»	15	»
Хлѣбъ свѣж. изъ пшен. круп. муки	3	»	30	»
Сыръ свѣжій	3	»	30	»
Молоко кипяченое	2	»	—	»
Молоко сырое	2	»	15	»
Картофель жареный или печен.	2	»	30	»
Картофель вареный	3	»	30	»
Листовые овощи, молодой па- стернакъ	2	»	40	»
Морковь вареная	3	»	15	»
Рѣпа вареная	3	»	30	»
Свекла вареная	3	»	45	»
Зеленые бобы вареные	3	»	45	»
Капуста, салатъ, сырые	2	»	30	»
Капуста вареная	4	»	30	»
Яблоки спѣлыя и сладкія	1	»	30	»
Яблоки спѣлыя и кислыя	2	»	—	»

Таблица состава различныхъ пищевыхъ продуктовъ.

Название продукта	Воды %	Жиры %	Бѣлковъ %	Углеводовъ %	Питательн. солей %	Общая питательная цѣнность %
Рись	9,2	91,8	6,3	80,2	0,5	87,0
Ячменная мука	14,48	85,52	6,3	76,7	2,0	85,0
Овсяная мука	10,88	89,12	12,6	69,4	3,0	85,0
Ржаная мука	13,87	86,13	8,0	75,2	1,8	85,0
Пшеничная мука	12,99	87,1	10,8	72,5	1,7	85,0
Кукурузная мука	12,0	88,0	11,1	73,2	1,7	86,0
Кукурузная крупа	10,6	89,4	12,9	74,2	1,7	88,8
Мука цѣльнаго помола	36,8	63,92	8,5	52,1	2,3	63,0
Сахаръ	12,0	88,0	—	95,0	—	95,0
Масло	12,8	87,2	0,9	86,3	—	87,2
Кокосовое масло	4,2	95,8	1,4	93,3	0,3	94,9
Масло изъ лѣсныхъ орѣховъ	18,4	81,6	20,6	56,8	2,0	79,2
Творогъ	36,0	64,0	33,1	31,0	4,5	65,6
Сливки	16,8	83,2	2,7	29,5	1,8	34,0
Цѣльное молоко	85,19	14,81	4,1	9,1	0,8	14,0
Снятое молоко	85,19	14,81	4,0	6,2	0,8	11,0
Картофель	76,4	23,6	2,1	22,2	0,7	25,0
Морковь	78,0	22,0	1,3	14,7	1,0	17,0
Рѣпа	79,2	21,8	1,1	15,9	1,0	18,0
Свекла	81,5	18,5	1,5	11,3	3,7	16,5
Капуста(лиственныеовощии т. д.)	77,0	23,0	0,9	4,1	0,8	5,8
Лѣсные орѣхи	11,0	89,0	21,0	56,0	2,0	79,0
Грецкіе орѣхи	12,2	87,8	17,0	70,0	1,8	88,8
Миндаль	10,0	90,0	24,0	58,0	3,0	85,0
Яблоки свѣжія	76,4	23,6	1,2	12,8	3,0	17,0
Бананы свѣжіе	76,0	24,0	1,45	21,0	0,9	23,3
Виноградъ свѣжій	86,0	14,0	1,3	11,0	1,3	13,6
Изюмъ	33,0	67,0	3,9	46,0	2,8	52,7
Винныя ягоды сушенныя	33,0	67,0	4,4	48,0	2,9	55,3
Финики сушенныя	32,0	68,0	9,3	54,0	2,7	66,0

Таблица удобоваримости различныхъ пищевыхъ продуктовъ.

Легко перевариваются:	Трудно перевариваются:
Рись.	Гречневая каша.
Ячмень.	Клецки.
Овсяная каша.	Блины.

Тапиока.
Хлѣбъ черствый.
Сухари, гренки.
Кислое молоко.
Сыворотка.
Миндальное молоко.
Орѣховое молоко.
Картофельная каша.
Каштаны.
Сельдерей.
Шпинатъ.
Пюре изъ моркови.
Цвѣтная капуста.
Растительный бѣлокъ.
Фруктовое пюре.
Финики и винныя ягоды, свѣжіе
или размягченныя въ водѣ.

Паштеты.
Пироги.
Торты.
Хлѣбъ свѣжій.
Сыръ.
Сливки.
Жареный картофель.
Салатъ.
Свекла.
Капуста.
Рѣпа.
Рѣдка, редиска.
Орѣхи.
Жирныя растительныя масла.
Сухой изюмъ, фиги и т. д.
Сырые фрукты.

Издательство

Русская Книга

Ревель-Берлинь.

Домашняя Гигіена и медицина.

Проф. д-ръ Бурже

Гигіена желудка.

Д-ръ П. В. Степановъ

Уходъ за волосами.

Діета

при различныхъ болѣзняхъ.

Д-ръ П. В. Степановъ

Насморкъ.

Его предупрежденіе и леченіе.

Д-ръ П. В. Степановъ

Менструація и ея гигиена.

Д-ръ П. В. Степановъ

Привычные запоры и ихъ леченіе.

Того же издательства:

К. Маркеловъ и В. Чумиковъ

Уженье рыбы.

Практическое руководство.

V

1941:8831

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 01064546 5