ДИЕТА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

7-ДНЕВНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

Вячеслав Пигарев



Вячеслав Пигарев

Диета для диабетиков: 7-дневный план питания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70560010
SelfPub; 2024

Аннотация

В этой книге вы найдете ключ к освобождению от оков сахарного диабета типа 2 через инновационный подход к питанию. Автор представляет революционную диету, основанную на научных исследованиях и практическом опыте, которая позволит вам контролировать уровень сахара в крови и восстановить здоровье вашего организма. Изучите стратегии, которые помогут вам понять, какие продукты благоприятно влияют на ваше здоровье, а какие следует избегать. Узнайте о важности гликемического индекса пищи, оптимальных пропорциях белков, жиров и углеводов, а также о роли физической активности в контроле сахарного диабета. Книга содержит не только полезные советы и научные данные, но и практические рецепты и меню, которые помогут вам легко внедрить новый образ жизни и наслаждаться вкусной и здоровой пищей. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Глава 1: Правильное питание при диабете 4
Глава 2: Создание персонального плана питания 22
Глава 3: 7-дневный план питания для диабетиков 31
Конец ознакомительного фрагмента. 65

Вячеслав Пигарев
Диета для диабетиков: 7-дневный план питания

Глава 1: Правильное питание при диабете

Диабет можно хорошо контролировать с помощью здорового питания в сочетании с регулярной физической активностью и контролем веса.

Если у вас диабет, вам рекомендуется придерживаться здорового питания, основанного на большом количестве овощей и бобовых (таких как нут, чечевица, печеная фасоль с низким содержанием соли и фасоль). Включите в свой рацион некоторые углеводы с высоким содержанием клетчатки и низким гликемическим индексом (ГИ), такие как цельно зерновой хлеб, крупы и фрукты, а также некоторые источники нежирного белка и молочные продукты с пониженным содержанием жира. Сократите потребление насыщенных (вредных) жиров и добавленного сахара и выбирайте продукты с низким содержанием соли.

Уменьшение размера порции еды также может помочь

вам поддерживать здоровую массу тела и улучшить контроль уровня глюкозы в крови. Рекомендуется обратиться к диетологу, который вместе с вами поможет разработать режим здорового питания, который подойдет именно вам.

Здоровое питание и диабет

Если у вас диабет, здоровое питание может помочь вам:

поддерживать общее хорошее здоровье

лучше контролировать уровень глюкозы в крови

достичь целевого уровня липидов (жиров) в крови

поддерживать здоровое кровяное давление

поддерживать здоровый вес тела

предотвратить или замедлить развитие осложнений диабета.

Здоровое питание для людей с диабетом ничем не отличается от здорового питания для всех остальных. Вам не нужно готовить отдельное питание или покупать специальные продукты, поэтому расслабьтесь и наслаждайтесь здоровым питанием вместе со всей семьей.

Физическая активность и диабет

Наряду со здоровым питанием важна физическая активность. Будьте максимально активны, используя как можно больше разных способов. Старайтесь заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 30 минут в большинстве, если не во все дни недели. Регулярные полчаса физической активности могут помочь:

снизить уровень глюкозы в крови

снизить уровень холестерина
снизить кровяное давление
уменьшить стресс и беспокойство
улучшить настроение и самооценку
улучшить качество вашего сна
увеличить мышечную и костную прочность.

Если ваша цель – похудеть, постарайтесь заниматься физической активностью не менее 60 минут большую часть дней недели. Если 30–60 минут физической активности кажутся слишком большими для начала, вы можете разбить их на более мелкие блоки по 10–15 минут, распределенные в течение дня.

Занятия с сопротивлением также настоятельно рекомендуются всем людям, особенно людям с диабетом. Физиолог – физкультурник может помочь вам разработать безопасную программу тренировок с отягощениями. Старайтесь выполнять упражнения с сопротивлением не реже двух раз в неделю.

Это может включать в себя:

упражнения с собственным весом, такие как отжимания, приседания или выпады дома

использование гантелей и эспандеров для выполнения упражнений с отягощениями дома.

выполнение задач по дому, связанных с подъемом, переноской или рытьем

пойти в тренажерный зал и заняться силовыми упражне-

ниями или другими упражнениями с отягощениями.

Также постарайтесь сократить количество времени, которое вы проводите сидя на работе, дома или и там, и там. Вот некоторые небольшие действия, которые вы можете сделать, чтобы сократить количество времени, которое вы проводите сидя в течение дня:

Поднимайтесь по лестнице, а не на лифте.

Припаркуйтесь подальше от пункта назначения и прогуляйтесь.

Выйдите из общественного транспорта на одну остановку раньше и оставшуюся часть пути пройдите пешком.

Регулярно вставайте, чтобы выпить воды, хотя бы раз в час.

Занимайтесь домашними делами, например глажкой, во время просмотра телевизора.

Играйте со своими детьми или внуками в парке.

Встаньте и поговорите со своими коллегами по работе, а не отправляйте им электронные письма.

Основные правила питания при диабете

Если у вас диабет, следуйте простому плану здорового питания, который включает в себя:

Ешьте регулярно в течение дня.

Сделайте овощи основной частью вашего приема пищи. Старайтесь наполнять как минимум половину своей тарелки не крахмалистыми овощами или салатом как во время обеда, так и во время ужина.

Возможно, вам придется уменьшить размер порции блюд и закусок, поскольку слишком много еды может привести к увеличению веса и затруднить контроль над диабетом.

Включайте небольшую порцию углеводов с высоким содержанием клетчатки в каждый прием пищи. Примерами продуктов с высоким содержанием клетчатки и углеводов являются цельно зерновой хлеб, крупы (такие как овес и натуральные мюсли), макароны из цельно зерновой муки, коричневый рис, киноа, фрукты и крахмалистые овощи (например, кукуруза, сладкий картофель и картофель).

Выбирайте молочные продукты с пониженным или низким содержанием жира. Ищите те, в которых меньше всего добавлено сахара. Греческий йогурт со свежими фруктами – хороший выбор.

Выбирайте нежирное мясо и его альтернативы, такие как курица и индейка без кожи, рыба, яйца, бобовые (фасоль, чечевица), тофу и орехи.

Ограничьте количество нездоровых (насыщенных) жиров, которые содержатся в таких продуктах, как жирные молочные продукты, сливочное масло, сливки, жирное и обработанное мясо, жареные продукты, торты, выпечка и продукты, содержащие пальмовое и кокосовое масло.

Вместо этого замените насыщенные жиры полезными ненасыщенными жирами, такими как оливковое, рапсовое или подсолнечное масло, мононенасыщенные или полиненасыщенные маргарины, жирная рыба, авокадо, семена и оре-

хи.

Жирная рыба полезна для здоровья сердца. Старайтесь включать жирную рыбу, такую как лосось (консервированный или свежий), сардины, скумбрия, сельдь или тунец, по крайней мере, 2–3 раза в неделю.

Сохраните выпечку, такую как торты и печенье, нарезки и десерты, для особых случаев.

Избегайте леденцов и сладких напитков (безалкогольных напитков, ликеров, спортивных напитков, ароматизированной воды и энергетических напитков).

Не добавляйте соль во время готовки или за столом и сократите употребление продуктов с высоким содержанием соли.

Используйте травы и специи, чтобы придать еде аромат.

Ограничьте употребление алкоголя двумя стандартными напитками в день, включая несколько безалкогольных дней в неделю.

Углеводы и диабет

Углеводы перевариваются в организме с образованием глюкозы в крови, и это то, что ваше тело использует для получения энергии. Именно количество углеводов в еде оказывает наибольшее влияние на уровень глюкозы в крови.

Регулярно питаясь и равномерно распределяя порции углеводной пищи в течение дня, вы можете поддерживать уровень энергии, не вызывая значительного повышения уровня глюкозы в крови.

Если вы принимаете инсулин или лекарства от диабета, вам также может потребоваться перекусывать между приемами пищи. Проконсультируйтесь со своим инструктором по диабету или диетологом, чтобы получить совет и информацию о том, как включить правильное количество углеводов в свой рацион.

Гликемический индекс (ГИ) и диабет

Некоторые углеводные продукты высвобождают глюкозу в кровь быстрее, чем другие. Продукты, которые вызывают более медленный рост уровня глюкозы в крови, характеризуются низким гликемическим индексом (ГИ) и могут быть полезны для контроля уровня глюкозы в крови.

К здоровым углеводным продуктам с низким ГИ относятся хлеб и крупы с высоким содержанием клетчатки (особенно зерновой хлеб и овес), макароны, рис басмати или рис с низким ГИ, киноа, ячмень, большинство фруктов, бобовых и нежирные молочные продукты.

Старайтесь включать хотя бы один продукт с низким ГИ в каждый прием пищи. При употреблении в пищу продуктов с низким ГИ по-прежнему важно следить за размером порций, поскольку большие порции этих продуктов могут привести к повышению уровня глюкозы в крови и увеличению веса.

Некоторые продукты с низким ГИ могут содержать много насыщенных жиров, сахара и калорий, например мороженое и шоколад. Всегда проверяйте список ингредиентов и энергетическую ценность (калорий или килоджоулей) упакован-

ных продуктов. Продукты с ГИ 55 и ниже относятся к продуктам с низким ГИ.

Значения ГИ продуктов являются лишь средними, и люди часто по-разному реагируют на продукты. Людям с диабетом рекомендуется самостоятельно контролировать уровень глюкозы в крови до и через 2 часа после начала еды, чтобы определить влияние различных продуктов на собственный уровень глюкозы в крови.

Потребление сахара

Люди с диабетом, которые придерживаются здорового питания, могут включать в свой рацион небольшое количество сахара. Однако сахар следует употреблять как часть питательной еды. Например, одна чайная ложка меда с простой кашей, консервированными фруктами в натуральном соке и некоторыми видами сухих завтраков с высоким содержанием клетчатки и сухофруктами, например натуральными мюсли.

Потребление жиров

Все жиры обладают высокой энергетической ценностью. Употребление слишком большого количества жиров может привести к увеличению веса, что может затруднить контроль уровня глюкозы в крови и увеличить содержание жиров в крови (холестерина и триглицеридов). Тип жира, который вы едите, также важен. Люди с диабетом имеют больший риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому старайтесь есть меньше насыщенных жиров и заменяйте их

более полезными ненасыщенными жирами.

К продуктам с высоким содержанием насыщенных жиров относятся мясной жир, жирные молочные продукты, сливки, твердые кулинарные жиры (такие как сливочное масло, сало, кофе и топленое масло), масла, такие как пальмовое и кокосовое, а также продукты, содержащие эти жиры (например, жареное продукты питания, некоторые пирожные и печенье, а также полуфабрикаты).

Когда вы едите жиры, выбирайте в основном ненасыщенные жиры, к ним относятся:

полиненасыщенные жиры и масла – содержатся в подсолнечном, соевом, кукурузном, хлопковом, виноградном и кунжутном маслах. Также содержится в жирной рыбе, такой как сельдь, скумбрия, сардина, лосось и тунец, а также в орехах, семенах и полиненасыщенных маргаринах (проверьте этикетку).

мононенасыщенные жиры и масла – содержатся в рапсовом и оливковом масле, авокадо, орехах, семенах и маргаринах из канолового или оливкового масла.

Потребление белка

Организм использует белок для роста и восстановления. Большинству людей требуется всего 2–3 небольших порции мяса или другой белковой пищи в день. Большинство белковых продуктов не влияют напрямую на уровень глюкозы в крови.

Белковые продукты включают нежирное мясо, птицу без

кожи, морепродукты, яйца, несоленые орехи, соевые продукты, такие как тофу и бобовые (сушеная фасоль и чечевица, нут, смесь четырех бобов, фасоль). Бобовые также содержат углеводы, поэтому они могут влиять на уровень глюкозы в крови.

Некоторые примеры порций белковых продуктов с низким содержанием жира включают:

одна чашка приготовленного колотого гороха, фасоли, чечевицы или других бобовых

100 г вареной рыбы или других морепродуктов

65 г отварного нежирного красного мяса

80 г вареной птицы без кожи

2 яйца (попробуйте сваренные вкрутую, омлет с нежирным молоком или вареные, а не жареные).

Как эффективная диета может повлиять на ваше здоровье и энергию?

Без постоянного поступления питательных веществ и достаточного количества калорий, необходимых для выполнения как умственной, так и физической деятельности, ваше тело может перейти в состояние вялости или упадка энергии. Так как же именно питание влияет на уровень вашей энергии?

Время от времени чувствовать усталость – это нормально, и вы можете даже заметить спады и подъемы в разное время цикла, особенно за неделю до начала менструации. Это довольно распространенное явление из-за падения уровня эст-

рогена и увеличения прогестерона.

Исследование института здравоохранения, посвященное основным медицинским причинам усталости, показало, что чувство усталости время от времени является нормальным и в большинстве случаев может быть облегчено сном и отдыхом.

Однако длительное чувство усталости или усталости может указывать на более серьезную проблему.

Как и любой другой движущийся или функционирующий объект, ваше тело нуждается в чистом топливе, чтобы функционировать с максимальной эффективностью. Топливо, которое использует ваш организм, поступает непосредственно из еды и напитков, которые вы потребляете изо дня в день.

Без постоянного поступления макросов или питательных веществ и достаточного количества калорий, необходимых для выполнения как умственной, так и физической деятельности, ваше тело может перейти в состояние вялости или упадка энергии.

Имейте в виду: если ваше тело потребляет больше энергии, чем потребляет калорий, это может привести к усталости. Это справедливо и в отношении переедания.

Если у вас период менопаузы, особенно важно принять меры, чтобы избежать увеличения веса.

Как ваше тело использует макроэлементы для получения энергии.

Три основных типа питательных веществ (также извест-

ных как макронутриенты), используемых для получения энергии: углеводы, жиры и белки.

Углеводы являются наиболее легко расщепляемыми макроэлементами, поэтому они первыми используются для создания энергии.

Чем проще углевод (сахар), тем быстрее, тем меньше энергии потребуется организму для его расщепления, и, таким образом, хотя они могут дать вам быстрый высвобождение энергии, она также быстрее истощается.

Белки и жиры требуют больше энергии для расщепления и, как правило, дают вам ощущение сытости на более длительное время, а также являются стабильным источником энергии.

Всегда следите за тем, чтобы вы потребляли достаточно белка.

Некоторые из наиболее эффективных витаминов для повышения уровня энергии приведены ниже:

Витамин D. Исследование, проведенное в 2013 году, показало, что у людей с низким уровнем витамина D улучшилась мышечная эффективность после лечения дефицита витамина.

Витамин B12. Исследование, проведенное в 2016 году, показало, что недостаток витаминов группы B, особенно витамина B12, может привести к усталости или анемии, что приводит к снижению уровня энергии.

Железо. Дефицит железа может привести к усталости и

отсутствию энергии. Исследование, проведенное в 2012 году с участием группы женщин с необъяснимой усталостью во время менструации, показало, что прием препаратов железа в течение 12 недель показал снижение усталости на 47,7%.

Витамин С. Также известный как источник витаминов. Существует множество исследований, которые напрямую связывают потребление витамина С с повышением уровня энергии.

круговая диаграмма, показывающая суточную потребность в углеводах, жирах и белках как микроэлементах

Лучшие продукты для энергии

Теперь, когда мы показали вам различные питательные вещества и витамины, которые помогут вам оставаться энергичными, вот лучшие продукты, которые вы можете выбрать.

Апельсины
Авокадо
Брокколи
Яйца
Шпинат
греческий йогурт
Бананы
Сладкая картошка
Цельно зерновые (овсянка)
Лебеда
Лосось

Семена (чиа, тыква)
Соевые бобы
Куриная грудка)
Ягоды (черника, ежевика, клубника)
Темный шоколад

Какая диета дает больше всего энергии?

Диета – это краткосрочная стратегия, которая эффективна только в том случае, если ей следовать постоянно.

Поэтому важно знать, что лучший способ питаться, чтобы поддерживать уровень энергии, – это следовать здоровой и сбалансированной диете, содержащей продукты, упомянутые в предыдущей таблице.

Не забывайте заправлять себя правильными питательными веществами, которые поддерживают каждую фазу менструального цикла, чтобы добиться максимальных результатов.

Кроме того, во время обеда вне дома также важно соблюдать здоровые привычки в питании.

Что такое здоровое и сбалансированное питание?

Это просто означает употребление в пищу широкого разнообразия продуктов в правильных пропорциях. Помните, что не существует плохих продуктов, на ваше здоровье влияет их количество.

Т.е. если ваша диета состоит из обработанных пищевых продуктов, вам будет не хватать ключевых минералов и витаминов. Однако иногда можно съесть гамбургер и немного

чипсов.

Примерный план питания для получения энергии

Вот пример ежедневного общего плана питания, с которого вы можете начать, который поможет вам повысить уровень энергии в течение дня.

Почему я чувствую усталость после плотного обеда?

Количество крови, которая поступает в тонкую кишку для обеспечения пищеварения, резко увеличивается после того, как человек съедает больше, чем требуется.

Это увеличение притока крови к кишечнику вызывает снижение притока крови к мозгу, вызывая тем самым чувство усталости или сна. Это состояние также известно как постпрандиальная сонливость или пищевая кома.

Важно помнить, что время приема пищи также может повлиять на уровень вашей энергии.

Если вы съедите все свои калории за один прием пищи, это может привести к пищевой коме. Разделение приема пищи (3–5 небольших приемов пищи в день) может помочь регулировать высвобождение энергии.

Продукты, которые истощают вашу энергию

Стоит отметить, что хотя еда в правильном количестве и в нужное время может помочь сохранить здоровье, некоторые продукты могут лишить вас энергии.

К продуктам, которые могут истощить вашу энергию, относятся:

Белый хлеб, белая паста и белый рис

Крупы, йогурт и другие продукты питания с добавлением сахара.

Алкоголь

Жареная еда

Обработанные пищевые продукты

Энергетические напитки или газированные напитки

Советы по образу жизни, которые помогут увеличить влияние питания на уровень вашей энергии

Теперь, когда вы находитесь на правильном пути к выбору правильных ингредиентов, которые могут повысить уровень вашей энергии, воспользуйтесь этими простыми советами по образу жизни, чтобы максимизировать их пользу.

Ешьте небольшими порциями и часто.

Чаще всего рекомендуется есть больше в течение дня в небольших количествах. Этот образ жизни может уменьшить ваше ощущение усталости.

Это потому, что ваш мозг, у которого мало собственных энергетических резервов, нуждается в постоянном поступлении питательных веществ для эффективной работы.

Ешьте здоровый завтрак с продуктами, богатыми белком.

Здоровый завтрак с высоким содержанием белка и питательных веществ может повысить уровень вашей энергии и восстановить уровень гликогена, чтобы он был готов поддерживать ваш метаболизм в течение дня.

Исследования показывают, что при более высоком потреблении энергии люди, которые едят здоровый завтрак,

как правило, более физически активны по утрам, чем те, кто не ест до позднего вечера.

Не забывайте о витаминах:

как упоминалось ранее (какие питательные вещества дают вам энергию), витамины D, C, B12 и железо необходимы ежедневно для поддержания высокого уровня энергии.

Хотя большинство этих потребностей можно удовлетворить с помощью поливитаминных добавок, здоровое и сбалансированное питание легко покроет эту потребность.

Пейте достаточно воды. Согласно рекомендациям ВОЗ,

рекомендуемое потребление воды для взрослой женщины составляет около 11,5 чашек (2,7 литра) жидкости в день.

Ограничьте употребление алкоголя.

Как упоминалось в предыдущем разделе, алкоголь может истощить вашу энергию. При этом желательно употреблять его умеренно, стакан или два во время ужина.

Рекомендуемая верхняя граница дозировки алкоголя в день – 2 стакана.

Ужинайте рано.

Одной из основных причин отсутствия энергии является недостаток полноценного сна. Питание также играет огромную роль в качестве вашего сна.

Исследования показывают, что идеально ужинать по крайней мере за 3 часа до сна, так как к этому времени уровень вашей энергии снизится, что обеспечит лучший и более комфортный сон.

Питание играет жизненно важную роль в том, как вы себя чувствуете в повседневной жизни.

Иногда легче сказать, чем сделать хорошо питаться, особенно в условиях повседневной жизни, но силу хорошего питания не следует недооценивать.

Помните: когда дело касается еды, качество имеет такое же значение, как и количество. Убедитесь, что то, что вы едите, полезно для здоровья и питает ваше тело.

План здорового питания, регулярные физические упражнения и определенные изменения в образе жизни помогут вам максимально раскрыть потенциал вашего тела и чувствовать себя энергичным в течение дня.

Глава 2: Создание персонального плана питания

Диета при диабете – это план здорового питания, который помогает контролировать уровень сахара в крови. Используйте это руководство, чтобы начать работу: от планирования еды до подсчета углеводов.

Диета при диабете просто означает употребление самой здоровой пищи в умеренных количествах и соблюдение регулярного режима приема пищи. Это план здорового питания, который естественно богат питательными веществами и содержит мало жиров и калорий. Ключевыми элементами являются фрукты, овощи и цельно зерновые продукты. Фактически, этот тип диеты является лучшим планом питания для большинства людей.

Зачем вам нужно разработать план здорового питания?

Если у вас диабет или пред диабет, ваш лечащий врач, скорее всего, порекомендует вам обратиться к диетологу, который поможет вам разработать план здорового питания. Этот план поможет вам контролировать уровень сахара в крови, также называемый глюкозой в крови, управлять своим весом и контролировать факторы риска сердечных заболеваний. Эти факторы включают высокое кровяное давление и высокий уровень жиров в крови.

Когда вы потребляете лишние калории и углеводы, уровень сахара в крови повышается. Если уровень сахара в крови не контролировать, это может привести к серьезным проблемам. Эти проблемы включают высокий уровень сахара в крови, называемый гипергликемией. Если такой высокий уровень сохраняется в течение длительного времени, это может привести к долгосрочным осложнениям, таким как повреждение нервов, почек и сердца.

Вы можете помочь поддерживать уровень сахара в крови в безопасном диапазоне. Выбирайте здоровую пищу и отслеживайте свои привычки в еде.

Для большинства людей с диабетом 2 типа потеря веса также может облегчить контроль уровня сахара в крови. Потеря веса предлагает множество других преимуществ для здоровья. Если вам нужно похудеть, план здорового питания обеспечит хорошо организованный и питательный способ безопасного достижения вашей цели.

Что включает в себя диета для людей с диабетом?

Диета для людей, живущих с диабетом, основана на регулярном употреблении здоровой пищи. Регулярное питание помогает лучше использовать инсулин, который организм вырабатывает или получает с помощью лекарств.

Рекомендуемые продукты

Считайте калории с помощью питательных продуктов. Выбирайте полезные углеводы, продукты, богатые клетчаткой, рыбу и «хорошие» жиры.

Здоровые углеводы

Во время пищеварения сахара и крахмалы распадаются на глюкозу в крови. Сахара также известны как простые углеводы, а крахмалы также известны как сложные углеводы. Сосредоточьтесь на полезных углеводах, таких как:

Фрукты.

Овощи.

Цельно зерновые.

Бобовые, такие как фасоль и горох.

Нежирные молочные продукты, такие как молоко и сыр.

Избегайте менее полезных углеводов, таких как продукты или напитки с добавлением жиров, сахара и натрия.

Продукты, богатые клетчаткой

Пищевая клетчатка включает в себя все части растительной пищи, которые ваш организм не может переварить или усвоить. Клетчатка регулирует переваривание пищи в организме и помогает контролировать уровень сахара в крови. К продуктам с высоким содержанием клетчатки относятся:

Овощи.

Фрукты.

Орехи.

Бобовые, такие как фасоль и горох.

Цельно зерновые.

Полезная для сердца рыба

Ешьте полезную для сердца рыбу не реже двух раз в неделю. Рыба, такая как лосось, скумбрия, тунец и сардины, бога-

та жирными кислотами омега-3. Эти омега-3 могут предотвратить болезни сердца.

Избегайте жареной рыбы и рыбы с высоким содержанием ртути, например трески.

«Хорошие» жиры

Продукты, содержащие мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры, могут помочь снизить уровень холестерина. К ним относятся:

Авокадо.

Орехи.

Масло канолы, оливковое и арахисовое.

Но не переусердствуйте, ведь все жиры калорийны.

Продукты, которых следует избегать

Диабет повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта, поскольку увеличивает скорость закупорки и затвердевания артерий. Продукты, содержащие следующее, могут помешать вашей цели – здоровому для сердца рациону.

Насыщенные жиры. Избегайте молочных продуктов с высоким содержанием жира и белков животного происхождения, таких как сливочное масло, говядина, хот-доги, колбаса и бекон. Ограничьте употребление кокосового и пальмоядрового масел.

Транс жиры. Избегайте транс жиров, содержащихся в обработанных закусках, хлебобулочных изделиях, шортенингах и маргаринах.

Холестерин. Источниками холестерина являются молочные продукты с высоким содержанием жира и животные белки с высоким содержанием жира, яичные желтки, печень и другие мясные субпродукты. Старайтесь употреблять не более 200 миллиграммов (мг) холестерина в день.

Натрий. Старайтесь потреблять не более 2300 мг натрия в день. Ваш лечащий врач может порекомендовать вам снизить дозу, если у вас высокое кровяное давление.

Собираем все вместе: создаем план

Вы можете использовать несколько различных подходов, чтобы составить здоровую диету, которая поможет вам поддерживать уровень сахара в крови в пределах типичного диапазона. С помощью диетолога вы можете обнаружить, что вам подходит один или комбинация следующих методов:

Пластинчатый метод

Диабетическая ассоциация предлагает простой метод планирования питания. Основное внимание уделяется употреблению большего количества овощей. При подготовке тарелки выполните следующие действия:

Заполните половину тарелки не крахмалистыми овощами, такими как шпинат, морковь и помидоры.

Заполните четверть тарелки нежирным белком, например тунцом, нежирной свининой или курицей.

Заполните последнюю четверть углеводами, например коричневым рисом или крахмалистыми овощами, например зеленым горошком.

Включите в рацион «хорошие» жиры, такие как орехи или авокадо, в небольших количествах.

Добавьте порцию фруктов или молочных продуктов и стакан воды или несладкого чая или кофе.

Подсчет углеводов

Поскольку углеводы распадаются на сахар, они оказывают наибольшее влияние на уровень сахара в крови. Чтобы контролировать уровень сахара в крови, вам, возможно, придется научиться определять количество потребляемых углеводов с помощью диетолога. Затем вы можете соответствующим образом скорректировать дозу инсулина. Важно следить за количеством углеводов в каждом приеме пищи или перекусе.

Диетолог может научить вас измерять порции еды и стать грамотным читателем этикеток на продуктах. Вы также можете научиться уделять особое внимание размеру порции и содержанию углеводов.

Выбирайте еду

Диетолог может порекомендовать вам выбрать определенные продукты, которые помогут спланировать питание и перекусы. Вы можете выбрать ряд продуктов из списков, включающих такие категории, как углеводы, белки и жиры.

Одна порция в категории называется выбором. Выбор продуктов питания содержит примерно такое же количество углеводов, белков, жиров и калорий и такое же влияние на уровень сахара в крови, как и порция любого другого про-

дукта той же категории. Например, список крахмала, фруктов и молока включает варианты, содержащие от 12 до 15 граммов углеводов.

Гликемический индекс

Некоторые люди, живущие с диабетом, используют гликемический индекс при выборе продуктов, особенно углеводов. Этот метод ранжирует продукты, содержащие углеводы, на основе их влияния на уровень сахара в крови. Поговорите со своим диетологом о том, подойдет ли вам этот метод.

Примерное меню

Планируя питание, учитывайте свой рост и уровень активности. Следующее меню предназначено для тех, кому необходимо от 1200 до 1600 калорий в день.

Завтрак. Цельно зерновой хлеб (1 средний ломтик) с 2 чайными ложками киселя, 1/2 стакана измельченных пшеничных хлопьев, стакан 1% нежирного молока, кусочек фрукта и кофе.

Обед. Сэндвич с ростбифом на пшеничном хлебе с салатом, помидорами и майонезом, средним яблоком и водой.

Ужин. Лосось, 1 1/2 чайной ложки растительного масла, небольшой печеный картофель, 1 чайная ложка маргарина, 1/2 стакана моркови, 1/2 стакана зеленой фасоли, средний обеденный рулет и несладкий чай со льдом.

Закуска. Например, 2 1/2 стакана попкорна и 1 1/2 чайной ложки маргарина.

Примерный план питания для диабетиков

ЗАВТРАК

Овсянка с ягодами и орехами

Тост из цельно зерновой муки с яйцом и авокадо

Греческий йогурт с фруктами и гранолой

ОБЕД

Салат с жареной курицей или рыбой

Суп из чечевицы

Сэндвич с цельно зерновым хлебом и нежирным белком, овощами и сыром

УЖИН

Лосось с жареными овощами

Обжарка киноа

Куриный перец чили

ЗАКУСКИ

Фрукты и овощи

Орехи и семена

Яйца вкрутую

Йогурт

Составление индивидуального плана питания для диабетиков может занять некоторое время и усилия, но в конечном итоге оно того стоит. Здоровая диета может помочь справиться с диабетом и улучшить общее состояние здоровья.

Каковы результаты такой диеты?

Принятие плана здорового питания – лучший способ держать уровень сахара в крови под контролем и предотвратить

осложнения диабета. А если вам нужно похудеть, вы можете адаптировать план к своим конкретным целям.

Помимо контроля диабета, здоровое питание дает и другие преимущества. Поскольку эта диета предполагает употребление большого количества фруктов, овощей и клетчатки, ее соблюдение может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака. А употребление нежирных молочных продуктов может снизить риск снижения костной массы в будущем.

Есть ли какие-либо риски?

Если вы живете с диабетом, важно, чтобы вы сотрудничали со своим лечащим врачом и диетологом, чтобы составить план питания, который подойдет именно вам. Используйте здоровую пищу, контролируйте порции и соблюдайте график, чтобы контролировать уровень сахара в крови. Если вы не соблюдаете предписанную диету, вы рискуете часто менять уровень сахара в крови и вызвать более серьезные осложнения.

Глава 3: 7-дневный план питания для диабетиков

Вот предложенное диетологами меню для диабетиков:

День 1:

Завтрак: Омлет из двух яиц с овощами (помидоры, шпинат, перцы), цельно зерновой хлеб.

Обед: Салат из свежих овощей с куриным филе на гриле, заправленный оливковым маслом.

Ужин: Паровая рыба с овощным гарниром (брокколи, цветная капуста).

День 2:

Завтрак: Овсянка с ягодами и орехами.

Обед: Чечевичный суп с овощами, кусочек нежирной курицы.

Ужин: Тушеные овощи с красным мясом (говядина или ягненок).

День 3:

Завтрак: Гречневая каша с добавлением творога и ягод.

Обед: Салат из морепродуктов с авокадо и оливковым маслом.

Ужин: Печеная курица с цельно зерновой лапшой и овощами.

День 4:

Завтрак: Йогурт без добавления сахара с орехами и фруктами.

Обед: Гуляш из индейки с овощами.

Ужин: Запеченный лосось с гарниром из овощей.

День 5:

Завтрак: Цельно зерновые блины с йогуртом и свежими ягодами.

Обед: Куриный бульон с овощами, кусочек нежирной курицы.

Ужин: Свежий овощной салат с тунцом на гриле.

Продолжайте аналогично для следующих дней. Важно обращать внимание на гликемический индекс продуктов, предпочтительно употреблять продукты с низким ГИ. Также следует контролировать порции и частоту приема пищи, соблюдать правильный режим питания. Помните, что этот план подразумевает консультацию с врачом или диетологом, чтобы он отвечал вашим индивидуальным потребностям и рекомендациям.

Меню для диабетиков на неделю:

Понедельник:

Завтрак: Омлет из белков с овощами (помидоры, шпинат, перец), цельно зерновой хлеб.

Обед: Салат из свежих овощей с куриным филе на гриле, заправленный оливковым маслом.

Полдник: Гречневая каша с добавлением нежирного творога.

Ужин: Паровая рыба с овощным гарниром (брокколи, цветная капуста).

Вторник:

Завтрак: Овсянка с ягодами и орехами.

Обед: Чечевичный суп с овощами, кусочек нежирной курицы.

Полдник: Зеленый смузи (из шпината, авокадо, огурца и яблока).

Ужин: Тушеные овощи с красным мясом (говядина или ягненок).

Среда:

Завтрак: Гречневая каша с добавлением творога и ягод.

Обед: Салат из морепродуктов с авокадо и оливковым маслом.

Полдник: Орехи и ягоды.

Ужин: Печеная курица с цельно зерновой лапшой и овощами.

Четверг:

Завтрак: Йогурт без добавления сахара с орехами и фруктами.

Обед: Гуляш из индейки с овощами.

Полдник: Миндальное молоко с кусочком нежирного сыра.

Ужин: Запеченный лосось с гарниром из овощей.

Пятница:

Завтрак: Цельно зерновые блины с йогуртом и свежими

ягодами.

Обед: Куриный бульон с овощами, кусочек нежирной курицы.

Полдник: Овощной салат с добавлением оливкового масла.

Ужин: Свежий овощной салат с тунцом на гриле.

Суббота:

Завтрак: Омлет из белков с овощами (помидоры, шпинат, перец), цельно зерновой хлеб.

Обед: Салат из свежих овощей с куриным филе на гриле, заправленный оливковым маслом.

Полдник: Гречневая каша с добавлением нежирного творога.

Ужин: Паровая рыба с овощным гарниром (брокколи, цветная капуста).

Воскресенье:

Завтрак: Овсянка с ягодами и орехами.

Обед: Чечевичный суп с овощами, кусочек нежирной курицы.

Полдник: Зеленый смузи (из шпината, авокадо, огурца и яблока).

Ужин: Тушеные овощи с красным мясом (говядина или ягненок).

Это всего лишь пример. При составлении меню для диабетиков важно учитывать индивидуальные потребности, рекомендации врача и диетолога, а также следить за содержа-

нием углеводов, жиров и белков в еде.

Если у вас диабет, планирование еды не должно быть рутинной работой. Мы делаем за вас тяжелую работу, готовя три блюда в день в течение недели. Все, что вам нужно сделать, это добавить гарниры, напитки и закуски, и ваш план готов!

Рецепты при диабете 2 типа на неделю

1. Буррито с колбасой и яйцом

Ингредиенты

250 гр. куриной колбасы или из индейки

3 больших яйца

4 больших яичных белка

1 столовая ложка оливкового масла

2 чашки нарезанного свежего шпината

2 помидора, очищенных от семян и нарезанных

1 зубчик чеснока, измельченный

1/4 чайной ложки перца

6 лепешек из цельно зерновой муки (20 см), подогретых

Сальса (кетчуп), по желанию

Шаги

1. В большой сковороде с антипригарным покрытием готовьте колбасу на среднем огне, пока она не перестанет розоветь и не развалится на крошки, 4–6 минут. Удалить из кастрюли.

2. В небольшой миске взбейте яйца и яичные белки до однородной массы. В ту же сковороду добавьте яйца; варите и

помешивайте на среднем огне, пока яйца не загустеют и не останется жидкости. Удалить из кастрюли; при необходимости протрите сковороду.

3. В сковороде нагрейте масло на средне-сильном огне. Добавьте шпинат, помидоры и чеснок; готовьте и помешивайте, пока шпинат не завянет, 2–3 минуты. Добавьте колбасу и яйца; прогревать. Посыпьте перцем.

4. При подаче выложите 2/3 стакана начинки по центру каждой лепешки. Заверните дно и бока лепешки поверх начинки и сверните рулетом. При желании подавайте с сальсой.

Пищевая ценность

1 буррито: 258 калорий, 10 г жиров (2 г насыщенных жиров), 134 мг холестерина, 596 мг натрия, 24 г углеводов (1 г сахара, 4 г клетчатки), 20 г белка. Диабетические обмены: 2 мяса средней жирности, 1-1/2 крахмала, 1/2 жира.

2. Куриные цацики с огурцами

Ингредиенты

2 средних огурца

1/2 стакана обезжиренного простого греческого йогурта

2 столовые ложки майонеза

1/2 чайной ложки чесночной соли

3 чайные ложки нарезанного свежего укропа, разделенного

1 чашка нарезанной вареной куриной грудки

1 чашка нарезанных помидоров без семян (около 1 боль-

шого), разделенных на части

1/2 стакана свежего или замороженного горошка, размороженного

Шаги

1. Разрежьте каждый огурец вдоль пополам; выкопайте мякоть, оставив 1 см. оболочка. В миске смешайте йогурт, майонез, чесночную соль и 1 чайную ложку укропа; аккуратно добавьте курицу, 3/4 стакана помидоров и горошек.

2. Выложите ложкой в огуречные оболочки. Сверху выложите оставшиеся помидоры и укроп.

Совет для здоровья: откажитесь от гороха и получите быстрый и освежающий обед или ужин с низким содержанием углеводов.

Пищевая ценность

2 половинки огурца с начинкой: 312 калорий, 12 г жиров (2 г насыщенных жиров), 55 мг холестерина, 641 мг натрия, 18 г углеводов (10 г сахара, 6 г клетчатки), 34 г белка. Диабетические обмены: 4 постного мяса, 2 овоща, 2 жира, 1/2 крахмала.

3. Чипотле тертая говядина

Ингредиенты

1 чайная ложка оливкового масла

1 маленькая луковица, нарезанная

800 гр. нарезанных кубиками помидоров

1/4 стакана яблочного уксуса

1/4 стакана нарезанного перца чипотле в томатном соусе

плюс 2 чайные ложки соуса

6 зубчиков чеснока, измельченных

2 столовые ложки коричневого сахара

2 лавровых листа

1/2 чайной ложки молотого тмина

1/2 чайной ложки паприки

1/2 чайной ложки перца

1/4 чайной ложки молотой корицы

1 жаркое из говядины без костей (1 кг.)

5 чашек приготовленного коричневого риса

Тертый нежирный сыр чеддер и нежирная сметана по желанию

Шаги

1. В большой сковороде, покрытой кулинарным спреем, нагрейте масло на среднем или сильном огне. Добавьте лук; варить и перемешивать 2-3 минуты или до готовности. Добавьте помидоры, уксус, перец с соусом, чеснок, коричневый сахар, лавровый лист и специи. Довести до кипения. Уменьшите огонь; варить без крышки 4–6 минут или пока не загустеет.

2. Поместите жаркое в 5-литровую кастрюлю. Мультиварка; добавить томатную смесь. Готовьте под крышкой на слабом огне 8–10 часов или пока мясо не станет мягким.

3. Выбросьте лавровый лист. Удалить жаркое; слегка охладить. Снимите жир с кулинарных соков. Измельчите говядину двумя вилками. Верните говядину и кулинарные соки

в мультиварку; прогревать. Подавайте с рисом. По желанию посыпьте сверху сыром и сметаной.

Пищевая ценность

2/3 стакана смеси говядины с 1/2 стакана вареного риса (рассчитано без дополнительных ингредиентов): 345 калорий, 13 г жиров (4 г насыщенных жиров), 74 мг холестерина, 194 мг натрия, 31 г углеводов (6 г сахара, 3 г клетчатки), 26 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 2 крахмала.

4. Вафли из цельно зерновой муки

Ингредиенты

2 стакана цельно зерновой муки

2 столовые ложки сахара

3 чайные ложки разрыхлителя

1/2 чайной ложки соли

2 больших яйца, отдельно, комнатной температуры

1-3/4 стакана обезжиренного молока

1/4 стакана оливкового масла

1/2 стакана нарезанных орехов пекан

Шаги

1. Разогрейте вафельницу. Взбейте вместе первые 4 ингредиента. В другой миске взбейте яичные желтки, молоко и масло; добавьте к мучной смеси, помешивая, пока она не станет влажной.

2. В чистой миске взбейте яичные белки на средней скорости, пока они не станут крепкими, но не сухими. Сложить в тесто. Готовьте вафли в соответствии с указаниями произ-

водителя до золотистого цвета, посыпая тесто после заливки орехами пекан.

Пищевая ценность

2 вафли (4 дюйма): 241 калория, 14 г жиров (1 г насыщенных жиров), 48 мг холестерина, 338 мг натрия, 24 г углеводов (6 г сахара, 3 г клетчатки), 7 г белка. Диабетические обмены: 2-1/2 жира, 1-1/2 крахмала.

5. Азиатский салат

Ингредиенты

1 столовая ложка оливкового масла

500 гр. фарша индейки

1 перец халапеньо, очищенный от семян и нарезанный

2 зеленых лука, тонко нарезанных

2 зубчика чеснока, измельченных

2 столовые ложки измельченного свежего базилика

2 столовые ложки сока лайма

2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия

1–2 столовые ложки чесночного соуса чили

1 столовая ложка сахара или смеси заменителей сахара, эквивалентная 1 столовой ложке сахара

12 листьев салата

1 средний огурец, нарезанный соломкой

1 средняя морковь, нарезанная соломкой

2 стакана зеленной фасоли

Шаги

1. В большой сковороде нагрейте масло на среднем огне. Добавьте индейку; варить 6-8 минут или пока он не перестанет быть розовым и не развалится на крошки. Добавьте халапеньо, зеленый лук и чеснок; готовить еще 2 минуты. Добавьте базилик, сок лайма, соевый соус, чили-чесночный соус и сахар; прогревать.

2. Для подачи выложите смесь индейки в листья салата; сверху выложите огурец, морковь и фасоли. Выложите салат поверх начинки.

Перец (Острый)

При нарезке острого перца надевайте одноразовые перчатки; масла могут обжечь кожу. Избегайте прикосновений к лицу.

Пищевая ценность

3 обертки салата: 259 калорий, 12 г жиров (3 г насыщенных жиров), 78 мг холестерина, 503 мг натрия, 12 г углеводов (6 г сахара, 3 г клетчатки), 26 г белка. Диабетические заменители: 3 постного мяса, 1 овощ, 1/2 крахмала, 1/2 жира.

6. Курица с овощами

Ингредиенты

1 кг. красного картофеля (около 6 средних), нарезанного кусочками размером 1,5 см.

1 большая луковица, крупно нарезанная

2 столовые ложки оливкового масла

3 зубчика чеснока, измельченных

1-1/4 чайной ложки соли, разделенной

1 столовая ложка измельченного свежего розмарина или 1 чайная ложка сушеного розмарина, измельченного и разделенного на части

3/4 чайной ложки перца, разделенного

1/2 чайной ложки паприки

6 куриных бедер без костей (1 кг.), кожица удалена

6 чашек свежего молодого шпината (около 180 гр.)

дольки лимона по желанию

Шаги

1. Разогрейте духовку до 220°C. В большой миске смешайте картофель, лук, масло, чеснок, 3/4 чайной ложки соли, 2 чайные ложки свежего розмарина или 1/2 чайной ложки сушеного розмарина и 1/2 чайной ложки перца; бросить в пальто. Перенесите на противень, покрытый кулинарным спреем.

2. В небольшой миске смешайте паприку и оставшуюся соль, розмарин и перец. Посыпьте курицу смесью паприки; разложить по овощам. Запекайте до тех пор, пока термометр, вставленный в курицу, не покажет 170–175°, а овощи не станут мягкими, 35–40 минут.

3. Выложите курицу на сервировочное блюдо; согреться. Сверху овощи посыпать шпинатом. Запекайте, пока овощи не станут мягкими, а шпинат не завянет, еще 8–10 минут. Перемешайте овощи; подавать с курицей. При желании подавайте со свежим розмарином и дольками лимона.

Пищевая ценность

1 куриное бедро с 1 чашкой овощей: 357 калорий, 14 г жиров (3 г насыщенных жиров), 87 мг холестерина, 597 мг натрия, 28 г углеводов (3 г сахара, 4 г клетчатки), 28 г белка. Диабетические заменители: 4 постного мяса, 1-1/2 крахмала, 1 овощ, 1 жир.

7. Компот из ревеня с йогуртом и миндалем

Ингредиенты

2 чашки мелко нарезанного свежего ревеня

1/4 стакана сахара

2 столовые ложки воды

3 чашки простого греческого йогурта пониженной жирности

2 столовые ложки меда

3/4 стакана нарезанного миндаля, поджаренного

Шаги

1. В небольшой кастрюле смешайте ревень, сахар и воду. Довести до кипения. Уменьшите огонь; варите на медленном огне без крышки 10–15 минут или пока ревень не станет мягким, время от времени помешивая. Переложите в миску; слегка охладить. Охладите до остывания.

2. В небольшой миске взбейте йогурт и мед до однородной массы. Разложите по сервировочным тарелкам. Сверху залить компотом; посыпать миндалем.

Пищевая ценность

1/2 стакана йогурта с примерно 2 столовыми ложками компота и 2 столовыми ложками миндаля: 218 калорий, 8 г

жиров (2 г насыщенных жиров), 7 мг холестерина, 49 мг натрия, 23 г углеводов (20 г сахара, 2 г клетчатки), 14 г белка. Диабетические заменители: 1 крахмал, 1 обезжиренное молоко, 1 жирный.

8. Суп из макарон

Ингредиенты

500 гр. постного говяжьего фарша (90% постности)

1 большой зеленый перец, нарезанный

1 средняя луковица, нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченных

2 банки (по 450 гр. каждая) нарезанных кубиками помидоров, без жидкости

2 банки (по 450 гр. каждая) говяжьего бульона с пониженным содержанием натрия

1 банка (250 гр.) томатного соуса

1 чашка замороженной кукурузы

1/4 стакана томатной пасты

2 чайные ложки итальянской приправы

1/4 чайной ложки перца

2-1/2 чашки сырых спиральных макарон

1/2 стакана тертого сыра Пармезан

Шаги

1. В большой кастрюле готовьте говядину, зеленый перец и лук на среднем огне 6–8 минут или пока мясо не перестанет быть розовым, разбивая говядину на крошки. Добавьте чеснок; готовить еще 1 минуту. Осушать.

2. Добавьте помидоры, бульон, томатный соус, кукурузу, томатную пасту, итальянскую приправу и перец. Довести до кипения. Добавьте макароны. Вернитесь к кипению. Уменьшите огонь; варить под крышкой 10–12 минут или пока макароны не станут мягкими. Посыпать сыром.

Пищевая ценность

1-1/3 чашки: 280 калорий, 7 г жиров (3 г насыщенных жиров), 41 мг холестерина, 572 мг натрия, 35 г углеводов (8 г сахара, 4 г клетчатки), 20 г белка. Диабетические заменители: 2 овоща, 2 постного мяса, 1-1/2 крахмала.

9. Кабачки с колбасой

Ингредиенты

500 гр. колбасок из курицы, снять оболочку

2 больших кабачка, нарезанных толщиной 1 см. куски

1 большая сладкая луковица, нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченных

1 банка (450 гр.) нарезанных кубиками помидоров без добавления соли, без жидкости

1/4 чайной ложки перца

2 чашки горячего приготовленного коричневого риса

Шаги

1. В большой сковороде, покрытой кулинарным спреем, готовьте колбасу, кабачки и лук на средне-сильном огне 6–8 минут или пока колбаса не перестанет быть розовой, разбивая ее на крошки. Добавьте чеснок; готовить еще 1 минуту.

2. Добавьте помидоры и перец; довести до кипения.

Уменьшите огонь; варите на медленном огне без крышки 4–5 минут или пока жидкость не выпарится, периодически помешивая. Подавайте с рисом.

Пищевая ценность

1-3/4 стакана колбасной смеси с 1/2 стакана вареного риса: 262 калории, 8 г жиров (2 г насыщенных жиров), 42 мг холестерина, 483 мг натрия, 33 г углеводов (7 г сахара, 3 г клетчатки), 15 г белка. Диабетические заменители: 2 постного мяса, 2 овоща, 1-1/2 крахмала.

10. Ночная овсянка

Ингредиенты

2 стакана овсяных хлопьев

1 стакан обезжиренного молока

1/4 стакана кленового сиропа

2 чайные ложки ванильного экстракта

1 стакан ванильного йогурта

1/2 стакана измельченных грецких орехов, поджаренных

Ассорти свежих фруктов

Шаги

1. В большой миске смешайте овсяные хлопья, молоко, сироп и ваниль. Охладите, накрыв крышкой, на ночь.

2. Непосредственно перед подачей добавьте йогурт. Сверху посыпьте грецкими орехами и фруктами.

Пищевая ценность

1/2 стакана (в расчете без фруктов): 249 калорий, 9 г жиров (1 г насыщенных жиров), 3 мг холестерина, 46 мг натрия,

36 г углеводов (16 г сахара, 3 г клетчатки), 9 г белка. Диабетические обмены: 2-1/2 крахмала, 1 жир.

11. Салат с тунцом и белой фасолью

Ингредиенты

4 чашки свежей рукколы

1 банка (450 гр.) фасоли, промытой и осушенной

1 стакан помидоров, разрезанных пополам

1/2 маленькой красной луковицы, тонко нарезанной

1/3 стакана нарезанного жареного сладкого красного перца

1/3 стакана оливок без косточек

1/4 стакана нарезанного свежего базилика

3 столовые ложки оливкового масла первого отжима

1/2 чайной ложки тертой цедры лимона

2 столовые ложки лимонного сока

1 зубчик чеснока, измельченный

1/8 чайной ложки соли

2 банки (по 150 гр. каждая) тунца в воде, слить воду

Шаги

1. Поместите первые 7 ингредиентов в большую миску. Взбейте вместе масло, цедру лимона, лимонный сок, чеснок и соль; полить салат. Добавьте тунец и осторожно перемешайте.

Пищевая ценность

2 чашки: 319 калорий, 16 г жиров (2 г насыщенных жиров), 30 мг холестерина, 640 мг натрия, 20 г углеводов (3 г

сахара, 5 г клетчатки), 23 г белка. Диабетические обмены: 3 жира, 2 постного мяса, 1 крахмала, 1 овоща.

12-13. Яйца-пашот со спаржей

Ингредиенты

500 гр. свежей спаржи, обрезанной

1 столовая ложка оливкового масла

1 зубчик чеснока, измельченный

1 столовая ложка измельченного свежего эстрагона

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

1 столовая ложка сливочного масла

1/4 стакана панировочных сухарей с приправами

4 больших яйца

Шаги

1. Налейте 7 см. воды в большую сковороду с высоким бортиком; довести до кипения. Добавьте спаржу; готовьте без крышки 2–4 минуты или пока спаржа не станет ярко-зеленой. Достаньте спаржу и сразу опустите в ледяную воду. Слейте воду и высушите.

2. В отдельной большой сковороде нагрейте масло на среднем огне. Добавьте чеснок; варить и перемешивать 1 минуту. Добавьте спаржу, эстрагон, соль и перец; готовьте спаржу 2–3 минуты или пока она не станет мягкой и хрустящей, периодически переворачивая. Удалить из кастрюли; согреться. В той же сковороде растопите сливочное масло на среднем огне. Добавьте панировочные сухари; готовьте и пере-

мешивайте 1-2 минуты или пока не поджарится. Снимите с огня.

3. Добавьте 5-7 см. пресной воды в ту же сковороду, в которой готовили спаржу. Довести до кипения; отрегулируйте огонь, чтобы поддерживать легкое кипение. Разбейте холодные яйца по одному в небольшую миску; держа миску близко к поверхности воды, опустите яйцо в воду.

4. Готовьте яйца без крышки 3–4 минуты или до тех пор, пока белки полностью не затвердеют, а желтки не начнут густеть, но не станут твердыми. Шумовкой достаньте яйца из воды; подавайте со спаржей. Посыпьте поджаренными панировочными сухарями.

Пищевая ценность

1 порция: 170 калорий, 12 г жиров (4 г насыщенных жиров), 194 мг холестерина, 513 мг натрия, 8 г углеводов (2 г сахара, 1 г клетчатки), 9 г белка. Диабетические заменители: 1-1/2 жира, 1 овощ, 1 мясо средней жирности.

14. Сэндвичи с ростбифом

Ингредиенты

500 гр. нарезанного ростбифа

8 ломтиков хлеба чиабатта или лаваш

2 чашки свежей рукколы

2 чашки салата

4 чайные ложки оливкового масла

1 столовая ложка лимонного сока

1 столовая ложка белого винного уксуса

1-1/2 чайной ложки подготовленного хрена

Шаги

1. Выложите ростбиф на ломтики чиабатты. В большой миске смешайте рукколу и салат. В небольшой миске взбейте оставшиеся ингредиенты до однородной массы. Полить зеленью; бросить в пальто. Выложите поверх говядины; подавать немедленно.

Пищевая ценность

1 бутерброд с открытым лицом: 150 калорий, 5 г жиров (1 г насыщенных жиров), 32 мг холестерина, 422 мг натрия, 14 г углеводов (1 г сахара, 1 г клетчатки), 14 г белка. Диабетические заменители: 2 постного мяса, 1 крахмал, 1/2 жира.

15. Свиные отбивные с грибами

Ингредиенты

4 отбивные из свиной корейки без костей (по 180 гр. каждая)

3/4 чайной ложки соли, разделенной

1/8 чайной ложки белого перца

3 чайные ложки сливочного масла, разделенные

300 гр. нарезанных свежих грибов

1/2 стакана сухого белого вина или куриного бульона

1/2 чайной ложки сушеного эстрагона

Шаги

1. Посыпьте свинину 1/2 чайной ложки соли и белого перца. В большой сковороде с антипригарным покрытием нагрейте 2 чайные ложки сливочного масла на среднем огне.

Добавьте свиные отбивные; готовьте по 5–6 минут с каждой стороны. Удалить из кастрюли.

2. В той же сковороде нагрейте оставшееся сливочное масло на средне-сильном огне. Добавьте грибы; варить и перемешивать 6-8 минут или до готовности. Добавьте вино, эстрагон и оставшуюся соль, помешивая, чтобы кусочки подрумянились на сковороде. Довести до кипения; варить, пока жидкость не уменьшится вдвое. Верните отбивные в кастрюлю; прогревать.

Пищевая ценность

1 свиная отбивная с 1/3 стакана грибов: 299 калорий, 13 г жиров (5 г насыщенных жиров), 89 мг холестерина, 515 мг натрия, 4 г углеводов (1 г сахара, 1 г клетчатки), 35 г белка. Диабетические заменители: 5 постного мяса, 1 овощ, 1/2 жира.

16. День 6. Завтрак: куриная колбаска с яблоком

Ингредиенты

1 большое кисловатое яблоко, очищенное и нарезанное кубиками

2 чайные ложки приправы для птицы

1 чайная ложка соли

1/4 чайной ложки перца

500 гр. куриного фарша

Шаги

1. В большой миске смешайте первые 4 ингредиента. Покрошите смесь курицей и слегка, но тщательно перемешай-

те. Сформируйте восемь 7- сантиметровых котлет.

2. В большой, смазанной маслом чугунной или другой тяжелой сковороде жарьте котлеты на среднем огне, пока они не перестанут быть розовыми, по 5–6 минут с каждой стороны. При необходимости слейте воду.

Пищевая ценность

1 котлета с колбасой: 92 калории, 5 г жиров (1 г насыщенных жиров), 38 мг холестерина, 328 мг натрия, 4 г углеводов (3 г сахара, 1 г клетчатки), 9 г белка. Диабетические обмены: 1 мясо средней жирности.

17. Суп с фрикадельками из кускуса

Ингредиенты

500 гр. постного говяжьего фарша

2 чайные ложки сушеного базилика

2 чайные ложки сушеного орегано

1/2 чайной ложки соли

1 большая луковица, мелко нарезанная

2 чайные ложки оливкового масла

1 пучок листовой капусты, нарезанной (8 чашек)

1 пучок капусты, нарезанной (8 чашек)

2 литра овощного бульона

1 столовая ложка белого винного уксуса

1/2 чайной ложки измельченных хлопьев красного перца

1/4 чайной ложки перца

1 упаковка (250 гр.) кускуса

Шаги

1. В небольшой миске смешайте говядину, базилик, орегано и соль. Придайте форму фрикаделькам размером 1 см. В большой сковороде, покрытой кулинарным спреем, поджарьте фрикадельки; осушать. Достаньте фрикадельки и отложите в сторону.

2. В той же сковороде обжарьте лук на масле. Добавьте зелень и капусту; варить еще 6-7 минут или пока не завянет.

2. В сковороде смешайте смесь зелени, фрикадельки, бульон, уксус, перцовые хлопья и перец. Довести до кипения. Уменьшите огонь; накройте крышкой и тушите 10 минут. Вернитесь к кипению. Добавьте кускус. Уменьшите огонь; накройте крышкой и тушите, помешивая один раз, пока кускус не станет мягким, 10–15 минут.

Пищевая ценность

1 чашка: 202 калории, 5 г жиров (2 г насыщенных жиров), 28 мг холестерина, 583 мг натрия, 26 г углеводов (1 г сахара, 2 г клетчатки), 13 г белка. Диабетические заменители: 1-1/2 крахмала, 1 овощ, 1 постное мясо.

18. Фаршированный перец

Ингредиенты

8 перцев

1 банка (450 гр.) черной фасоли, промытой и осушенной

1 средний кабачок, нарезанный

1 маленькая красная луковица, нарезанная

4 зубчика чеснока, измельченных

1 банка (450 гр.) кукурузы, слить воду

1 банка (450 гр.) помидоров, без жидкости

1 чашка приготовленного коричневого риса

1 столовая ложка молотого тмина

От 1 до 1-1/2 чайной ложки молотого перца чили

1/4 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки перца

1 чашка тертой смеси мексиканских сыров с пониженным содержанием жира, разделенная

3 зеленых лука, нарезанных

1/2 стакана нежирной сметаны

Шаги

1. Жарьте перец на огне размером 3 дюйма, пока кожица не начнет вздуваться, около 5 минут. Щипцами поверните перец на четверть оборота. Жарьте и вращайте, пока все стороны не покроются вздутиями и не почернеют. Сразу поместите перец в большую миску; накройте крышкой и дайте постоять 20 минут.

2. Тем временем в небольшой миске крупно разомните черную фасоль; отложить. В большой сковороде с антипригарным покрытием обжарьте и перемешайте кабачки и лук до готовности. Добавьте чеснок; готовить еще 1 минуту. Добавьте кукурузу, помидоры, рис, приправы и фасоль. Снимите с огня; добавьте 1/2 стакана сыра. Отложите в сторону.

3. Разогрейте духовку до 190° С. Очистите перец от обгоревшей кожицы и выбросьте. Разрежьте каждый перец вдоль, оставив стебель нетронутым; выбросьте мембраны и

семена. Выложите примерно 2/3 стакана начинки в каждый перец.

4. Поместите перцы в форму для выпечки, покрытая кулинарным спреем. Выпекайте до полного прогрева, 18–22 минуты, посыпая зеленым луком и оставшимся сыром в течение последних 5 минут запекания. Подавайте со сметаной.

Пищевая ценность

1 фаршированный перец: 223 калории, 5 г жиров (2 г насыщенных жиров), 15 мг холестерина, 579 мг натрия, 32 г углеводов (9 г сахара, 7 г клетчатки), 11 г белка. Диабетические заменители: 2 овоща, 1 крахмал, 1 постное мясо, 1 жир.

19. Лимонное парфе с семенами чиа

Ингредиенты

2 чашки простого греческого йогурта пониженной жирности

1/4 стакана нектара агавы или меда

2 столовые ложки лимонного сока

2 чайные ложки тертой цедры лимона

2 столовые ложки семян чиа или молотого льняного семени

1 чайная ложка ванильного экстракта

1 чашка свежей малины

1 чашка свежей черники

Шаги

Смешайте первые 6 ингредиентов. Выложите половину йогуртовой смеси в 4 маленьких стакана для парфе или

формочек для заварного крема. Сверху выложите половину ягод. Повторите слои.

Пищевая ценность

1 порция: 214 калорий, 4 г жиров (2 г насыщенных жиров), 7 мг холестерина, 48 мг натрия, 33 г углеводов (26 г сахара, 5 г клетчатки), 13 г белка. Диабетические заменители: 1-1/2 крахмала, 1/2 фруктов, 1/2 обезжиренного молока.

20. Роллы с индейкой и абрикосами

Ингредиенты

1/2 стакана сливочного сыра пониженной жирности

3 столовые ложки абрикосового варенья

4 лепешки из цельно зерновой муки (20 см.), комнатной температуры

250 гр. нарезанной отварной индейки или курицы

2 чашки свежей рукколы или молодого шпината

Шаги

В небольшой миске смешайте сливочный сыр и варенье. Выложите примерно 2 столовые ложки на каждую лепешку с точностью до 1 см. от краев. Выложить слой индейки и рукколы. Плотно сверните рулетом. Подавайте сразу или накройте крышкой и поставьте в холодильник до подачи.

Пищевая ценность

1 упаковка: 312 калорий, 10 г жиров (4 г насыщенных жиров), 41 мг холестерина, 655 мг натрия, 33 г углеводов (8 г сахара, 2 г клетчатки), 20 г белка. Диабетические обмены: 2 крахмала, 2 постного мяса, 1 жир.

21. Лосось с овощным соте

Ингредиенты

6 филе лосося (по 120 гр. каждое)

1/2 стакана лимонного сока

1/2 стакана сока лайма

1 чайная ложка приправы для морепродуктов

1/4 чайной ложки соли

2 средних сладких красных перца, нарезанных ломтиками

2 средних сладких желтых перца, нарезанных ломтиками

1 большая красная луковица, разрезанная пополам и нарезанная ломтиками

2 чайные ложки оливкового масла

1 упаковка (300 гр.) замороженной кукурузы, размороженной

2 чашки молодых грибов, разрезанных пополам

2 чашки нарезанной свежей спаржи (кусочки по 2,5 см.)

2 столовые ложки измельченного свежего эстрагона или 2 чайные ложки сушеного эстрагона

Шаги

1. Поместите лосося в форму для выпечки; добавить соки лимона и лайма. Посыпьте приправой для морепродуктов и солью. Запекайте без крышки при температуре 425°C, пока рыба не будет легко отделяться вилкой, 10–15 минут.

2. Тем временем в большой сковороде, покрытой кулинарным спреем, обжарьте перец и лук на масле в течение 3 минут. Добавьте кукурузу, грибы и спаржу; готовьте и помеши-

вайте, пока овощи не достигнут желаемой степени готовности, еще 3–4 минуты. Добавьте эстрагон. Подавайте с лососем.

Пищевая ценность

1 филе с 1-1/4 стакана овощей: 329 калорий, 15 г жиров (3 г насыщенных жиров), 67 мг холестерина, 283 мг натрия, 25 г углеводов (7 г сахара, 4 г клетчатки), 27 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 1-1/2 крахмала, 1-1/2 жира.

50 вкусных и полезных рецептов для диабетиков

Эти рецепты, содержащие максимум 40 г углеводов на порцию, поэтому являются наиболее восхитительным способом удовлетворить ваши потребности в диете при диабете. И что самое приятное, они понравятся даже членам семьи, не страдающим диабетом.

1. Болгарский перец, фаршированный индейкой

Ингредиенты

5 средних зеленых, красных или желтых перцев

2 чайные ложки оливкового масла

500 гр. фарша индейки или курицы

1 большая луковица, нарезанная

1 зубчик чеснока, измельченный

2 чайные ложки молотого тмина

1 чайная ложка итальянской приправы

1/2 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки перца

2 средних помидора, мелко нарезанных

1-3/4 стакана тертого безлактозного сыра со вкусом чеддера или другого сыра

1-1/2 стакана мягких панировочных сухарей

1/4 чайной ложки паприки

Шаги

1. Разогрейте духовку до 180°. Разрежьте перец вдоль пополам; удалить семена. Поместите в форму покрытой кулинарным спреем.

2. В большой сковороде нагрейте масло на средне-сильном огне. Готовьте и покрошите индейку с луком, чесноком и приправами на средне-сильном огне, пока мясо не перестанет быть розовым, 6–8 минут. Немного охладить. Добавьте помидоры, сыр и панировочные сухари.

3. Наполните половинки перца смесью индейки. Посыпать паприкой. Запекайте без крышки, пока начинка не прогреется и перец не станет мягким, 20–25 минут.

Пищевая ценность

2 фаршированные половинки перца: 323 калории, 10 г жиров (0 насыщенных жиров), 45 мг холестерина, 771 мг натрия, 20 г углеводов (6 г сахара, 4 г клетчатки), 40 г белка. Диабетические заменители: 5 постного мяса, 2 овоща, 1 крахмал, 1/2 жира.

2. Курица с цветной капустой и рисом

Ингредиенты

1 свежий ананас, очищенный от сердцевины и нарезанный кубиками (около 3 чашек), разделенный на части

1/2 стакана простого или кокосового греческого йогурта

2 столовые ложки плюс 1/2 стакана нарезанной свежей кинзы, разделенной

3 столовые ложки сока лайма, разделенные

3/4 чайной ложки соли, разделенной

1/4 чайной ложки измельченных хлопьев красного перца

1/8 чайной ложки порошка чили

4 половинки куриной грудки без костей и кожи (по 180 гр. каждая)

3 стакана свежих соцветий цветной капусты (около 1/2 небольшой цветной капусты)

1 столовая ложка оливкового масла

1 маленькая красная луковица, мелко нарезанная

Дополнительно: поджаренный подслащенный тертый кокос или дольки лайма.

Шаги

1. Для маринада поместите в кухонный комбайн 1 стакан ананаса, йогурт, по 2 столовые ложки сока кинзы и лайма, 1/4 чайной ложки соли, перцовые хлопья и порошок чили; процесс до смешивания. В большой миске перемешайте курицу с маринадом; поставить в холодильник под крышкой на 1-3 часа.

2. В чистом кухонном комбайне измельчите цветную капусту до тех пор, пока она не станет напоминать рис (не перерабатывайте). В большой сковороде нагрейте масло на среднем или сильном огне; обжарьте лук, пока он не подрумя-

нится, 3-5 минут. Добавьте цветную капусту; готовьте и перемешивайте, пока не подрумянится, 5-7 минут. Добавьте 1 стакан ананаса, оставшуюся 1 столовую ложку сока лайма и 1/2 чайной ложки соли; варить под крышкой на среднем огне, пока цветная капуста не станет мягкой, 3–5 минут. Добавьте оставшуюся 1/2 стакана кинзы. Держите в тепле.

3. Разогрейте гриль или духовку. Слейте воду с курицы, слив маринад. Поместите курицу на смазанную маслом решетку для гриля и поставьте на средний огонь или в смазанную маслом форму, застеленную фольгой. Жарьте на гриле под крышкой или запекайте в духовке 4–6 минут с каждой стороны. Дайте постоять 5 минут перед нарезкой.

Для подачи разложите смесь цветной капусты по 4 тарелкам. Сверху выложите курицу, оставшийся 1 стакан ананаса и, при желании, кокос и дольки лайма.

Пищевая ценность

1 порция: 325 калорий, 10 г жиров (3 г насыщенных жиров), 100 мг холестерина, 529 мг натрия, 22 г углеводов (15 г сахара, 4 г клетчатки), 38 г белка. Диабетические обмены: 5 постного мяса, 1 фрукт, 1 овощ, 1 жир.

3. Свиные отбивные в мультиварке

Ингредиенты

1/2 стакана муки общего назначения, разделенной

1/2 чайной ложки молотой горчицы

1/2 чайной ложки смеси чеснока и перца

1/4 чайной ложки приправленной соли

4 свиные отбивные без костей (по 4 унции каждая)

2 столовые ложки оливкового масла

500 мл. куриного бульона

Шаги

1. В неглубокой миске смешайте 1/4 стакана муки, горчицу, чесночный перец и соль. Добавляйте свиные отбивные по одной и перемешивайте, чтобы они покрылись слоем. На большой сковороде обжарьте отбивные на масле с обеих сторон.

2. Мультиварка. Залить бульоном отбивные. Готовьте под крышкой на слабом огне 2–3 часа или пока мясо не станет мягким.

3. Выложите свинину на сервировочную тарелку и сохраните в тепле. Взбейте оставшуюся муку с кулинарным соком до получения однородной массы; готовьте под крышкой на сильном огне, пока соус не загустеет.

Пищевая ценность

1 свиная отбивная: 279 калорий, 14 г жиров (3 г насыщенных жиров), 57 мг холестерина, 606 мг натрия, 12 г углеводов (1 г сахара, 0 клетчатки), 24 г белка. Диабетические обмены: 3 постного мяса, 1-1/2 жира, 1 крахмал.

4. Лосось с зеленой фасолью

Ингредиенты

4 филе лосося (по 180 г каждое)

1 столовая ложка сливочного масла

2 столовые ложки коричневого сахара

2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия

2 столовые ложки дижонской горчицы

1 столовая ложка оливкового масла

1/2 чайной ложки перца

1/8 чайной ложки соли

500 г свежей зеленой фасоли, обрезанной

Шаги

1. Разогрейте духовку до 220°. Поместите филе на противень, покрытый кулинарным спреем. В небольшой сковороде растопите сливочное масло; добавьте коричневый сахар, соевый соус, горчицу, масло, перец и соль. Половиной смеси смажьте лосося.

2. Поместите зеленую фасоль в большую миску; сбрызните оставшейся смесью коричневого сахара и перемешайте. Вокруг филе разложите зеленую фасоль. Запекайте до тех пор, пока рыба не начнет легко отслаиваться вилкой, а стручковая фасоль не станет хрустящей и нежной, 14–16 минут.

Пищевая ценность

1 филе с 3/4 стакана зеленой фасоли: 394 калории, 22 г жира (5 г насыщенных жиров), 93 мг холестерина, 661 мг натрия, 17 г углеводов (10 г сахара, 4 г клетчатки), 31 г белка. Диабетические заменители: 5 постного мяса, 1-1/2 жира, 1 овощ, 1/2 крахмала.

5. Запеканка с фрикадельками

Ингредиенты

1 средняя тыква (около 2 кг)
1/2 чайной ложки соли, разделенной
1/2 чайной ложки семян фенхеля
1/4 чайной ложки молотого кориандра

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.