



КУЛИНАРНАЯ

Татьяна
Румянцева
КНИГА

Диабетика



неотложная
кулинарная
помощь



Татьяна Румянцева

**Кулинарная книга диабетика.
Неотложная кулинарная помощь**

«Центрполиграф»

2013

Румянцева Т.

Кулинарная книга диабетика. Неотложная кулинарная помощь /
Т. Румянцева — «Центрполиграф», 2013

В доступной и увлекательной форме практикующий врач-эндокринолог рассказывает о причинах заболевания диабетом и возможных осложнениях при неправильном питании. В книге не только даны ответы на наиболее распространенные вопросы, возникающие при диабете, но и приведено более 800 рецептов блюд, что позволит разнообразить меню и даже очень вкусно поесть, несмотря на все ограничения.

Содержание

Диабет излечим	6
Часть первая	8
Глава первая	8
Глава вторая	11
Диета 8 (для больных сахарным диабетом с повышенным весом)	11
Диета 9А (для больных сахарным диабетом с нормальным весом, не получающих инсулин)	11
Диета 9 (для больных диабетом, получающих инсулин)	11
Глава третья	17
Глава четвертая	20
Часть вторая	22
Салаты	23
Домашний майонез	23
Подготовка овощей и фруктов для салатов	23
Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов	24
Салат со сметаной и яйцом	24
Салат с маслом и уксусом	24
Салат витаминный	25
Салат из свежих огурцов в сметане	25
Салат из редиски со сметаной	25
Салат из свежих помидоров и огурцов с уксусом	25
Салат из свеклы	25
Салат из красной капусты	25
Салат из белокочанной капусты	26
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем	26
Салат из квашеной капусты	26
Салат «Весна»	26
Салат из зелени с птицей	27
Салат из рыбы с помидорами	27
Салат из трески с хреном	27
Салат из трески с майонезом	27
Салат из сельди	28
Винегрет из овощей	28
Винегрет с консервированным мясом	28
Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью	28
Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной	28
Салат из огурцов со сметаной	29
Салат из помидоров	29
Салат из помидоров и яблок со сметаной	29
Салат из редиса со сметаной	29
Салат из свежей капусты, помидоров и лука	29
Салат из свеклы с хреном	29
Салат из помидоров и огурцов со сметаной	29
Салат из цветной капусты с ревенем	30

Салат из зеленого лука	30
Салат «Здоровье»	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Татьяна Румянцева

Кулинарная книга диабетика.

Неотложная кулинарная помощь

Автор выражает благодарность Андрею Балабухе, Михаилу Нахжансону и Святославу Витжану за помощь в работе над книгой.

Диабет излечим

Это правда? Пока только отчасти.

Сейчас в мире насчитывается более 366 миллионов больных сахарным диабетом. Около трех миллионов из них живут в России. И это число непрерывно увеличивается. В среднем каждые пять секунд еще один человек слышит «У вас сахарный диабет».

Чтобы понять, как помочь всем этим людям, нам нужно узнать немного о сахарном диабете.

Это сразу два заболевания с одинаковыми симптомами но разными причинами.

Приблизительно у 20 % больных так называемый инсулинзависимый диабет (или диабет I типа). Обычно причина этого заболевания в воспалении поджелудочной железы, от которого гибнут клетки производящие инсулин, что приводит к нарушению обмена сахара в организме. Сахар выводится в больших количествах с мочой и тянет за собой воду. Человек страдает от обезвоживания и может умереть, если ему не оказать помощь. Для того чтобы помочь больному, ему вводят искусственный инсулин, который работает так же хорошо, как натуральный. Состояние диабетика быстро улучшается, и он может вести тот же образ жизни, что и здоровый человек. За одним единственным исключением: он должен контролировать свою диету и принимать инсулин. Неприятность в том, что инсулин легко разрушается под действием желудочного сока, потому «инсулиновые таблетки» создать до сих пор не удавалось. Его приходится вводить подкожно. Сейчас у диабетиков есть шприц-ручки или автоматические подкожные инсулиновые помпы, которые сами делают инъекции инсулина, по команде, заданной человеком. Однако последние годы принесли новые открытия, которые дают надежду, что излечение от сахарного диабета не за горами. Во-первых, врачи придумали как обойти разрушение инсулина под действием желудочного сока. Они поместили пузырьки инсулина в... жевательную резинку. Когда человек жует ее, инсулин высвобождается и всасывается в сосудах полости рта, минуя желудочно-кишечный тракт. Когда эта резинка поступит в продажу жизнь диабетиков с инсулинзависимым диабетом станет гораздо проще. Во-вторых, новейшие исследования позволяют надеяться на кардинальное решение проблемы диабета. Вероятно уже через несколько лет врачи научатся восстанавливать поджелудочную железу, т. е. полностью излечивать диабет I типа. Инсулинзависимым диабетикам осталось потерпеть совсем немного и стараться поддерживать хорошую компенсацию диабета (принимать необходимые дозы инсулина, и соблюдать назначенную врачом диету) в ожидании, когда их проблема найдет решение.

У 80 % диабетиков так называемый диабет II типа, при котором с поджелудочной железой все в порядке и инсулина в организме достаточно. Однако клетки утратили к нему чувствительность. Как правило это связано с пожилым возрастом и главное – с ожирением. Болезнь развивается так же, как и при диабете I типа, только гораздо медленнее и незаметнее. А что поможет в этом случае? В первую очередь – та же диета. В практике любого эндокринолога были случаи, когда больным, со свежим диабетом II типа удавалось избавившись от лишнего веса и соблюдая диету, освободить клетки от углеводной нагрузки и помочь им восстановиться,

то есть вылечиться от сахарного диабета. Правда таких случаев не много. Но причина этому отчасти в том, что больные пренебрегают диетой, им кажется, что лечение – в лекарствах, которые им назначает врач.

Итак, диабет, хоть и с трудом но все же поддается лечению. Но даже если диабетик, соблюдая диету не выиграет главный приз – полное излечение, он сможет значительно улучшить состояние своего здоровья, что позволяет диабетикам жить полноценной жизнью.

Очень помогают появившиеся в настоящее время приборы, с их помощью любой человек может узнать какой уровень сахара у него в крови.

Часть первая

Питание при сахарном диабете

Глава первая

Почему?

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ С ЛЕГКОСТЬЮ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ, НУЖНЫ ТРИ ВЕЩИ:

1. ЗНАНИЯ; 2. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ; 3. ФАНТАЗИЯ.

А ЕСЛИ ВСЕ ЭТО ЕСТЬ, ЧЕЛОВЕК ПРОЖИВЕТ ДОЛГУЮ И СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ, ЧЕМ БЫ ОН НИ БОЛЕЛ.

Итак, начнем с самого первого и главного вопроса.

ПОЧЕМУ ДИАБЕТИКАМ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

Дело в том, что врачи всего мира считают, что без соблюдения диеты любые способы лечения диабета и его осложнений не принесут успеха.

И снова Вы можете спросить: «Почему? Ведь сейчас существует множество таблеток от диабета, можно лечиться травами, на худой конец – вводить инсулин! Почему злые медики упрямо запрещают бедным диабетикам есть сладкое?!»

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, нужно лишь слегка освежить в памяти школьные уроки биологии.

ПОЧЕМУ ДИАБЕТИКАМ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ СЛАДКОЕ?

Вы, наверно помните, что наша пища состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Кроме того, Вы знаете, что пища, прежде чем «накормить» головной мозг, печень, почки, сердце и все другие органы, должна долгое время (6–8 часов) перерабатываться в желудке и кишечнике.

В частности, для того, чтобы углеводы могли всосаться из крови в ткани и органы, необходим гормон ИНСУЛИН. У здорового человека этот гормон вырабатывается в поджелудочной железе в ответ на каждый прием пищи. Поэтому после еды сахар в крови здорового человека немного подскакивает (до 7–8 ммоль/л), а затем возвращается к норме (до 5,5 ммоль/л). У диабетика же сахар крови постоянно высокий (больше 5,5 натощак и больше 8,9 после еды).

ЧТО ПРОИЗОШЛО С ИНСУЛИНОМ У ДИАБЕТИКА?

Здесь есть два варианта, которые соответствуют двум различным типам диабета.

ДИАБЕТ I ТИПА (ДИАБЕТ МОЛОДЫХ И СТРОЙНЫХ)

Что-то случилось с самой поджелудочной железой, и она перестала вырабатывать инсулин. Причиной может быть травма, острое воспаление, операция на поджелудочной железе. Но чаще всего это хроническое вирусное поражение железы, связанное с наследственными нарушениями иммунной системы. Диабетом первого типа болеют всего 20 % диабетиков, чаще всего это молодые люди. **В их организме инсулин не вырабатывается.** Поэтому они с самого начала заболевания нуждаются в инъекциях синтетического инсулина.

ДИАБЕТ II ТИПА (ДИАБЕТ ПОЖИЛЫХ И ТУЧНЫХ)

Таким типом диабета болеют 80 % всех диабетиков. Обычно это пожилые и полные люди. С их поджелудочной железой ничего не случилось, и она вырабатывает достаточное количество инсулина. **Но их организм потерял чувствительность к собственному инсулину.** Причиной могут быть возрастные изменения, наследственность, но в первую очередь **ожирение** (нафаршированные жиром клетки потеряли чувствительность). Поэтому при лечении таких больных применяются диета и (не во всех случаях) таблетки, снижающие вес и повышающие

чувствительность клеток к собственному инсулину. Если же Вы не соблюдаете диету или не принимаете регулярно таблетки, назначенные врачом, то и при сахарном диабете II типа может потребоваться лечение инсулином.

ИТАК:

В ОРГАНИЗМЕ ДИАБЕТИКОВ ПЛОХО УСВАИВАЮТСЯ УГЛЕВОДЫ, ПОЭТОМУ ТАКИЕ БОЛЬНЫЕ ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ С ОГРАНИЧЕНИЕМ УГЛЕВОДОВ.

ОПАСЕН ЛИ ВЫСОКИЙ САХАР КРОВИ?

Да. Углеводы, накапливаясь в крови, тянут на себя воду. Вода и углеводы выходят с мочой, и в организме наступает обезвоживание. При сахаре крови натошак около 8-10 ммоль/л большинство больных жалуются на сухость во рту, постоянную жажду (они пьют до 4-5 литров жидкости в день), учащенное мочеиспускание. При сахаре натошак 15-20 ммоль/л из-за сильного обезвоживания и тяжелых нарушений обмена веществ развивается диабетическая кома.

У МЕНЯ САХАР КРОВИ 7-8 ММОЛЬ/Л НАТОЩАК, И Я ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ. НУЖНО ЛИ МНЕ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

Да, обязательно. Из крови углеводы просачиваются в стенки сосудов и разрушают их. В больших сосудах это приводит к появлению атеросклероза. А атеросклероз – это начало гипертонической болезни и инсультов, стенокардии (болей в сердце) и инфарктов, тромбоза крупных артерий ног. Но сильнее всего страдают мелкие сосуды глаз, ног и почек. Сахар в стенках сосудов нарушает кровоток, сосудики закупориваются, ткани вокруг умирают. Процесс этот растягивается на годы, но заканчивается слепотой, гангреной и тяжелым поражением почек.

В 1982-1983 гг. в США и Канаде проводилось исследование DCCT (исследование по контролю диабета и его осложнений). Было обследовано две группы больных по 700 человек каждая. В первой группе добивались идеальной компенсации диабета, во второй не обращали внимания на сахар и стремились лишь к устранению симптомов диабета (жажды, сухости во рту, учащенного мочеиспускания); через 6,5 лет проверили пациентов из обеих групп на наличие осложнений. У больных с идеальной компенсацией диабета риск развития слепоты был ниже на 45 %, риск развития поражения почек – на 56 %, риск развития поражения нервов нижних конечностей (боли в ногах, зябкость, снижение чувствительности) – на 60 %. Первоначально планировали проводить такое исследование 10 лет, но после подведения первых итогов его прервали и стали добиваться идеальной компенсации диабета для всех больных. Ваш идеальный сахар – лучшая профилактика тяжелых осложнений сахарного диабета.

Кроме того, высокий сахар крови постепенно отравляет саму поджелудочную железу и снижает выработку естественного инсулина. А это – прямая дорога к инсулинотерапии.

ИТАК, ЕСТЬ ТРИ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ:

1. У БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ II ТИПА ПОВЫШАЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СОБСТВЕННОМУ ИНСУЛИНУ, НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ПЕРЕХОДИТЬ НА ИНЪЕКЦИИ ИНСУЛИНА.

2. ПРЕДОТВРАЩАЕТСЯ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ КОМЫ.

3. ПРЕДОТВРАЩАЕТСЯ РАЗВИТИЕ ПОЗДНИХ ТЯЖЕЛЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ДИАБЕТА: СЛЕПОТЫ, ГАНГРЕНЫ, ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.

ВЫ, ВРАЧИ, ЛЮБИТЕ ЗАПУГИВАТЬ. НЕУЖЕЛИ СОВСЕМ НЕЛЬЗЯ НАРУШАТЬ ЭТУ ПРОКЛЯТУЮ ДИЕТУ?

Все диабетики – обыкновенные живые люди, поэтому иногда они отходят от установленных правил. Однако нарушать диету тоже надо уметь. Во-первых, такие случаи должны стать у Вас не правилом, а исключением (не чаще 2-3 раз в год). Во-вторых, нарушение не должно быть резким. Если Вы вместо 100 г хлеба съедите 50 г булки – это не так страшно. Если Вы намажете на эту булку мед или съедите полбанки варенья или кусок сладкого торта – неприятности Вам обеспечены. И, наконец, третье – самое главное. Диабет диабету рознь. Врачи

выделяют легкое, средней тяжести и тяжелое течение диабета. Легкий диабет обычно лечится одной диетой, при средней тяжести и тяжелом – назначаются таблетки. При легком диабете Вы можете позволять себе некоторые вольности, если соблюдено одно-единственное условие – у Вас хорошая компенсация диабета. Если компенсация удовлетворительная или плохая, то даже при хорошем самочувствии Вы постоянно травите свою поджелудочную железу и стенки сосудов и превращаете свой диабет из легкого в тяжелый.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШАЯ КОМПЕНСАЦИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Существует несколько критериев. Вот самые важные из них:

Критерии	Компенсация диабета		
	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая
Сахар крови натощак (ммоль/л)	До 6,7	До 7,8	Больше 7,8
Сахар крови после еды (ммоль/л)	До 8,9	До 10,0	Больше 10,0
Холестерин крови (ммоль/л)	До 5,2	До 6,5	Больше 6,5
Артериальное давление (мм рт. ст.)	До 140/90	До 160/95	Выше 160/95
Масса тела (кг)	Нормальная (рост – 100 см)	Повышена на 10–20%	Резко повышена

Чем хуже компенсация диабета, тем выше для Вас риск развития осложнений и сердечно-сосудистых заболеваний, и тем скорее Вам нужно изменить Ваше питание и образ жизни.

НУ, ХОРОШО, Я ПОНЯЛ, КАК ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, НО С ЧЕГО МНЕ НАЧАТЬ?

Глава вторая Как?

Начнем с азов. Существует три меню-раскладки на каждый день для больных различными типами сахарного диабета.

Диета 8 (для больных сахарным диабетом с повышенным весом)

Мясо отварное или рыба – 250 г
Масло растительное – 5-10 г
Молоко, кефир, простокваша и пр. – 0, 5 л
Овощи (брюква, капуста, цветная капуста, тыква, кабачки, помидоры, огурцы, редис, салат, шавель, шпинат, морковь, свекла) – 700–800 г
Сыр (нежирные сорта) – 15–20 г
Творог – 300 г
Фрукты (кроме винограда и бананов) – 300–400 г
Хлеб черный – 50–75 г
Яйцо – 1 шт. через день

Диета соблюдается до достижения больным нормального веса (рост – 100 см).

Диета 9А (для больных сахарным диабетом с нормальным весом, не получающих инсулин)

Мясо отварное или рыба – 250–300 г
Творог – 300 г
Яйцо – 1 шт. через день
Молоко, простокваша, кефир – 0,5 л
Масло сливочное – 20–30 г
Масло растительное – 20–30 г
Хлеб черный – 100–150 г
Овощи (см. диету 8) – 800–900 г
Фрукты – 300–400 г
Грибы – 100–150 г

Диета 9 (для больных диабетом, получающих инсулин)

Набор продуктов тот же, что в диете 9А.

Черный хлеб разрешается до 300–400 г в день, распределяется на 5–6 приемов (через 2,5–3 часа) с заменой на картошку и кашу – см. диету 9А.

Например, на 300–350 г хлеба в день.

7.30 – инъекция инсулина.

8.00 – каша из 60 г крупы (без хлеба!).

11.00 – 50 г хлеба (бутерброд).

14.00 – обед: на первое – любой суп; на второе – мясо или рыба со 100 г картошки (без хлеба!); если гарнир из других овощей – 50 г хлеба.

17.00 – 50 г хлеба (бутерброд).

20.00 – ужин: каша из 30 г крупы или 100 г картошки.

23.00 – 50 г хлеба.

Теперь несколько комментариев к таблицам.

В разных больницах диетам могут присваиваться разные номера. Я привожу те, которые мне привычны. Однако на любой диете указано, для какого типа диабета она предназначена.

Вы можете увидеть, что диета больных, получающих инсулин, практически не отличается от питания обычного человека. Разница только в том, что больному должен есть углеводы каждые 2–3 часа. Почему это необходимо? Естественный инсулин в организме, как мы уже говорили, вырабатывается в ответ на прием пищи. Когда переваривание закончено, уровень инсулина в крови снижается. Когда инсулин вводится в инъекциях, его уровень остается в крови постоянным в течение 18–20 часов. Если больному не будет регулярно есть углеводы, сахар в его крови может резко снизиться (меньше 3,3 ммоль/л) и наступает гипогликемия – тяжелое и опасное для жизни осложнение сахарного диабета (подробнее о гипогликемии см. ниже).

Набор продуктов в диетах 8 и 9А тоже не слишком отличается от обычного рациона. За одним единственным исключением – в питании ограничиваются углеводы. О том, почему вводится такое ограничение, мы уже говорили. Теперь обсудим подробно, как это сделать.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО УГЛЕВОДОВ?

Прежде всего – сахар (99,8 г углеводов на 100 г сахара), и все, что его в себя включает: мед – 74 г углеводов (несмотря на то, что этот продукт используют как лечебное средство при многих других болезнях), варенье, джем, мармелад, повидло, шоколад, конфеты, мороженое и прочие сладости.

Во-вторых, белая мука (68 г углеводов на 100 г муки) и все, что приготовлено из нее: булка (50–60 г углеводов), макароны (70–80 г), манка (70 г), печенье, пироги, пирожные, торты.

В-третьих – виноград и бананы (по 30 г углеводов).

ЭТИ ПРОДУКТЫ ДИАБЕТИКАМ ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ.

В-четвертых, крупы (50–60 г углеводов на 100 г).

В-пятых, картофель (17 г), бобы фасоли (45 г) и лущеный горох (50 г).

В-шестых, черный хлеб (40–50 г).

УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ ДИАБЕТИКАМ НУЖНО ОГРАНИЧИВАТЬ.

Я думаю, что после того, как Вы прочли все вышеизложенное, у Вас возникло множество вопросов. Попытаюсь на них ответить.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СЛАДЕНЬКОГО?

Вы можете есть в большом количестве фрукты. Право же, малина или клубника со сметаной куда вкуснее кремового торта.

Вы можете покупать специальные сладости для диабетиков в магазинах «Диета».

Также Вы сами можете варить варенье на сорбите и ксилите.

Однако здесь есть одно важное условие – у Вас должна быть хорошая компенсация диабета. Если сахар начал повышаться – диету нужно ужесточить.

ЧЕМ МОЖНО ПОДСЛАЩИВАТЬ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ?

Существует большое количество подсластителей и не все они одинаково хороши.

Фруктоза при переваривании в кишечнике превращается в глюкозу, поэтому нет смысла ее использовать.

Сахарин в настоящее время не применяется, так как доказано, что он обладает канцерогенным действием.

Ксилит и *сорбит* используются в основном как заменитель сахара для варенья или выпечки. Но злоупотреблять ими не стоит, так как в больших количествах они могут повре-

ждать стенки сосудов. Кроме того, они содержат калории и не годятся для людей, желающих снизить вес.

Лучшие подсластители содержат вещество *аспартам* – комплекс двух аминокислот – аспарагина и фенилаланина. Оно обладает сладким вкусом, не содержит калорий и легко распадается в организме, не образуя вредных метаболитов.

Так что, если Вы хотите правильно подобрать подсластитель, посмотрите на его химический состав. Он всегда указан на упаковке.

РАЗВЕ ДИАБЕТИКАМ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ? ВЕДЬ РАНЬШЕ ЕЕ СПЕЦИАЛЬНО ВЫДАВАЛИ ПО ТАЛОНАМ.

Гречневая крупа содержит большое количество углеводов (65 г на 100 г крупы). Для сравнения – овсяная крупа, которая никогда не считалась «диабетической», содержит 55 г углеводов, пшенная и ячневая – по 65 г. Поэтому любую крупу нужно ограничивать. А почему диабетикам раньше выдавали гречу, я, честно говоря, и сама не знаю. Может, просто потому, что в магазинах тогда и вовсе ничего не было?

ЧТО ЗНАЧИТ «ОГРАНИЧИТЬ УГЛЕВОДЫ»?

Для удобства продукты, содержащие большое количество углеводов, можно пересчитывать по хлебу. Когда пациент с впервые выявленным диабетом приходит к врачу, ему дается диета со 100 г хлеба без картошки и каши (она приведена выше).

При хорошей компенсации диабета с разрешения эндокринолога можно каждую неделю добавлять по 25 г хлеба в день. То есть, если в первую неделю Вы ели 100 г хлеба (два тонких кусочка) и сахар крови не повышался, Вы можете, посоветовавшись с врачом, перейти на 125 г хлеба, а затем на 150 г и т. д. Как только сахар крови повышается, количество хлеба в день снова снижается.

Эти дополнительные граммы хлеба и заменяют на кашу, фасоль или картошку.

Например: вместо 150 г черного хлеба в день можно съесть 50 г хлеба и 200 г картофеля, или 100 г хлеба и кашу из 30 г крупы, или кашу из 60 г крупы и 100 г картофеля и пр.

НУЖНО ЛИ ВЗВЕШИВАТЬ ХЛЕБ, КАРТОФЕЛЬ ИЛИ КРУПУ?

Да, в самом начале стоит несколько раз отвесить необходимое количество продуктов, чтобы в дальнейшем Вы могли определить его на глаз. Хлеб режут тонко. Картофель взвешивают очищенным, но сырым (едят, разумеется, вареным). Крупу – сухой. 30 г крупы – это, приблизительно, 2 столовые ложки, при варке из них получается около полстакана каши. Но, разумеется, ложки и стаканы бывают разными, поэтому надежнее все-таки взвесить продукты.

НУЖНО ЛИ ВЫМАЧИВАТЬ КАРТОШКУ?

Нет, содержание углеводов от этого не изменится.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ РИСОВУЮ КАШУ?

Да, но лучше, если рис будет неполированным.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ДОКТОРСКИЙ ХЛЕБ ИЛИ ХЛЕБ «ЗДОРОВЬЕ»?

Да, но в тех же количествах, что и черный хлеб.

У МЕНЯ ГАСТРИТ, И Я НЕ МОГУ ЕСТЬ ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

100 г черного хлеба можно заменить 50 г булки, если при этом не нарушается компенсация диабета.

НЕ ВРЕДНО ЛИ ОСТАВЛЯТЬ МОЗГ БЕЗ САХАРА?

Ваш мозг будет получать достаточное количество углеводов из фруктов и овощей. Больше количество сахара попросту не поступит в ткани, так как на него не хватит инсулина.

ПОЧЕМУ РАЗНЫЕ ВРАЧИ РАЗРЕШАЮТ РАЗНОЕ КОЛИЧЕСТВО ХЛЕБА, КАШИ И КАРТОШКИ В ДЕНЬ?

На самом деле это количество подбирается строго индивидуально. Оно зависит от двух критериев: от работы Вашей поджелудочной железы и от чувствительности Ваших тканей к инсулину. При легком диабете Вы можете есть около 200 г в день, и при этом сохранится

хорошая компенсация диабета. При тяжелом диабете, возможно, придется ограничиться 100 г хлеба и совсем отказаться от картошки и каши.

ЧТО ЖЕ, В ТАКОМ СЛУЧАЕ МНЕ ПРИДЕТСЯ УМЕРЕТЬ С ГОЛОДУ?

Ответу на этот вопрос и посвящена эта книга. Я постаралась собрать достаточно большое количество рецептов супов, вторых блюд, закусок и десертов, в состав которых не входили бы сахар, белая мука, крупы и картофель. Пока же отвечу коротко. Основу Вашего питания должны составлять мясо и рыба, несладкие молочные продукты, овощи (кроме картофеля) и фрукты. Умереть с голоду на такой диете будет довольно затруднительно. Ваш организм получит достаточное количество белков, достаточное (хотя и небольшое) количество жиров и калорий, а также все необходимые витамины и минеральные соли. А если Вы съедите лишние углеводы – они попросту не усвоятся и пойдут Вам только во вред.

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ МОЖНО ЕСТЬ ПОЧТИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ?

ОВОЩИ (до 800–900 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Брюква	7,4
Зеленый горошек консервированный	6,5
Кабачки	4,9
Капуста белокочанная	4,7
Капуста цветная	4,5
Брюссельская капуста	5,0
Капуста брокколи	5,0
Кислая капуста	5,0
Китайская капуста	2,6
Лук репчатый	9,0
Морковь	7,1
Огурцы	2,6
Перец сладкий	5,3
Ревень	2,5
Репа	5,3
Свекла	9,1
Салат	9,7
Корень сельдерея	5,5
Томаты (помидоры)	3,8
Фасоль стручковая	4,0
Чеснок	5,2
Лук-порей	7,3
Баклажаны	5,0
Тыква	5,0
Спаржа	5,0
Шпинат	2,6

ФРУКТЫ (до 300–400 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Абрикосы	9,0
Алыча	6,4
Вишня	10,3
Груша	9,0
Слива	9,5
Черешня	10,6
Яблоки	9,8
Апельсины	8,1
Клубника	6,2
Клюква	3,8
Крыжовник	9,1
Малина	8,3
Смородина	7,3
Грейпфруты	7,3
Лимоны	3,6
Арбуз	8,7
Дыня	9,0
Ананас	10,0

Как видите, небольшие ограничения здесь все же накладываются. Но больше, наверно, и не съесть за день.

Если же Вы хотите превысить норму, таблица подскажет вам, как, за счет каких продуктов, лучше это сделать.

МОЖНО ЛИ ПИТЬ ФРУКТОВЫЕ СОКИ?

Конечно, но они не должны содержать глюкозы. Убедиться в этом Вы можете, прочитав состав сока на упаковке.

Но надежнее всего, если Вы будете готовить соки сами.

Продолжим, однако, наш список.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (до 0,5 л в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Молоко пастеризованное	4,7
Творог	1,8
Сметана	3,2
Сыр и брынза	Нет
Кефир	4,1
Простокваша	4,0
Ряженка	4,1
Пахта	4,7
Кумыс	5,0
Сливки	4,0
Молоко сгущенное стерилизованное (без сахара)	10,0

Из молочных продуктов наибольшее количество углеводов содержат сладкие сырки (до 30 г), сухое молоко (39 г), сладкие йогурты и, разумеется, сгущенное молоко и сливки с сахаром (50 г). Поэтому от них лучше отказаться.

ГРИБЫ (до 150 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Белые свежие	1,6
Белые сушеные	10,0
Подберезовики свежие	3,7
Лисички	2,1
Маслята	3,2
Опята	1,3
Подосиновики	3,4
Сыроежки	2,0

МЯСО И РЫБА (до 300 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Говядина	Нет
Свинина	4,0
Кролик	2,0
Баранина	2,0
Почки говяжьи	6,0
Печень	6,2
Сердце	1,8
Мясо птицы	0,5
Рыба (горбуша, карась, минтай, окунь, треска, скумбрия, ставрида, хек, щука, карп, килька, лещ, налим и пр.)	Нет
Морепродукты (трепанги, кальмар, креветки, мидии, морские гребешки и пр.)	Нет

ЧТО ТАКОЕ «ХЛЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ»?

Это способ рассчитывать диету для больных, находящихся на интенсифицированной терапии инсулином (одна инъекция длинного инсулина и подколки короткого перед каждой едой). Таких больных специально обучают расчету диеты по хлебным единицам. Если Вы не находитесь на интенсифицированной инсулинотерапии, Вам нет необходимости пользоваться хлебными единицами.

МОЖНО ЛИ ДИАБЕТИКАМ ЕСТЬ ЖАРЕНОЕ МЯСО ИЛИ РЫБУ?

Да, пожалуйста. Вы можете готовить блюда так, как Вам это удобно: жарить, парить, тушить, солить, мариновать и прочее. Разумеется, если у Вас нет заболеваний желудка, кишечника, печени или почек. Эти болезни требуют специальных диетических ограничений.

Надеюсь, что эти таблицы поддержат Вас в трудную минуту и напомнят, что голодная смерть Вам не грозит.

Кроме того, если Вы встретите незнакомый продукт и прочтете на упаковке сколько в нем содержится углеводов, Вы сможете оценить, много это или мало.

А сколько вкусно можно приготовить из этих продуктов!

Но прежде, чем засучить рукава и перейти к приготовлению еды, нам осталось обсудить еще один очень важный вопрос.

Глава третья

Что мешает соблюдать диету?

У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ГОТОВИТЬ ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА. Я ПИТАЮСЬ БУТЕРБРОДАМИ.

Сейчас в продаже появилось большое количество замороженных овощных смесей на любой вкус. Такая смесь с цветной капустой, перцем, грибами, побегами бамбука и пр. готовится за 15–20 минут (просто бросаете ее на сковородку и обжариваете) и служит прекрасным гарниром. К нему можно съесть полуфабрикатную котлетку или сосиску. Не забывайте также о жареных грибах, консервах, огурцах и помидорах, фруктах и молоке во всех видах. Когда такая еда Вам надоест – подключайте фантазию. В этой книге Вы также найдете много рецептов блюд, на приготовление которых у Вас уйдет не больше получаса.

У МЕНЯ НЕТ ДЕНЕГ. Я ПИТАЮСЬ ХЛЕБОМ И КАРТОШКОЙ.

Это серьезная проблема, но она также разрешима. Вероятно, Вам стоит покупать дешевые овощи (капуста, морковь, свекла), мясо в виде субпродуктов (куриный фарш, сердце, печень, почки). Из молочных продуктов дешевле обезжиренные, но они же и полезнее. Недорогие рецепты Вы также найдете ниже. Я не стала выносить их в отдельный раздел, но Вы сами сможете решить, что Вам по средствам. Из самых «дешевых» продуктов можно при желании приготовить вкусное и изысканное блюдо. Надо только не бояться экспериментировать на кухне. Не забывайте также про зелень и специи. Они не слишком дороги, но доставляют много радости едоку. И еще один совет. Осенью, когда овощи дешевы, а ягоды и грибы можно собирать самому, вспомните о своем здоровье и сделайте заготовки на зиму. Рецепты Вы найдете в книге.

ЧТО Я МОГУ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА РАБОТУ, КРОМЕ БУТЕРБРОДОВ?

Баночку салата, что-то из холодных закусок: колбасу, холодную котлету (только вместо булки в фарш положите немного черного хлеба или яйцо и побольше лука и чеснока), сосиски, фрукты. Возможно, Ваши сотрудники вскоре захотят последовать Вашему примеру.

Я ГОТОВЛЮ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ. Я НЕ МОГУ ГОТОВИТЬ СЕБЕ ОТДЕЛЬНО.

Возможно, для всей Вашей семьи также будет полезно отказаться от некоторых нездоровых привычек в питании (сладкая, жирная пища, мучное, мало овощей, фруктов). Вспомните, что предрасположенность к диабету наследуется, и Ваши родственники находятся в группе риска. Всегда легче предотвратить болезнь, чем лечить ее.

МОИ ДРУЗЬЯ И ЗНАКОМЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ УГОЩАЮТ МЕНЯ СЛАДОСТЯМИ. Я НЕ МОГУ ИМ ОТКАЗАТЬ.

Покажите им эту книгу или любую другую книгу по сахарному диабету. Постарайтесь объяснить, что, если они действительно дорожат Вами, они могут дарить Вам вместо шоколадок и мороженого цветы и фрукты.

НА ДИЕТЕ Я ВСЕ ВРЕМЯ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ГОЛОДНЫМ.

Это также очень серьезный и важный вопрос, и о нем стоит поговорить подробнее. Чувство сытости во многом зависит от того, насколько растянут Ваш желудок после еды. Обычно мы с детства привыкаем есть 2–3 раза в день, но уж в эти разы наедаемся до отвала. Если Вы переходите на диету, особенно если Вам необходимо снизить вес, Вы будете съедать меньшее количество пищи, хотя качество ее, как я постараюсь ниже показать, станет значительно лучше. Однако непривычный желудок и в самом деле может взбунтоваться. Для того, чтобы его обмануть, есть несколько приемов.

Ешьте понемногу, но часто – 5–6 раз в день. Сделайте большую кастрюлю салата, нажарьте сковородку мяса и ешьте по маленькой тарелочке каждые 3–4 часа.

Когда хочется есть в неурочное время – перекусите яблоком, грушей, выпейте стакан молока или кефира.

Пейте чай (а лучше молоко или минеральную воду) не после еды, а до.

Ставьте на стол только те продукты, которые собираетесь съесть сейчас.

Не глотайте еду наспех. Жуйте с чувством и толком.

Постепенно Ваш организм привыкнет к новому стилю питания.

Не думайте о том, что Вам приходится себя ограничивать, думайте о том, что Вы сберегаете свое здоровье. Вспомните, каких безумных диет могут придерживаться люди, если хотят этого. Почему бы Вам не захотеть придерживаться разумно обоснованной диеты? Ваше желание – главный залог успеха.

ТРИ ВИДА ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА ВАШЕМ СТОЛЕ:

1. Минеральная вода.

Все «Пепси», «Фанты» и «Спрайты» содержат глюкозу. Поэтому диабетикам они противопоказаны. Зато минеральная вода одновременно утоляет жажду, наполняя желудок, создает чувство сытости, не содержит калорий и лечит заболевания желудка, кишечника, печени и почек. Словом, куча достоинств и ни одного недостатка. Единственное замечание – покупайте не лечебные, а столовые минеральные воды. Лечебные можно принимать только по назначению врача.

2. Зелень.

Укроп, петрушка, кинза, лук, чеснок, лук-порей, сельдерей, базилик, эстрагон (тархун), черемша... Придают особый вкус любому блюду, содержат большое количество витаминов. Вам незнакома половина названий? Некоторую информацию вы найдете в последней главе этой книги. Вы никогда не пробовали этих трав? Ну, так попробуйте!

3. Специи.

Обычно мы пользуемся на кухне только черным перцем. Иногда красным. А ведь есть еще душистый перец, перец чили, лавровый лист, гвоздика, корица, мускат, инбирь, майоран, розмарин, тмин, анис, ягоды можжевельника, карри, шафран, кориандр и так далее, и так далее. Видите, сколько вкусного Вы еще не пробовали в своей жизни! Видите, сколько Вам еще предстоит попробовать! За подробностями отсылаю Вас в последнюю главу книги.

А КАК НАСЧЕТ АЛКОГОЛЯ?

Пользы от него диабетiku немного. Как известно, алкоголь сужает крупные сосуды, что для диабетика, подверженного заболеваниям ног, совсем не полезно.

Виноградные вина и коньяк замедляют образование атеросклеротических бляшек, но они содержат большое количество углеводов. Пиво довольно калорийно.

Так что употреблять алкоголь каждый день, как «хлеб наш насущный», я Вам не советую.

А если по праздникам?

Пожалуйста. Но и тут есть несколько правил.

Дело в том, что алкоголь ускоряет распад глюкозы в крови, и у Вас может наступить гипогликемия. А гипогликемия на фоне опьянения – очень неприятная вещь.

Поэтому:

– в день праздника лучше немного снизить дозу противодиабетических таблеток или инсулина;

– за выпивкой должна следовать довольно плотная закуска;

– среди гостей должен быть человек, который знает, что у Вас диабет, и что нужно делать, если Вам станет плохо;

– будьте готовы к тому, что после праздников у Вас скорее всего наступит декомпенсация диабета и придется строго сесть на диету, а возможно также – показаться врачу.

КАК Я МОГУ, СИДЯ НА ДИЕТЕ, ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОЛНОЦЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?

Диета, которой Вы придерживаетесь, показана любому человеку. Просто «полноценные» люди еще могут издеваться над своим организмом, а Ваш уже потребовал уважения к себе. Когда Вы познакомитесь с книгой, Вы поймете, что диабетик может устроить себе поистине райскую жизнь. Главные условия все те же: желание, знания и фантазия.

Глава четвертая

Слишком низкий сахар крови

Тема последней главы этой части не имеет прямого отношения к кулинарии, но речь в ней пойдет об одном из самых тяжелых осложнений диабета, предотвратить которое может только сам больной.

Я имею в виду **гипогликемию** (от латинского гипо – низкий, гликемия – содержание сахара в крови).

К сожалению, большинство диабетиков, особенно из тех, кто лечится таблетками, «слышали звон, да не знают, где он». Поэтому разберем все по порядку.

КАКОЙ САХАР КРОВИ СЧИТАЕТСЯ НИЗКИМ?

Менее 3,3 ммоль/л.

ПОЧЕМУ У ДИАБЕТИКА САХАР МОЖЕТ ТАК СИЛЬНО СНИЗИТЬСЯ?

1. Вы ошибочно принимаете слишком большую дозу противодиабетических таблеток или вводите большую дозу инсулина.

2. Вы пропустили прием пищи. Глюкоза не поступает из желудка в кровь, и уровень сахара в крови снижается.

3. Большая физическая нагрузка (такая, например, как работа в саду или турпоход с рюкзаком). При физической нагрузке сахар крови перерабатывается быстрее. Поэтому физические упражнения – прекрасное средство для борьбы с сахарным диабетом. Но если Вы планируете физическую нагрузку, Вы должны предварительно немного снизить дозу таблеток или инсулина (ни в коем случае не отменяя их совсем).

4. Большое количество спиртного (см. ниже).

ЧТО Я ПОЧУВСТВУЮ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

– Возбуждение, нервозность, неспособность сосредоточиться;

– приступ сердцебиения;

– потливость, дрожь;

– сильный голод;

– слабость в ногах, головные боли;

– нарушение зрения, онемение кончика языка и губ.

Эти симптомы возникают неожиданно, как приступ, и проходят после того, как Вы съедите что-нибудь сладкое.

Гипогликемии могут быть и ночными. Либо Вы просыпаетесь ночью в поту с чувством голода, либо Вас всю ночь преследуют кошмары.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

1. Съесть что-нибудь из продуктов, быстро повышающих сахар крови: сахар (4–5 кусков) или 4–5 ложек сахарного песка, чай с сахаром, фруктовые соки, мед.

2. Когда симптомы гипогликемии исчезли, нужно съесть что-нибудь из продуктов, длительно повышающих сахар крови, для того, чтобы предотвратить повторную гипогликемию: **100 г** хлеба, тарелку каши или картошки.

На следующий день у Вас может быть повышенный сахар крови. Этого не надо пугаться.

Если гипогликемия случилась «на ровном месте» (то есть Вы не пропускали еду, не повышали дозу лекарств, не злоупотребляли алкоголем, не занимались тяжелым физическим трудом), Вы должны снизить дозу инсулина или таблеток и обратиться к врачу.

Так же следует поступать при ночных гипогликемиях.

И еще одно важное замечание напоследок.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ЛИХОРАДКЕ?

Довольно часто бывает, что Вы болеете гриппом, у Вас поднимается температура и пропадает аппетит. Часто в таких случаях больные, опасаясь гипогликемии, отменяют таблетки или инсулин.

ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ! ПРИ ЛИХОРАДКЕ ПОТРЕБНОСТЬ В ИНСУЛИНЕ ПОВЫШАЕТСЯ!

Поэтому, возможно, больным на таблетках по назначению врача придется временно перейти на инсулин (этого не надо бояться: когда температура нормализуется, Вы снова перейдете на таблетки), а больным на инсулине – повысить дозу.

Чем же тогда питаться, если ничего не лезет в рот?

А тем, что нельзя есть в другое время: сладкими соками, сладким чаем, медом. И, разумеется, не забывать минеральную воду, фрукты, зелень. Только не увлекайтесь и регулярно измеряйте сахар крови!

ИТАК, ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ О ДИЕТЕ ПОЧТИ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО ЗНАЕТ ВРАЧ-ДИАБЕТОЛОГ. ПОЭТОМУ ПРИГЛАШАЮ ВАС ПОЗНАКОМИТЬСЯ С РЕЦЕПТАМИ. ВЫ САМИ УВИДИТЕ, ЧТО ОНИ В ОСНОВНОМ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ, НЕ ПОЛУЧАЮЩИХ ИНСУЛИН, С ПЛОХОЙ КОМПЕНСАЦИЕЙ ДИАБЕТА, ТО ЕСТЬ ПОЧТИ НЕ СОДЕРЖАТ УГЛЕВОДОВ. ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШУЮ КОМПЕНСАЦИЮ И НА БОЛЕЕ ЛИБЕРАЛЬНОЙ ДИЕТЕ, ВЫБОР У ВАС БУДЕТ ЕЩЕ БОГАЧЕ. ЕСЛИ ВЫ ЛЕЧИТЕСЬ ИНСУЛИНОМ, ВАМ НЕОБХОДИМО ДОПОЛНИТЬ ЭТОТ РАЦИОН ХЛЕБОМ, КАРТОШКОЙ ИЛИ КАШАМИ (СМ. ДИЕТУ 8). И НАКОНЕЦ, ЕСЛИ КАКОЙ-ТО РЕЦЕПТ ПОКАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНЫМ ИЛИ ДОРОГИМ, ВЫ СМОЖЕТЕ ЕГО УПРОСТИТЬ И СОЗДАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ СОБСТВЕННОЕ БЛЮДО.

ПРИЯТНОГО ВАМ АППЕТИТА И ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!

Часть вторая

Салаты и гарниры

Вопрос гарнира – ключевой в диабетической кулинарии. Традиции нашего питания таковы, что шесть дней в неделю на гарнир к мясу или рыбе мы едим картофель или кашу. Результаты весьма печальны как для диабетика, так и для «здорового» человека – ожирение, которое тянет за собой гипертонию, атеросклероз и сердечные заболевания. Здесь можно и нужно многое изменить. В большинстве европейских стран едят гораздо меньше картофеля и крупы и раз в десять больше овощей и фруктов. Замечательные рецепты Вы сможете найти среди блюд болгарской, венгерской, румынской или югославской кухни. Такое питание гораздо полезнее традиционного, поэтому я считаю данный раздел важнейшим в книге. Рецептов я привожу как можно больше, не все из них просты в приготовлении, не все дешевы. Но ведь и в жизни складываются самые разные ситуации. Иногда нужно что-то соорудить для самого себя на скорую руку, иногда приготовить обед на три дня для всей семьи, иногда поразить гостей, иногда сготовить что-то необычайное для любимого (или любимой). Поэтому, если какой-то рецепт показался Вам слишком сложным или вычурным, не отчаивайтесь. На следующей странице Вы найдете что-нибудь для себя.

Овощные гарниры я разделила бы на три основные группы:

- 1) салаты из свежих овощей – они содержат максимальное количество витаминов;
- 2) гарниры из тушеных овощей – витаминов в них поменьше, зато много клетчатки, создающей ощущение сытости;
- 3) гарниры из консервированных овощей и грибов – благодаря своему острому, соленому или кислому вкусу они могут быть настоящими деликатесами и украсят собой не только повседневный, но и праздничный стол.

Из данной части книги Вы узнаете, какое поистине неисчерпаемое множество рецептов овощных блюд существует на свете. Практически любой гарнир или салат может быть также самостоятельным блюдом. Кроме того, почти любой рецепт может послужить ответом и на такие вопросы: *что я могу съесть на завтрак? что я могу взять с собой на работу, кроме бутербродов? что я могу поставить на праздничный стол?*

И запомните маленькую кулинарную мудрость: до конечного вкуса любое блюдо нужно довести самостоятельно, так как механическое выполнение той или иной рецептуры не дает должного эффекта.

Салаты

Для салатов используют различные продукты – овощи и фрукты, мясо и рыбу. В состав салатов обязательно входит зелень – укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук. Салаты можно готовить круглый год, используя овощи каждого сезона.

Желательно, чтобы салаты подавались к столу ежедневно. Они – источник витаминов, минеральных солей и органических кислот. Салаты улучшают аппетит: острые хороши к обеду, не очень острые можно подать к завтраку и ужину.

Чтобы вкус и внешний вид салатов не ухудшились, нарезать и смешивать продукты, а также заправлять салаты лучше непосредственно перед подачей к столу.

Заправить салат можно сметаной, майонезом или их смесью, а также растительным маслом. По желанию в сметану можно добавить натертый и слегка подсоленный хрен, а с растительным маслом можно приготовить салатную заправку. Для этого масло смешать с уксусом, солью, горчицей, молотым перцем (по желанию), хорошо взболтать смесь и поливать ею салаты. Для придания овощным салатам более острого вкуса и запаха можно добавить растертый чеснок.

Магазинный майонез диабетикам, к сожалению, не подходит, так как он содержит сахар. Если у Вас есть миксер, Вы можете приготовить майонез сами.

Домашний майонез

Взбить ингредиенты в миксере. Если миксера нет, замените майонез смесью сметаны с хреном или горчицей, или специями. Разумеется, вкус от этого изменится, но Вы всего-навсего создадите свой собственный салат.

Так что – дерзайте!

150 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 2 сырых желтка, головка тертого чеснока. По желанию 2 ст. л. лимонного или клюквенного сока, 1 ч. л. тертого лука.

Подготовка овощей и фруктов для салатов

От того, как подготовлены продукты для салата, в значительной мере зависят его вкус и вид.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и промывают в холодной воде, налитой во вместительную посуду, сменяя воду два-три раза. Чем холоднее вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат выкладывают на решето, чтобы стекла вода. Перед приготовлением салат подсушивают на салфетке.

Салатный сельдерей. Отрезают корни, очищают ножом темные места стеблей и, продержав 1–2 часа в холодной воде, промывают два раза в чистой воде.

Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используются при варке бульона.

Огурцы свежие моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые нарезают ломтиками, при этом крупные очищают от кожуры.

Корнишоны и пикули нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.

Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают в холодной воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то их на минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожуру.

Лук репчатый и зеленый. Наиболее подходит для салата крупный и сладкий лук. Его очищают, нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Так же подготавливают простой репчатый лук. Чтобы удалить излишнюю горечь, нарезанный лук поливают уксусом. Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 3–4 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.

Яблоки и груши очищают от кожуры; если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно яблоки и груши сначала разрезать на четвертинки, вырезать сердцевину и потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.

Апельсины и мандарины очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат.

Виноград, вишня, клубника и другие ягоды. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, подсушивают на решете; косточки из вишен и черешен удаляют.

Морковь, репу, очищенные от кожуры и вымытые, варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками (½ см).

Свеклу варят или запекают в духовом шкафу, очищают и нарезают ломтиками.

Спаржу, очищенную от кожуры и вымытую, нарезают палочками длиной 3–4 см и варят в подсоленной воде. Спаржу охлаждают и хранят в отваре.

Цветную капусту разбирают на маленькие кочешки, варят и хранят так же, как спаржу.

Стручки фасоли и горошка очищают от жилок и промывают; стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2–3 см, стручки горошка разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Овощи консервированные (горошек, фасоль, цветная капуста, морковь, свекла, помидоры и др.) очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной подготовки и варки. Перед заправкой салата овощи откидывают на сито или дуршлаг для сушки.

Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов

Мясные и рыбные продукты для приготовления салатов варят или жарят так же, как при приготовлении других горячих и холодных блюд. Мякоть мяса и рыбы отделяют от костей и кожи и нарезают острым ножом поперек волокон на тонкие ломтики, или в виде соломки длиной 2–3 см или кубиков (в соответствии с тем, как нарезаны другие продукты для салата).

Салат со сметаной и яйцом

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сметаны с уксусом. Перед самой подачей к столу заправить салат сметанным соусом с яйцом, уложить в салатник, обложить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Подается салат ко всем мясным и рыбным блюдам.

На 300 г зеленого салата – 1 свежий огурец, 1 яйцо, ½ стакана соуса из сметаны с уксусом.

Салат с маслом и уксусом

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом из уксуса и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки. Можно прибавить свежие огурцы, наре-

занные кружочками, и положив их поверх салата. Подают салат ко всем блюдам из жареного и вареного мяса, а также к жареной рыбе.

На 300 г зеленого салата – 1,4 стакана соуса из уксуса и растительного масла.

Салат витаминный

Вымытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 3–4 части каждый. Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками. Такой салат, благодаря сырым овощам и фруктам, содержит значительное количество витаминов.

На 2 свежих огурца – 2 сырых моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, ½ стакана сметаны, ¼ лимона.

Салат из свежих огурцов в сметане

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед самой подачей к столу огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.

На 3 огурца – ¼ стакана сметаны и ½ ст. л. уксуса.

Салат из редиски со сметаной

Редиску промыть и нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать.

На 2–3 пучка редиски – 1 яйцо, ½ стакана сметаны.

Салат из свежих помидоров и огурцов с уксусом

Вымытые помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и перцем и красиво уложить в салатник. К моменту подачи на стол полить уксусом, смешанным с растительным маслом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки.

Салат можно приготовить из одних огурцов или из одних помидоров. Свежие помидоры можно заменить консервированными. В этот салат по желанию добавляют репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или мелко нарезанный зеленый лук. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к вареному или жареному мясу и рыбе, а также как отдельное блюдо.

На 5–6 помидоров – 2–3 огурца, 2 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. уксуса.

Салат из свеклы

Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, прибавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Подается салат к жареному и вареному мясу.

На 2–3 шт. столовой свеклы – 2 ст. л. растительного масла, ¼ стакана уксуса.

Салат из красной капусты

Очистить и помыть кочан красной капусты, разрезать на четвертинки, вырезать кочерыжку и очень тонко шинковать острым ножом или на шинковке. Потом капусту сложить в

кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20–30 минут, откинуть на сито или дуршлаг; затем облить холодной водой, отжать, сложить в салатник, залить уксусом, посолить, перемешать и дать постоять 20–30 минут. В капусту можно добавить столовую ложку растительного масла. Капусту для этого салата можно не обдавать кипятком, а посыпать солью и перетирать руками до тех пор, пока капуста не станет мягкой и не начнет выделять темный сок; тогда ее нужно отжать, залить уксусом и перемешать. Через несколько минут капуста примет яркую окраску. Этот салат подают к мясу, дичи, домашней птице и рыбе.

На 500 г капусты – ¼ стакана уксуса.

Салат из белокочанной капусты

Очистить и вымыть кочан капусты, удалить кочерыжку, тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом и в таком виде оставить на 30–40 минут.

В капусту хорошо прибавить 1 ст. ложку растительного масла. Салат можно приготовить и другим способом. Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, прибавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, пока капуста не осядет и не станет мягкой. После этого капусту охладить и заправить маслом.

На 500 г капусты – 1.4 стакана уксуса.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 4–5 см; белокочанную капусту подготовить так же, как указано выше; все это перемешать, сложить в салатник и полить уксусом. Этот салат подают ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

На 500 г капусты – 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, ¼ стакана уксуса.

Салат из квашеной капусты

Квашеную капусту смешать с растительным маслом. Можно прибавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику свежую или моченую. Подают этот салат к сосискам, сарделькам, жареной свинине, отварной домашней птице.

На 500 г квашеной мелко шинкованной капусты – 1 ст. л. растительного масла.

Салат «Весна»

Нарезать вымытый и обсушенный зеленый салат, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны и уксуса приготовить соус. Перед подачей на стол салат слегка посолить; соус подать отдельно в соуснике.

На 100 г зеленого салата – 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красной редиски, 1 вареная морковь, 2 помидора, 50 г зеленого лука, ¾ стакана сметаны, 1 ст. л. уксуса.

Салат из зелени с птицей

На середину салатника горкой поместить нарезанный зеленый салат, вокруг него расположить все овощи «букетами» так же, как в салате «Весна». Мясо курицы или индюшки нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить на зеленый салат в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку сельдерея или листики салата. Перед подачей на стол салат сверху слегка посолить и полить заправкой из масла и уксуса. Свежие овощи можно заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.).

На 1 кг мяса птицы (жареного или вареного) – 1 свежий огурец, 100 г спаржи или цветной капусты, 1 вареная морковь, 100 г стручков фасоли или зеленого горошка, 1 помидор, 100 г салата, 1/3 стакана заправки из растительного масла и уксуса.

Салат из рыбы с помидорами

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками; свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с майонезом и уксусом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек. В салат можно добавить репчатый или зеленый лук (50 г).

На 200 г филе рыбы – 1 помидор, 1 свежий огурец, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), 1/2 стакана майонеза, 1 ст. л. уксуса.

Салат из трески с хреном

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и ветками зелени петрушки.

На 250 г филе трески – 2 огурца, 100 г хрена, 1/2 стакана майонеза, 2 ч. л. уксуса, 50 г зеленого лука.

Салат из трески с майонезом

Сельдерей, редиску, огурцы и яблоки нарезать соломкой длиной 3–4 см, сложить в миску и поставить в холодное место. Сваренную охлажденную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку, облить уксусом и также поставить в холодное место. Перед тем как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2–3 ст. ложками майонеза и уложить на листики салата, обсушенного на салфетке; поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом. Можно разнообразить вкус салата, изменив набор овощей.

На 200 г филе трески – 50 г салатного сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, 1 огурец, 100 г салата, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. л. уксуса.

Салат из сельди

Очищенную сельдь нарезать кусочками, а овощи и яблоки – тонкими ломтиками. Приготовить соус: желток сваренного вкрутую яйца растереть с солью, горчицей и маслом, причем масло надо подливать небольшими порциями, чтобы соус получился густой. Потом прибавить уксус. Перед подачей на стол нарезанные продукты смешать с соусом и мелко нарезанным луком, зеленью петрушки или укропом. Салат поместить в салатник и украсить ломтиками свеклы, сельди и яичным белком.

На одну некрупную сельдь – 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 1 вареная свекла, 1–2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы.

Винегрет из овощей

Вареную свеклу, яблоки, огурцы, морковь очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную мелкошинкованную капусту. Горчицу, соль, перец растереть с маслом и развести уксусом. Перед тем как подать к столу, овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами. Винегрет получается более вкусным, если его заправить майонезом.

Винегрет с солеными грибами приготавливают точно так же, причем берут разные грибы – примерно 25 г на порцию.

На 1 свеклу – 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, ¼ стакана уксуса, 1 ч. л. горчицы.

Винегрет с консервированным мясом

Очищенные овощи нарезать тонкими ломтиками. Мясо нарезать маленькими кусочками. Все сложить в миску и смешать с майонезом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком.

Винегрет поместить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, дольками сваренного вкрутую яйца, а также, по желанию, листиками салата, а затем посыпать укропом.

На 1 банку (338 г) тушеного мяса – 3 соленых огурца, 1 вареная свекла, 100 г зеленого лука, 1–2 яйца, ½ стакана майонеза, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса.

Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью

Болгарский перец, зеленый лук, салат нашинковать, зелень петрушки посечь, помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

На одну порцию: болгарский перец – 60 г, зеленый лук – 20 г, салат – 15 г, зелень петрушки – 5 г, помидоры – 60 г, растительное масло – 15 г, соль.

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной

Болгарский перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки посечь, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной и заправить солью.

На одну порцию: болгарский перец – 50 г, салат – 10 г, зеленый лук – 20 г, зелень петрушки – 5 г, яблоки – 50 г, сметана – 30 г, соль.

Салат из огурцов со сметаной

Свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать рубленым зеленым луком, салатом и укропом.

На одну порцию: свежие огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зеленый лук – 15 г, салат – 10 г, укроп – 5 г.

Салат из помидоров

Помидоры нарезать кружочками, украсить салатом, посыпать рубленым зеленым луком и укропом. Посолить и полить растительным маслом.

На одну порцию: помидоры – 150 г, салат – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль, растительное масло – 10 г.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевинки, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать солью, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

На одну порцию: помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, соль, сметана – 40 г, зелень петрушки – 10 г.

Салат из редиса со сметаной

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленым зеленым луком, укропом, посолить и залить сметаной.

На одну порцию: редис – 100 г, зеленый лук – 15 г, укроп – 5 г, соль, сметана – 30 г.

Салат из свежей капусты, помидоров и лука

Свежую капусту и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

На одну порцию: белокочанная капуста – 80 г, салат – 10 г, помидоры – 50 г, репчатый лук – 10 г, зелень петрушки – 3 г, растительное масло – 10 г, соль.

Салат из свеклы с хреном

Свеклу испечь или отварить, очистить от кожуры, нарезать небольшими пластинками. Хрен измельчить на терке и заправить раствором лимонной кислоты, солью. Свеклу положить на тарелку и залить хреном.

На одну порцию: свекла – 125 г, хрен – 30 г, лимонная кислота, соль.

Салат из помидоров и огурцов со сметаной

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, смешать, посыпать рубленым луком, заправить солью и сметаной. Перед подачей украсить листьями салата и зеленью петрушки.

На одну порцию: помидоры – 100 г, огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Салат из цветной капусты с ревенем

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать, салат нашинковать. Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить солью.

Подавать к столу, залив сметаной и украсив зеленью.

На одну порцию: цветная капуста – 75 г, яблоки – 50 г, ревень – 20 г, салат – 10 г, укроп – 3 г, соль, сметана – 30 г.

Салат из зеленого лука

Лук нарезать кусочками в 1–2 см, сваренные вкрутую яйца – кубиками. Перед самой подачей на стол салат заправить уксусом, посолить, полить свежим душистым растительным маслом.

На одну порцию: лук – 300 г, яйцо – 3 шт., соль, уксус, масло растительное.

Салат «Здоровье»

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата – на 3–4 части каждый. Все перемешать и заправить сметаной. Добавить лимонный сок, соль. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками, зеленью.

На 2–3 порции: свежие огурцы – 2 шт., сырая морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., зеленый салат – 100 г, сметана – 100 г, лимон – ¼ шт., зелень петрушки, соль.

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.