

ВЯЧЕСЛАВ ПИГАРЕВ

# Диета при сахарном диабете 2 типа



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

# **Вячеслав Пигарев**

## **Диета при сахарном диабете 2-го типа**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70098022](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70098022)*

*ISBN 9785006201637*

### **Аннотация**

Данная книга – это полный гид к заботливому и вкусному питанию, специально разработанному для тех, кто сталкивается с сахарным диабетом 2-го типа. В этой книге вы найдете не только глубокие знания о механизмах заболевания и роли диеты в его управлении, но и практические стратегии по созданию персонализированного плана питания, вдохновляющие рецепты, а также полезные советы для повседневной жизни с диабетом. Следуйте этому путеводителю к здоровью, наслаждаясь вкусом жизни без ограничений и забот!

# Содержание

Глава 1: Введение	7
Знакомство с принципами диеты при сахарном диабете	7
Важность правильного питания для контроля уровня сахара	8
Знакомство с принципами диеты при сахарном диабете	9
Важность правильного питания для контроля уровня сахара	19
Как эффективная диета может повлиять на ваше здоровье и энергию?	30
Глава 2: Основы Диабета и Питания	40
Понимание механизмов сахарного диабета типа 2	40
Роль диеты в управлении сахарным диабетом	41
Понимание механизмов сахарного диабета типа 2	42
Роль диеты в управлении сахарным диабетом	60
Как различные продукты влияют на уровень глюкозы?	66
Глава 3: Планирование Меню: Подход Сладкая Свобода	71
Создание персонализированного плана	71

питания	
Здоровые и вкусные замены для обычных продуктов	72
Создание персонализированного плана питания	73
Здоровые и вкусные замены для обычных продуктов	84
Рецепты для радости и удовольствия во время диеты	89
1. ЯМАЙСКИЙ КУРИЦА	90
2. Шашлычки с фрикадельками на гриле	92
3. Куриные миски с перцем чили и лаймом	94
4. Овсяные чашки с запеченными бананами и орехами	96
5. Зимний салат из капусты, киноа и авокадо	98
6. Лапша с курицей	100
7. Салат из свежей сладкой кукурузы	102
8. Чаши фахита с курицей на противне	104
9. Чернично-миндальный чиа-пудинг	107
10. Овощной суп для похудения	109
11. Авокадо, фаршированные лососем	111
12. Зеленый смузи	113
13. Бургер из говядины и фасоли	114
14. Клубничный приятный крем	116
15. Чаши для тако с цветной капустой и лаймом	118

16. Вегетарианская фаршированная капуста	121
17. Хумус с авокадо	126
18. Клубнично-ананасовый смузи	128
19. Курица Чили Верде	129
20. Карри из нута и картофеля	131
21. Салат из шпината с жареным сладким картофелем, белой фасолью и базиликом	133
22. Чаша для смузи Манго и миндаль	135
24. Веганское овсяное печенье без добавления сахара	137
25. Сэндвич с тунцом	139
Глава 4: Важные Питательные Вещества для Диабетиков	141
Роль белка, углеводов и жиров в диете	141
Витамины и минералы, способствующие контролю сахара	142
Роль белка, углеводов и жиров в диете	143
Конец ознакомительного фрагмента.	146

# **Диета при сахарном диабете 2-го типа**

**Вячеслав Пигарев**

© Вячеслав Пигарев, 2023

ISBN 978-5-0062-0163-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Глава 1: Введение**

## **Знакомство с принципами диеты при сахарном диабете**

**Важность правильного питания  
для контроля уровня сахара  
Как эффективная диета  
может повлиять на ваше  
здоровье и энергию?**

# **Знакомство с принципами диеты при сахарном диабете**

Питание из основных групп продуктов питания

Диабетическая диета

Сколько вам нужно есть и пить, зависит от вашего возраста, пола, вашей активности и целей, к которым вы стремитесь. Но ни одна пища не содержит всех необходимых питательных веществ, необходимых вашему организму.

Вот почему здоровое питание – это разнообразие и ежедневный выбор разных продуктов из каждой основной группы продуктов.

И когда мы говорим «сбалансированный», мы имеем в виду употребление большего количества одних продуктов и меньшего количества других. Но за последние годы размеры порций выросли, поскольку стали больше тарелки и миски, которые мы используем. А большие порции могут затруднить контроль вашего веса.

Ниже мы выделили преимущества каждой группы продуктов питания: некоторые из них помогают защитить ваше сердце, а некоторые медленнее влияют на уровень сахара в крови. Все это вам действительно важно знать. Познакомь-

тесь с ними и узнайте, как здоровый выбор может помочь вам снизить риск осложнений диабета.

Каковы основные группы продуктов питания?

Фрукты и овощи

Крахмалистые продукты, такие как хлеб, макароны и рис.

Белковые продукты, такие как фасоль, бобовые, орехи, яйца, мясо и рыба.

Молочные продукты и альтернативы

Масла и спреды

Фрукты и овощи

Наличие диабета не означает, что вам нельзя есть фрукты. Фрукты и овощи содержат мало калорий и полны витаминов, минералов и клетчатки. Они также добавляют вкуса и разнообразия каждому блюду.

Свежие, замороженные, сушеные и консервированные – все имеет значение. Выбирайте радугу цветов, чтобы получить как можно более широкий спектр витаминов и минералов. Старайтесь избегать фруктовых соков и смузи, поскольку в них не так много клетчатки.

Если вы пытаетесь ограничить количество потребляемых углеводов, у вас может возникнуть соблазн избегать фруктов и овощей. Но так важно включать их в свой рацион каждый

день. Вы можете попробовать варианты с низким содержанием углеводов, а также у нас есть план питания с низким содержанием углеводов, который вы можете попробовать.

Фрукты и овощи могут помочь защитить от инсульта, болезней сердца, высокого кровяного давления и некоторых видов рака – а если у вас диабет, вы подвергаетесь большему риску развития этих заболеваний.

### Преимущества

Помогите поддерживать хорошую работу пищеварительной системы

Помогите защитить организм от болезней сердца, инсульта и некоторых видов рака.

Как часто?

Каждый должен стремиться есть не менее пяти порций в день. Порция примерно равна той, что умещается на ладони.

Примеры того, что попробовать

нарезанная дыня или грейпфрут с несладким йогуртом, или горсть ягод, или свежие финики, абрикосы или чернослив на завтрак

смешайте морковь, горох и зеленую фасоль с запеканкой для макарон

добавьте еще горсть горошка к рису, шпината к баранине

или лука к курице.

попробуйте грибы, огурцы, шпинат, капусту, цветную капусту, брокколи, сельдерей и салат в качестве вариантов овощей с низким содержанием углеводов.

попробуйте авокадо, ежевику, малину, клубнику, сливы, персики и арбуз в качестве фруктов с низким содержанием углеводов.

Ознакомьтесь с нашими рецептами, которые помогут вам придерживаться здоровой диеты при диабете – у нас есть много вкусных основных блюд, полных овощей и фруктов.

### Крахмалистые продукты

Крахмалистые продукты – это картофель, рис, макароны, хлеб, чапати, наан и подорожник. Все они содержат углеводы, которые расщепляются до глюкозы и используются нашими клетками в качестве топлива. Проблема с некоторыми крахмалистыми продуктами заключается в том, что они могут быстро повысить уровень глюкозы в крови, что может затруднить контроль диабета. Эти продукты имеют так называемый высокий гликемический индекс (ГИ) – у нас есть много дополнительной информации об этом.

Есть несколько лучших вариантов крахмалистых продуктов, которые медленнее влияют на уровень глюкозы в крови. Это продукты с низким гликемическим индексом (ГИ), такие как цельно зерновой хлеб, макароны из цельной пшени-

цы и басмати, коричневый или дикий рис. В них также больше клетчатки, что помогает поддерживать хорошую работу пищеварительной системы. Поэтому, если вы пытаетесь сократить потребление углеводов, сначала сократите потребление таких продуктов, как белый хлеб, макароны и рис.

## Преимущества

Клетчатка помогает сохранить пищеварительную систему здоровой

Некоторые влияют на уровень сахара в крови медленнее.

Цельно зерновые продукты помогают защитить ваше сердце

Как часто?

Старайтесь есть немного крахмалистой пищи каждый день.

Примеры того, что попробовать

два ломтика мульти зернового тоста с небольшим количеством намазки и мармитом или арахисовым маслом

коричневый рис, макароны или лапша в ризотто, салатах или жарком

запеченный сладкий картофель с кожурой – добавьте начинку, например творог или фасоль.

вареная маниока, приправленная перцем чили и лимоном

Белковые продукты, такие как фасоль, орехи, бобовые,

яйца, мясо и рыба.

Мясо и рыба богаты белком, который сохраняет ваши мышцы здоровыми. Но здоровая диета означает меньше красного и обработанного мяса – они связаны с раком и болезнями сердца. Жирная рыба, такая как скумбрия, лосось и сардины, содержит много масла омега-3, которое помогает защитить сердце.

Преимущества

Помогает сохранить ваши мышцы здоровыми

Жирная рыба защищает ваше сердце

Как часто?

Старайтесь есть продукты из этой группы каждый день. В частности, по крайней мере, 1 или 2 порции жирной рыбы каждую неделю. Но не обязательно есть мясо каждый день.

Примеры того, что попробовать

небольшая горсть сырых орехов и семян в качестве закуски или порезанная зеленым салатом

использование фасоли и бобовых в запеканке для замены части или всего мяса

яйца-омлет, отварные, жареные или вареные – выбор за вами

рыба на гриле с масалой, рыбный пирог или приготовьте рыбные котлеты самостоятельно

курица на гриле, запеченная или обжаренная

У нас есть множество полезных рецептов на выбор – например, тушеная фасоль или попробуйте одно из наших рыбных блюд.

## Молочные продукты и их альтернативы

Молоко, сыр и йогурт содержат много кальция и белка, что полезно для костей, зубов и мышц. Но некоторые молочные продукты содержат много жиров, особенно насыщенных жиров, поэтому выбирайте альтернативы с низким содержанием жира.

Проверьте наличие добавленного сахара в молочных продуктах с низким содержанием жира, таких как йогурт. Лучше выбрать несладкий йогурт и добавить немного ягод, если хотите послаще. Если вы предпочитаете молочную альтернативу, например соевое молоко, выберите несладкое и обогащенное кальцием.

## Преимущества

Полезен для костей и зубов

Сохраняет ваши мышцы здоровыми

Как часто?

Нам всем нужно немного кальция каждый день.

Примеры того, что попробовать

стакан молока в чистом виде, сдобренного небольшим ко-

личеством корицы или добавленного в кашу  
натуральный или несладкий йогурт с фруктами или карри  
творог, нарезанный морковными палочками  
миска хлопьев для завтрака утром с обезжиренным или  
полу обезжиренным молоком  
сэндвич с сыром на обед и салатом  
освежающий ласси или немного простого йогурта к ужину

## Масла и спреды

Нам нужно немного жиров в нашем рационе, но нам нужно меньше насыщенных жиров. Это связано с тем, что некоторые насыщенные жиры могут повышать уровень холестерина в крови, увеличивая риск сердечных заболеваний и инсульта. Эти менее полезные для здоровья варианты – сливочное масло, пальмовое масло и кокосовое масло.

Более полезные жиры – это такие продукты, как оливковое масло, растительное масло, рапсовое масло, спреды из этих масел и ореховые масла.

## Преимущества

Ненасыщенные жиры помогают защитить ваше сердце

Примеры того, что попробовать

Немного оливкового масла в ваш салат

Арахисовое масло на тосте из цельно зерновой муки

Продукты с высоким содержанием жира, соли и сахара

Вам не нужно ничего из этого как часть здорового питания. Чем реже, тем лучше. Но мы знаем, что вы обязаны есть эти продукты время от времени, поэтому очень важно знать, как они могут повлиять на ваш организм.

К таким продуктам относятся печенье, чипсы, шоколад, пирожные, мороженое, масло и сладкие напитки. Эти сладкие продукты и напитки содержат много калорий и повышают уровень сахара в крови, поэтому выбирайте диетические, легкие или низкокалорийные альтернативы. И лучше всего выбирать воду – она не содержит калорий.

В них также много вредных насыщенных жиров, поэтому они вредны для уровня холестерина и вашего сердца.

И они также могут быть полны соли, особенно обработанных пищевых продуктов. Слишком много соли может повысить риск высокого кровяного давления и инсульта. Вам следует употреблять не более 1 чайной ложки (6 г) соли в день.

Мы не рекомендуем «диабетическому» мороженое и сладости. В настоящее время запрещено маркировать любую пищу как диабетическую, и нет никаких доказательств того, что пища для диабетиков имеет какие-либо преимущества по сравнению со здоровым сбалансированным питанием.

## Советы

Готовьте больше блюд дома с нуля, где вы можете контролировать количество используемой соли.

Проверяйте этикетки на продуктах – ищите зеленый и оранжевый цвета. У нас есть больше информации, которая поможет вам читать этикетки, и мы проводим кампанию за то, чтобы все было более последовательным и менее запутанным.

Попробуйте несладкий чай и кофе – они лучше фруктовых соков и смузи, поскольку не добавляют лишних калорий и углеводов.

Уберите со стола солонку: черный перец, травы и специи – отличные способы придать еде дополнительный вкус.

Приготовьте собственные соусы, например томатный кетчуп и маринады для тандури.

# Важность правильного питания для контроля уровня сахара

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, пере-

ноской или рытьем

пойти в тренажерный зал и заняться силовыми упражнениями 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 орехи.

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 оказы-

вает 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) упакованных 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 пита-

тельной 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 замените 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, жареные продукты питания, некоторые пирожные и печенье, а также полуфабрикаты).

Когда вы едите жиры, выбирайте в основном ненасыщен-

ные жиры, к ним относятся:

полиненасыщенные жиры и масла – содержатся в подсолнечном, сафлоровом, 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 эстрогена 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 мо-

жет 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 известных 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 вита-

мина В12, 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 соблю-

дать 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 вли-

ание 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 да-

ют вам энергию), витамины D, C, B12 и железо необходимы ежедневно для поддержания высокого уровня энергии.

Хотя большинство этих потребностей можно удовлетворить с помощью поливитаминовых добавок, здоровое и сбалансированное питание легко покрывает 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: Основы Диабета и Питания**

## **Понимание механизмов сахарного диабета типа 2**

**Роль диеты в управлении  
сахарным диабетом  
Как различные продукты  
влияют на уровень глюкозы?**

# Понимание механизмов сахарного диабета типа 2

Диабет 2 типа возникает, когда организм не может правильно использовать инсулин. Без лечения диабет 2 типа может вызвать различные проблемы со здоровьем, такие как болезни сердца, почек и инсульт. Вы можете справиться с этим заболеванием, изменив образ жизни, принимая лекарства и регулярно посещая врача.

Диабет 2 типа (СД2) – это хроническое заболевание, которое возникает, когда у вас постоянно высокий уровень сахара в крови (гипергликемия).

Здоровый уровень сахара в крови (глюкозы) составляет от 70 до 99 миллиграммов на децилитр (мг/дл). Если у вас недиагностированный диабет 2 типа, ваш уровень обычно составляет 126 мг/дл или выше.

СД2 возникает из-за того, что ваша поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина (гормона), ваш организм не использует инсулин должным образом или и то, и другое. Это отличается от диабета 1 типа, который возникает, когда аутоиммунная атака на поджелудочную железу приводит к полному отсутствию выработки инсулина.

Насколько распространен диабет 2 типа?

Диабет 2 типа встречается очень часто. По оценкам исследователей, СД2 поражает около 6,3% населения мира. СД2 чаще всего поражает взрослых старше 45 лет, но он может возникнуть и у людей моложе 45 лет, включая детей.

Симптомы и причины

Симптомы включают повышенную жажду, частое мочеиспускание, усталость, повышенный голод, медленное заживление и многое другое.

Симптомы диабета 2 типа имеют тенденцию развиваться медленно с течением времени. Важно обратиться к врачу, если он у вас есть.

Каковы симптомы диабета 2 типа?

Симптомы диабета 2 типа имеют тенденцию развиваться медленно с течением времени. Они могут включать:

Повышенная жажда (полидипсия).

Частое мочеиспускание.

Чувствую себя голоднее, чем обычно.

Усталость.

Медленное заживление порезов или язв.

Покалывание или онемение в руках или ногах.

Затуманенное зрение.

Сухая кожа.

Необъяснимая потеря веса.

Люди, которым при рождении назначена женщина (AFAB), могут часто страдать от вагинальных дрожжевых инфекций и/или инфекций мочевыводящих путей (ИМП).

Если у вас есть эти симптомы, важно обратиться к врачу. Простые анализы крови могут диагностировать СД2.

Что вызывает диабет 2 типа?

Основной причиной диабета 2 типа является резистентность к инсулину.

Инсулинорезистентность возникает, когда клетки мышц, жира и печени не реагируют на инсулин должным образом. Инсулин – это гормон, который вырабатывает поджелудочная железа, который необходим для жизни и регулирования уровня сахара в крови.

Если ваше тело не реагирует на инсулин должным образом, поджелудочной железе приходится вырабатывать больше инсулина, чтобы попытаться преодолеть растущий уровень глюкозы в крови (гиперинсулинемия). Если ваши клетки становятся слишком устойчивыми к инсулину и поджелудочная железа не может вырабатывать достаточное количество инсулина, чтобы преодолеть его, это приводит к диабе-

ту 2 типа.

Несколько факторов могут способствовать резистентности к инсулину, в том числе:

Генетика.

Избыточный жир в организме, особенно в области живота и вокруг органов (висцеральный жир).

Физическое бездействие.

Частое употребление продуктов с высокой степенью переработки, высоким содержанием углеводов и насыщенных жиров.

Некоторые лекарства, например, длительный прием кортикостероидов.

Гормональные нарушения, такие как гипотиреоз и синдром Кушинга.

Хронический стресс и недостаток качественного сна.

Является ли диабет 2 типа генетическим?

Причина СД2 сложна, но исследователи знают, что генетика играет важную роль. Ваш пожизненный риск развития СД2 составляет 40%, если у вас есть один биологический родитель с СД2, и 70%, если он есть у обоих ваших биологических родителей.

Исследователи выявили по меньшей мере 150 вариантов ДНК, связанных с риском развития СД2: некоторые увели-

чивают риск, а другие снижают его. Некоторые из этих вариаций могут напрямую играть роль в резистентности к инсулину и выработке инсулина. Другие могут увеличить риск развития СД2, увеличивая склонность к избыточному весу или ожирению.

Эти генетические вариации, вероятно, действуют вместе с факторами здоровья и образа жизни, влияя на общий риск развития СД2.

Каковы факторы риска развития диабета 2 типа?

У вас больше шансов заболеть диабетом 2 типа, если вы:

Иметь семейный анамнез диабета 2 типа (биологический родитель или брат или сестра).

Вам больше 45 лет.

Имеете избыточный вес или ожирение (ИМТ более 25).

Физически активны менее трех раз в неделю.

Чернокожие, латиноамериканцы, коренные американцы, американцы азиатского происхождения или жители островов Тихого океана.

Во время беременности был гестационный диабет.

У вас высокое кровяное давление и/или высокий уровень холестерина.

Есть предиабет.

У вас синдром поликистозных яичников (СПКЯ).

Поскольку симптомы СД2 обычно проявляются медленно, важно регулярно посещать своего лечащего врача, если вы подвержены риску развития этого заболевания. Таким образом, они могут проводить обследования, такие как базовая метаболическая панель (ВМР), чтобы проверить уровень сахара в крови. Лучше заразиться СД2 раньше, чем позже.

## Диагностика и тесты

Как диагностируется диабет 2 типа?

Следующие анализы крови помогут вашему врачу диагностировать диабет 2 типа:

**Тест на глюкозу в плазме натощак.** Этот лабораторный тест проверяет уровень сахара в крови. Обычно вам нужно пройти этот тест утром после восьмичасового голодания (ничего не есть и не пить, кроме воды). Результат 126 мг/дл или выше означает, что у вас диабет.

**Случайный тест на глюкозу в плазме.** Этот лабораторный тест также проверяет уровень сахара в крови, но вы можете пройти его в любое время, не прибегая к голоданию. Результат 200 мг/дл или выше означает, что у вас диабет.

**Тест А1С:** этот лабораторный тест измеряет средний уровень сахара в крови за последние два-три месяца. Результат 6,5% и выше означает, что у вас диабет.

В некоторых случаях ваш поставщик услуг может назначить анализ крови на аутоантитела, чтобы определить, есть ли у вас диабет 1 типа вместо СД 2.

## Управление и лечение

Каково лечение диабета 2 типа?

В отличие от многих других заболеваний, вы в основном лечите СД2 самостоятельно, под медицинским руководством и при поддержке вашей медицинской команды. Это может включать в себя:

Врач первичной медико-санитарной помощи (PCP) или эндокринолог.

Дипломированный диетолог.

Сертифицированный специалист по лечению и обучению диабета (CDCES).

Офтальмолог (офтальмолог).

Дантист.

В вашу команду также должны входить члены семьи и другие важные люди в вашей жизни. Управление СД2 может быть сложной задачей – для этого вам придется принимать несколько решений каждый день. Но все, что вы делаете для улучшения своего здоровья, того стоит.

Основные особенности лечения диабета 2 типа включают

в себя:

Изменения в образе жизни, например, увеличение количества физических упражнений и корректировка режима питания.

Мониторинг сахара в крови.

Медикаменты.

Упражнения при диабете 2 типа

Регулярная активность важна для каждого. Это еще более важно, если у вас диабет. Физические упражнения полезны для здоровья, потому что они:

Снижают уровень сахара в крови без лекарств в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Сжигают калории и может помочь в потере веса.

Улучшают кровоток и кровяное давление.

Повышают уровень энергии и улучшает настроение.

Помогают справиться со стрессом.

Поговорите со своим врачом, прежде чем начинать какую-либо программу упражнений. Возможно, вам придется принять особые меры до, во время и после физической активности, особенно если вы принимаете инсулин. Общая цель – уделять не менее 150 минут в неделю физической активности умеренной интенсивности.

## Диета при диабете 2 типа

Попросите своего лечащего врача или дипломированного диетолога порекомендовать план питания, который подойдет именно вам. То, что вы едите, сколько вы едите и когда вы едите, важно для поддержания уровня сахара в крови в диапазоне, рекомендованном вашей медицинской командой.

Ключом к питанию при диабете 2 типа является употребление разнообразных питательных продуктов из всех групп продуктов в количествах, указанных в вашем плане питания. В целом, эти типы продуктов могут помочь поддерживать здоровый уровень сахара в крови:

Нежирные белки, такие как курица, яйца, рыба и индейка.

Не крахмалистые овощи, такие как брокколи, зеленая фасоль, салатная зелень и огурцы.

Полезные жиры, такие как авокадо, орехи, натуральное арахисовое масло и оливковое масло.

Сложные углеводы, такие как фасоль, ягоды, сладкий картофель и цельно зерновой хлеб.

## Мониторинг сахара в крови

Мониторинг уровня сахара в крови необходим для определения того, насколько хорошо работает ваш текущий план лечения. Он дает вам информацию о том, как контролировать диабет на ежедневной, а иногда и ежечасной основе.

Результаты мониторинга уровня сахара в крови могут помочь вам принять решение о питании, физической активности и дозировке инсулина.

Несколько вещей могут повлиять на уровень сахара в крови. Со временем и практикой вы можете научиться предсказывать некоторые из этих воздействий, тогда как другие предсказать очень сложно или невозможно. Вот почему важно регулярно проверять уровень сахара в крови, если это рекомендует ваш лечащий врач.

Есть два основных способа контролировать уровень сахара в крови дома, если у вас диабет:

- С глюкометром и палочкой.

- С непрерывным монитором глюкозы (CGM).

Вы можете выбрать один или оба метода по ряду причин, таких как:

- Ваш доступ к технологии, который может варьироваться в зависимости от стоимости и медицинского страхования.

- Как часто ваш лечащий врач рекомендует проверять уровень сахара в крови.

- Лекарства, которые вы принимаете.

- Ваше общее состояние здоровья.

## Лекарства от диабета 2 типа

Ваш лечащий врач может порекомендовать принимать лекарства в дополнение к изменению образа жизни для лечения диабета 2 типа. К ним относятся:

**Пероральные лекарства от диабета:** это лекарства, которые вы принимаете внутрь, чтобы помочь контролировать уровень сахара в крови у людей с СД2, но которые все еще производят некоторое количество инсулина. Есть несколько типов. Чаще всего назначают метформин. Ваш врач может назначить более одного перорального лекарства от диабета одновременно, чтобы добиться наилучшего контроля уровня глюкозы в крови.

**GLP-1 и двойные агонисты GLP-1/GIP:** это инъекционные препараты, которые в основном помогают контролировать уровень сахара в крови у людей с СД2. Некоторые агонисты GLP-1 также могут помочь в лечении ожирения.

**Инсулин:** Синтетический инсулин напрямую снижает уровень сахара в крови. Существует несколько типов инсулина: длительного и короткого действия. Вы можете вводить его с помощью шприцов или ручек, использовать ингаляционный инсулин или использовать инсулиновую помпу.

**Другие лекарства:** вы можете принимать другие лекарства для лечения сопутствующих заболеваний, таких как высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина.

Можно ли вылечить диабет 2 типа?

Диабет 2 типа – это хроническое (долговременное) заболевание, а это означает, что вы должны лечить его всю оставшуюся жизнь. Лекарства от СД2 нет. Но вы можете справиться с этим – с помощью изменения образа жизни, приема лекарств и мониторинга уровня сахара в крови – таким образом, чтобы поддерживать уровень сахара в крови в здоровом диапазоне. Если вы перестанете контролировать его или будете недостаточно контролировать его, уровень сахара в крови снова повысится.

## Профилактика

Некоторые стратегии могут помочь снизить риск развития диабета 2 типа или отсрочить его начало, в том числе:

Регулярные физические упражнения (не менее 150 минут в неделю).

Поддержание здорового для вас веса.

Употребление питательной пищи.

Не курить.

К сожалению, некоторые люди имеют настолько сильные генетические факторы риска, что даже изменения образа жизни недостаточно для предотвращения развития СД2.

Перспективы / Прогноз

Каковы перспективы диабета 2 типа?

Если у вас диабет 2 типа, ваш прогноз зависит от нескольких факторов, таких как:

Ваш возраст на момент постановки диагноза.

Как часто и насколько хорошо вам удается поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы.

Если у вас есть другие заболевания, такие как высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина.

Ваш доступ к здравоохранению, средствам и лекарствам для лечения диабета, питательной пище и поддержке близких.

Нелеченый или недостаточно контролируемый СД2 может привести к ряду заболеваний.

Каковы осложнения диабета 2 типа?

Поскольку ваша кровь касается практически каждой части вашего тела, неконтролируемый диабет 2 типа, который приводит к постоянному высокому уровню сахара в крови в течение длительного периода времени, может повредить несколько областей вашего тела.

Потенциальные осложнения диабета 2 типа включают:

Сердечно-сосудистые заболевания, в том числе:

Ишемическая болезнь сердца (ИБС).

Заболевание периферических артерий (ЗПА).

Цереброваскулярные заболевания.

Острое сердечно-сосудистое заболевание.

Заболевания глаз, в том числе:

Ретинопатия, связанная с диабетом.

Макулярный отек, связанный с диабетом.

Катаракта.

Глаукома.

Слепота.

Дополнительные осложнения включают в себя:

Нефропатия, связанная с диабетом (заболевание почек).

Нейропатия, связанная с диабетом (повреждение нервов).

Кожные заболевания, такие как сухость кожи, бактериальные и грибковые инфекции.

Проблемы со стопами, включая язвы и инфекции, которые могут привести к гангрене и возможной ампутации.

Заболевания десен и другие проблемы со здоровьем полости рта.

Потеря слуха.

Проблемы с пищеварением, включая гастропарез.

Сексуальная дисфункция.

## Краткосрочные осложнения СД2

Гиперосмолярное гипергликемическое состояние (ГГС) является опасным для жизни осложнением сахарного диабета 2 типа. ННС возникает, когда уровень сахара в крови слишком высок в течение длительного периода, что приводит к серьезному обезвоживанию и спутанности сознания.

Симптомы ННС обычно появляются медленно, и их развитие может занять несколько дней или недель. Симптомы включают в себя:

Очень высокий уровень сахара в крови (более 600 мг/дл).

Психические изменения, такие как спутанность сознания, делирий или галлюцинации.

Потеря сознания.

Сухость во рту и сильная жажда.

Частое мочеиспускание.

Затуманивание зрения или потеря зрения.

Слабость или паралич, которые могут усиливаться на одной стороне тела.

ННС опасен для жизни и требует немедленной медицинской помощи. Если вы испытываете эти симптомы, позвоните в скорую помощь или по номеру местной службы экстренной помощи.

## Как мне позаботиться о себе, если у меня диабет 2 типа?

Диабет 2 типа – сложное заболевание, требующее ежедневного лечения, усилий и планирования. Некоторые советы, которые могут помочь вам справиться с СД2, включают:

Постарайтесь придерживаться здорового образа жизни. Регулярные физические упражнения и здоровое питание являются основными элементами лечения СД2. Ставьте небольшие цели и вносите по одному изменению за раз, чтобы не перегружаться.

Регулярно проверяйте уровень сахара в крови. Проверка уровня сахара в крови с помощью шупа и глюкометра и/или с помощью непрерывного монитора уровня глюкозы (CGM) имеет решающее значение для лечения диабета и предотвращения осложнений. Следуйте инструкциям вашего провайдера относительно того, как часто вам следует его проверять.

Регулярно принимайте лекарства: следуйте инструкциям вашего лечащего врача по приему лекарств (если применимо).

Регулярно посещайте своего врача-диабетолога. Важно регулярно посещать врача, который помогает вам контролировать СД2, чтобы быть уверенным, что ваш план лечения работает. Не бойтесь задавать им конкретные вопросы.

Регулярно посещайте других врачей, особенно окулиста: диабет 2 типа может вызывать осложнения в различных ча-

стях тела, особенно в глазах. Важно посещать своего окулиста (офтальмолога) не реже одного раза в год, чтобы он мог проверить здоровье ваших глаз.

Составьте план на больничный: поговорите со своим врачом по диабету о том, как позаботиться о себе и справиться с СД2, когда вы заболели. Болезнь может затруднить контроль уровня сахара в крови и вызвать ННС.

Будьте в курсе: не бойтесь задавать своему врачу вопросы о СД2. Чем больше вы знаете о СД2 и своем лечении, тем больше вероятность, что вы сможете вести здоровый образ жизни и предотвратить осложнения.

Найдите сообщество. Общение с другими людьми, страдающими СД2 – лично или через Интернет – может помочь вам почувствовать себя менее одиноким.

Позаботьтесь о своем психическом здоровье. Люди с диабетом в два-три раза чаще страдают депрессией и на 20% чаще страдают от тревоги, чем люди без диабета. Жизнь с хроническим заболеванием, требующим постоянного ухода, может быть утомительной. Важно поговорить со специалистом в области психического здоровья, если вы испытываете признаки депрессии и/или тревоги.

Когда мне следует обратиться к врачу, если у меня диабет 2 типа?

Вам необходимо будет регулярно посещать своего лечащего врача, чтобы быть уверенным, что вы соблюдаете план

ведения СД2. Поскольку ваше тело, жизнь и распорядок дня меняются, вашему руководству тоже придется это сделать. Ваша медицинская команда может предложить новые стратегии, уникальные для ваших нужд.

Если у вас появятся симптомы каких-либо осложнений диабета, обязательно обратитесь к врачу как можно скорее.

Диабет 2 типа требует постоянного ежедневного ухода и лечения. Хотя поначалу это, вероятно, будет очень утомительно, со временем вы лучше поймете, как справиться с этим состоянием и как быть в гармонии со своим телом.

Обязательно регулярно посещайте своего лечащего врача. Управление диабетом 2 типа требует коллективных усилий – на вашей стороне будут как медицинские работники, так и друзья и семья. Не стесняйтесь обращаться к ним, если вам нужна помощь.

# Роль диеты в управлении сахарным диабетом

Диета является важным фактором в развитии СД2. Медицинская диетотерапия имеет решающее значение в лечении СД2 и может улучшить метаболические результаты в рамках оптимизации образа жизни. Добавление антиоксидантов, включая каротин, витамины С и Е и другие микроэлементы, не имеет доказанной пользы из-за противоречивых данных об их эффективности и долгосрочной безопасности.

Исследования показывают, что нутрицевтики могут оказывать положительное метаболическое воздействие на людей с СД2; однако необходимы дополнительные доказательства для определения их безопасности и эффективности.

## Медицинская диетотерапия

Медицинская диетотерапия важна для лечения СД2. Американская диабетическая ассоциация (ADA) 2022 поддерживает следующие цели диетотерапии:

Поощряйте привычки здорового питания и контроль порций, учитывая индивидуальные требования, а также культурные и личные предпочтения.

Пропагандировать приятные привычки в еде, избегая при

этом продуктов, которые могут привести к негативным последствиям для здоровья.

Обеспечить пациентов и лиц, осуществляющих уход, полезными ресурсами для достижения более здорового режима питания и повышения общего качества их рациона.

Подчеркнуть, что цели в области питания для пациентов с СД2 сопоставимы с теми, которые рекомендуются для населения в целом.

### Макронутриенты

Управление СД2 включает контроль уровня гликемии после еды и натошак, чего можно достичь, сосредоточив внимание на потреблении углеводов. Пациенты с СД2 обычно потребляют умеренное количество углеводов. Было доказано, что снижение потребления углеводов с помощью диеты с низким или очень низким содержанием углеводов является эффективным методом повышения уровня сахара в крови для людей с СД2.

Метаанализ 23 исследований показал, что диета с низким и очень низким содержанием углеводов (СНО) в течение шести месяцев улучшала уровни HbA1c и уровень глюкозы натощак у пациентов с СД2.

Пациенты, соблюдавшие экспериментальную диету, показали большую потерю веса, меньшее использование лекарств

от диабета, улучшение уровня триглицеридов и резистентности к инсулину по сравнению с пациентами, соблюдавшими контрольную диету.

## Питательные подсластители

Пациентам с СД2 рекомендуется ограничить или избежать употребления подслащенных напитков и обработанных пищевых продуктов, чтобы снизить риск увеличения веса и повысить профиль кардиометаболического риска. Потребление фруктозы в дозах более 60 г/день или более 10% калорий вместо других углеводов может повысить уровень триглицеридов в сыворотке крови у пациентов с СД2.

Метаанализ показал, что высокие дозы фруктозы последовательно повышали уровень триглицеридов у различных типов субъектов. Замена фруктозы другими углеводами в краткосрочных исследованиях с контролируемым питанием улучшила гликемический контроль у пациентов с СД2, что привело к снижению гемоглобина A1c (HbA1c) примерно на 0,53% без влияния на уровень инсулина.

## Жиры

Жиры и насыщенные жирные кислоты (НЖК)

Пациенты с СД2 должны следовать тем же рекомендац-

ям по приему НЖК, что и население в целом. Ограничьте потребление НЖК до 10% от общего количества ежедневных калорий и замените их ненасыщенными жирами, особенно полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК). Высокое потребление НЖК связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Замена НЖК на ПНЖК приводит к заметному снижению общего холестерина и холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Замена НЖК мононенасыщенными жирными кислотами растительного происхождения, такими как оливковое масло и орехи, может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

### Транс-жирные кислоты

Исследования показывают, что потребление большего количества промышленных транс жирных кислот связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний. Промышленные транс жирные кислоты (ТЖК) обладают более сильным атерогенным действием, чем НЖК или цис-ненасыщенные жирные кислоты.

ТЖК повышают концентрацию общего холестерина и холестерина ЛПНП, одновременно снижая концентрацию холестерина липопротеинов высокой плотности (ЛПВП).

Метаанализ семи рандомизированных контролируемых исследований показал, что потребление транс жирных кислот не оказывает существенного влияния на уровни инсулина и глюкозы. Однако увеличение потребления транс жирных кислот было связано с заметным повышением общего холестерина и холестерина ЛПНП.

### Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК)

МНЖК могут повышать чувствительность к инсулину за счет снижения стресса эндоплазматического ретикулама (ЭР) и проявления противовоспалительных свойств. Они улучшают выживаемость  $\beta$ -клеток и предотвращают снижение сигнального пути инсулина.

Обзор 24 рандомизированных контролируемых исследований показал, что диеты с высоким содержанием МНЖК могут принести пользу пациентам с СД2 за счет улучшения метаболических факторов, таких как уровни глюкозы и инсулина, резистентность к инсулину, функция бета-клеток, уровень холестерина ЛПВП и уровень триглицеридов.

### Микронутриенты

Исследования не нашли доказательств в поддержку регулярного использования антиоксидантов, таких как каротин или витамины Е и С, для людей с СД2 несмотря на то, что это состояние связано с более высоким уровнем окислитель-

ного стресса. Это связано с отсутствием доказанной эффективности и долгосрочной безопасности.

Более того, научные доказательства не поддерживают регулярное использование микроэлементов и травяных добавок.

Результаты исследования показали, что научные данные не подтверждают назначение определенного распределения макронутриентов в планах питания. Поэтому рекомендуется составлять планы питания индивидуально с учетом индивидуальных потребностей.

Замена продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ) продуктами с низким ГИ и снижение общего потребления углеводов являются эффективными вариантами улучшения гликемического контроля для пациентов с СД2.

# Как различные продукты влияют на уровень глюкозы?

Независимо от того, был ли у вас недавно диагностирован диабет или предиабет, или вы боролись с ним в течение многих лет, вы, вероятно, знаете, что то, что вы едите, оказывает большое влияние на уровень глюкозы в крови.

Углеводы, поступающие с пищей, вызывают повышение уровня глюкозы в крови после еды, но это не значит, что вам нужно исключить углеводы из еды! Углеводные продукты также являются важным источником других питательных веществ, таких как клетчатка, витамины и минералы, и они обеспечивают энергию для нашего тела и нашего мозга.

Не существует определенного количества углеводов, которое должен употреблять каждый человек с диабетом. План питания и количество углеводов, которое подойдет вам, будут зависеть, среди прочего, от вашего пола, уровня активности и плана контроля уровня глюкозы в крови. Это также будет зависеть от ваших текущих предпочтений в еде, предпочтений в еде и бюджета.

В зависимости от ваших текущих привычек питания, внесение некоторых корректировок в потребление углеводов

может помочь контролировать уровень глюкозы в крови. Но нет необходимости сразу вносить кардинальные изменения в свой рацион, и вам не обязательно есть продукты, которые вам не нравятся!

Советы по контролю уровня глюкозы в крови при употреблении углеводов

Независимо от того, хотите вы сократить потребление углеводов или нет, выполнение одного или нескольких из этих советов поможет вам контролировать уровень глюкозы в крови:

Выбирайте углеводные продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как фрукты, цельно зерновые продукты и бобы, и сочетайте углеводные продукты с жирами и/или белками.

Клетчатка, жир и белок помогают замедлить переваривание и всасывание глюкозы из углеводной пищи, поэтому после еды уровень глюкозы в крови будет повышаться медленнее.

Употребление в пищу продуктов с высоким содержанием жиров и белков перед употреблением углеводов во время еды также может помочь замедлить всасывание глюкозы.

После еды отправляйтесь на небольшую прогулку или займитесь другой физической активностью. Физическая активность помогает сжигать глюкозу после еды. Всего лишь 5—10 минут могут помочь снизить уровень глюкозы в крови или предотвратить скачок уровня глюкозы в крови.

Ешьте примерно одинаковое количество углеводов на завтрак, обед и ужин каждый день. Постоянство в вашем образе питания может облегчить прогнозирование повышений и понижений уровня глюкозы в крови, а также помогает лекарствам постоянно контролировать уровень глюкозы в крови. Этот совет особенно важен, если вы используете инсулин.

**Соберите данные!** Проверьте уровень глюкозы в крови после употребления различных углеводных продуктов, чтобы увидеть, как они влияют на уровень глюкозы в крови. Все люди разные, и некоторые продукты могут в большей или меньшей степени влиять на уровень глюкозы в крови у каждого человека.

Поэкспериментируйте с различными сочетаниями продуктов, чтобы увидеть, какое влияние это оказывает на уровень глюкозы в крови. Например, одно яблоко может повысить уровень глюкозы в крови больше, чем яблоко в сочетании с арахисовым маслом, которое обеспечивает жир и бе-

ЛОК.

Сбор этих данных поможет вам понять, как ваше тело реагирует на различные продукты, и вы сможете сделать осознанный выбор продуктов, которые подойдут именно вам.

Пытаетесь сократить потребление углеводов? Вот несколько советов:

Если вы действительно хотите снизить потребление углеводов, эти советы – простые способы сократить их, не жертвуя любимыми продуктами:

## УМЕНЬШИТЕ

Уменьшите размер порции углеводной пищи в своем приеме пищи. Сокращение количества риса, макарон или других углеводов в еде – это простой способ сократить количество углеводов, не отказываясь ни от чего. Метод диабетической

тарелки – отличный визуальный способ управлять размером порций без какого-либо подсчета или измерения. Просто ограничьте порцию углеводной пищи примерно одной четвертью тарелки. УДАЛИТЬ если в прием пищи входит несколько углеводных продуктов, уберите одну. Например, буррито может включать рис, фасоль и лепешку. Отсутствие риса не повлияет на вкус, но сократит количество углеводов.

Или вы можете отказаться от тортильи и приготовить «миску буррито». ЗАМЕНИТЕ если вы сократили или исключили из своего рациона продукты, содержащие углеводы, вы можете заменить их альтернативами с низким содержанием углеводов. Например:

Замените часть или все спагетти в блюде лапшой из кабачков.

Замените часть или весь рис в блюде рисом из цветной капусты.

Замените углеводный гарнир, например картофельное пюре, кукурузу или картофель фри, не крахмалистым гарниром, например небольшим салатом или жареной брокколи.

Замените сладкие напитки, такие как газированные напитки, сладкий чай или сок, водой, несладким чаем или напитком без сахара.

# **Глава 3: Планирование Меню: Подход Сладкая Свобода**

## **Создание персонализированного плана питания**

**Здоровые и вкусные замены  
для обычных продуктов  
Рецепты для радости  
и удовольствия во время диеты**

# Создание персонализированного 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 давле-

ние 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, богата 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 продукта 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. Ес-

ли вы не соблюдаете предписанную диету, вы рискуете часто менять уровень сахара в крови и вызвать более серьезные осложнения.

# Здоровые и вкусные замены для обычных продуктов

Продукты питания и их альтернативы, полезные при диабете

## 1. Листовая зелень

Добавление свежей и сочной зелени в ваш ежедневный рацион может быть хорошим дополнением. Употребление зеленых овощей, богатых высокими дозами витаминов, минералов и клетчатки, может помочь снизить ожирение и риск сердечных заболеваний.

Как употреблять: вы можете приготовить зеленые овощи на обед или ужин или приготовить свежий листовой салат, чтобы начать свой день. Вы также можете употреблять эти листья в виде сока.

## 2. Авокадо

Один из самых модных супер продуктов в наши дни, авокадо богат фолиевой кислотой, магнием, калием, витамином В2, витамином В3, витамином С и многими другими. Употребление авокадо в день может привести к повышению

уровня ЛПВП (защитного холестерина), что, в свою очередь, снижает вероятность сердечных заболеваний.

Как употреблять: вы можете размять авокадо и положить его на тост, или посыпать нарезанное кубиками авокадо солью и перцем и есть его как фрукт, или добавлять в супы и салаты.

### 3. Семена чиа

Эти крошечные черные семена являются источником энергии и богаты жирными кислотами омега-3, антиоксидантами, клетчаткой, железом и кальцием. Жирные кислоты омега-3 помогают повысить уровень холестерина ЛПВП, который защищает организм от сердечного приступа и инсульта. Рекомендуемая дозировка семян чиа каждый день составляет около 20 граммов или 1,5 столовых ложек.

Как употреблять: вы можете жевать их как закуску или добавлять в салаты. Вы также можете добавлять их в смузи или каши.

### 4. Орехи

Орехи, такие как миндаль, фундук, грецкие орехи и фисташки, должны уступить место в вашем ежедневном раци-

оне, если вы страдаете диабетом. Регулярное употребление этих орехов может помочь уменьшить воспаление и снизить уровень сахара в крови. Это также может привести к снижению выработки HbA1c и ЛПНП (плохого холестерина) в организме.

Как употреблять: Горсть орехов можно употреблять в качестве перекуса между приемами пищи. Вы также можете добавить их в свои салаты.

## 5. Фасоль

Фасоль считается супер продуктом при диабете, поскольку она богата клетчаткой. Бобовые, в том числе фасоль пинто, черная фасоль и фасоль нут, помогают контролировать уровень глюкозы в крови. Они лучше других продуктов, богатых крахмалом, потому что имеют более низкий гликемический индекс.

Как употреблять: вы можете использовать фасоль в качестве начинки для тако или готовить ее и есть с рисом. Вы также можете приготовить салат, смешав различные виды фасоли и добавив в них лимон, перец чили и соль.

## 6. Жирная рыба

Жирная рыба, включая лосося, сардины, сельдь, анчоусы и скумбрия, является отличным источником жирных кислот омега-3, ДГК и ЭПК, которые помогают поддерживать здоровье сердца. Они уменьшают воспаление в организме, а также образуют защитный слой для клеток, выстилающих кровеносные сосуды. Поскольку жирная рыба помогает регулировать уровень сахара в крови, она в конечном итоге снижает вероятность сердечных приступов и инсультов.

## 7. Греческий йогурт

Когда дело доходит до молочных продуктов, греческий йогурт – лучший выбор для пациентов с диабетом, поскольку он помогает улучшить контроль уровня сахара в крови. Он содержит пробиотики, которые снижают вероятность сердечных заболеваний. Потребление греческого йогурта также повышает резистентность к инсулину, что делает организм сильнее в борьбе с болезнью. Он также содержит большое количество кальция, белка и конъюгированной линолевой кислоты (CLA) – жира, который помогает снизить аппетит.

Как употреблять: Вы можете съесть миску йогурта во время обычного приема пищи или использовать его в качестве заправки к салатам. Добавьте несколько фруктов (подходящих для диабетиков) в миску с йогуртом и ешьте их в качестве одного из приемов пищи или в качестве десерта.

## 8. Арахисовое масло

Как ни удивительно, арахисовое масло можно употреблять больным диабетом, но в умеренных количествах и только определенных марок. Арахисовое масло богато питательными веществами, а оригинальное гладкое арахисовое масло MYFITNESS, доступное на сайте [wellcurve.in](http://wellcurve.in), богато белком и клетчаткой, содержит мало углеводов, не содержит глютена и является веганским. Он не содержит транс жиров и не содержит ГМО.

Как употреблять: вы можете употреблять арахисовое масло прямо из банки, намазывать его на тосты или добавлять столовую ложку в смузи.

# **Рецепты для радости и удовольствия во время диеты**

# 1. ЯМАЙСКИЙ КУРИЦА

## Ингредиенты

- Соль 1 ч. л.
- Все специи в порошке 2 ч. л.
- Тимьян молотый 1 ч. л.
- Луковый порошок 1 ч. л.
- Чесночный порошок 1 ч. л.
- Мускатный орех 1/2 чайной ложки
- Черный перец 1 1/2 чайной ложки
- Масло канолы 5 ч. л.
- Куриная грудка без кожи 800 г

## ШАГИ

1. Смешайте в миске все специи и соль. Добавьте масло и перемешайте до образования пасты.
2. Натрите куриную грудку приправой и маринуйте не менее 2 часа или ночь.
3. На гриле обжарьте каждую порцию маринованной курицы по 2 минуты с каждой стороны.
4. Переложите на решетку и продолжайте готовить в пред-

варительно разогретой духовке.

при 190° С в течение 6 минут или до готовности.

5. Подавайте с овощным гарниром или салатом.

## СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПРИГОТОВЛЕНИЮ

1. Приготовление на гриле или запекание вместо жарки во фритюре – отличный способ приготовить вкусные блюда, которые полезнее для здоровья и содержат меньше жира.

2. Нежирные куски мяса (например, куриная грудка без кожи, нежирная свинина), или говядина) имеют приятный вкус, но содержат меньше жира. Чтобы повысить их здоровье, перед приготовлением удалите видимый жир и кожуру.

3. Вместо соли используйте свежую зелень и специи, чтобы добавить интересности и разнообразные вкусы к вашим блюдам.

## 2. Шашлычки с фрикадельками на гриле

### Ингредиенты

- Тефтели из говядины 160г
- Красный перец, нарезать средними кусочками 60г
- Желтый перец, нарезать средними кусочками 60г
- Зеленый перец, нарезать средними кусочками 60г
- Лук, нарезанный кубиками, 80 г
- Томатный кетчуп 2 столовые ложки
- Соус Магги, чили и чеснок 2 столовые ложки
- Бамбуковые палочки для шампуров – 4 шт.
- Сладкий соевый соус 2 ст. л.
- Спред канолы 1 столовая ложка
- Лук-шалот, нарезанный ломтиками 1
- Перец чили Пади, нарезанный 2 шт.

### ШАГИ

1. Нанизать ингредиенты, чередуя тефтели и овощи, затем смажьте пастой канолы и запекайте на гриле до полуготовности.

2. Смешайте томатный кетчуп, перец чили и чесночный соус, затем смажьте на фрикадельки и продолжайте жарить на гриле, пока фрикадельки не станут мягкими.

3. Смешайте сладкий соевый соус с луком-шалотом и чили-пади.

4. Подавайте фрикадельки и овощи со сладким соевым соусом.

### **3. Куриные миски с перцем чили и лаймом**

Ингредиенты

1 чашка вареной киноа

1 чашка приготовленного коричневого риса

500 гр. приготовленной курицы с чили-лаймом

1 чашка хикамы, приготовленной соломкой

1 чашка замороженной кукурузы, размороженной

1 чашка пико де галло

1 авокадо, нарезанные кубиками

½ стакана нарезанной свежей кинзы

Дольки лайма

Острый соус, например Чолула

Смешайте киноа и рис; распределите по 4 одноразовым

контейнерам с крышками. Сверху выложите курицу, хикаму, кукурузу, пико де галло и кинзу, разделив поровну. Закройте контейнеры и поставьте в холодильник на срок до 4 дней. Подавайте с нарезанным кубиками авокадо, дольками лайма и острым соусом.

## 4. Овсяные чашки с запеченными бананами и орехами

### Ингредиенты

3 стакана овсяных хлопьев

1 ½ стакана нежирного молока

2 спелых банана, пюре (около ¾ стакана)

½ чашки добавленного сахара

2 яйца большие, слегка взбитые

1 чайная ложка разрыхлителя

1 чайная ложка молотой корицы

1 чайная ложка ванильного экстракта

½ чайной ложки соли

½ стакана поджаренных нарезанных орехов пекана

### Инструкция

Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте форму для кексов кулинарным спреем.

Смешайте в большой миске овес, молоко, бананы, коричневый сахар, яйца, разрыхлитель, корицу, ваниль и соль. Добавьте орехи пекан. Разложите смесь по формочкам для кексов (примерно по 1/3 стакана в каждую). Выпекайте, пока зубочистка, вставленная в центр, не выйдет чистой, около 25 минут. Остудить в форме 10 минут, затем переложить на решетку. Подавайте теплым или комнатной температуры.

## 5. Зимний салат из капусты, киноа и авокадо

### Ингредиенты

1 небольшой сладкий картофель, очищенный и нарезанный кусочками (1 1/2 стакана)

2 1/2 чайные ложки оливкового масла, разделенные

1/2 авокадо

1 столовая ложка сока лайма

1 зубчик чеснока, очищенный

1/2 чайной ложки молотого тмина

1/8 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки молотого перца

1—2 столовые ложки воды

1 чашка вареной киноа

$\frac{3}{4}$  стакана консервированной черной фасоли без добавления соли, промытой

1  $\frac{1}{2}$  стакана нарезанной молодой капусты

1 зеленый лук, нарезанный

Направления

Разогрейте духовку до 400 градусов по Фаренгейту.

Перемешайте сладкий картофель и 1 ч. л. масла на большом противне с бортиками. Запекайте, помешивая один раз в середине приготовления, до готовности, около 25 минут.

Тем временем смешайте оставшиеся 1  $\frac{1}{2}$  ч. л. масла, авокадо, сок лайма, чеснок, тмин, соль, перец и 1 ст. вода в блендере или кухонном комбайне; обрабатывайте до однородного состояния. Добавьте 1 ст. воды, если необходимо, до желаемой консистенции.

Смешайте сладкий картофель, киноа, черную фасоль и капусту в средней миске. Полить заправкой из авокадо и аккуратно перемешать. Сверху выложите зеленый лук.

## 6. Лапша с курицей

Ингредиенты

250 гр. спагетти из цельно зерновой муки

3 столовые ложки поджаренного (темного) кунжутного масла

2 зеленый лук, нарезанный

1 столовая ложка измельченного чеснока

2 чайные ложки измельченного свежего имбиря

1 чайная ложка коричневого сахара

2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия

2 столовые ложки кетчупа

250 гр. вареной куриной грудки без кожи и костей, измельченной

1 стакан натертой соломкой моркови

1 чашка нарезанного горошка

3 столовые ложки поджаренных семян кунжута

### Инструкция

Сварите спагетти в кастрюле с кипящей водой согласно инструкции на упаковке. Слейте воду, промойте и переложите в большую миску.

Смешайте кунжутное масло, зеленый лук, чеснок, имбирь и коричневый сахар в небольшой кастрюле. Нагрейте на среднем огне, пока не начнет шипеть. Готовьте 15 секунд. Снимите с огня и добавьте соевый соус и кетчуп. Добавьте к лапше вместе с курицей, морковью, зеленым горошком и семенами кунжута; осторожно перемешайте.

## 7. Салат из свежей сладкой кукурузы

### Ингредиенты

4 средних початка свежей кукурузы, очищенной от шелухи, или 10 унций. кукуруза цельно зерновая замороженная, размороженная

1 чайная ложка оливкового масла

1 чашка тонких полосок оранжевого болгарского перца

1 чашка тонко нарезанного красного лука

½ чайной ложки кошерной соли

¼ чайной ложки молотого перца

2 столовые ложки тонко нарезанного свежего базилика для украшения

### Инструкция

Вырежьте кукурузные зерна из початков, чтобы получить 2 стакана.

Нагрейте масло в 25-сантиметровой сковороде на среднем

огне. Добавьте кукурузу, болгарский перец и лук. Готовьте, помешивая, пока болгарский перец и лук не станут мягкими и хрустящими, около 5 минут. Приправить солью и перцем.

Подавайте салат теплым или охлажденным. (Перед охлаждением слейте воду с овощей.) При желании перед подачей посыпьте базиликом.

## 8. Чаши фахита с курицей на противне

Ингредиенты

2 чайные ложки порошка чили

2 чайные ложки молотого тмина

$\frac{3}{4}$  чайной ложки соли, разделенной

$\frac{1}{2}$  чайной ложки чесночного порошка

$\frac{1}{2}$  чайной ложки копченой паприки

$\frac{1}{4}$  чайной ложки молотого перца

2 столовые ложки оливкового масла, разделенные

750 гр. куриных мякоти

1 средняя желтая луковица, нарезанная

1 средний красный болгарский перец, нарезанный ломтиками

1 средний зеленый болгарский перец, нарезанный ломтиками

4 чашки нарезанной капусты со стеблями

1 банка черной фасоли, промытой

¼ стакана нежирного простого греческого йогурта

1 столовая ложка сока лайма

2 чайные ложки воды

### Инструкция

Поместите противень с бортиками в духовку; разогрейте до 220 градусов.

Смешайте порошок чили, тмин, 1/2 ч. л. соль, чесночный порошок, паприка и молотый перец в большой миске. Переложить 1 ч. л. смеси специй в среднюю миску и отложите в сторону. Взбейте 1 ст. масла в оставшуюся смесь специй в большой миске. Добавьте курицу, лук, красный и зеленый болгарский перец; бросить в пальто.

Достаньте противень из духовки; покройте кулинарным спреем. Выложите куриную смесь ровным слоем на проти-

вень. Жарить 15 минут.

Тем временем смешайте капусту и черную фасоль с оставшейся 1/4 ч. л. соли и 1 ст. оливковое масло в большой миске; бросить в пальто.

Достаньте противень из духовки. Перемешайте курицу и овощи. Сверху равномерно распределите капусту и фасоль. Запекайте, пока курица не будет полностью готова, а овощи не станут мягкими, еще 5—7 минут.

Тем временем добавьте йогурт, сок лайма и воду к оставленной смеси специй; перемешайте.

Разложите смесь курицы и овощей по 4 мискам. Полить йогуртовой заправкой и подавать.

## 9. Чернично-миндальный чиа-пудинг

### Ингредиенты

½ стакана несладкого миндального молока или другого немолочного молочного напитка

2 столовые ложки семян чиа

2 чайные ложки чистого кленового сиропа

¼ чайной ложки миндального экстракта

½ стакана свежей черники, разделенной

1 столовая ложка поджаренного тертого миндаля

### Инструкция

Смешайте миндальное молоко (или другой немолочный молочный напиток), чиа, кленовый сироп и миндальный экстракт в небольшой миске. Накройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на 8 часов и до 3 дней.

Когда будете готовы к подаче, хорошо перемешайте пудинг. Выложите примерно половину пудинга в сервировочный стакан (или миску) и сверху выложите половину черни-

ки и миндаля. Добавьте оставшуюся часть пудинга и посыпьте оставшейся черникой и миндалем.

## 10. Овощной суп для похудения

### Ингредиенты

2 столовые ложки оливкового масла экстра-класса

1 средняя луковица, нарезанная

2 средние моркови, нарезанные

2 стебля сельдерея, нарезанные

350 гр. свежей зеленой фасоли, нарезанной кусочками.

2 зубчика чеснока, измельченных

8 чашек куриного бульона без добавления соли или овощного бульона с низким содержанием натрия

2 банки белой фасоли, промыть

4 чашки нарезанной капусты

2 средних кабачка, нарезанных

4 Помидоры рома, очищенные от семян и нарезанные

2 чайные ложки красного винного уксуса

$\frac{3}{4}$  чайной ложки соли

$\frac{1}{2}$  чайной ложки молотого перца

8 чайных ложек готового песто

### Инструкция

Нагрейте масло в большой кастрюле на средне-сильном огне. Добавьте лук, морковь, сельдерей, зеленую фасоль и чеснок. Готовьте, часто помешивая, пока овощи не начнут размягчаться, около 10 минут.

Добавьте бульон и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума и варите, время от времени помешивая, пока овощи не станут мягкими, еще около 10 минут.

Добавьте белую фасоль, капусту, кабачки, помидоры, уксус, соль и перец. Увеличьте огонь, чтобы снова закипеть; варите, пока кабачки и капуста не станут мягкими, около 10 минут.

Посыпьте каждую порцию супа 1 чайной ложкой песто.

# 11. Авокадо, фаршированные лососем

## Ингредиенты

½ стакана обезжиренного простого греческого йогурта

½ стакана нарезанного кубиками сельдерея

2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки

1 столовая ложка сока лайма

2 чайные ложки майонеза

1 чайная ложка дижонской горчицы

¼ чайной ложки соли

¼ чайной ложки молотого перца

2 банки лосося, слить воду, очистить от хлопьев, удалить кожу и кости

2 авокадо

## Нарезанный чеснок для украшения

### Инструкция

Смешайте йогурт, сельдерей, петрушку, сок лайма, майонез, горчицу, соль и перец в средней миске; хорошо перемешать. Добавьте лосось и хорошо перемешайте.

Разрежьте авокадо вдоль пополам и удалите косточки. Выложите примерно 1 столовую ложку мякоти из каждой половинки авокадо в небольшую миску. Разомните вынутую мякоть авокадо вилкой и добавьте в смесь лосося.

Наполните каждую половинку авокадо примерно 1/4 стакана смеси лосося, выложив ее поверх половинок авокадо. По желанию украсьте луком.

## 12. Зеленый смузи

### Ингредиенты

1 большой спелый банан

1 чашка упакованной молодой капусты или крупно нарезанной зрелой капусты

1 чашка несладкого ванильно-миндального молока

¼ спелый авокадо

1 столовая ложка семян чиа

2 чайные ложки меда

1 стакан кубиков льда

### Инструкция

Смешайте в блендере банан, капусту, миндальное молоко, авокадо, семена чиа и мед. Взбивайте на высокой скорости до кремовой и гладкой консистенции. Добавьте лед и перемешайте до однородной массы.

## 13. Бургер из говядины и фасоли

### Ингредиенты

1 столовая ложка оливкового масла экстра-класса

350 гр. постного говяжьего фарша

1 чашка черной фасоли без добавления соли, промыть

1 чашка нарезанного лука

2 чайные ложки порошка чили

½ чайной ложки чесночного порошка

½ чайной ложки лукового порошка

Щепотка кайенского перца

1 стакан томатного соуса без добавления соли

3 столовые ложки кетчупа

1 столовая ложка вустерширского соуса с пониженным содержанием натрия

2 чайные ложки острой коричневой горчицы

1 чайная ложка светло-коричневого сахара

4 цельно зерновые булочки для гамбургеров, разделенные и поджаренные

### Инструкция

Нагрейте масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на средне-сильном огне. Добавьте говядину и готовьте, разбивая ее деревянной ложкой, пока она не подрумянится, но не будет полностью готова, 3—4 минуты. Шумовкой переложите говядину в миску среднего размера, оставив капли в кастрюле.

Добавьте в сковороду фасоль и лук; готовьте, часто помешивая, пока лук не станет мягким, около 5 минут. Добавьте порошок чили, чесночный порошок, луковый порошок и кайенский перец; варить, постоянно помешивая, до появления аромата, около 30 секунд. Добавьте томатный соус, кетчуп, вустерширский соус, горчицу и коричневый сахар. Верните говядину в кастрюлю. Доведите до кипения и варите, часто помешивая, пока говядина не будет полностью готова, а соус слегка не загустеет, около 5 минут. Подавайте на булочках.

## 14. Клубничный приятный крем

Ингредиенты

500 гр. свежей клубники

2 средних банана

1 столовая ложка свежавыжатого лимонного сока

¼ стакана ледяной воды, по мере необходимости

Инструкция

Клубнику очистить и крупно нарезать. Очистите и крупно нарежьте бананы. Разложите клубнику и бананы на отдельных сторонах одного противня или на двух листах. Заморозьте до твердого состояния, по крайней мере, на 12 часов.

Дайте клубнике оттаять при комнатной температуре в течение 15 минут. Переложить в кухонный комбайн; пульсировать до мелкого измельчения, около 10 импульсов. Добавьте замороженные бананы и лимонный сок; перерабатывайте до получения однородной массы, 1—1 1/2 минуты, при необходимости добавляя до 1/4 стакана холодной воды для достижения желаемой консистенции, останавливаясь, чтобы

соскоблить стенки миски по мере необходимости. Подавайте сразу или, для более плотной текстуры, переложите в контейнер, пригодный для замораживания, и заморозьте на срок до 30 минут.

## 15. Чаши для тако с цветной капустой и лаймом

Ингредиенты

¼ стакана сока лайма (примерно из 2 лаймов)

1—2 столовые ложки нарезанных чипотле в соусе адобо

1 столовая ложка меда

2 зубчика чеснока

½ чайной ложки соли

1 небольшой кочан цветной капусты, нарезанный небольшими кусочками

1 маленькая красная луковица, разрезанная пополам и тонко нарезанная

2 чашки вареной киноа, охлажденной

1 чашка консервированной черной фасоли без добавления соли, промытой

½ стакана раскрошенного свежего сыра

1 чашка нашинкованной красной капусты

1 средний авокадо

1 лайм, разрезанный на 4 дольки (по желанию)

### Инструкция

Разогрейте духовку до 230°C. Застелите большой противень с бортиками фольгой.

Смешайте в блендере сок лайма, чипотли по вкусу, мед, чеснок и соль. Обработайте до получения однородной массы. Поместите цветную капусту в большую миску; добавьте соус и перемешайте, чтобы он покрылся. Перекладываем на подготовленный противень. Посыпьте цветную капусту луком. Запекайте, помешивая один раз, пока цветная капуста не станет мягкой и не подрумянится пятнами, 18—20 минут; отложите, чтобы остыть.

Разложите киноа по 4 контейнерам с крышками на одну порцию (по ½ стакана в каждом). Сверху выложите четверть смеси цветной капусты, ¼ стакана черной фасоли и 2 столовые ложки сыра. Закройте контейнеры и поставьте в холодильник на срок до 4 дней.

Чтобы разогреть 1 контейнер, откройте крышку и включите микроволновую печь на высокой мощности до появления пара, от 2 1/2 до 3 минут. Сверху выложите 1/4 стакана капусты и 1/4 авокадо (нарезанного ломтиками). При желании подавайте с долькой лайма.

## 16. Вегетарианская фаршированная капуста

Ингредиенты

1 стакан воды

½ стакана коротко зернового коричневого риса

1 чайная ложка оливкового масла экстра-класса плюс  
2 столовые ложки, разделенные

1 большая савойская капуста

500 гр. молодых белых грибов, мелко нарезанных

1 большая луковица, мелко нарезанная

4 зубца чеснока, измельченных

½ чайной ложки сушеного натертого шалфея

½ чайной ложки измельченного сушеного маринада

1/2 чайной ложки твердой, разделенной

1/4 чайной ложки свежемолотого перца плюс 1/8 чайной ложки, разделенной

1/2 стакана красного вина

1/4 стакана сушеной смородины

1/3 стакана поджаренных кедровых орехов

2 столовые ложки оливкового масла экстра-класса, разделенные

1 маленькая луковица, нарезанная

чеснок, измельченный

1/4 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки свежемолотого перца

1 банка измельченных помидоров

1/2 стакана красного вина

Инструкция

Для приготовления капусты и начинки: смешайте воду,

рис и 1 чайную ложку масла в средней кастрюле; довести до кипения. Уменьшите огонь, чтобы поддерживать минимальное кипение, накройте крышкой и варите, пока вода не впитается и рис не станет мягким, 40—50 минут. Переложите в большую миску и отложите в сторону.

Тем временем наполовину наполните большую кастрюлю водой и доведите до кипения. Застелите противень чистым кухонным полотенцем и поставьте рядом с плитой.

Небольшим острым ножом удалите сердцевину из нижней части капусты. Добавьте капусту в кипящую воду и варите 5 минут. Когда листья станут мягкими, щипцами аккуратно удалите 8 больших внешних листьев. Переложите листья на противень и промокните дополнительными полотенцами, чтобы они полностью высохли. Отложите в сторону.

Оставшуюся капусту откиньте на дуршлаг на несколько минут. Мелко нарежьте так, чтобы получилось примерно 3 стакана. (Сохраните оставшуюся капусту для другого использования.)

Нагрейте 1 1/2 столовой ложки масла в большой сковороде на средне-сильном огне. Добавьте грибы, лук, чеснок, шалфей, розмарин и по 1/4 чайной ложки соли и перца; готовьте, помешивая, 8—10 минут, пока грибы не пустят сок

и сковорода не станет достаточно сухой. Добавьте вино и готовьте, помешивая, пока оно не выпарится, еще около 3 минут. Добавьте смесь в приготовленный рис вместе со смородиной и кедровыми орешками.

Нагрейте оставшуюся 1/2 столовой ложки масла в сковороде на среднем огне. Добавьте нарезанную капусту, оставшуюся 1/4 чайной ложки соли и 1/8 чайной ложки перца; готовьте, помешивая, пока капуста не завянет и не начнет подрумяниваться, 3—5 минут. Добавьте к рисовой смеси.

Для приготовления соуса: нагрейте 1 столовую ложку масла в большой сковороде на среднем огне. Добавьте лук, чеснок, соль и перец и готовьте, помешивая, пока они не станут мягкими, 2—4 минуты. Добавьте помидоры и вино; доведите до кипения и варите, пока слегка не загустеет, около 10 минут.

Разогрейте духовку до 220 градусов.

Чтобы нафаршировать капусту: положите на рабочую поверхность отложенный капустный лист; вырежьте толстый стебель в центре, сохранив лист целым. Поместите примерно 3/4 стакана начинки в центр. Заверните обе стороны на начинку и сверните рулетом. Повторите то же самое с оставшимися 7 листьями и начинкой.

Выложите 1 стакан томатного соуса в форму для запекания размером 9 на 13 дюймов. Выложите голубцы швом вниз на соус. Полейте булочки оставшимся соусом и сбрызните оставшейся 1 столовой ложкой масла.

Запекайте без крышки, дважды поливая соусом, пока он не станет горячим, около 45 минут.

## 17. Хумус с авокадо

### Ингредиенты

1 банка нута без добавления соли

1 спелое авокадо, разрезанное пополам и без косточек

1 чашка свежих листьев кинзы

¼ стакана тахини

¼ стакана оливкового масла экстра-класса

¼ стакана лимонного сока

1 зубчик чеснока

1 чайная ложка молотого тмина

½ чайной ложки соли

### Инструкция

Слейте воду с нута, оставив 2 столовые ложки жидкости. Переложите нут и оставшуюся жидкость в кухонный комбайн. Добавьте авокадо, кинзу, тахини, масло, лимонный

сок, чеснок, тмин и соль. Пюрировать до очень однородного состояния. Подавайте с овощными чипсами, чипсами из лаваша или крудите.

## 18. Клубнично-ананасовый смузи

### Ингредиенты

1 чашка замороженной клубники

1 чашка нарезанного свежего ананаса

$\frac{3}{4}$  стакана охлажденного несладкого миндального молока,  
плюс еще, если необходимо

1 столовая ложка миндального масла

### Инструкция

Смешайте клубнику, ананас, миндальное молоко и миндальное масло в блендере. Взбивайте до получения однородной массы, при необходимости добавляя еще миндального молока для достижения желаемой консистенции. Подавайте немедленно.

## 19. Курица Чили Верде

Ингредиенты

2 банки фасоли, промыть, разделить

1 столовая ложка канолового масла

750 гр. куриных бедер без костей и кожи, обрезанных и нарезанных небольшими кусочками.

2 чашки нарезанного желтого лука (1 средний)

2 чашки нарезанного болгарского перца (2 больших)

5 зубчиков чеснока, нарезанных (около 1 1/2 столовых ложек)

4 стакана несоленого куриного бульона

1 1/2 стакана готового зеленого соуса

1/2 чайной ложки соли

2 чашки замороженных кукурузных зерен

2 чашки нарезанного шпината

1 ½ стакана крупно нарезанной свежей кинзы

6 столовых ложек сметаны

### Инструкция

Разомните 1 стакан фасоли в небольшой миске венчиком или толкушкой для картофеля.

Нагрейте масло в большой тяжелой кастрюле на сильном огне. Добавьте курицу; готовьте, пока не подрумянится, время от времени переворачивая, 4—5 минут. Добавьте лук, перец и чеснок. Готовьте, пока лук не станет прозрачным и мягким, 4—5 минут.

Добавьте оставшуюся целую фасоль, пюре из фасоли, бульон, сальсу и соль. Довести до кипения. Уменьшите огонь до среднего и варите, пока курица не будет готова, около 3 минут. Добавьте кукурузу, шпинат и кинзу. Готовьте, пока шпинат не завянет, около 1 минуты. Подавайте со сметаной.

## 20. Карри из нута и картофеля

Ингредиенты

500 грамм картофеля

3 столовые ложки масла виноградных косточек или масла  
канолаы

1 большая луковица, нарезанные кубиками

3 зубца чеснока, измельченных

2 чайные ложки порошка карри

$\frac{3}{4}$  чайной ложки соли

$\frac{1}{4}$  чайной ложки кайенского перца

1 банка нарезанных кубиками помидоров без добавле-  
ния соли

$\frac{3}{4}$  стакана воды, измельченной

1 банка промытого нута с низким содержанием натрия

1 чашка замороженного горошка

½ чайной ложки гарам масала

### Инструкция

Доведите до кипения 2,5 см. воды в большой кастрюле с корзиной для пароварки. Добавьте картофель, накройте крышкой и готовьте на пару до готовности, 6—8 минут. Отложите картофель в сторону. Высушите горошек.

Нагрейте масло в кастрюле на средне-сильном огне. Добавьте лук и готовьте, часто помешивая, пока он не станет мягким и прозрачным, 3—5 минут. Добавьте чеснок, порошок карри, соль и кайенский перец; варить, постоянно помешивая, 1 минуту. Добавьте помидоры и их сок; варить 2 минуты. Переложите смесь в блендер или кухонный комбайн. Добавьте 1/2 стакана воды и пюрируйте до однородного состояния.

Верните пюре в кастрюлю. Добавьте оставшуюся 1/4 стакана воды в блендер или кухонный комбайн, чтобы смыть остатки соуса. Добавьте в кастрюлю вместе с оставшимся картофелем, нутом, горошком и гарам масалой. Готовьте, часто помешивая, до горячего состояния, около 5 минут.

## **21. Салат из шпината с жареным сладким картофелем, белой фасолью и базиликом**

### **Ингредиенты**

1 сладкий картофель, очищенный и нарезанный кубиками

5 столовых ложек оливкового масла экстра-класса, разделенных

½ чайной ложки молотого перца, разделенного

¼ чайной ложки соли, разделенной

½ стакана упакованных свежих листьев базилика

3 столовые ложки яблочного уксуса

1 столовая ложка мелко нарезанного лука-шалота

2 чайные ложки цельно зерновой горчицы

10 чашек молодого шпината

1 банка промытой фасоли

2 стакана нашинкованной капусты

1 чашка нарезанного красного болгарского перца

1/3 чашки нарезанных орехов пекан, поджаренных

## Инструкция

Разогрейте духовку до 220 градусов.

Смешайте сладкий картофель, 1 столовую ложку масла, 1/4 чайной ложки перца и 1/8 чайной ложки соли в большой миске. Переложите на большой противень с бортиками и запекайте, помешивая один раз, до готовности, 15—18 минут. Дайте остыть не менее 10 минут.

Тем временем поместите базилик, оставшуюся 1/4 стакана масла, уксус, лук-шалот, горчицу, оставшуюся 1/4 чайной ложки перца и 1/8 чайной ложки соли в мини-кухонный комбайн. Обрабатывайте до получения однородной массы. Переложите в большую миску. Добавьте шпинат, фасоль, капусту, сладкий перец, орехи пекан и охлажденный сладкий картофель. Перемешайте, чтобы покрыть.

## 22. Чаша для смузи Манго и миндаль

### Ингредиенты

½ стакана замороженного нарезанного манго

½ стакана обезжиренного простого греческого йогурта

¼ чашки замороженного нарезанного банана

¼ стакана несладкого миндального молока

5 столовых ложек несоленого миндаля, разделенных

⅛ чайной ложки молотого душистого перца

### Инструкция

Смешайте манго, йогурт, банан, миндальное молоко, 3 столовые ложки миндаля и душистый перец в блендере до получения однородной массы.

Перелейте смузи в миску и сверху выложите малину, оставшиеся 2 столовые ложки миндаля и мед.

23. Сэндвич с авокадо, помидорами и курицей

## Ингредиенты

2 ломтика цельно зернового хлеба

¼ спелый авокадо

100 гр. вареной куриной грудки без кожи и костей, нарезанной ломтиками

2 ломтика помидора

## Инструкция

Тост хлеба. Разомните авокадо вилкой и намажьте на один тост. Сверху выложите курицу, помидоры и второй кусок тоста.

## 24. Веганское овсяное печенье без добавления сахара

### Ингредиенты

1 стакан овсяных хлопьев быстрого приготовления

$\frac{3}{4}$  стакана миндальной муки или миндальной муки

$\frac{3}{4}$  чайной ложки молотой корицы

$\frac{1}{4}$  чайной ложки соли

2 средних спелых банана, размять в пюре

$\frac{1}{2}$  стакана миндального масла или натурального арахисового масла

1 чайная ложка ванильного экстракта

$\frac{3}{4}$  стакана изюма или нарезанных фиников

### Инструкция

Разогрейте духовку до 180 градусов. Застелите большой противень пергаментной бумагой или силиконовым ковриком для выпечки.

Взбейте овсяные хлопья, миндальную муку (или миндальную муку), корицу и соль в средней миске. Разомните бананы, миндальное масло (или арахисовое масло) и ваниль в большой миске до получения кремовой массы и хорошо перемешайте. Добавьте сухие ингредиенты и изюм (или финики) в банановую смесь и перемешайте деревянной ложкой до однородной массы. Зачерпните или раскатайте тесто столовыми ложками в шарики и выложите на подготовленный противень, получая по 12 печенек на партию. Нажмите вилкой, чтобы слегка разровнять.

Выпекайте, пока тесто не станет твердым на ощупь и не станет светло-коричневым снизу, около 15 минут. Переложите на решетку до полного остывания. Повторите то же самое с оставшимся тестом.

## 25. Сэндвич с тунцом

Ингредиенты

1 Банка тунца

1 небольшой стебель сельдерея, нарезанный

2 столовые ложки нарезанного жареного красного перца  
в банках

1 зеленый лук, фарш

3 столовые ложки нежирного простого греческого йогурта

1 чайная ложка дижонской горчицы

¼ чайной ложки молотого перца

4 чайные ложки майонеза или размягченного сливочного  
масла

4 ломтика цельно зернового хлеба

2 ломтика острого сыра Чеддер

## Инструкция

Смешайте тунец, сельдерей, жареный красный перец, зеленый лук, йогурт, горчицу и перец в средней миске до однородного состояния.

Намажьте 1 чайную ложку майонеза (или сливочного масла) на одну сторону каждого ломтика хлеба. Переверните 2 ломтика и положите на каждый половину смеси тунца, 1 ломтик сыра и еще один ломтик хлеба майонезной стороной вверх.

Нагрейте большую сковороду на среднем огне. Положите сэндвичи в сковороду и готовьте, перевернув один раз, пока сыр не расплавится, а хлеб не станет золотистым, по 3—5 минут с каждой стороны. Подавайте немедленно.

# **Глава 4: Важные Питательные Вещества для Диабетиков**

## **Роль белка, углеводов и жиров в диете**

**Витамины и минералы,  
способствующие контролю сахара**

**Правильные пропорции  
питательных веществ в рационе**

# **Роль белка, углеводов и жиров в диете**

Все продукты состоят из одного из этих трех питательных веществ или их комбинации. Важно понимать, как каждый из них может повлиять на уровень глюкозы, чтобы сделать разумный и обоснованный выбор при планировании еды и перекусов.

Углеводы поставляют организму основное топливо или источник энергии – глюкозу. Думайте о глюкозе как о бензине, который мы заправляем в наши машины – это то, что наш организм предпочитает использовать в качестве топлива! Двумя основными типами «углеводов» являются сахар и крахмал. Волокно является третьим и будет обсуждаться более подробно.

Большинство углеводов продуктов перевариваются в течение 1—2 часов. Некоторые углеводы перевариваются быстро, поэтому мозг может использовать глюкозу для получения энергии. Углеводы с большим количеством клетчатки перевариваются медленнее, чем углеводы, которые не содержат достаточного количества клетчатки. Выбирайте продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как цельнозерновые крупы, хлеб и крекеры; зерновые, такие как овес,

ячмень, болгар и гречка; желудь и мускатная тыква; приготовленный горох, фасоль и чечевица; ягоды; и сухофрукты и орехи.

Белок снабжает организм так называемыми аминокислотами. Аминокислоты являются строительными блоками, помогающими строить и восстанавливать ткани тела. Ваши мышцы, органы, кости, кожа и многие гормоны в организме состоят из белка. В качестве второстепенной роли белок также может обеспечивать организм энергией, если «углеводы» недоступны в качестве топлива. Однако белки обычно не обеспечивают глюкозу при переваривании, поэтому они оказывают минимальное влияние на уровень глюкозы. Белковые продукты, такие как курица, рыба, яйца, сыр, орехи, ореховое масло, тыквенные семечки, могут перевариваться от 3 до 4 часов – гораздо медленнее, чем углеводы.

Жиры – это третья группа продуктов, в которых нуждается ваш организм. Правильно – вашему организму нужен жир! Не весь жир плох. Только когда мы едим слишком много жиров или неправильный вид, это становится проблемой. Как и белок, жир не распадается на глюкозу. Продукты, богатые диетическими жирами, такие как авокадо, орехи, семена, такие как льняное семя или семена чиа; Такие масла, как оливковое, рапсовое, соевое, подсолнечное и арахисовое, полезны для сердца. Жир замедляет процесс пищева-

рения, что приводит к «замедленному» повышению уровня глюкозы, поскольку для его переваривания требуется больше времени. Жир, употребляемый в умеренных количествах, оказывает минимальное влияние на уровень глюкозы, однако употребление слишком большого количества жира может вызвать резистентность к инсулину, что может привести к длительному повышению уровня глюкозы.

Так зачем я все это описываю? Потому что сочетание углеводов, богатых клетчаткой, нежирного белка и полезных для сердца жиров может способствовать более стабильному уровню глюкозы. Клетчатка, белки и жиры помогают замедлить переваривание углеводов и задержать их всасывание в кровь. Это помогает предотвратить скачки уровня глюкозы после еды.

# 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.