

Н. А. Данилова

ДИАБЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ЗА 30 МИНУТ



БЫСТРО

ВКУСНО

ПОЛЕЗНО



ШКОЛА ДИАБЕТА

 **ВЕКТОР**

Наталья Андреевна Данилова
Диабетическое питание за 30
минут. Быстро, вкусно, полезно
Серия «Школа диабета»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6496689

*Диабетическое питание за 30 минут: быстро, вкусно, полезно: Вектор; Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-9684-1386-4*

Аннотация

Диабетическая диета – не значит полный отказ от тех или иных продуктов. Для того чтобы чувствовать себя бодрым и довольным судьбой даже при диабете, достаточно выбрать любимые продукты из списка рекомендованных, научиться готовить из них простые и вкусные блюда – и можно наслаждаться жизнью безо всякой оглядки на болезнь. Может показаться, что правильное питание потребует слишком много времени: придется искать специальные диабетические продукты, возиться с готовкой... Это не так. Благодаря данной книге самый полезный завтрак можно соорудить за пять минут, а праздничный ужин – за полчаса. Кроме того, для каждого кулинарного рецепта в данной книге приведен расчет времени готовки, калорий и хлебных единиц.

Книга, без сомнения, будет полезна всем, кто страдает диабетом, а также их близким и тем, кто столкнулся с проблемой лишнего веса.

Содержание

Введение	4
Часть 1. Ознакомительная	6
Глава 1. Сахар в сахарнице и сахар в крови. Чем они отличаются?	7
Глава 2. С диабетом можно все – но понемногу! Принципы диабетического питания	10
Глава 3. Не вари, горшочек!	13
Глава 4. Волшебная диета, или Меню № 9	15
Часть 2. Практическая	16
Глава 1. Завтрак за 15 минут: быстро и вкусно!	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Наталья Андреевна Данилова

Диабетическое питание за 30 минут: быстро, вкусно, полезно

Введение

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы знакомы с диабетом не понаслышке и вам нет смысла пересказывать основные черты этой болезни или доказывать, что питание при диабете играет исключительно важную роль.

Для двух с половиной миллионов россиян этот приговор уже не имеет обратной силы. Диабет (во всяком случае его классические проявления, которые принято делить на диабет I и II типа) неизлечим. Но человек с диабетом может жить полноценной жизнью и ни в чем себе не отказывать. Достаточно соблюдать три простых правила. Первое – компенсация повышенного содержания сахара в крови с помощью инсулина (при диабете I типа) или таблеток (II тип), второе – поддержание хорошей физической формы (посильная физическая нагрузка необходима при любом течении заболевания) и третье – здоровое питание. Роль диеты при заболеваниях диабетом столь велика, что при правильно подобранном режиме питания с диабетом II типа можно и вовсе отказаться от таблеток.

Диабетическая диета – не значит полный отказ от тех или иных продуктов. Это скорее просто новый, осознанный подход к питанию. Задумайтесь, ведь мы сами зачастую лишаем себя удовольствия вкусно поесть, перекусывая на ходу, отказываясь от обеда в пользу очередного совещания, выхватывая, не глядя, из холодильника холодную курицу или вчерашнюю котлету. Конечно, есть и другая крайность – не секрет, что диабет II типа чаще всего наступает на фоне лишнего веса. А лишний вес в подавляющем большинстве случаев – следствие привычки «заедать» проблемы, решать с помощью еды возникающие эмоциональные и физические трудности.

А это опять выводит нас на тему неправильного отношения к собственному питанию. Но теперь у вас есть самый веский повод позволить себе наслаждаться едой, перевести трапезу из разряда второстепенных дел в дела первоочередной важности. Ведь нет ничего важнее нашего здоровья, и диабет можно воспринимать как знак свыше, указывающий, что мы должны относиться к себе с большим вниманием.

Таким образом, для того чтобы чувствовать себя бодрым и довольным судьбой даже при диабете, достаточно выбрать любимые продукты из списка рекомендованных, научиться готовить из них простые и вкусные блюда – и можно наслаждаться жизнью безо всякой оглядки на болезнь. Работать, влюбляться, растить детей и внуков, путешествовать, побеждать, учиться и заниматься любимым хобби.

Между прочим, мир знает немало примеров, когда люди, больные диабетом, достигали вершин своей творческой или иной деятельности. С диагнозом «сахарный диабет» жили Элвис Пресли, Томас Эдисон, Элизабет Тейлор, Федор Шаляпин, Юрий Никулин. Постоянно вынуждены контролировать сахар в крови Шерон Стоун и Сильвестр Сталлоне. Но, пожалуй, самый яркий пример активной жизни с диабетом – это бразильский спортсмен, легенда футбола, великий Пеле. Он смог выносить огромные физические перегрузки во многом благодаря тому, что придерживался принципов рационального питания.

Вам может показаться, что правильное питание потребует от вас слишком много времени: придется искать специальные диабетические продукты, возиться с готовкой... На самом деле это не так. Полезный завтрак можно соорудить за пять минут, а праздничный

ужин – за полчаса. Нужно просто усвоить основные принципы здорового питания и попробовать те рецепты, которые мы предлагаем вашему вниманию. Приятного вам аппетита и отличного самочувствия!

Часть 1. Ознакомительная

Конечно, проще всего было бы собрать в этой книге все рецепты полезных блюд и предоставить читателям самим выбирать – что и как им готовить. Но принцип правильного питания заключается именно в сознательном отношении к пище, то есть недостаточно приготовить и съесть – надо понимать, как эта еда поддерживает ваш организм, закрывает имеющиеся бреши, позволяет клеткам восстанавливаться, а иммунитету – вовремя реагировать на внешние напасти. Тогда проблема с подбором меню просто перестанет существовать.

К тому же обладание такими знаниями раз и навсегда избавит вас от предубеждения, что полезная еда может быть только невкусной. Напротив, когда вы поймете механизмы пищеварения, откроете маленький секрет, как пища может быть залогом хорошего настроения и самочувствия, вам уже не придется заставлять себя съесть то или иное блюдо. Тогда ваш вкус придет в полную гармонию с вашими реальными потребностями, и болезнь если и не покинет вас навсегда, то отступит далеко и надолго.

Итак, запаситесь терпением, и мы совершим короткий экскурс в наш организм – посмотрим, откуда берется сахар в крови, какими продуктами не стоит злоупотреблять, а также пойдем, как с помощью простых блюд предупредить осложнения болезни.

Глава 1. Сахар в сахарнице и сахар в крови. Чем они отличаются?

Не углубляясь в теорию, вспомним, что диабет – это болезнь конфликта между употреблением и усвоением углеводов, точнее, их главной составляющей – Сахаров. Но где происходит этот конфликт? Почему организм вдруг перестает выполнять свои прямые обязанности и сахар, вместо того чтобы быть топливом для наших клеток, начинает угрожать их целостности? И правда ли, что достаточно отказаться от сахара и перейти на искусственные подсластители, чтобы обмануть болезнь?

Чтобы ответить на эти вопросы, проведем короткий ликбез. В русском языке элементы органической химии и сладкое вещество, выделяемое из свеклы или тростника и используемое в пищу, называются одним словом – «сахар». Но это не значит, что они эквивалентны друг другу. Природные сахара – это составные части, «строительные блоки» углеводов. Углеводы – это соединения углерода, водорода и кислорода, которые образуются в растениях в процессе фотосинтеза. Единственный первичный источник углеводов – исключительно растительная пища!

А тот сахар, который в красивых баночках хранится у нас на кухне, – это искусственная выжимка из растительных углеводов, концентрированное вещество, очищенное от сопутствующих ингредиентов – клетчатки, витаминов и минералов. Формула у них одна, а вот воздействие на организм – разное.

Все углеводы расщепляются в желудочно-кишечном тракте до простых Сахаров. Только в таком виде они могут попасть в кровь. Запомните, что рафинированный сахар расщепляется быстрее всего и всасывается в кровь практически мгновенно. Далее кровь разносит сахар по клеткам организма. Но в сами клетки сахар попадает по-разному. Если речь идет о клетках, образующих мозг, нервную систему или глазное дно, то здесь проблем с проникновением сахара не наступает. А вот в случаях с клетками мышц или костной ткани механизм выглядит сложнее – чтобы попасть в такие клетки, сахар должен пройти «фейсконтроль». В качестве контролера, сторожащего двери клетки, выступает инсулин. Если инсулина нет (нарушение функций поджелудочной железы, диабет I типа) или сахар не смог с ним «договориться» (инсулинонезависимый диабет, II типа) – клетка остается закрытой, и сахар в нее не проникает.

Как бы ни хотелось сделать эту книгу простой и доступной, все же на этом моменте стоит остановиться подробнее. Дело в том, что все осложнения диабета связаны именно с таким дифференцированным подходом. Когда клетки мышц и костной ткани закрывают двери перед сахаром – ему ничего не остается, как искать себе пристанище в более «сговорчивых» клетках. И весь энергетический взрыв приходится на мозг и нервную систему. Вот почему люди с диабетом чаще всего жалуются на спутанность сознания, боли неврологического происхождения, у них садится зрение.

В случае потребления рафинированного сахара или продуктов, его содержащих, такой «взрыв» отличается повышенной мощностью – ведь сахар моментально впитывается в кровь, а значит, «лупит» по клеткам с удвоенной силой. В отличие от сахара (и это важно!) фруктоза всасывается из пищеварительного тракта только путем пассивной диффузии. Этот процесс занимает сравнительно долгое время. Метаболизм фруктозы протекает в основном в печени и не регулируется инсулином. Продолжая нашу аналогию с закрытым клубом, можно сказать, что у фруктозы есть клубная карта и никакой фейсконтроль ей не страшен.

Именно поэтому **первое, что нужно запомнить: главным источником сладкого при диабете могут быть только свежие фрукты и овощи.** В них фруктоза содержится в своем естественном, сбалансированном виде и не может причинить никакого вреда.

Правило № 1 диабетического питания – отказ от сахара.

Другое дело – концентрированная фруктоза. В Америке ее научились извлекать из сравнительно недорогой кукурузы и теперь с удовольствием используют для замены дорогого сахара во всевозможных прохладительных напитках и питье для фитнеса. В составе продукта вы можете найти ее под названием «изоглucose». Изоглucose содержит сразу два моносахарида – фруктозу и глюкозу. Сообща эти составные элементы углеводов ускоряют всасываемость друг друга. Результат по своему разрушительному воздействию на организм превосходит все «достижения» рафинированного сахара. Поэтому привлекательные этикетки со словами «не содержит сахара» не должны вводить вас в заблуждение. И мы возвращаемся к правилу номер один: только свежие фрукты могут быть источником сладости для людей, больных диабетом.

То же самое можно сказать о разнообразных сахарозаменителях. Подавляющее большинство из них несет вред здоровью, а некоторые даже запрещены в ряде стран. Но если, добавлять или нет сахарозаменители в чай, решаете вы сами, то при употреблении расфасованной продукции вам придется идти на поводу у производителя, который не всегда удосуживается сообщать, что он добавил в свой продукт. Как говорится: будьте бдительны. Если на этикетке какого-либо продукта есть запись E9 (начинается с девятки), то это означает наличие сахарозаменителя в продукте питания. Также заметим следующее: если употреблять потенциально опасные заменители сахара лишь изредка и в малой дозе, то сильно навредить себе трудно. Однако же сегодня эти заменители сахара используются повсюду – в десятках тысяч продуктов питания и напитков. В США в 60 % случаев там, где ранее использовался сахар, теперь используются синтетические сахарозаменители, в основном аспартам. Мы, похоже, движемся к тому же. Пожизненное употребление «химии» в приличных количествах, конечно, может нанести вред здоровью.

А значит, мы вновь возвращаемся к **правилу № 1** – только натуральные продукты (свежие фрукты и овощи, «упакованные» в собственную кожуру природой) не несут в себе никакой опасности. Чем чаще вы будете включать их в свой рацион, тем меньше шансов сделать ошибку в планировании собственного питания.

Правда, и тут надо соблюдать осторожность. Вот история из жизни: девушка (назовем ее Марина) рассказывает, что летом решила похудеть и практически полностью перешла на овощи и фрукты. За день она могла съесть до 4 килограммов яблок, а к вечеру еще «закусить» половинкой арбуза. Живот у нее раздувало, но девушка радовалась – чувства голода она не испытывала, да и в туалет бегала в три раза чаще, чем обычно. Каково же было ее изумление, когда, встав на весы через месяц после такой «диеты», она обнаружила, что набрала еще 3 килограмма! Согласитесь, для людей с диабетом такой результат был бы крайне нежелательным.

В чем же причина лишнего веса у людей, ведущих вегетарианский (точнее, «фрукторианский») образ жизни? Виной тому все та же фруктоза.

Вспомним, что главный орган в метаболизме фруктозы – это печень. Именно здесь фруктоза преобразуется в производные глюкозы и хранится в виде гликогена. Возможности печени в переработке фруктозы ограничены, что не очень хорошо. При поступлении больших доз фруктозы, она может преобразоваться в жир и откладываться в виде малоаппетитных складок на теле.

Уровень фруктозы в крови (это мы тоже узнали на примере с инсулином) не зависит напрямую от гормональной регуляции. Поэтому фруктозу часто рекомендуют в качестве диабетического продукта. Но кроме того, что потребление большого количества фруктозы может привести к образованию жиров, это также может и замедлить выделение лептина.

Лептин – это гормон, отвечающий за энергетический баланс в организме; и недостаток лептина, вызванный избыточным употреблением фруктозы, может стать причиной нарушения энергетического обмена и тоже привести к отложению лишнего жира.

Другими словами, при избытке фруктозы в мозг не поступает сигнал о насыщении. Поэтому мы и продолжаем есть. В результате – ожирение, высокий уровень «плохого» холестерина и низкий уровень «хорошего», высокий уровень триглицеридов и повышенный аппетит. И все это из-за банального переедания «безопасных» фруктов.

Но что же делать, спросите вы, если организм требует сладкого, а одним яблочком этой жажды не утолить? Терпение, ответ на этот вопрос вы найдете в следующей главе.

Глава 2. С диабетом можно все – но понемногу! Принципы диабетического питания

Итак, мы выяснили, что лучшим источником углеводов, и в том числе сладостей, могут служить только свежие овощи и фрукты. Но и их неограниченное количество может привести к перееданию и неприятным последствиям. Как же сделать так, чтобы есть в удовольствие и наесться?

Здесь мы переходим к следующим наиважнейшим принципам здорового питания, а точнее, правилам № 2, № 3 и № 4 (всего их будет пять). Вы помните, что диабетикам рекомендуют дробное питание. Это значит – съесть небольшое количество еды не два-три, а четыре-пять раз в сутки. Такой подход позволяет предупредить массивную бомбардировку углеводами клеток организма и снижает нагрузку на все системы. Дробное питание мы назовем **правилом № 2**. Обратите внимание, что все приведенные ниже рецепты учитывают эту особенность. Поэтому наряду с главами «Завтрак», «Обед» и «Ужин» у нас появляется отдельный раздел – «Перекусы». Перекусами вы можете заменять второй завтрак, полдник или любой другой прием пищи, для которого не подберете рецептов в других главах. Для перекусов вам будут предложены низкокалорийные рецепты, поэтому вы можете использовать их даже для организации суперпозднего ужина (или сверххранного завтрака).

Но почему это правило так важно для диабетического питания? Согласитесь, переедаем мы в основном тогда, когда чувствуем зверский голод. Немудрено прийти домой после напряженного рабочего дня и смолотить огромную тарелку овощного салата, заесть это все парой котлеток и, подумав, добавить несколько чудовищных по размерам бутербродов с чаем или соком. Мы проголодались!

При этом ни вкус, ни аромат еды до нас обычно не доходят – ощущать их мы начинаем, только когда тарелка опустошается и до мозга докатывается приятное чувство сытости. Правда, чаще всего вместе с ним накатывают тяжесть в животе и горькое сожаление по поводу в очередной раз нарушенного правила – не переесть. А вот если бы за час до окончания рабочего дня (через пару часов после обеда) вы съели спелый апельсин или выпили бутылочку йогурта, вам было бы намного проще удержаться, есть медленнее и почувствовать насыщение еще тогда, когда на тарелке оставалась половина ужина.

Дело в том, что голодание (особенно у людей с диабетом I типа, которые при резком падении сахара в крови и вовсе могут упасть в обморок) запускает не самые положительные психологические процессы. Телу сложно доказать, что отсутствие еды в тот момент, когда оно начинает ее требовать, – явление временное. Особенно если вы имеете привычку злоупотреблять диетами или просто привыкли время от времени обходиться без обеда или ужина. Организм включает режим «паники», и вам становится трудно управлять собственным аппетитом.

Диабетики должны быть вдвойне внимательны к сигналам своего тела. Никакая загруженность, отсутствие времени или условий для приема пищи не должны помешать вам вовремя удовлетворить потребность организма в очередной порции «горючего». В идеале вы должны есть каждые 3 часа, с 12-часовым перерывом на вечерний отдых и сон.

В классической литературе, посвященной диабетическому питанию, приводится несколько схем, рассчитанных на четырех- и пятиразовый прием пищи. Обратите внимание, что в схемах завтраком называется самый легкий прием пищи, включающий сок, кашу или фрукты; вторым завтраком – легкий перекус из фруктов или творога; обедом – более плотная трапеза с горячим супом и мясным блюдом; полдником – еще один перекус; ужином – сравнительно большая порция белкового блюда с овощным салатом. Более подробные рецепты вы найдете в соответствующих главах. А теперь сами схемы.

Схема № 1 (четырёхкратный режим приема пищи)

- Первый завтрак: 7.00-7.30.
- Второй завтрак: 12.00–12.30.
- Обед: 16.30–17.15.
- Ужин: 21.00–21.30.

Схема № 2 (четырёхкратный режим приема пищи)

- Завтрак: 7.00-7.30.
- Обед 12.00–12.30.
- Полдник: 17.00–17.30.
- Ужин: 21.00–21.30.

Схема № 3 (пятикратный режим приема пищи)

- Первый завтрак: 7.00-7.30.
- Второй завтрак: 11.00–11.30.
- Обед: 14.00–14.45.
- Полдник: 17.00–17.30.
- Ужин: 21.00–21.30.

Как вы видите, схемы учитывают любой образ жизни, и вам остается только наполнить рекомендованные приемы пищи тем содержимым, которое соответствует вашим вкусам, и стараться придерживаться графика. Впрочем, количество «перекусов» между основными приемами пищи может быть самым разным – главное, чтобы в качестве такового вы не использовали большую котлету или полтортика с кремом из взбитых сливок.

Итак, соблюдение правила № 2 (дробного, частого питания) – это один из залогов того, что вы сможете наесться, не переедая. Но это не всё. Пришло время познакомиться с **правилом № 3**. Сформулируем его следующим образом: **чтобы пища приобрела чудесные свойства и помогла восстановить здоровье, ее надо есть медленно, тщательно пережевывая и наслаждаясь вкусом.**

Вот удивили! – скажете вы, – да этому еще в школе учат! Ну да, учат. А вы часто делаете то, чему вас учили в школе? При всей внешней банальности правила № 3 переоценить его значимость в диабетическом питании невозможно. Мы с вами начали разговор с размышлений о сладком. И действительно, без сладкого наши вкусовые потребности не будут удовлетворяться. Но попробуйте провести такой эксперимент: задержите во рту кусочек черного хлеба. Вы почувствуете, как из соленого или нейтрального его вкус начинает становиться отчетливо сладким. Что происходит? Просто углеводы, составляющие большую часть хлеба, под воздействием ферментов слюны начинают расщепляться с выделением глюкозы уже в ротовой полости, и вы чувствуете тот самый вкус, который дарит вам сахар или фруктоза, расщепляющиеся на те же составляющие. Чем не чудеса?

А что будет, если глотать пищу в спешке, практически не пережевывая? Чтобы ответить на этот вопрос, стоит вспомнить основные механизмы переваривания пищи. Углеводы перевариваются под воздействием ферментов слюны сначала во рту, потом в пищеводе и желудке (пока эти ферменты не растворит желудочный сок, содержащий соляную кислоту). Если первичный процесс расщепления прошел некачественно (вы слишком быстро проглотили пищу), углеводам приходится оставаться в желудке, пока не закончится процесс переваривания белков и жиров (протекающий как раз под воздействием соляной кислоты) и все содержимое не перетечет в кишечник. Здесь, при помощи уже кишечных ферментов, продолжится расщепление углеводов.

Казалось бы, все нормально – даже непрожеванный кусок хлеба имеет шанс быть разложенным на его составные элементы. Но не все так просто. Задерживаясь в желудке, необработанные слюной углеводы начинают бродить, выделяя огромное количество газа. С этим

процессом могут быть связаны такие неприятности, как изжога, рефлюкс, метеоризм и другие расстройства пищеварения.

Есть и еще один довод в пользу правила № 3. Мы должны знать, что процесс переваривания имеет не только химическую, но и эмоциональную природу. Когда мы едим медленно, ощущая рецепторами языка все вкусовые особенности каждого кусочка пищи, вдыхая аппетитные ароматы только что приготовленного блюда, наш мозг получает сигнал о начале пищеварения, а эмоциональная сфера настраивает тело на режим расслабления. В таких условиях вся внутренняя энергия идет на работу желудочно-кишечного тракта, что сказывается на результате самым положительным образом.

Итак, те принципы диабетического питания, с которыми мы уже познакомились, говорят о том, что есть надо не только довольно часто, но и медленно, тщательно пережевывая каждую порцию пищи и стараясь получить от этого процесса максимальное удовольствие. Только в таких условиях сигнал о насыщении дойдет до мозга прежде, чем вы переполните желудок, а значит, у вас не будет шансов переест и ваш вес останется под контролем.

Правило № 3 вплотную подводит нас к **правилу № 4**. Раз уж мы выяснили, что процесс пищеварения напрямую зависит от нашего эмоционального состояния, было бы глупо ждать пользы от еды, поглощая ее в состоянии стресса, усталости или раздражения.

Начать с того, что в таком состоянии прочувствовать вкусовые особенности пищи и наслаждаться каждым кусочком просто невозможно. Не зря, когда хотят подчеркнуть степень усталости или расстройства, говорят – мне не до еды. Невозможно получить удовольствие от ужина, если всего час назад говорил с начальством на повышенных тонах или скандалил с попутчиками в общественном транспорте. Пища, проглоченная в плохом настроении, не способна принести никакой пользы. Перегруженный работой или отрицательными эмоциями мозг не даст сигнал к выработке пищеварительных ферментов, напряженное тело не сможет выделить достаточно энергии для эффективного пищеварения.

Согласитесь, каждый из нас хоть раз, но испытывал такое: садишься за стол расстроенным, сметаешь полсковородки жареной картошки, не ощущая никакого вкуса, а потом, спустя час с небольшим, вдруг понимаешь, что чертовски голоден. Чему тут удивляться, если первая порция пищи прошла мимо сознания (и мимо желудка) в прямом и переносном смысле. Зато в жировых складках, уж будьте уверены, она отложилась!

Поэтому повторяем **правило № 4: в состоянии стресса или сильной усталости прием пищи лучше отложить!**

Но учитывая, что мы связаны рамками дробного питания и должны есть регулярно, чтобы нормализовать обмен веществ, те полчаса, на которые вы отложили обед или ужин, необходимо потратить на дыхательные упражнения, медитацию или любой другой способ привести эмоциональную сферу в порядок. Вам кажется это абсурдным? Зря. Диабет – это образ жизни. Болезнь не будет отравлять вам существование только в том случае, если вы будете учитывать ее требования.

Таким образом, правило № 4 несколько выходит за рамки принципов правильного питания. Оно диктует нам и определенное отношение к себе, окружающим людям и событиям, вас затрагивающим, – если вы хотите жить полноценной жизнью, рассчитывайте свои силы так, чтобы не уставать, и постарайтесь не трепать себе нервы понапрасну.

Правилу № 5 (последнему в наших рекомендациях) мы посвятим следующую главу.

Глава 3. Не вари, горшочек!

Правило № 5

Помните средневековую сказку, пересказанную братьями Гриму, о том, как один волшебный горшочек накормил кашей целый город? Сами того не сознавая, братья-сказочники подарили нам замечательный образ для формулировки правила № 5 диабетического питания.

Если кто-то давно вышел из детского возраста и не понимает, о чем речь, напомним, что злая колдунья выкрала горшочек и, желая обогатиться, приказала ему варить день и ночь. Каша наполнила сначала дом колдуньи, потом выплеснулась на улицы, потом начала затапливать здания и людей. Спасла город от гибели одна-единственная фраза: «Горшочек, не вари!» Конечно, авторы, пересказавшие сказку, предостерегали читателей от жадности и обжорства, но мы привнесем в сказку еще один смысл: если вы хотите жить долго и счастливо – не переваривайте пищу!

Когда мы берем клубень картофеля и запекаем его в коже в духовке при высокой температуре, мы получаем такое вкусное блюдо, которое можно даже не солить. А попробуете сварить почищенную картошку в большом количестве воды – она разварится, превратится в кашу-размазню, и потребуется большое количество масла, молока и соли, чтобы придать ей хоть какой-то вкус.

Это самый простой пример, показывающий, что, убивая полжизни на готовку (всего за 30 лет мы тратим на это более 20 тысяч часов!), мы сами выкапываем яму для своей могилы. Не зря говорят – поваров придумал дьявол. Но есть и более веские доводы в пользу того, что чем меньше времени мы проведем у плиты, тем более полезное блюдо получим на выходе.

Первый из них – белки при длительной готовке сворачиваются (коагулируются), что затрудняет их расщепление и усвоение. Мы видим это на примере яйца – у яйца в мешочек нежная консистенция, оно легко проскальзывает в пищевод. Но попробуйте оставить яичницу на плите пару минут дольше, чем это необходимо, – она превратится в жесткую пленку, подобную твердому пластику, и разгрызть ее будет практически невозможно. Точно так же от длительной обработки жаром страдают мясо, курица, молоко и любые другие белковые продукты.

Иначе говоря, **правило № 5** можно сформулировать следующим образом: **лучшие рецепты для диабетического питания предусматривают минимум термической обработки.** Морскую рыбу достаточно пропарить под крышкой в течение 5 минут, а отбивную из мяса или филе курицы лучше всего обжарить по полторы минуты с каждой стороны и совсем чуть-чуть подержать под крышкой на медленном огне.

Второй довод в пользу быстрого приготовления связан с обработкой жиров. Все вы прекрасно знаете, что пережаренный жир (независимо от того, животного он происхождения или растительного) является канцерогеном, то есть способен провоцировать развитие раковой опухоли. Впрочем, и просто перегретый жир меняет свою структуру и уже не способен выполнять свою прямую функцию – являться источником тепла и дополнительной энергии для клеток организма. Поэтому в диабетическом питании лучше всего использовать только натуральные жиры, не подвергавшиеся переработке, – сливочное и растительное масло (не спреды!), в небольших количествах – сало. А вот орехи, которые также богаты растительными жирами, можно есть сколько душе угодно.

Отдельно необходимо обсудить приготовление овощей. Вы знаете, что их польза заключена в большом количестве минералов и витаминов, которые в них содержатся. Кроме

того, овощи в своей значительной части состоят из клетчатки, которая помогает механическому перетиранию пищи и освобождению кишечника. Но что происходит со всеми этими богатствами, если мы засовываем овощи под крышку в холодную воду и варим в течение 30–40 минут?

Об этом знает даже ребенок: минералы и витамины разрушаются, клетчатка меняет свою структуру и становится вялой и мягкой (где уж тут чистить кишечник!). Получается, что большая часть продукта становится совершенно бесполезной для организма! Что же теперь делать? Переходить полностью на сыроедение?

Не надо спешить. Любая идея, доведенная до крайности, становится абсурдом. Наши желудки за тысячелетия цивилизации, конечно, уже привыкли получать и переваривать горячую пищу. Поэтому призыв полностью отказаться от супов или овощных гарниров так же вреден, как и постоянное переваривание. Истина посередине. Для диабетического питания, чтобы постоянно поддерживать страдающие от гликемии клетки, необходимо большое количество минералов, витаминов, белков (не коагулированных!), долго расщепляющихся углеводов (свежие овощи и фрукты). Все эти ингредиенты легко получить из растительной пищи, которая не подверглась длительному перевариванию. Поэтому – да здравствуют разнообразные салаты, тушеные или обжаренные на быстром огне овощные гарниры, орехи, зелень и другие прелести, которые дарует нам природа.

Теперь о том, из чего должен состоять рацион при диабете. Это черный либо специально для диабетического питания хлеб, овощные супы, но не более двух раз в неделю, нежирное отварное или заливное мясо, птица, рыба, различные каши, за исключением манной. Макароны можно употреблять, но крайне редко. А вот овощи – капусту, салат, огурцы, кабачки, редис, томаты и зелень – можно есть столько, сколько захотите, они обязательно должны присутствовать в питании при сахарном диабете.

Также для питания при сахарном диабете разрешены яйца, фрукты, ягоды, кисломолочные продукты, особенно показан творог, отруби и шиповник, улучшающий жировой обмен и нормализующий функции печени. В качестве напитков диабетик может пить зеленый либо черный чай, слабый кофе, томатный сок, а также фруктовые и ягодные соки.

Самое важное – питание при диабете должно содержать большое количество витаминов, микро-и макроэлементов. Как видите, меню при сахарном диабете может быть не менее разнообразным, чем рацион здоровых людей, так как перечень разрешенных продуктов достаточно велик.

Глава 4. Волшебная диета, или Меню № 9

Обычно ту или иную диету при диабете рекомендует врач, составлять план питания и придерживаться определенного рациона учат в «школах диабета», работающих при медицинских учреждениях. Держа в руках эту книгу, вы можете уже не забивать свою голову подсчетами калорий и хлебных единиц – все данные приводятся в конце каждого рецепта. Вам достаточно будет выбирать по одному блюду на завтрак, обед, ужин или другие приемы пищи, чтобы быть уверенным, что вы не перебрали ни того, ни другого.

Но все же наша книга не будет полной, если мы не расскажем о классическом подходе к диабетическому питанию и не познакомим вас с диетой № 9.

Диету № 9 называют библией диабетического питания. На самом деле ничего сложного и противоречивого в ней нет – она просто расписывает примерный набор продуктов для одного дня и рекомендует определенные нормы потребления жиров, белков и углеводов. Так, в соответствии с ней в сутки рекомендуется съедать:

- белки – от 90 до 100 г;
- жиры – от 75 до 80 г (обязательно 30 % растительных);
- углеводы – от 300 до 350 г (полисахариды).

Энергетическая ценность суточного набора продуктов при этом не выходит за рамки 2300–2500 ккал.

Примерное меню диеты № 9 при сахарном диабете

- 1-й завтрак: нежирный творог с молоком, гречневая каша (рассыпчатая), чай;
- 2-й завтрак: отварные пшеничные отруби;
- обед: вегетарианские щи из свежей капусты с добавлением растительного масла, отварное мясо с молочным соусом, морковь тушеная, фруктовое желе;
- полдник: свежие яблоки или груши;
- ужин: капустный шницель с отварной рыбой (в молочном соусе), некрепкий чай;
- на ночь: кефир или ряженка.

Согласитесь, в таком изложении пища выглядит донельзя однообразной и не вызывает аппетита. Поэтому давайте заканчивать с теоретической частью и переходить к практической. Вот увидите, от одного прочтения предлагаемых рецептов ваш рот заполнится слюной, а жизнь покажется прекрасной во всех ее проявлениях. А главное, приготовление блюд по этим рецептам будет занимать у вас самое минимальное время, а значит, его останется больше для наслаждения трапезой и других приятных дел.

Соблюдайте правила питания при сахарном диабете и будьте здоровы!

Часть 2. Практическая

В этой части вы найдете рецепты простых и вкусных блюд, которые с равным успехом могут использоваться для завтраков, обедов, ужинов или любого другого перекуса. Разделение на приемы пищи довольно условно. Любой понравившийся вам рецепт вы можете с равным успехом использовать утром, днем или перед сном. Важно следить за общей калорийностью пищи и, при инсулинозависимом диабете, подсчитывать количество хлебных единиц, чтобы компенсировать их инъекциями инсулина.

Хлебная единица – условный показатель, который используется в построении диеты для людей с сахарным диабетом I типа. Используя этот показатель, легко заменить один продукт другим и при этом рассчитать правильную дозу инсулина. Одна хлебная единица содержит 10–12 г углеводов и примерно равна одному куску хлеба.

Так, 1 хлебную единицу содержат 1 яблоко, 1 небольшого размера апельсин, 1 груша, 1/2 банана, 1 персик, 1 картофелина величиной с куриное яйцо, 20–25 г белого или ржаного хлеба, 1 столовая ложка манной, гречневой, пшенной или перловой крупы, 250 мл молока или кефира, 1 столовая ложка пшеничной или ржаной муки. Пересчет на хлебные единицы упрощает подсчет количества принимаемых углеводов и, следовательно, помогает более точно рассчитать дозу инсулина для введения за 30 мин до предполагаемого приема пищи. Нужно иметь в виду, что во время завтрака на 1 хлебную единицу следует вводить 2 ЕД инсулина, а во время обеда и ужина несколько меньше – 1–1,5 ЕД.

Для людей с диабетом обоих типов важно придерживаться диеты, сбалансированной по количеству калорий. Дневная норма не должна превышать 2500 ккал, для разгрузочных дней (их рекомендуют людям с лишним весом 1–3 раза в неделю) эта норма снижается до 800–900 ккал.

Для удобства читателей все рецепты, приведенные в этой книге, уже пересчитаны на калории и хлебные единицы. Вам остается только следовать приведенным рекомендациям и наслаждаться каждой трапезой.

Глава 1. Завтрак за 15 минут: быстро и вкусно!

Идеальный диабетический завтрак должен быть достаточно плотным, чтобы обеспечить клетки энергетическим питанием на первую часть дня, но в то же время не слишком калорийным, чтобы не способствовать набору лишнего веса. Кроме того, он должен быть насыщен витаминами и минералами. Под эти условия лучше всего подходят салаты из свежих овощей или фруктов, но для приверженцев традиционных завтраков также подойдут крупяные каши с добавлением фруктов или сухофруктов.

Классическая диета № 9 также предписывает людям с диабетом в первый дневной прием пищи есть нежирный творог. Но те, кто пытался спросонья впихнуть в себя этот продукт, согласятся, что сухой творог без заправки (мы не можем позволить себе много жирного!) и сахара (здесь ограничения действительно лучше соблюдать) – не лучшее начало дня. Поэтому в наших рецептах мы предлагаем вам совместить полезное с приятным и добавлять творог в салаты или даже каши. Несмотря на непривычность данных комбинаций, на деле они оказываются очень аппетитными!

Обратите внимание еще на одну деталь: если для меню завтрака вы выбрали салат, заправленный сметаной или растительным маслом, – для обеда или ужина вам лучше подобрать рецепт без жиров – иначе вы рискуете превысить дневную норму. Кстати, любую заправку для салата можно заменить лимонным или даже апельсиновым соком – поверьте, это не только оригинально, но и вкусно!

Большой выбор рецептов для одного завтрака может вас смутить, но вы действительно можете себе это позволить! Давайте только договоримся: чтобы не выйти за рамки рекомендованных для одного дня 2300–2500 ккал, вы можете выбрать для завтрака любое блюдо или даже несколько блюд, суммарная энергетическая ценность которых не превышает 400 ккал.

Пшеничная каша с творогом. *Продукты на 1 порцию: 1/4 стакана пшена, 50 г творога, 1/2 стакана молока, щепотка соли, 1/2 ч. л. меда, 15 г сливочного масла.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 450 ккал.

Расчет хлебных единиц: 5 ХЕ.

На базаре можно купить уже подготовленную пшеницу, которая варится быстрее, чем необработанная. Подготовить ее можно и самостоятельно. Перебрать зерна, промыть их и высушить в теплой, но не горячей духовке. Когда пшеница просохнет, слегка побрызгать ее водой, положить в полотняный мешочек или в ступку и толочь, пока оболочки зерен не облущатся. Снова промыть пшеницу и замочить на ночь в холодной воде.

Подготовленное таким образом (заранее) пшено залить 1 стаканом кипятка и варить 10 мин, после чего воду слить, а пшено залить кипящим молоком, посолить, добавить мед, масло и творог. Снять с огня и дать постоять 5 мин в теплом месте (можно укутать кастрюльку одеялом или поставить ее в нагретую духовку, но самый простой способ – переставить кастрюльку с кашей в емкость с горячей водой). Очень хороша для завтрака с любыми ягодами или кусочками фруктов.

Пшеничная каша с клубникой. *Продукты на 1 порцию: стакана пшена, 2/3 стакана воды, фундук – горстка, семена подсолнечника – половина горстки, клубника – горстка, 1/2 ст. л. арахисового масла, соль, подсластитель – по вкусу.*

Время приготовления: 10–15 мин.

Энергетическая ценность: 350 ккал.

Расчет хлебных единиц: 4 ХЕ.

Вскипятить подсоленную воду, всыпать подготовленную (см. предыдущий рецепт) крупу и отключить огонь. Периодически помешивать и прикрывать крышкой, пока вся вода не впитается (около 5 мин). В готовую кашу добавить арахисовое масло, крупно молотый фундук, семечки. Перемешать. Добавить порезанную вдоль пополам клубнику и аккуратно перемешать.

Овсяная каша с яблоком и корицей. *Продукты на 1 порцию: 4 ст. л. овсяных хлопьев, 100 г (1/2 стакана) яблочного сока, 100 г (1/2 стакана) нежирного молока, 1 ч. л. меда, щепотка корицы, 15 мл сливок (2 ст. л.), 10 г изюма (1 ст. л.), 1/2 (50 г) тертого яблока.*

Время приготовления: 10–15 мин.

Энергетическая ценность: 320 ккал.

Расчет хлебных единиц: 7 ХЕ.

Довести до кипения яблочный сок, смешанный с молоком, добавить хлопья и мед. Убавить огонь, варить кашу 5–6 мин. Перед окончанием варки добавить корицу, ввести сливки, перемешать кашу. Перед подачей на стол смешать с изюмом и тертым яблоком.

Овсяная каша с клюквой и апельсином. *Продукты на 1 порцию: 4 ст. л. овсяных хлопьев, 100 г (1/2 стакана) клюквенного сока, 1 ч. л. меда, 15 мл (2 ст. л.) сливок, 1 ч. л. апельсиновой цедры, 1 апельсин, 1 ст. л. (15 г) сушеных ягод клюквы.*

Время приготовления: 10–15 мин.

Энергетическая ценность: 300 ккал.

Расчет хлебных единиц: 7 ХЕ.

Вскипятить клюквенный сок, добавить хлопья, мед и апельсиновую цедру. Вновь довести до кипения и варить на медленном огне 5–6 мин. Снять с огня, добавить сливки и сушеную клюкву. Дать постоять в тепле 5 мин. Перед подачей на стол украсить тарелку дольками апельсина, освобожденными от пленок.

Каша рисовая с тыквой и сухофруктами. *Продукты на 1 порцию: 1/5 стакана риса, 150 мл молока, 50 г тыквы, 50 г изюма и кураги, 1/2 яблока, щепотка корицы, 1 ч. л. меда, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 290 ккал.

Расчет хлебных единиц: 7 ХЕ.

С вечера замочить рис (лучше взять круглый, клейкий). Утром нарезать кубиками тыкву, обжарить на быстром огне без добавления масла (лучше взять посуду с антипригарным покрытием). Когда тыква подрумянится, влить в посуду немного воды (чтобы покрывала кубики) и тушить на небольшом огне 3–4 мин. По истечении этого времени влить в посуду молоко и быстро довести все содержимое до кипения, добавить рис, посолить и варить на небольшом огне еще 8 мин. За это время постепенно добавлять сначала сухофрукты, потом мед, корицу и масло. За минуту до готовности ввести порезанное кубиками яблоко.

Геркулес с сухофруктами. *Продукты на 1 порцию: 50 г (1/4 стакана) овсяных хлопьев («Геркулес»), 100 мл (1/2 стакана) молока, 100 мл (1/2 стакана) воды, 2 ст. л. смеси сушеного инжира, фиников, абрикосов и изюма.*

Время приготовления: 15 мин.

Энергетическая ценность: 200 ккал.

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.