

20 правил здорового питания для диабетиков
(по рекомендациям Harvard Medical School)

1	Разнообразие	Питайтесь разнообразно: для сбалансированного питания необходимы разные продукты
2	Больше растительного	Ешьте больше растительной пищи и меньше продуктов животного происхождения
3	Домашняя еда	Ешьте больше свежей и домашней пищи. Избегайте полуфабрикатов, готовой кулинарной продукции и фаст-фудов
4	Жиры	Следите за потребляемыми жирами. Сократите потребление мяса, кожи птицы, жирных молочных продуктов, маргарина, чипсов, жареных продуктов, готовой пищи с использованием гидрогенизированных жиров. Грамотно выбирайте приправу, соусы, масло. Используйте оливковое или рапсовое масло, где только возможно. Смазывайте хлеб оливковым маслом или легким маргарином. Употребляйте «правильные жиры», содержащиеся в рыбе и орехах.
5	Углеводы	Грамотно выбирайте углеводы. Сократите потребление сахара; помните, что газированные напитки и фруктовые соки содержат много сахара. Сократите высокоочищенные продукты, приготовленные из муки высшего сорта. Предпочитайте цельнозерновые, крупномолотые, неочищенные продукты. Не дайте себя обмануть черным хлебом; этикеткам, хвастающимся неотбеленной мукой, пшеничным зерном или мукой из нескольких видов злаков. Вместо этого ищите продукты с цельным зерном в

		<p>качестве первого ингредиента, и читайте мелкий шрифт, указывающий на содержание пищевых волокон на порцию – чем больше, тем лучше. Любите хлопья из отрубей, овощи, фрукты, орехи и зерно. Употребляйте пищевые добавки с растительными волокнами, если не можете получить достаточное количество с пищей.</p>
6	Молочные продукты	<p>Съедайте, по крайней мере, 3 стакана молочных продуктов с нулевым или пониженным содержанием жира ежедневно.</p>
7	Белок	<p>Употребляйте умеренное количество белка. Предпочитайте рыбу и птицу без кожи. Попробуйте сою и бобовые в качестве источника белка. Стремитесь к употреблению 155г богатой белками пищи в день; в том числе ¼ стакана готовых бобов или тофу (соевый творог); 14г орехов или зерновых, или 1 яйцо - что соответствует 28г готовой рыбы, нежирного мяса или птицы.</p>
8	Соль	<p>Сократите употребление соли – менее 2,3г в день – особенно, если у Вас высокие или пограничные цифры артериального давления. Этого можно достичь ограничением использования столовой соли и готовых продуктов, таких как консервированные супы и соки, мяса для завтрака, приправ, замороженных обедов, сыра, кетчупа и солений. Люди с артериальным давлением выше 120/80мм. рт.ст. должны стремиться к 1,5г соли в день. То же рекомендуется и всем людям старше 50 лет.</p>
9	Калий и кальций	<p>Ешьте больше продуктов, богатых калием, таких как: цитрусовые, бананы, а также другие</p>

		<p>фрукты и овощи. Ешьте больше продуктов, богатых кальцием - а именно: нежирные молочные продукты, брокколи, шпинат и тофу (но не употребляйте кальциевые добавки - Ваша дневная норма не должна превышать 1,2г кальция в день).</p>
10	Зерновые	<p>Ешьте больше зерновых продуктов - особенно цельнозерновых – по крайней мере, 170г (5 унций) в день. 28,3г (1 унция) – это один стакан сухой крупы; пол-стакана готовой крупы, риса или макарон; или 1 кусочек хлеба. Цельное зерно или неочищенный рис должен составлять как минимум половину потребляемых зерновых – чем больше, тем лучше.</p>
11	Овощи	<p>Ешьте больше овощей, особенно темно-зеленых и желто-оранжевых. Съедайте, по крайней мере, 5 порций в день. Одна порция – это 1 чашка свежей зелени, пол-стакана готовых или свежих овощей или пол-стакана овощного сока</p>
12	Фрукты	<p>Ешьте больше фруктов. Старайтесь, чтобы в рационе присутствовало хотя бы 4 порции фруктов в день. Одна порция соответствует 1 фрукту среднего размера; или ½ чашки свежих, замороженных или консервированных фруктов; или ½ стакана фруктового сока.</p>
13	Рыба	<p>Ешьте больше рыбы; по крайней мере, 2 порции (по 113г) еженедельно. Жареной рыбе предпочитайте запеченную или приготовленную на гриле.</p>
14	Мясо	<p>Если Вы предпочитаете красное мясо, старайтесь есть не более 2-х порций (по 113г) еженедельно. Избегайте жирного мяса, а</p>

		<p>также готового мяса и печень. Включите в рацион курицу и индейку, всегда при приготовлении снимайте кожу. Убедитесь, что Ваше мясо и птица приготовлены при 160° или более, но не пережарены.</p>
15	Яйца	<p>Употребление яиц стоит ограничить: не более 1 яичного желтка в день, с учетом яиц, используемых при приготовлении мучных продуктов и других блюд. Вместо яиц, можно использовать заменители, если это возможно.</p>
16	Орехи	<p>Включите в диету крупы и несоленые орехи. Было отмечено, что орехи снижают риск сердечно-сосудистой смерти. Однако орехи высококалорийны, поэтому потребление их должно быть умеренным</p>
17	Растительное масло	<p>Употребляйте умеренное количество растительных масел, отдавая предпочтение оливковому и рапсовому. Ограничьте потребление частично гидрогенизированных растительных масел, пальмового масла и кокосового молока</p>
18	Алкоголь	<p>Если Вы употребляете алкоголь, делайте это умеренно. Мужчины должны ограничивать себя 2-мя порциями алкоголя в день, женщины – одной. Одна порция алкоголя соответствует 140г вина; 340г пива; 40г ликера. Никогда не садитесь за руль автомобиля после того, как выпьете!</p>
19	Калорийность	<p>Соотносите калорийность Вашей пищи с уровнем физической нагрузки для поддержания желаемой массы тела. Если Вы страдаете избыточным весом, старайтесь снижать его постепенно, уменьшая калорийность пищи и повышая интенсивность</p>

		физических тренировок.
20	Диеты для похудения	Не придерживайтесь модных экстремальных диет и нетрадиционных схем питания. Если рекомендации звучат слишком хорошо, чтобы быть правдой, они – неправдивы! И помните, что подобные схемы могут подходить для здоровых людей; люди с проблемами со здоровьем должны обязательно проконсультироваться с врачом для разработки индивидуального плана снижения веса.