



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Марина Смирнова

**Лечебное питание.
Рецепты полезных блюд
при сахарном диабете**

«РИПОЛ Классик»

2013

Смирнова М. А.

Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при сахарном диабете /
М. А. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ
жизни и долголетие)

Если вы страдаете такой болезнью, как сахарный диабет, то вам необходимо знать, не только от каких продуктов вам следует отказаться, но и наоборот — какие продукты полезно употреблять в пищу, а также какие блюда можно из этих продуктов приготовить. Книга поможет выбрать рецепт, который будет не только полезным, но и вкусным, и мы надеемся, что это блюдо станет для вас целебным.

© Смирнова М. А., 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

Содержание

| | |
|---|----|
| Продукты питания | 5 |
| «Полезно» не означает «невкусно» | 6 |
| Салаты | 7 |
| Салат с консервированной кукурузой | 7 |
| Салат овощной с черносливом | 8 |
| Салат из отварных овощей с зеленым горошком | 9 |
| Салат бельгийский | 10 |
| Салат витаминный со спаржей | 11 |
| Салат капустный со сметаной | 12 |
| Салат из цветной капусты и бочковых огурцов | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

Смирнова Марина Александровна

Лечебное питание. Рецепты полезных блюд при сахарном диабете

Продукты питания

В период компенсации сахарного диабета можно включать в рацион продукты из приведенного ниже списка:

- хлеб и хлебобулочные изделия (в том числе ржаные, с отрубями и зерновыми добавками), макаронные изделия, сухари, каша из риса или овса, небольшое количество сдобы;
- свежие и замороженные овощи, бобовые (в небольшом количестве), кукуруза, картофель, свежие, замороженные и сушеные фрукты, консервированные овощи и фрукты без сахара и химических добавок;
- продукты, обжаренные на животных и растительных жирах (в небольшом количестве);
- приправы и пряности (черный и красный молотый перец, ароматные травы, горчица, соль);
- разнообразные супы (овощные, рыбные, мясные, куриные);
- молочные продукты (нежирное молоко, свежие йогурты без добавок, кефир, нежирный сыр, свежий творог, сгущенное молоко без сахара, растительные сливки, ряженка);
- рыба (любые сорта, кроме очень жирной). Желательно потреблять в отварном или слегка обжаренном виде. Можно включить в рацион красную и черную икру в качестве ценного белкового компонента;
- морепродукты (мидии, устрицы, креветки, морские гребешки, крабы, омары, кальмары);
- мясные продукты (индейка, курица, утка без кожи, мясо кролика, телятина, молодая баранина, постная ветчина, вареная колбаса без консервантов и ароматизаторов, куриная и говяжья печень);
- растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное, маргарин пониженной жирности). Для обжаривания следует использовать рафинированные разновидности, а для приготовления салатов и добавления в готовые блюда – нерафинированные;
- десерты и сладости (фруктовые салаты с растительными сливками, несладкие бисквиты, пирожные и пироги на подсластителях, шоколад в небольшом количестве);
- орехи (грецкие, фундук, арахис, миндаль, фисташки в свежем или слегка обжаренном виде);
- напитки (натуральные соки без добавления сахара и консервантов, кофе в небольшом количестве, зеленый и черный чай, минеральная вода, газированная вода на подсластителях, низкокалорийные сладкие напитки, компоты, отвары и кисели из ягод и фруктов).

«Полезно» не означает «невкусно»

Соблюдение определенных ограничений в рационе вовсе не означает, что вы должны исключить из ежедневного меню все ваши любимые продукты и отдать предпочтение невкусной, но полезной пище. Даже при таком эндокринном заболевании, как сахарный диабет, вы можете питаться с удовольствием. Приведенные ниже рецепты помогут вам составить сбалансированный рацион и не испытывать при этом эмоционального и физического дискомфорта.

Салаты

Салат с консервированной кукурузой

Ингредиенты

320 г отварных консервированных бобов, 200 г консервированной кукурузы, 2 яйца, 7 ст. ложек сметаны (нежирной), 1 пучок петрушки, $\frac{1}{2}$ пучка сельдерея, соль.

Способ приготовления

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Зелень петрушки нашинкуйте. Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте бобы и кукурузу, посолите, заправьте сметаной и перемешайте.

Полученную массу выложите горкой в салатник, украсьте веточками сельдерея и подайте на стол. Вместо бобов можно использовать консервированную фасоль.

Салат овощной с черносливом

Ингредиенты

250 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 зеленых яблока, 8 черносливин (без косточек), 3 ст. ложки сметаны, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Чернослив заранее замочите в горячей воде на 30–40 минут, затем слейте жидкость и нарежьте небольшими кусочками. Разберите капусту на листья, вымойте, обсушите и нашинкуйте. Морковь измельчите. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте маленькими кубиками. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте измельченный зеленый лук, посолите, заправьте сметаной и перемешайте.

Подавайте на стол в охлажденном виде.

Салат из отварных овощей с зеленым горошком

Ингредиенты

4 картофелины, 2 морковки, 250 г консервированного зеленого горошка, 10 ст. ложек сметаны (нежирной), $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь и картофель вымойте и отварите в подсоленной воде, после чего остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками.

Подготовленные овощи выложите в салатник, добавьте зеленый горошек, посолите, заправьте сметаной, хорошо перемешайте и украсьте перед подачей на стол веточками петрушки.

Салат бельгийский

Ингредиенты

200 г брюссельской капусты, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, 1 ст. ложка майонеза (на перепелином яйце), молотый тмин на кончике ножа, соль.

Способ приготовления

Капусту вымойте, обсушите и нарежьте соломкой. Морковь очистите и натрите на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте зеленый горошек, посыпьте тмином, посолите и заправьте майонезом, смешанным с зеленью укропа.

Перед подачей на стол охладите.

Кроме того, в майонез можно добавить ваши любимые пряности.

Салат витаминный со спаржей

Ингредиенты

200 г спаржи, 100 г брюссельской капусты, 2 помидора, 1 огурец, 100 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Отварите капусту, откиньте ее на дуршлаг, остудите и нарежьте крупными кусками. Помидоры и огурец вымойте и нашинкуйте.

Спаржу варите до размягчения, после чего остудите и нарежьте небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте зеленый горошек, посолите, заправьте сметаной, хорошо перемешайте и сразу подайте на стол.

Салат капустный со сметаной

Ингредиенты

550 г белокочанной капусты, 3 морковки (сладкой), 2 зеленых яблока, 4 ст. ложки сметаны (нежирной), 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Капусту разберите на листья, промойте, удалите самые крупные жилки и нарежьте тонкой соломкой. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кубиками.

Зеленый лук промойте, обсушите на салфетке и крупно нарубите.

Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, заправьте сметаной, посолите, хорошо перемешайте и сразу же подайте на стол.

Салат из цветной капусты и бочковых огурцов

Ингредиенты

350 г цветной капусты, 3 огурца (бочкового посола), 4 яйца, 1 зеленое яблоко, 5 ст. ложек сметаны (нежирной), 1 пучок зеленого лука, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления

Отварите цветную капусту в подсоленной воде, дайте ей остыть до комнатной температуры и разберите на соцветия. Огурцы нарежьте небольшими кубиками.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нашинкуйте. Зеленый лук и зелень укропа промойте, обсушите на салфетке и нарубите.

Яблоко вымойте, удалите сердцевину и натрите на крупной терке, не очищая. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, посолите, добавьте сметану и хорошо перемешайте. Перед подачей на стол поместите в холодильник на 10–15 минут.

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.