



Татьяна  
Румянцева

ДЕЛИКАТЕСЫ

для  
*Диабетиков*

неотложная

кулинарная

помощь



Татьяна Румянцева

**Деликатесы для диабетиков.  
Неотложная кулинарная помощь**

«Центрполиграф»

2013

## **Румянцева Т.**

Деликатесы для диабетиков. Неотложная кулинарная помощь /  
Т. Румянцева — «Центрполиграф», 2013

Книга написана практикующим врачом-эндокринологом и является продолжением вышедшей ранее «Кулинарной книги диабетика», вобравшей в себя рецепты повседневных блюд. В новом издании автор отдает предпочтение необычным, экзотическим, деликатесным блюдам. Рецепты, измененные относительно нужд соблюдающих диету гурманов, позволяют без вреда для здоровья лакомиться кулинарными шедеврами всех стран мира. Кроме того, автор дает немало рекомендаций по диетическому питанию диабетиков и отвечает на наиболее волнующие вопросы, связанные с диетой.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Правила игры	7
Глава 2. Салаты и соусы к ним	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Татьяна Румянцева**

## **Деликатесы для диабетиков.**

### **Неотложная кулинарная помощь**

*Михаилу Ахманову с благодарностью за помощь.*

## **Предисловие**

Диабет излечим.

Это правда? Пока только отчасти.

Сейчас в мире насчитывается более 366 миллионов больных сахарным диабетом. Около трех миллионов из них живут в России. И это число непрерывно увеличивается. В среднем каждые пять секунд в каком-то из многочисленных кабинетов эндокринологов, в городе, поселке или деревне еще один человек слышит «У вас сахарный диабет». И всех этих людей можно вылечить?

Чтобы понять, как это можно сделать, нам нужно узнать немного о сахарном диабете.

Это сразу два заболевания с одинаковыми симптомами но разными причинами.

Приблизительно у 20 % больных так называемый инсулинзависимый диабет (или диабет I типа). Он развивается из-за недостатка в организме гормона инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой. Обычно причина этого заболевания в воспалении поджелудочной железы, от которого гибнут клетки производящие инсулин. У человека нарушается обмен сахара в организме, сахар выводится в больших количествах с мочой и тянет за собой воду. Человек страдает от обезвоживания и может умереть если ему не оказать помощь. Для того, чтобы помочь больному, ему вводят искусственный инсулин, который работает так же хорошо, как натуральный. Состояние диабетика быстро улучшается и он может вести тот же образ жизни, что и обычный, здоровый человек. За одним единственным исключением: он должен контролировать свою диету и принимать инсулин. Неприятность в том, что инсулин легко разрушается под действием желудочного сока, и потому «инсулиновые таблетки» создать до сих пор не удавалось. Его приходится вводить подкожно. Когда-то диабетики пользовались обычными шприцами, сейчас у них есть шприц-ручки или автоматические подкожные инсулиновые помпы, которые сами делают инъекции инсулина, по команде, заданной человеком. Однако последние годы принесли новые, обнадеживающие открытия, которые помогают нам поверить, что излечение от сахарного диабета не за горами. Во-первых, врачи придумали как обойти разрушение инсулина под действием желудочного сока. Они поместили пузырьки инсулина в... жевательную резинку. Когда человек жует ее, инсулин высвобождается и всасывается в сосудах полости рта, минуя желудочно-кишечный тракт. Когда эта резинка поступит в продажу, жизнь диабетиков с инсулинзависимым диабетом станет гораздо проще. Но есть и путь к кардинальному решению проблемы сахарного диабета. В крупнейших лабораториях мира сейчас исследуют возможность вырастить из стволовых клеток инсулин-производящие клетки поджелудочной железы. Вероятно уже через несколько лет врачи научатся восстанавливать поджелудочную железу, то есть полностью излечивать диабет I типа. Инсулинзависимым диабетикам осталось потерпеть совсем немного и стараться поддерживать хорошую компенсацию диабета (то есть принимать необходимые дозы инсулина, и соблюдать назначенную врачом диету) в ожидании, когда их проблема наконец найдет решение.

У 80 % диабетиков так называемый диабет II типа, при котором с поджелудочной железой все в порядке и инсулина в организме достаточно. Однако клетки утратили к нему чувстви-

тельность. Как правило, это связано с пожилым возрастом и главное – с ожирением. Болезнь развивается так же, как и при диабете I типа, только гораздо медленнее и незаметнее. Этот диабет называется инсулиннезависимым, так как инсулин, введенный извне, таким больным не помогает: их клетки точно также его не усваивают. А что помогает? В первую очередь – та же диета. В практике любого эндокринолога были случаи, когда больным со свежим диабетом II типа удавалось, избавившись от лишнего веса и соблюдая диету, освободить клетки от углеводной нагрузки и помочь им восстановиться, то есть вылечиться от сахарного диабета. Правда таких случаев не много. Но причина этому отчасти в том, что больные пренебрегают диетой, им кажется, что лечение – в лекарствах, которые им назначает врач. Но сами эндокринологи любят сравнивать лечение диабетика с тройкой лошадей и «коренником», то есть, основным методом лечения в этой тройке является диета, а «пристяжными» – лекарственная терапия и физкультура. Одной лошадке не вывезти диабетика из болезни.

Итак, диабет, хоть и с трудом, но все же поддается лечению. Даже если диабетик, соблюдая диету, не выиграет главный приз – полное излечение, он сможет значительно улучшить состояние своего здоровья, а значит, расширить свои возможности и радоваться жизни наравне со здоровыми людьми. Диабетики ходят в горы, совершают кругосветные путешествия, делают открытия, влюбляются, рожают детей, словом живут полноценной жизнью. Им только нужно больше чем здоровым людям заботится о себе. Зато забота о себе окупается всегда.

В настоящее время существуют приборы, с помощью которых любой человек, желающий узнать, какова у него концентрация уровня глюкозы в крови, может это сделать, не прибегая к помощи врача.



## Глава 1. Правила игры

Прежде чем заняться непосредственно кулинарией, мы «возьмем разбег» и вспомним, что это за болезнь – диабет, почему при ней необходимо соблюдать диету, зачем нужны различные типы диет, и каким образом диетическое питание поможет вам сохранить здоровье.

Если вы диабетик со стажем, можете просмотреть эту главу вскользь, но все же помните, что никогда не мешает освежить в памяти азы. Вдруг вы забыли или упустили из виду что-то важное? Если же вы считаете, что не знаете толком, что к чему, отнеситесь к этой главе очень серьезно, перечитайте ее несколько раз, и если у вас возникнут вопросы, задайте их своему лечащему врачу.

Здесь приводятся основные рекомендации, которые позволят вам заложить фундамент вашего здоровья и хорошего самочувствия на долгие годы. Ради этого стоит потрудиться, не так ли? Если что-то все равно осталось неясным, можете также обратиться к другим моим книгам: «Кулинарная книга диабетика» и «Диабет. Диалог с эндокринологом».

Однако не забывайте, что ни одна книга не поможет вам вылечиться самостоятельно. Если автор дает такие обещания, можете смело выбрасывать издание в урну – перед вами шарлатан, который понятия не имеет о врачебной ответственности.

Лечить всегда должен врач-специалист. И есть лишь один способ стать врачом – отучиться шесть лет в институте, а потом еще пару лет проработать под чутким руководством старших товарищей. Разумеется, врач ничего не сможет сделать без вашей активной помощи, но не берите на себя слишком много. Со здоровьем не шутят.

Итак, **диабет – это заболевание, при котором углеводы (в том числе и сахар) по тем или иным причинам остаются в крови и не проходят в клетки вашего организма.** Название болезни происходит от греческого слова «диабетес», что означает «проходить насквозь», так как сахар в буквальном смысле проходит «сквозь» организм и выделяется с мочой.

Надеюсь, у вас сразу же возникло множество вопросов. Например: что такое углеводы? Как они попадают в кровь? Зачем им попадать в клетки организма? По каким таким причинам они этого не делают? И главное: чем это грозит больному?

Давайте разбираться по порядку.

*Что такое углеводы?*

Если вы посмотрите на любую диету (при заболевании диабетом, при других заболеваниях, для снижения веса и т. д.), вы увидите надпись: «Белки – столько-то грамм, жиры – столько-то и углеводы – столько-то». В самом деле, белки, жиры и углеводы – это три основные группы веществ, составляющих нашу пищу. Можно сказать и так, что белки, жиры и углеводы – это наша пища с точки зрения химика (химика-органика). Белки – кирпичики, из которых построен наш организм, жиры – топливо. При их расщеплении выделяется энергия, позволяющая нам двигаться. (Если мы «запасаем» много жиров из пищи, а двигаемся мало, клиники по лечению ожирения без работы не останутся.)

Углеводы – «энергия быстрого реагирования». Они расщепляются, когда необходимо встать с постели, пройти по улице, пробежаться за автобусом и т. д. Кроме того, углеводы «кормят» наш мозг – он привередлив и не захочет «питаться» жирами. Возможно, вам случалось ощущать вместе с чувством голода сильную слабость, головокружение, потерю ориентации, на коже выступал холодный липкий пот. Это состояние называется гипогликемия (снижение уровня сахара в крови), и говорит оно о том, что в крови мало углеводов и мозг голодает.

Гипогликемии бывают и у здоровых людей (если они забывают вовремя перекусить), но их организм обычно справляется с этим состоянием, выбрасывая в кровь углеводы, запасенные в печени. Организм диабетика тоже пытается призвать на помощь печеночные углеводы, вот

только до мозга они не дойдут, и диабетик может потерять сознание, а если ему своевременно не оказана помощь, то и впасть в гипогликемическую кому. О том, как не допустить гипогликемии и как действовать, если она начала развиваться, вы узнаете в конце этой главы.

*Как углеводы попадают в организм?*

Надеюсь, вы уже догадались – из пищи. В желудке и кишечнике углеводы расщепляются ферментами до глюкозы и сквозь стенки кишечника всасываются в кровеносные сосуды. Уровень глюкозы в крови в просторечии называют «сахаром крови». «Сахар», а точнее глюкоза, есть в крови любого человека – как здорового, так и больного диабетом. Все дело в его количестве. Нормы немного разнятся в зависимости от того, из пальца или из вены берется кровь (из пальца показатели точнее). Но в среднем в крови здорового человека уровень глюкозы **натошак** должен быть **не менее 3,3 и не более 5,5 миллимоль на литр**. Я не случайно выделила слово «натошак», так как вы легко догадаетесь, что после еды уровень глюкозы в крови немного подскакивает (ведь углеводы расщепляются в кишечнике и попадают в кровь!). Это «немного» также имеет свой предел – 8 миллимоль на литр. (Выше – уже повод задуматься.) И самое главное, через несколько часов крови здорового человека уровень глюкозы вновь снижается до 5,5 и меньше. У диабетика же он остается повышенным. Почему?

*Почему у диабетиков глюкоза «задерживается» в крови?*

В норме глюкоза должна проникнуть через клеточные стенки, чтобы поступить на особые микроскопические «энергетические станции», которые есть в каждой клетке (их называют митохондриями). Но глюкоза в масштабе клетки – молекула довольно большая. Она может пройти только сквозь специальный канал. Для того чтобы этот канал открывался, существует особый ключ – гормон инсулин, который вырабатывается островками поджелудочной железы.

А теперь представьте себе две ситуации. Ситуация первая: что-то случилось с самой поджелудочной железой – гнойное воспаление (острый панкреатит), аутоиммунное воспаление после перенесенной вирусной инфекции, удаление при операции и т. д. Островковые клетки погибли, инсулин в организме больше не вырабатывается. Глюкоза не может пройти в клетки, потому что некому открыть замок. Ключ потерян.

Это так называемый инсулинзависимый диабет, или диабет первого типа. Он, как правило, развивается в молодом возрасте и требует лечения инсулином (потерянный ключ заказывают в ближайшей мастерской). Очень важно помнить, что при диабете 1-го типа введение инсулина совершенно необходимо и начинать его нужно немедленно (а не с понедельника и не «когда у меня появится свободное время»). Тяжелое и опасное осложнение – диабетическая кома – может развиваться в течение буквально нескольких часов. Так что если после постановки диагноза врачи немедленно на «скорой» отправляют вас в больницу и назначают инсулин – не сопротивляйтесь, они знают, что делают. Разумеется, вы будете, мягко говоря, ошарашены подобной переменой, но у вас будет время осмыслить происходящее в течение последующих дней, недель и месяцев. А в первые часы надо действовать быстро и не раздумывая.

Ситуация вторая – поджелудочная железа прекрасно функционирует, ключ на месте, а вот замочная скважина забита. Бумажкой или, еще того хуже, жевательной резинкой. И глюкоза снова не проходит в свой «домик». Это так называемый инсулин-независимый диабет, или диабет второго типа. Он чаще развивается у пожилых людей с избыточным весом. Что делать? Вызывать слесаря и менять замок. А кто у нас слесарь? Вы не поверите – диета! Почему так?

*Почему при диабете второго типа каналы для глюкозы оказываются забитыми?*

Первая причина – возрастные изменения в клетках. Это не удивительно – с возрастом мы редко становимся здоровее, слабеет зрение, слабеет слух, снижается и чувствительность к инсулину. И все же этот фактор далеко не главный. Вы ведь наверняка знаете пожилых людей, которые и не думают болеть диабетом. Ожирение – куда более серьезная угроза. Избыточное потребление жиров и углеводов вызывает нарушения обмена холестерина, развитие атеросклероза, в результате и сосуды начинают обрастать бляшками и тромбами. А здесь уже ни о каком



нормальном функционировании глюкозных каналов не может быть и речи. Ну и третий фактор – наследственный. У кого-то глюкозные каналы «сильнее» и будут работать даже в полузабитом состоянии, у кого-то они слабее и сразу отключаются.

*Почему диета может помочь при диабете второго типа?*

Представьте себе вход в метро в час пик. Толпа напирает на узкие входы и очередь еле-еле движется. Совсем другое дело, когда основной поток схлынул – люди проходят свободно, не задерживаясь, рассаживаются с комфортом в креслах. Точно так же происходит и в нашем случае: когда углеводов в крови много – они только сильнее травмируют глюкозные каналы, и диабет прогрессирует. Но если вы садитесь на диету, ограничиваете углеводы в пище, теряете лишний вес, то каналы начинают «расправляться», и их пропускная способность увеличивается. У молодого человека (диабет 2-го типа изредка бывает и у подростков с избыточным весом) при грамотном лечении диетой диабет может и вовсе пройти. В пожилом возрасте такое маловероятно (хотя все бывает), но в любом случае диабет не прогрессирует, его симптомы угасают, осложнения не развиваются. А кстати, что это за симптомы и осложнения? Об этом мы поговорим позднее, а пока еще один важный вопрос.

*Могут ли противодиабетические таблетки или травяные сборы заменить диету?*

Таблетки могут значительно снизить сахар крови за счет улучшения проводимости глюкозных каналов и стимуляции работы поджелудочной железы. То есть таблетки – что-то вроде «трамбовщиков», которые помогают пассажирам вбиться в вагоны токийского метро. Но когда пассажиров-углеводов много, трамбовщикам волей-неволей приходится действовать довольно грубо. Кроме того, высокий уровень углеводов в крови будет постоянно подстегивать вашу поджелудочную железу на выработку все новых и новых порций инсулина (у больных диабетом 2-го типа инсулин крови может во много раз превышать норму). Поработав несколько лет в режиме «повышенной добычи», поджелудочная железа обычно сдаётся, и к диабету 2-го типа присоединяется диабет 1-го типа. Получается неприятная история – надо вводить инсулин (поджелудочная железа его не вырабатывает), а клетки к инсулину не чувствительны (не работают глюкозные каналы). Приходится вводить инсулин «лошадиными» дозами по 80–100 единиц, да еще добавлять по 3–4 таблетки диабетона или манинила. Право слово, проще посидеть на диете и не наживать себе лишних проблем!

Что касается травяных сборов, то они выполняют роль уборщиков на станции. Работа важная и нужная, но главной проблемы она никак не решает. Поэтому формула лечения диабета 2-го типа должна быть такой: **диета + таблетки (при диабете легкой степени в них нет необходимости) + травяные сборы.**

*Каковы признаки (симптомы) диабета?*

Итак, по тем или иным причинам глюкоза (она же сахар) не попала в клетки и осталась в крови. Молекулы глюкозы обладают свойством тянуть на себя жидкость. Глюкоза вытягивает воду из клеток в кровеносное русло, а дальше эта вода попадает... Куда? Правильно, в мочевой пузырь. Поэтому первый симптом сахарного диабета – частые и обильные мочеиспускания. При этом резей внизу живота, болей при мочеиспускании нет. Это не воспаление мочевого пузыря, а просто почки работают в усиленном режиме. Но потерянную воду надо как-то восполнять. И человек начинает испытывать постоянную жажду, ощущать сухость во рту. «Средний человек» выпивает за день 1–2 литра жидкости. При диабете 2-го типа эта цифра подскакивает до 4–5 литров, а при диабете 1-го типа до 8–10 литров в день. Появляются слабость, недомогание, быстрая потеря веса, тошнота и рвота, неприятный запах «ацетона». Все это связано с тем, что глюкоза не попадает в клетки и нарушаются практически все процессы обмена веществ. Одновременно с этим глюкоза начинает выделяться не только с мочой, но и с потом, что приводит к зуду и раздражениям на коже и слизистых (например, в промежности).

*Как начинается диабет первого типа?*

Его трудно пропустить, оставить без внимания. Поскольку при диабете 1-го типа инсулина совсем нет и клетки быстро начинают голодать, все симптомы развиваются также очень быстро – в течение нескольких дней, максимум недель. Самое тяжелое осложнение диабета 1-го типа – быстрое развитие диабетической комы. Поэтому, как я уже писала, такая ситуация требует срочной госпитализации и лечения инсулином.

*Как начинается диабет второго типа?*

В этом случае глюкоза хоть и с трудом и в недостаточном количестве, но все же понемногу проходит в клетки. Поэтому все симптомы могут появляться медленно. А поскольку в пожилом возрасте учащенное мочеиспускание, сухость во рту, колебания веса, кожный зуд и общая слабость встречаются довольно часто, люди, как правило, обращаются к врачу через несколько месяцев после начала заболевания. Бывает даже, что диабет выявляется случайно, при измерении уровня сахара в крови. Лечение, повторюсь, заключается прежде всего в соблюдении диеты, при необходимости к ней подключаются противодиабетические таблетки, фитотерапия и т. д.

При диабете 2-го типа кома развивается очень редко, однако у него есть другая неприятная особенность. Дело в том, что при длительном повышенном уровне сахара в крови глюкоза начинает проникать в клетки сосудов и разрушать сосудистую стенку. Прежде всего страдают сосуды глаз, почек и пальцев ног. Таким образом, длительно не леченный диабет 2-го типа может привести к слепоте, почечной недостаточности и гангрене нижних конечностей. Именно поэтому врачи настаивают на том, чтобы вы соблюдали диету и поддерживали низкие показатели сахара крови (до 6 ммоль на литр натощак и до 10 ммоль на литр после еды), даже если вы комфортно себя чувствуете при более высоком уровне сахара в крови. Соблюдение диеты сегодня позволит вам избежать тяжелых осложнений в будущем.

Итак, переходим непосредственно к диете.

*Еще несколько слов об углеводах.*

Углеводы построены из особых углеродных колец, в зависимости от количества которых химики делят их на простые и сложные, усвояемые и неусвояемые углеводы. Для диабетика эти знания могут оказаться весьма полезными.

*Простыми углеводами* называются глюкоза, галактоза и фруктоза (моносахариды – одно кольцо), сахароза, лактоза и мальтоза (дисахариды – два кольца). Они легко проходят через стенку кишечника и очень быстро всасываются, и резко повышают сахар крови.

*Сложные углеводы* (полисахариды) – крахмал, гликоген, клетчатка, пектин.

Когда мы говорим о том, что «легкие» углеводы необходимо исключить и применять лишь для лечения гипогликемии, то речь идет прежде всего о продуктах, содержащих в больших количествах глюкозу и фруктозу: сахаре, меде, сладостях.

Когда мы говорим об «ограничении тяжелых (трудноусваиваемых) углеводов», то говорим прежде всего об ограничении крахмала. Крахмал медленно переваривается, расщепляясь до глюкозы. Медленно, но надолго повышает сахар крови.

Крахмал составляет около 80 % всех углеводов в питании человека.

Содержание крахмала в г на 100 г съедобной части продуктов:

мука пшеничная и ржаная – 60–68  
крупа манная, пшеничная, рис – 68–73  
крупа гречневая, перловая, пшено – 65  
крупа овсяная – 55  
горох, фасоль – 43–47  
макаронные изделия – 68  
хлеб ржаной – 40–50  
хлеб пшеничный – 47–53  
печенье – 51–56

картофель – 18  
зеленый горошек – 7  
тыква, бананы – 2  
капуста белокочанная, морковь, томаты – 0,2–0,5

Легче и быстрее переваривается крахмал из риса и манной крупы, чем из пшеницы, гречневой, перловой и ячневой круп, из картофеля и хлеба – сравнительно с горохом и фасолью. Крахмал в натуральном виде, например в киселях, усваивается очень быстро. Затрудняет усвоение крахмала поджаривание круп.

В среднем суточная потребность в углеводах здоровых людей (а также диабетиков, лечатся инсулином) составляет 400 г для мужчин и 350 г для женщин. При инсулиннезависимом диабете и ожирении содержание углеводов в пище может снижаться до 200 г. Физиологический минимум, ниже которого не следует опускаться, составляет около 100 г.

*Соблюдают ли диету диабетики первого типа (принимающие инсулин)?*

У здорового человека инсулин «подстраивается» под приемы пищи. Когда вы начинаете есть, поджелудочная железа выбрасывает в кровь «порцию» инсулина, когда вы не едите – инсулин почти не вырабатывается. Инсулин в шприце не такой умный: он действует строго отведенное для него количество часов. Поэтому вам необходимо подстраивать питание под введение инсулина. Диабетик 1-го типа должен есть «тяжелые» углеводы (хлеб, картошку, крупу) каждые 3 ч в течение дня.

Пример индивидуальной схемы питания:

7.30 – инъекция инсулина  
8.00 – каша из 60 г крупы (без хлеба!)  
11.00–50 г хлеба (бутерброд)  
14.00 – обед: на первое – любой суп; на второе – мясо или рыба с 100 г картошки (без хлеба!); гарнир из других овощей – 50 г хлеба  
17.00–50 г хлеба (бутерброд)  
20.00 – ужин: каша из 30 г крупы или 100 г картошки  
22.30–23.00–50 г хлеба

(Могут быть и другие индивидуальные схемы, о которых вам расскажет врач.)

Кроме того, **из питания диабетиков обоих типов абсолютно и бесповоротно исключаются «легкие» углеводы: сахар, мед, сладости, выпечка из белой муки, макароны, манная крупа.** Почему? «Легкие» углеводы с высоким содержанием глюкозы вызывают высокие пики сахара в крови, которые не покрываются искусственным инсулином или таблетками и могут привести к быстрой декомпенсации диабета и развитию диабетических осложнений.

*Какую диету рекомендуют диабетикам второго типа?*

Если у вас нет избыточного веса, врач предложит вам следующий набор продуктов:

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

### Грибы – 100–150 г

Разумеется, все «легкие» углеводы по-прежнему остаются под запретом. С «тяжелыми» углеводами дело обстоит следующим образом. Обычно в первые 1–2 недели врач разрешает вам съедать в день 50 г хлеба (один «столовский» кусочек). Эти 50 г можно заменить 100 г картошки (примерно 2 небольшие картофелины) или кашей из 30 г крупы (1 ст. ложка) либо 30 г бобовых (кукуруза, зерна фасоли, чечевица и т. д.). Это действительно довольно скудная по углеводам диета, но, повторяю, она дается на первые недели, для того чтобы организм восстановил свою работу.

Когда уровень сахара в крови возвращается к норме, начинают постепенно прибавлять по 50 г хлеба в неделю с соответствующими заменами и примерно через месяц приходят к указанной в таблице норме: 100–150 г. Это значит, что, учитывая возможности замены, вы можете съесть в день вместо 150 г черного хлеба 50 г хлеба и 200 г картофеля, или **100** г хлеба и кашу из 30 г крупы, или кашу из 60 г крупы и 100 г картофеля.

Если вы не можете есть черный хлеб по причине заболеваний кишечника, то 50 г хлеба можно заменить на 25 г булки.

Если у вас есть избыточный вес, который скорее всего и привел к развитию диабета 2-го типа, вам необходимо посидеть на низкокалорийной диете. Эта диета будет включать:

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

Скорее всего, сидеть на диете вам будет поначалу дискомфортно, но помните, что вы не мучаете себя, а лечите ваш диабет. Есть вероятность, что при нормализации веса диабет пройдет или перейдет в более легкую форму.

Если ваш диабет хорошо компенсирован, вы можете покупать специальные сласти для диабетиков в магазинах «Диета». Для чая и кофе диабетики используют специальные подсластители, не содержащие глюкозы. Чаще всего это таблетки, содержащие вещество **аспартам**, – комплекс двух аминокислот, аспарагина и фенилаланина. Оно обладает сладким вкусом, не содержит калорий и легко распадается в организме, не образуя вредных метаболитов.

Также вы сами можете варить варенье на сорбите и ксилите. Но злоупотреблять ими не стоит, так как в больших количествах они могут повреждать стенки сосудов. Кроме того, они довольно калорийны и не годятся для людей, желающих снизить вес. Сахарин и фруктоза – еще два подсластителя, которые были широко распространены несколько лет назад. Однако сейчас врачи не рекомендуют их использовать, так как выяснилось, что сахарин обладает канцерогенным действием, а фруктоза при переваривании в кишечнике превращается в глюкозу.

*Несколько слов о распространенных заблуждениях.*

Гречка вовсе не является особой «противодиабетической» крупой, она содержит столько же «тяжелых» углеводов, как и остальные крупы, и ее точно так же нужно есть в ограниченных количествах.

Картошку перед употреблением вымачивать не надо – количество крахмала при вымачивании существенно не уменьшается.

«Докторский» хлеб или хлеб «Здоровье» едят в тех же количествах, что и обычный черный хлеб.

Напитки типа «Кока-кола», «Спрайт», «Фанта», а также готовые фруктовые соки могут содержать глюкозу и сахар. Читайте состав на упаковках!

Диабетикам нет необходимости ограничивать себя в жареном, соленом, копченом и остром, если у них нет сопутствующих заболеваний желудка и кишечника.

Сладкие вина и ликеры не годятся для диабетиков, а пиво содержит большое количество калорий. В то же время сухое вино, коньяк или водка в небольшой дозе и с хорошей закуской скорее всего не повредят.

*Опасен ли для диабетика слишком низкий сахар крови?*

Врачи рекомендуют вводить утреннюю дозу инсулина за 30 мин до еды и принимать таблетки за 60–90 мин до еды (чтобы дать им раствориться в кишечнике, проникнуть в кровь и начать действовать). Но представьте себе, что вы ввели инсулин (приняли таблетки), и вдруг вас что-то отвлекло – позвонила подруга, с которой вы давно не общались, или по телевизору начался интересный фильм (футбольный матч, политический репортаж и т. д.). Вы настолько поглощены своими переживаниями, что совсем забыли о еде. Что же произойдет в вашем организме?

Инсулину и таблеткам нет дела до телевизора и телефона, они начинают свою работу и «гонят» содержащийся в крови сахар (помните, в небольших количествах он есть там всегда!) в клетки. Через некоторое время уровень сахара в крови снижается ниже критической отметки 3,3 ммоль на литр. Ваш мозг начинает голодать, у вас начинается приступ гипогликемии (буквально «мало сахара в крови»), и если вовремя не принять меры, он может закончиться потерей сознания и гипогликемической комой. Коварство гипогликемии в том, что она развивается в течение нескольких минут, и меры, как правило, нужно принимать немедленно. Поэтому будьте начеку.

*Как определить, что у вас гипогликемия?*

Если сахар крови ниже допустимого, вы чувствуете:

- возбуждение, нервозность, неспособность сосредоточиться;
- приступ сердцебиения;
- потливость, дрожь;
- сильный голод;
- слабость в ногах, головные боли;
- нарушение зрения, онемение кончика языка и губ.

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

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

*Что может привести к гипогликемии?*

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

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

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

4. Большое количество спиртного (алкоголь может резко снизить сахар в крови).

*Что делать, если приступ гипогликемии начался?*

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

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

Если на следующий день вы измерите сахар крови, он может быть немного повышен. Этого не надо пугаться.

*Как избежать гипогликемии?*

1. Внимательно контролировать дозы таблеток и инсулина.

2. Питаться регулярно.

3. Снижать дозу инсулина или таблеток перед физической нагрузкой.

4. Если вы собираетесь на праздник, где намереваетесь выпить, не забудьте в день праздника немного снизить дозу противодиабетических таблеток или инсулина и как следует закутить алкоголь. Желательно, чтобы среди гостей был человек, который знает, что у вас диабет и что нужно делать, если вам станет плохо – дать сладкое питье, ввести препарат глюкагон, повышающий сахар крови. (Если диабетик теряет сознание, ни в коем случае не надо ничего засовывать и вливать ему в рот. Просто вызовите «скорую помощь»). Если у вас под рукой есть мед, можно смазать им десны.) Будьте готовы к тому, что после праздников у вас скорее всего наступит декомпенсация диабета и придется строго сесть на диету, а возможно – и показаться врачу.

5. Носите с собой пару бутербродов, несколько штук печенья, несколько кусочков сахара, чтобы можно было подкрепиться, если вы почувствуете приближение гипогликемии. Никогда не стесняйтесь это сделать. Если, например, вы в гостях, закуски подадут не скоро, а вы чувствуете, что уже проголодались, обязательно спросите у хозяев, где вы можете поесть, чтобы никому не помешать. Если вы не захватили с собой еды, объясните, в чем проблема, и попросите у них пару кусочков хлеба и стакан сладкого чая. Не стесняйтесь! Если вы потеряете сознание из-за гипогликемии, вы доставите хозяевам дома гораздо большее беспокойство.

6. Если гипогликемия случилась «на ровном месте» (то есть вы не пропускали еду, не повышали дозу лекарств, не злоупотребляли алкоголем, не занимались тяжелым физическим трудом), необходимо снизить дозу инсулина или таблеток и обратиться к врачу. Так же следует поступать при ночных гипогликемиях.

7. Если вы больны, у вас температура и вы ничего не едите, вы не должны отменять прием инсулина или таблеток, потому что при лихорадке потребность в инсулине повышается. В этой ситуации можно пить сладкие соки, сладкий чай. Также, разумеется, помогут вам одолеть болезнь минеральная вода, фрукты и зелень. Простуда часто приводит к декомпенсации диабета, поэтому обязательно сообщите врачу о вашем заболевании и попросите назначить вам измерение уровня сахара крови на дому.

8. Носите при себе карточку диабетика, содержащую следующую информацию:

Фамилия, имя, отчество.

Адрес.

Домашний телефон.

При необходимости – телефоны ближайших родственников.

Номер и телефон поликлиники. Номер страхового полиса.

Характер получаемого лечения (диета, таблетки, инсулин).

*К сведению лиц, оказывающих первую медицинскую помощь: в случае потери сознания владельцем карточки или в случае его неадекватного поведения (в том числе на фоне приема алкоголя) необходимо срочно вызвать бригаду «скорой помощи» и доставить в ближайшее лечебно-профилактическое учреждение.*

Если в вашей поликлинике нет формуляров для подобной карточки (в последний раз они издавались довольно давно), вы можете сделать ее самостоятельно.

Отступление, как я и обещала, оказалось довольно серьезным, но теперь оно подошло к концу, и мы смело можем ринуться в наступление, на кухню. Но перед этим я хочу ответить на еще один, самый последний вопрос:

*Для кого предназначена данная книга и какую пользу она может принести?*

В первую очередь эта книга должна помочь диабетикам 2-го типа (не получающим инсулин), так как они найдут здесь большое количество вкусных, сытных и питательных блюд, содержащих минимум углеводов и при этом достаточное количество белка, жиров, витаминов и минеральных веществ. В конце каждой главы я привожу несколько рецептов блюд, содержащих «тяжелые» углеводы, соответствующие примерно 50–100 г черного хлеба. Таким образом, вы будете знать, что делать, если вам можно съесть в день только 50 г хлеба (которые, напоминая, можно заменить на 100 г картошки или 30 г крупы).

Что касается диабетиков 1-го типа (получающих инсулин), для них «тяжелые» углеводы не составляют большой проблемы, но им пригодятся знания о блюдах, не содержащих «легких» углеводов и тем не менее служащих в некоторых случаях прекрасным деликатесным угощением и для самих диабетиков, и для их родственников и друзей. Обратите также внимание на последнюю главу, где приводятся рецепты выпечки из ржаной муки, варенья и джема на ксилите и сорбите, а также других «диабетических» десертов.

Итак, в путь!



## Глава 2. Салаты и соусы к ним

Начнем с одного простого, оригинального и очень мудрого рецепта. Этот рецепт оставил для нас древнеримский поэт Вергилий. В одной из своих поэм он рассказывает о крестьянине Симице, «пахаре малого поля». Утром Симиц размолот зерно, замесил хлеб и поставил его в печь.

Глиняной миской поверх накрывает и жар насыпает.

Но в качестве приправы к хлебу у него оказался только кусок сыра, поскольку Симиц – человек бедный и

Близ очага у него не висели на крючьях для мяса  
Окорока, или туша свиньи, прокопченная с солью.

Тогда крестьянин выходит в огород, собирает чеснок, сельдерей, руту, кориандр и, подлив немного масла, стирает их в каменной ступке в единую массу.

По завершении оно справедливо зовется толченкой.

Вместе с теплым хлебом и сыром «толченка» и составляет его завтрак, съев который, Симиц запрягает быков в плуг и выходит в поле.

На сегодня голод не страшен ему.

Римляне, современники Симицы, питались два раза в день. Утром, чтобы утолить голод, и вечером, чтобы пообщаться с друзьями, полюбоваться прекрасными женщинами и выпить вина в хорошей компании. Следовательно, закуски им были нужны в двух случаях: чтобы перекусить на скорую руку, а также во время пира, чтобы «оттенить» основные мясные блюда. Эти закуски могли быть весьма простыми и непритязательными – вареные яйца, горная спаржа, «которую, отложив веретено, собрала ключница», смеси пряных трав вроде «толченки» Симицы, лук-порей, кочанный салат, свекла, лук, а могли быть дорогими и изысканными вроде устриц, жареных дроздов, славок, иволги, гусиной печени и т. д.

Кстати, и в римские времена, и в XIX в. в России, и сейчас во многих странах Европы салаты из зеленых овощей подаются не до еды, как это нам привычно, а после основного горячего мясного блюда. На другом конце света – в Азии и на севере Африки – салаты и закуски подают более привычным нам способом – в начале обеда. На маленьких тарелочках «кемайя» выставляют жареный миндаль, маслины, рыбные закуски, салаты из баклажанов, кабачков, зеленого салата, редиса, огурцов, помидоров, сладкого перца и т. д. Так что общих правил здесь нет – все зависит от вашего вкуса и привычек.

Для нас с вами важнее всего то, что практически любой из этих салатов может стать полноценным гарниром к любому блюду, если традиционные гарниры вроде картофеля или каши в настоящий момент нам не подходят. Салат в качестве гарнира имеет те неоспоримые преимущества, что он насыщен витаминами и минеральными веществами, малокалориен, хорошо заполняет собой желудок и не позволяет съесть слишком много жирной и углеводистой пищи, и главное – замечательно освежает вкус блюда, превращает любой обед в особенный.

Большинство салатов готовится за считанные минуты, а их психологический эффект огромен. Настрогайте пару колечек лука (или пару долек чеснока), пару ломтиков помидора

или огурца, посыпьте солью, перцем и зеленой травкой, сбрызните уксусом или заправьте ложкой сметаны, и вернувшийся после тяжелого дня муж (или жена) почувствует, что вы ждали его (ее), думали о том, как его порадовать, и вот уже вам обеспечен чудесный вечер. Тот же трюк не возбраняется повторить с любым заглянувшим на огонек гостем – и слава хлебосольного и радушного хозяина вам обеспечена. Таким образом, салаты творят чудеса! Поэтому отложим пока в сторону закуски другого рода (например, из яиц или сыра) и займемся салатами из сырых или слегка обработанных овощей.

Французы говорят, что любая женщина может сделать из ничего салат, шляпку и скандал. Большинство мужчин также в состоянии овладеть этим искусством хотя бы на одну треть. Итак, начнем с этого самого «ничего», из которого готовят салаты.

Прежде всего это **овощи**. А с овощами надо уметь обращаться. Дело в том, что овощи растут в земле, а потом хранятся в овощехранилищах, в условиях, прямо скажем, не слишком стерильных. В салат же они попадают в свежем виде, а еще и часто заправляются молочными продуктами и таким образом могут стать вместо источника наслаждения источником инфекции. Поэтому первое и главное правило – в салатах есть место овощам, но не земле. Все должно быть тщательнейшим образом вымыто, в миске, под проточной водой, и не один раз. Хорошо использовать для этого старую зубную щетку. И, разумеется, все подвявшие, вялые или не дай Бог загнившие овощи или зеленые листья безжалостно удаляются. В салате место только самому свежему и сочному. Не забудьте: заправленному салату (особенно заправленному сметаной) «осталось жить» не дольше пары часов. А лучше всего съесть его тут же, на месте. Потом и витаминов будет меньше, и опасность подхватить инфекцию больше.

Отдельно нужно сказать пару слов о капусте. Свежая капуста – прекрасный компонент салатов для лета и осени, но зимой или весной, после того как она полежала в овощехранилищах, ее необходимо варить – в сырой капусте при минусовых температурах любит размножаться бацилла псевдотуберкулеза, которую убивает кипячение.

Второе правило безопасности таково: для всех продуктов должны быть отдельные доски, чтобы микробы, содержащиеся в одном виде продуктов, не заражали другие. Отдельная доска для сырых овощей, отдельная для вареных. Отдельная доска для сырого мяса, отдельная – для вареного. Хлеб ни в коем случае не должен соприкасаться с сырыми овощами и сырым мясом. (На хлебной доске можно также резать сыр, колбасу и т. д.) Желательно также иметь две доски для рыбы – сырой и вареной.

Овощи подразделяют на следующие группы:

*клубнеплоды* – картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель);

*корнеплоды* – морковь, свекла, репа, брюква, редька, редис, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен;

*капустные* – белокочанная капуста, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби;

*салатные и шпинатные* – шпинат, салат, щавель, крапива;

*луковые* – лук репчатый, лук зеленый, лук-порей, чеснок;

*пряные* – укроп, эстрагон, чабер, базилик, майоран;

*плодовые* – тыквенные (тыква, кабачки, огурцы, арбуз, дыня, патиссоны); томатные (томаты, баклажаны, стручковый перец); бобовые (горох, бобы); зерновые (сахарная кукуруза);

*десертные* – артишоки, спаржа, ревень.

*Клубни и корнеплоды* перед приготовлением сортируют, отбирают загнившие и побитые экземпляры, также необходимо выбросить проросший или позеленевший картофель (в глазках такого картофеля содержится ядовитое вещество – соланин). Затем клубни и корнеплоды очищают от посторонних примесей, моют и только затем чистят.

Чтобы правильно сварить *картофель*, его необходимо положить в кипящую воду и варить на умеренном огне, плотно закрыв кастрюлю крышкой. Если же огонь очень сильный, то снаружи картофель разваривается и рассыпается, а внутри остается сырым. Не следует наливать много воды: она должна лишь слегка покрывать верхние клубни. Если требуется ускорить варку картофеля – положите в воду ложку масла или маргарина. Солить картофель лучше незадолго до окончания варки, за 5–10 мин до снятия кастрюли с огня. Таким образом удастся сохранить в картофеле больше минеральных солей.

*Свеклу*, в отличие от других овощей, не следует варить в соленой воде, так как она делается от этого менее вкусной и питательной.

Свекла варится долго, как правило, несколько часов, но можно и ускорить процесс варки. Для этого свеклу кипятят в течение часа, затем снимают с огня, ставят на 10 мин под струю холодной воды, и свекла готова. Свекла легко очистится, если ее, вынув из кипятка, сразу же окунуть в холодную воду. Для сохранения цвета свеклы при варке и тушении в воду добавьте немного уксуса, лимонной кислоты или лимонного сока. Вареную свеклу для винегретов нужно заправлять маслом отдельно от других овощей, чтобы они не окрашивались ее соком.

Из *моркови* получается вкусный сок, ее кладут в салаты, используют сырой в качестве гарнира, а также маринуют. Наиболее сочная и подходящая для этих целей морковь – с толстыми, недлинными корнеплодами. Морковь других сортов требует продолжительной тепловой обработки, поэтому ее рекомендуется тушить и отваривать, кроме того, из нее можно готовить котлеты, запеканки, пудинги. Каротин, содержащийся в моркови, растворяется в жирах и в таком виде значительно полнее усваивается организмом. Поэтому морковь лучше готовить с растительным или сливочным маслом, сметаной, сливками. Сырую морковь рекомендуют натереть на пластмассовой терке и сбобрить по вкусу каким-либо жиром.

Очищенная морковь быстро вянет. Лучше очищать и измельчать морковь непосредственно перед едой. В необходимых случаях очищенную морковь можно хранить (не более 2–3 ч) в посуде без воды, прикрыв сверху чистой влажной тканью.

Часть витаминов разрушается от тепловой обработки. При варке морковь рекомендуется класть в кипящую воду и поддерживать равномерное, но не бурное кипение: при этих условиях витамин С лучше сохраняется.

Особенно много витаминов теряется при приготовлении моркови в открытой посуде. Поэтому кастрюлю, в которой варят или тушат овощи, необходимо обязательно накрывать крышкой. Важно еще, чтобы под закрытой крышкой оставалось как можно меньше свободного пространства. Витамины, содержащиеся в овощах, разрушаются от соприкосновения с металлом. Поэтому при приготовлении овощных пюре рекомендуется пользоваться деревянными ложками.

*Петрушку, сельдерей, пастернак* сортируют, отрезают зелень, корешки очищают вручную. Зелень перебирают, удаляют испорченные, пожелтевшие, вялые листья, моют.

С давних пор в народной медицине петрушку применяют для заживления ран, она восстанавливает силы, улучшает зрение, укрепляет десны, полезна при заболеваниях почек.

Сельдерей в народной медицине применяют при заболеваниях нервной системы, для спокойного сна, им лечат от ожирения.

У *красного редиса* отрезают зелень, корешки промывают, у белого редиса удаляют кожуру. Мелко нарезанную ботву редиски можно с успехом использовать как приправу к супам и гарнирам: она не менее полезна, чем сама редиска. Редиска несколько дней будет свежей, если ее завернуть во влажную тряпицу или держать в полиэтилене в холодильнике. Редька теряет свой едкий вкус и неприятный запах, если ее настругать и промыть несколько раз в холодной воде. Самая острая на вкус редька – белая, конической формы, а наиболее сладкая – круглая, черная. Редька особенно полезна зимой и в начале весны, поскольку в этот период

в организме ощущается недостаток витаминов и минеральных солей. Сильны у редьки и бактерицидные свойства.

У *хрена* снимают кожуру, после чего хрен промывают. Если корни вялые, их перед обработкой замачивают. По количеству витамина С из всех овощей и ягод превосходят хрен только плоды шиповника и ягоды черной смородины. В 100 г хрена содержится до 50–60 мг этого витамина, т. е. почти столько, сколько его имеется в плодах лимонов или апельсинов. Хрен занимает первое место среди овощей по содержанию калия, кальция, серы, железа и других минеральных веществ.

Есть у хрена и еще одно ценное свойство: он содержит фитонциды сильного бактерицидного действия. Иначе говоря, подобно луку и чесноку, хрен выделяет летучие вещества – растительные антибиотики, убивающие микробы.

Хрен легко натереть, если предварительно замочить его на ночь в холодной воде. Чтобы натертый хрен не чернел, рекомендуется побрызгать его лимонным соком и перемешать; чтобы он не высыхал и сохранял свою твердость – замочить в холодной воде (храните неочищенный хрен в банке с водой).

Для длительного хранения хрена очищенные и промытые корни необходимо натереть на мелкой терке и развести 2 %-ным уксусом до консистенции жидкой каши. Полученную массу перелить в банки и закатать, как при консервировании плодов.

*Белокочанную, савойскую и краснокочанную капусту* обрабатывают одинаково. Сначала удаляют загнившие и загрязненные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают. Кочан разрезают на две или четыре части и вырезают кочерыжку. Если при обработке обнаружены улитки или гусеницы, то обработанную капусту кладут в холодную подсоленную воду (50–60 г соли на 1 л воды) на 15–20 мин, при этом гусеницы или улитки всплывают на поверхность, откуда их легко удалить. После этого капусту вновь промывают и нарезают соломкой, квадратами или дольками (маленькие кочаны).

У *цветной капусты* отрезают стебель на 1–1,5 см ниже разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие, потом – зеленые листья. Загнившие и потемневшие места зачищают теркой или ножом и промывают. При обнаружении в капусте гусениц ее кладут в холодную подсоленную воду, после чего промывают.

*Брюссельская капуста* продается со стеблем или без стебля (обрезная). Если капуста со стеблем, то во избежание увядания ее срезают со стебля непосредственно перед тепловой обработкой. Зачищают от испорченных листьев и промывают. Чтобы освежить капусту, можно положить ее в холодную воду на 20–30 мин.

*Капусту кольраби* сортируют, очищают вручную от кожуры и промывают. Нарезают соломкой, ломтиками, брусочками, используют для приготовления салатов, супов.

*Квашеную капусту* отжимают от рассола, перебирают, удаляя посторонние примеси, отделяют крупно нарезанные кочерыжки.

Сваренные овощи нельзя оставлять в воде, где их отваривали: они становятся водянистыми, невкусными. Сразу же откидывайте их на дуршлаг или сито. Исключение – цветная капуста, ее можно некоторое время подержать в отваре.

*Репчатый лук* сортируют, отрезают нижнюю часть – донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки и промывают в воде. Лук нарезают непосредственно перед приготовлением, так как он быстро вянет, а его эфирные масла улетучиваются.

У *зеленого лука* отрезают корешки, зачищают белую часть, удаляют увядшие, пожелтевшие и загнившие перья, затем кладут его в холодную воду, хорошо промывают несколько раз и ополаскивают в проточной воде.

У *лука-порея* отрезают корешок, удаляют сухие, пожелтевшие листья, разрезают вдоль, чтобы лучше смыть песок, затем промывают так же, как зеленый лук.

Установлено, что употребление лука повышает сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям, задерживает развитие таких недугов, как атеросклероз и гипертония, помогает при ангине и насморке. Иногда целебные свойства лука используют при лечении долго не заживающих гнойных ран.

Если хотите уменьшить раздражающее действие на глаза летучих веществ при резке лука, смачивайте нож холодной водой.

У *чеснока* срезают верхушку и донце, снимают чешуйки, разделяют головку чеснока на дольки и очищают.

Чеснок также обладает ярко выраженным дезинфицирующим действием.

*Помидоры* (томаты) сортируют по размерам и степени зрелости (зрелые, незрелые, перезрелые), удаляют испорченные или помятые. Затем промывают и вырезают место прикрепления плодоножки. Крепкие зрелые помидоры среднего размера и мелкие используют для салатов, гарнира, фарширования. Перезрелые помидоры – для приготовления супов, соусов, тушеных блюд. Нарезают помидоры кружочками для салатов и жаренья, дольками – для салатов, супов, кубиками – для супов.

*Баклажаны* сортируют, отрезают плодоножку, промывают, старые баклажаны ошпаривают и снимают с них кожуру. Нарезают кружочками, ломтиками – для жаренья, кубиками – для супов.

*Перец стручковый* (острый и сладкий) сортируют, промывают, разрезают вдоль пополам, удаляют семена вместе с мякотью и промывают.

*Тыкву* моют, отрезают плодоножку, разрезают на несколько частей, удаляют семена, снимают кожуру и промывают. Нарезают кубиками, ломтиками и режут дольками, используют для варки, тушения, жаренья, приготовления супов.

*Кабачки и патиссоны* рекомендуется использовать в незрелом виде, так как мякоть у них нежная, вкусная и семена нежные. Кабачки промывают, отрезают плодоножку, удаляют кожуру и промывают. Крупные экземпляры разрезают на части и удаляют семена. Нарезают кружочками и ломтиками для жаренья, кубиками – для приготовления рагу, овощного супа, для припускания.

*Огурцы свежие* сортируют по размерам, моют. У *грядковых* огурцов срезают кожуру, у *парниковых* и *ранних грядковых* огурцов ее срезают только с концов. Нарезают кружочками, ломтиками – для салатов, мелкими кубиками, соломкой – для салатов и холодных супов.

## **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.