

Добрый день дамы и господа!

Сегодня ,мы поговорим с Вами о диабете.

Людям, больным диабетом необходимо активно прикладывать усилия для того, чтобы уровень сахара в крови оставался на нормальном уровне. Достаточно трех недель правильного питания – и все можно изменить: вы сможете отказаться от лекарств, если уже заболели диабетом второго типа, или обрести уверенность в том, что вам не грозит диабет, если вы занимаетесь профилактикой.

Известны некоторые признаки, наличие которых делает заболевание диабетом более вероятным. Перечислим их:

наследственная предрасположенность,

ожирение ,вирусные инфекции, ослабление иммунной системы, болезни поджелудочной железы,

нахождение в постоянном нервном перенапряжении ,употребление «современной» пищи,

некоторые гормональные нарушения ,злоупотребление алкоголем, курение.

С возрастом также увеличивается риск заболевания диабетом. Диабет не так страшен – его осложнения намного страшнее.

Основой питания, которое позволяет нормализовать уровень сахара в крови, является полноценная сбалансированная пища. Современная наука о питании отказалась от строгих диет, которые только травмируют организм, принося, в конечном счете, только больше вреда.

Если вы страдаете диабетом, в первую очередь вам необходимо следит за массой тела. Необходимо избавиться от лишних килограммов и очень тщательно выбирать продукты питания.

Рекомендуется употребление следующих продуктов:

Сырые овощи и фрукты лучше всего подбирать индивидуально ;

Продукты, богатые растительным белком :

Пряности и травы;

Цельно зерновые продукты:

- цельно зерновой рис - просто обязателен для людей больным диабетом, укрепляет поджелудочную железу, успокаивает желудок , выводит токсины,

-гречка зеленая-содержит большое количество витамины группы В. Фосфор. кальций и аминокислоты ,а также рутина, Понижает уровень глюкозы и позволяет контролировать уровень сахара в крови (полезно для страдающих избыточным весом, повышенным содержанием холестерина в крови и диабетом второго типа); причем очень важным моментом является правильное приготовление гречки ,при одних заболеваниях нужно перед приготовлением замочить на 2 часа а в других случаях необходимо прокалить ,а потом варить.

Очень важно заметить хлеб на без дрожжевой хлеб или цельно зерновые хлебцы.Очень полезные и вкусные хлебцы с семечками подсолнуха, а вместо сладкой булочки с изюмом и курагой. 

-макароны из цельно зерновой муки – способствуют общему оздоровлению организма, заставляют сам организм сжигать жир . при употреблении макарон благодаря клейковине, в организме замедляется процесс выделения сахара .Макароны полезны людям с ослабленным иммунитетом ,людям которым нужно сбросить вес .а также людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Макароны содержат большое количество витаминов В, Е.РР .и целый набор микроэлементов :кальций, магний ,железо, цинк, марганец ,йод….зародыши пшеницы –это кладезь для организма человека, так –как регулирует уровень холестерина и триглицеридов в крови ,помогая организму в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Бобовые : фасоль, горох, чечевица-;

Растительные масла обязательно холодного отжима и с соблюдением Эко технологий при изготовлении:

Например :масло семян тыквы,

Немного алкоголя, лучше всего – сухие марочные вина.

Исключается или ограничивается потребление:

Рафинированных углеводов – белой муки и хлебобулочных изделий из нее, сахара;

Животных жиров и сливочного масла (в том числе и скрытый жир в колбасе и сыре);

Животных белков, соли;

Большого количества алкоголя и напитков, в которых содержится сахар.

Перестройка питания дает явный эффект. Без медикаментов может обойтись до 80% людей, больных сахарным диабетом второго типа, при условии, что они перейдут на правильное питание. Конечно, весьма наивно полагать, что все придет в норму за пару дней. Чтобы прогресс стал заметным, необходимо подождать хотя бы три недели – тогда позитивные сдвиги найдут отражение в лабораторных анализах.

Больной диабетом может питаться так же, как и здоровый человек, однако необходимо учитывать следующее:

Чтобы понизить уровень сахара в крови, достаточно сбросить пару килограммов. Чем меньше лишнего веса, тем ближе уровень сахара к норме.

Питаться нужно разнообразно, особенно важно есть полноценную пищу – картофель и злаковые продукты.

Ешьте пять раз в день фрукты, желательно сырые.

Жиров и жирных продуктов нужно избегать. Лучше употребляйте в пищу растительные жиры – в них содержатся все необходимые организму жирные кислоты.

Многие продукты с виду не кажутся жирными, однако не обманывайтесь – так, в 100 граммах постной корейки может содержаться 70 граммов жира.

В настоящее время снят строгий запрет на сахар. Вы должны, как и любой здоровый человек, съедать не более 30-50 граммов сахара в день. Этот лимит выбирается достаточно быстро, потому что сахар, как и жир, есть во многих продуктах и напитках. Поэтому всегда внимательно читайте состав продукта, который указан на этикетке ,или замените сахар –природным заменителем-СТЕВИЕЙ.

Стевия» лист воздушно-сухой – естественный адаптоген и антиоксидант. Владеет мощными противовоспалительными, бактерицидными, иммуномодулирующими и противопаразитарными свойствами, очищает организм на клеточном уровне, возобновляя работу ферментных систем, нормализует обмен веществ.

способствует: нормализации уровня сахара в крови; укреплению иммунной системы; укреплению работы сердца, сосудов ,очистке организма от токсинов

Употребляя молоко и молочные продукты – будьте осторожны, часто в них скрыты жиры и сахар. Особенно внимательно нужно читать этикетки таких продуктов как фруктовые йогурты, сыр, творожные изделия. Чем ближе к началу списка ингредиентов сахар и жир, тем их больше (например, в йогурте),есть прекрасный вариант делать домашний йогурт ,ряженку, творог,используя бактериальные закваски например: Стрептосан ТМ "Vivo",

Стрептосан нормализует обмен веществ, процесс пищеварения, работу сердечно-сосудистой, нервной и эндокренной систем. Очищает кишечник от болезнетворной и гнилостной микрофлоры, имеет антисклеротическое действие, задерживает процесс преждевременного старения организма. Напиток «стрептосан» особенно полезен пожилым людям, а так же тем, кто имеет хронические заболевания. Используя закваску «стрептосан VIVO» и топленое молоко вы можете приготовить ряженку.

.иВыпивайте в день не менее 1,5-2 литров жидкости. При этом потребление черного чая и кофе нужно сократить, лучше перейдите на минеральную воду или чаи из трав и фруктов. Можно пить несладкие фруктовые и овощные соки. Можно употреблять алкоголь (например, сухое вино и пиво), но в небольших дозах и нечасто. Крепкие напитки, такие как коньяк и ром, а так же богатые сахаром ликеры – исключен

Прогаммы по сбалансированному питанию обязательно нужно подбирать индивидуально ,учитывая индивидуальные особенности организма и сопутствующие заболевания.

И ,сегодня у Вас есть возможность, заказать индивидуальную консультацию диетолога –натуропата .т 0967712654.илиemel. [vladlena-petrik@mail.ru](mailto:vladlena-petrik@mail.ru)

Хочу пожелать Вам крепкого здоровья и успехов.

Диетолог-натуропат ПЕТРИК.ВЛАДЛЕНА.