

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Об авторах | 13 |
| Введение | 16 |
| Об этой книге | 16 |
| Обозначения, принятые в этой книге | 16 |
| Что можно не читать | 18 |
| Смелые предположения | 18 |
| Структура книги | 18 |
| Пиктограммы в этой книге | 19 |
| Что читать дальше? | 20 |
| | |
| Часть I. Как жить с диабетом | 21 |
| Глава 1. Что означает полноценно жить с диабетом | 23 |
| Распознаем диабет | 23 |
| Диабет в цифрах | 23 |
| Типы диабета | 24 |
| Последствия диабета | 25 |
| Лечение диабета | 27 |
| Контролируем калории | 27 |
| Добавим упражнения (и отдых) | 29 |
| Контролируем артериальное давление | 31 |
| Рассмотрим остальные аспекты вашего образа жизни | 31 |
| Безопасное употребление алкоголя | 32 |
| Бросаем курить | 32 |
| Не прикасаемся к наркотикам | 33 |
| Безопасно водим машину | 33 |
| Получаем пользу от человеческих отношений | 33 |
| Сохраняем чувство юмора | 34 |
| | |
| Глава 2. Как ваше питание влияет на диабет | 35 |
| Расчет углеводов — исходного материала глюкозы | 36 |
| Определяем количество углеводов | 36 |
| Рассмотрим гликемический показатель | 36 |
| Выбираем заменители сахара | 38 |
| Получаем достаточно белков (не только из мяса) | 39 |
| Рассмотрим жиры | 40 |
| Никакого холестерина | 40 |
| Обратим внимание на другие виды жиров | 40 |
| Сокращаем потребление жиров | 41 |
| Рассчитываем рацион | 42 |
| Использование пирамиды здорового питания | 42 |

| | |
|--|-----------|
| Рассмотрим пищевые эквиваленты для диабетиков | 44 |
| Считаем углеводы | 46 |
| Следим за содержанием микроэлементов | 46 |
| Осознаем важность режима питания и приема лекарств | 47 |
| Глава 3. Планирование рациона и контроль веса | 49 |
| Рассчитаем, сколько калорий нужно | 50 |
| Установим диапазон идеального веса | 50 |
| Определим потребности в калориях | 51 |
| Теряем вес быстро, потребляя 1200 килокалорий | 51 |
| Теряем вес постепенно, потребляя 1500 килокалорий | 53 |
| Поддерживаем свой вес, потребляя 1800 килокалорий | 54 |
| Узнаем о других диетах | 55 |
| Группа диет на основе малого содержания углеводов | 56 |
| Группа диет на основе контроля размера порций | 56 |
| Диета с упором на силовые упражнения | 57 |
| Более экстремальные диеты | 57 |
| Глава 4. Ешьте, что нравится | 59 |
| Следуем своему плану питания | 59 |
| Наслаждаемся лучшими национальными кухнями | 60 |
| Оценим афроамериканскую кухню | 61 |
| Оценим китайскую кухню | 61 |
| Изысканная французская кухня | 62 |
| Отведаем индийскую кухню | 62 |
| Полакомимся итальянской кухней | 63 |
| Устроим пир по-мексикански | 64 |
| Попробуем русскую кухню | 65 |
| Отведаем блюда тайской кухни | 65 |
| Кратко упомянем остальные кухни мира | 66 |
| Запасаемся правильными ингредиентами | 67 |
| Подберем нужные инструменты | 68 |
| Кое-что заменим | 68 |
| Меры перед праздничным обедом | 69 |
| Глава 5. Что может предложить вам супермаркет | 71 |
| Идем в магазин со списком | 71 |
| Выпечка | 72 |
| Сельскохозяйственные продукты | 73 |
| Молочная секция | 73 |
| Прилавок с готовыми продуктами | 73 |
| Прилавок со свежим мясом и рыбой | 73 |
| Замороженные продукты и диетические блюда | 74 |
| Баночные и бутилированные продукты | 75 |
| Выберем лучшие закуски | 75 |
| Расшифруем загадочные продуктовые этикетки | 76 |
| Расчет эквивалентов на основе продуктовой этикетки | 76 |

| | |
|--|------------|
| Часть II. Здоровые рецепты, приятные на вкус | 77 |
| Глава 6. Такой полезный завтрак | 79 |
| Узнаем, что такое завтрак для диабетика | 79 |
| Определим, какие фрукты вам подходят | 79 |
| Отметим насыщенные белками блюда | 80 |
| Начнем со знакомого и любимого | 80 |
| Насытимся выпечкой | 83 |
| Отведаем “яйства” | 86 |
| Глава 7. Закуски и блюда для хорошего начала | 91 |
| Попробуем легкие закуски из морепродуктов | 91 |
| Оценим моллюсков и ракообразных | 92 |
| Взглянем по-новому на популярные морепродукты | 94 |
| Попробуем сальсу | 95 |
| Запасемся всем необходимым для восхитительной сальсы | 95 |
| Добавляем в сальсу цитрусовые и прочие фрукты | 96 |
| Откроем для себя наивкуснейшие “макательные” соусы | 98 |
| Готовим “макательные” соусы из основных продуктов | 98 |
| Выбираем полезные “макалки” | 100 |
| Глава 8. Старый добрый суп | 103 |
| Разберемся с основами приготовления супов | 103 |
| Супы из бульонов и других основных продуктов | 104 |
| Осторожно с солью в супах на бульонной основе | 104 |
| Держим в кладовке запасы для супов | 107 |
| Варим крем-супы | 109 |
| Выберем холодные супы | 113 |
| Холодные овощные супы | 113 |
| Обратим внимание на фрукты | 114 |
| Глава 9. Салаты — дело серьезное | 117 |
| Пируем с великолепной салатной зеленью | 117 |
| Выбираем свежую зелень в магазине | 118 |
| Выращиваем собственную зелень | 122 |
| Создаем потрясающие домашние заправки | 122 |
| Помимо зелени есть помидоры и орешки | 123 |
| Добавляем в салат фрукты | 126 |
| Отведаем сытные салаты | 127 |
| Рассмотрим простые салаты из морепродуктов | 128 |
| Напитаем ваш салат белками | 129 |
| Глава 10. Готовим крупы, бобы и макароны | 133 |
| Отведаем рис и другие крупы | 133 |
| Едим рис правильно | 133 |
| Такая полезная квиноа | 136 |
| Попробуем перловую крупу | 138 |
| Приготовим идеальные макароны | 139 |
| Включаем бобы в рацион | 143 |

| | |
|--|------------|
| Глава 11. А теперь овощи | 149 |
| Переводим порции овощей в эквиваленты | 149 |
| Придадим новый вкус старым любимым (и не очень) овощам | 150 |
| Добавим кое-что деликатесное | 150 |
| Усиливаем натуральный вкус на сухом пару | 153 |
| Бланшируем овощи для оптимального вкуса и питательности | 154 |
| Подаем крахмалистые овощи | 156 |
| Едим овощи вместо макарон | 157 |
| Овощи для гурманов | 160 |
| Глава 12. Учимся рыбной кулинарии | 165 |
| Хорошие причины подать на стол морепродукты | 165 |
| Здоровые способы приготовления рыбы | 166 |
| Мастерски запекаем рыбу | 166 |
| Варим на медленном огне до идеального состояния | 167 |
| Обжарка морепродуктов — новые впечатления | 169 |
| Жарим дары моря на открытом огне | 172 |
| Приготовим гриль | 173 |
| Подаем на стол отменных моллюсков | 176 |
| Глава 13. Перейдем к птице | 181 |
| Включаем птицу в вашу диету | 181 |
| Куриные грудки в лучшем виде | 182 |
| Пробуем разные части птицы | 188 |
| Милые куриные ножки | 188 |
| Пробуем вкуснейшие бедрышки | 190 |
| Украшим ваш стол индейкой | 191 |
| Глава 14. Сбалансированная мясная диета | 195 |
| Обжариваем мясо как настоящие кулинары | 196 |
| Разберемся с основами тушения | 199 |
| Рекомендуем жаркое | 201 |
| Жареная свинина на вашей тарелке | 202 |
| Попробуем блюда с жареным барашком | 205 |
| Глава 15. Слегка перекусим | 209 |
| Держим наготове здоровые закуски | 209 |
| Закуски из обойной муки | 210 |
| Заполним вашу морозилку вкусностями | 211 |
| Добавим разные соусы к легким закускам | 212 |
| Готовим мини-блюда | 214 |
| Выбираем курятину | 214 |
| Выбираем морепродукты | 216 |
| Выбираем мучное | 217 |
| Глава 16. Хитрые способы включить десерты в диетическое питание | 221 |
| Взглянем на фрукты по-новому | 221 |
| Выпечка с ягодами | 222 |

| | |
|---|------------|
| Создаем сладкие и душистые фруктовые десерты с разными специями | 223 |
| Сочные вкусные и здоровые лакомства | 226 |
| Выбираем на десерт шоколад | 228 |
| Готовим меренги | 228 |
| Чудесный перерыв на кофе | 229 |
| Часть III. Еда вдали от дома | 231 |
| Глава 17. Еда вне дома бывает питательной и полезной | 233 |
| Готовимся отобедать в ресторане | 234 |
| Приступаем к обеду | 235 |
| Заказываем меню | 236 |
| Планирование каждой трапезы и конкретные виды ресторанов | 237 |
| Завтрак | 238 |
| Закуски, салаты и супы | 238 |
| Морепродукты | 238 |
| Китайская кухня | 238 |
| Французская кухня | 239 |
| Индийская кухня | 239 |
| Итальянская кухня | 239 |
| Японская кухня | 239 |
| Мексиканская кухня | 239 |
| Русская кухня | 240 |
| Кухня “соул” (афроамериканская) | 240 |
| Тайская кухня | 240 |
| Едим с удовольствием | 240 |
| Заканчиваем десертом | 241 |
| Часть IV. Великолепные десятки | 243 |
| Глава 18. Десять (примерно) простых шагов, чтобы изменить привычки в питании | 245 |
| Ведите дневник питания | 245 |
| Определите, почему вы питаетесь именно так | 246 |
| Не пропускайте приемы пищи | 247 |
| Ешьте сидя | 247 |
| Пейте воду в течение дня | 248 |
| Ешьте больше овощей | 248 |
| Сокращайте добавленные жиры | 249 |
| Обрезайте лишний жир | 249 |
| Откажитесь от соли | 249 |
| Усиливайте вкус с помощью приправ, пряных растений и специй | 250 |
| Готовьте по “правильной четверке” | 250 |
| Глава 19. Простые замены в вашем плане питания | 251 |
| Ешьте свежую рыбу | 251 |
| Ешьте бобовые | 252 |
| Выбирайте самое нежирное мясо | 252 |
| Выбирайте фрукты вместо конфет | 253 |

| | |
|--|------------|
| Обогащайте диету клетчаткой | 253 |
| Правильно выбирайте жиры | 254 |
| Найдите корову, дающую нежирное молоко | 254 |
| Перекусывайте чем-то нежирным | 255 |
| Ищите “свободную” еду | 255 |
| Поиграйте с порциями | 256 |
| Глава 20. Десять стратегий нормализации уровня глюкозы в крови | 257 |
| Знайте уровень глюкозы в своей крови | 257 |
| Делайте физические упражнения, чтобы контролировать глюкозу | 258 |
| Принимайте лекарства | 259 |
| Немедленно обращайтесь за помощью, если наблюдаются проблемы с ногами | 259 |
| Ликвидируйте проблемы с зубами | 260 |
| Сохраняйте позитивное настроение | 260 |
| Будьте готовы к неожиданностям | 261 |
| Узнавайте о новых разработках | 261 |
| Обращайтесь за помощью к экспертам | 262 |
| Избегайте того, что не приносит пользы | 262 |
| Глава 21. Десять способов, позволяющих привить детям с диабетом здоровые привычки в питании | 263 |
| Показывайте пример | 263 |
| Берите детей в магазин | 264 |
| Привлекайте детей к приготовлению пищи | 264 |
| Держите проблемную еду подальше, а хорошую еду — перед глазами | 265 |
| Говорите о важности умеренных порций | 265 |
| Не пропускайте приемы пищи | 266 |
| Выбирайте хороший ресторан | 266 |
| Следите за тем, какую телерекламу еды смотрит ваш ребенок | 267 |
| Познакомьте ребенка с диетологом | 267 |
| Обращайтесь к специалистам | 268 |
| Приложение А. Перечни эквивалентов | 269 |
| Составление перечня продуктов | 269 |
| Перечень эквивалентов крахмала | 269 |
| Перечень видов мяса и мясных эквивалентов | 270 |
| Перечень фруктовых эквивалентов | 272 |
| Перечень молочных продуктов | 273 |
| Перечень овощных эквивалентов | 274 |
| Перечень эквивалентов жиров | 275 |
| Другие углеводы | 275 |
| Легкие продукты | 276 |
| Составление диеты с помощью эквивалентов | 276 |
| Предметный указатель | 278 |