

Введение

Люди с диабетом *могут* очень вкусно питаться! Нам больше не надо доказывать это утверждение. Рецепты, приведенные в предыдущей книге д-ра Рубина *Диабет для “чайников”* (издательство “Диалектика”), и первое издание этой книги показывают, что можно соблюдать так называемую “диабетическую диету” дома или в путешествиях, наслаждаясь при этом роскошной едой. Надо только знать, как ее приготовить или куда пойти, чтобы ее подали.

Мы все чаще питаемся вне дома, а если все-таки дома, то едим пищу, которую продают в супермаркетах или на вынос в ресторанах, и люди с диабетом хотят знать, что им можно есть, а чего нельзя.

Если вы приобрели книгу *Диабет для “чайников”*, то уже знаете, что такую пищу можно найти в Чикаго, Нью-Йорке, Санта-Монике и Сан-Франциско. Но как быть с остальным миром? Эта книга поможет вам, где бы вы ни жили. *Диабет для “чайников”* — одновременно сборник рецептов, в котором рассказывается, как приготовить людям с диабетом великолепную пищу в домашних условиях, и путеводитель по ресторанам и заведениям быстрого питания в США.

Важна ли диета для диабетика? Восходит ли солнце на востоке? Специальные исследования контроля диабета и его осложнений показали, что правильная диета способна снижать гликированный гемоглобин. Более того, когда речь идет о диабете 2-го типа, особенно на ранних его этапах, многим пациентам для нормализации гликемии бывает достаточно соответствующей диеты без дополнительного применения медикаментов. А нормальная гликемия, как известно, — это залог профилактики развития осложнений диабета, таких как сердечно-сосудистые, глазные, нервные и почечные заболевания. Развитие осложнений, уже начавшихся, можно существенно замедлить.

Разумеется, аспектов контроля диабета гораздо больше, чем одно соблюдение диеты. В этой книге вы узнаете о конкретном месте диеты в комплексной программе контроля диабета.

Об этой книге

Вы не станете читать поваренную книгу от корки до корки, и эта книга не исключение. Нет нужды читать о том, как обустроить кухню, если вам просто-напросто необходимо заведение в Нью-Йорке (Париже, Москве, Киеве, Токио), где можно найти здоровую пищу для людей с диабетом. Вероятно, вы захотите прочесть первые несколько глав, чтобы получить представление о месте правильного питания в режиме контроля диабета. Если вы задумались над тем, что приготовить сегодня на ужин или что заказать в ресторане, листайте прямо до этой информации. Книга написана так, что в ней все понятно, в каком бы месте вы ее ни открыли.

Обозначения, принятые в этой книге

Рецепты в этой книге представлены в обычной форме, которая сообщает вам, что вы готовите, сколько и каким способом; время приготовления; время варки (оно прибавляется ко времени приготовления) и *выход*, или количество порций (указаны в начале рецепта), затем следует перечень ингредиентов. Мы советуем вам прочитывать рецепт до конца, прежде чем приступить к его приготовлению; таким образом, вы всегда будете знать, есть ли у вас все нужные ингредиенты или кухонные приспособления.

Шеф-повары иногда применяют экзотические продукты, которые, вероятно, непросто найти в вашей местности. С позволения поваров мы попытались заменить замысловатые ингредиенты на более распространенные. С другой стороны, поход в магазин, где продаются особые продук-

ты, например для китайских или индийских блюд, может стать увлекательным опытом. В начале рецепта мы будем каждый раз давать определение малоизвестных ингредиентов.

Вы сможете найти информацию о питательных качествах и обмене веществ в конце каждого рецепта, благодаря чему сумеете включить такой рецепт в собственный план питания. Информация о пищевой ценности всегда представляется в следующем порядке:

- ✓ количество килокалорий (подробности — в главе 1);
- ✓ количество килокалорий в жирах;
- ✓ граммов насыщенного жира;
- ✓ миллиграммов холестерина;
- ✓ миллиграммов натрия;
- ✓ граммов углеводов;
- ✓ граммов клетчатки;
- ✓ граммов белков.

Если соль приведена в рецепте по выбору или обозначена “по вкусу”, она не отражается в информации о пищевой ценности; но если в рецепте указано конкретное количество соли, это количество учитывается в информации. Размеры порций всегда рассчитываются из общего объема рецепта, поделенного на количество порций, указанного в начале.

Вы сможете найти более подробную информацию о таблицах пищевых эквивалентов в главе 2 и полный перечень пищевых эквивалентов — в приложении А.

Ниже приводятся еще несколько рекомендаций, которые следует иметь в виду в отношении рецептов.

- ✓ Сливочное масло всегда несоленое. Маргарин — это неподходящая замена маслу из-за различий во вкусе и питательной ценности. Сливочное масло — это натуральный продукт, в то время как маргарин — искусственный, он содержит жирные транс-кислоты.
- ✓ Яйца всегда крупные.
- ✓ Мука всегда высшего сорта, если не указано иначе.
- ✓ Молоко всегда с низким содержанием жира, если не указано иначе.
- ✓ Лук всегда — обыкновенный, желтый, если не указано иначе.
- ✓ Перец всегда свежемолотый черный, если не указано иначе.
- ✓ Соль всегда столовая, если не указано иначе.
- ✓ Все упоминания Splenda относятся к обычному заменителю сахара (сукралоза), если не указывается Splenda для выпечки.
- ✓ Все сухие ингредиенты должны быть точно отмерены — например, используйте мерный стакан, наполненный доверху, и выравнивайте поверхность с помощью гладкого предмета, например, тупой стороной ножа.
- ✓ Все температуры указаны по шкале Цельсия.
- ✓ Несколько рецептов, которые появились в первом издании этой книги, представлены и в этом издании с определением “классический”.
- ☞ Если вам нужны вегетарианские рецепты, просмотрите перечень “Рецепты этой главы” на первой странице каждой главы части II. Маленький помидорчик вместо обычной галочки возвещает, что это вегетарианский рецепт. (Как помидорчик слева от этого абзаца.)

Что можно не читать

Во всех книгах серии ...для “чайников” помещены фрагменты на серой подложке, называемые *врезки*. Они содержат интересную, но второстепенную информацию. Если вы не желаете знать всякие там подробности, пропускайте эти врезки.

Смелые предположения

Книга предполагает, что вы несколько знакомы с кулинарией; знаете, каким ножом шинковать лук, чтобы не порезать палец; отличить одну кастрюлю от другой.

Структура книги

Книга разделена на пять частей, которые помогут использовать преимущества хорошей диеты в вашей программе контроля диабета, но при этом продемонстрируют, что пища должна быть восхитительной.

Часть I. Как жить с диабетом

Эта часть выведет вас на путь к долголетию и отличному здоровью при условии, что вы будете соблюдать правила для людей с диабетом всю оставшуюся жизнь. Начнем с того, что покажем все аспекты здорового образа жизни, и продолжим, фокусируясь на питании и его важности для всех нас. Готовя пищу для человека с диабетом (либо это вы сами, либо близкий человек), надо принимать во внимание определенные соображения, однако эта часть убедит вас, что диабетическая диета может быть отменной едой для кого угодно. Мы организуем для вас экскурсию на кухню и в супермаркет, чтобы узнать об ингредиентах, делающих пищу вкуснее, но и о тех, которые следует не замечать, когда вы прогуливаетесь по торговым рядам.

Часть II. Здоровые рецепты, приятные на вкус

В этой части представлены рецепты от А до Я. Эти главы помогут вам составить дневной режим питания, начав с завтрака, обеспечив закуску на второй завтрак и полдник, предлагая более существенные блюда на обед и ужин. Завершатся они, разумеется, великолепными десертами, показав, что вы не обречены отказываться от того, что многие считают лучшей частью трапезы. Надо только быть осторожнее с калориями. В этой части мы представляем рецепты от высококлассных ресторанов, которые принимали участие в создании этой книги.

Часть III. Еда вдали от дома

В одной книге невозможно охватить каждый город и каждый ресторан, который вы собираетесь посетить. А что делать, если вы останетесь без совета из этой книги? Часть III расскажет вам, как хорошо питаться, оставаясь здоровым, где бы вы ни находились. Вы всегда можете посетить заведение быстрого питания, но, честно говоря, блюда, которые они предлагают, вам не подходят. Однако, руководствуясь нашими советами, вы сумеете подобрать себе еду, даже если ваш единственный вариант — это ресторан быстрого питания на следующем выезде с автострады.

Часть IV. “Великолепные” десятки

Нам нравится помогать вам в решении проблем, объединяя их в десятки. Если у вас 13 проблем, вам придется ждать следующей книги, чтобы решить последние три. В этой части мы предложим вам десять шагов по улучшению ваших привычек питания, десять пищевых эквивалентов, которые вы можете легко использовать в том или ином рецепте. Вы сможете исследовать десять стратегий нормализации уровня глюкозы в крови и десять способов организовать здоровое детское питание.

Часть V. Приложения

Приложение А содержит информацию о ресторанах, представивших многие вкусные рецепты в этой книге. Вы узнаете об их собственном стиле приготовления и о шеф-поварах, которые его поддерживают. Приложение Б содержит таблицы пищевых эквивалентов для диабетиков.

Пиктограммы в этой книге

Пиктограммы в этой книге подобны закладкам, они указывают на информацию, которая, по нашему мнению, особо важна. Для себя вы можете выбрать текст, обозначенный самой приятной вам пиктограммой. Например, если вам нравятся рассказы о людях, пиктограмма “История из жизни” как раз для вас, поскольку ею отмечены интересные рассказы о других людях с диабетом и о том, какую диету они выбрали. Если же вы просто хотите немного потеши свои страхи, ищите пиктограмму “Внимание!”. Итак, в данной книге используются такие пиктограммы.



Мы применяем эту пиктограмму, когда хотим рассказать историю о наших пациентах.



Как только надо подчеркнуть важность данной информации для вашего режима питания, мы ставим эту пиктограмму.



Если увидите эту пиктограмму, сконцентрируйте внимание, так как ею отмечена существенная информация.



Эта пиктограмма сигнализирует о ситуациях, когда вам надо посетить врача (например, если уровень глюкозы в крови слишком высок или надо пройти тот или иной анализ).



Эта пиктограмма отмечает важную информацию, которая экономит вам время и силы.



Будьте начеку: эта пиктограмма предупреждает о возможных проблемах (скажем, о вероятных последствиях, если вы пренебрежете тревожными симптомами).

Что читать дальше?

Что вам читать дальше, зависит от ваших нынешних потребностей. Если вы хотите узнать о месте питания в программе контроля диабета, начните с главы 1. Если вы голодны и хотите пообедать, пролистайте книгу до главы 8 или 9. Если вы собрались в поездку или собираетесь поехать вне дома, вперед к части III. В любой момент “Великолепные десятки” дадут вам дельные советы о здоровом питании. И наконец, приложения помогут вам готовить самим или выбрать ресторан. Можете свободно перескакивать с одного на другое, однако уделите время прочтению части II, чтобы понять, что диабет и отменная кухня взаимно не исключаются.