

## Об авторах

**Алан Л. Рубин, доктор медицины** — один из ведущих американских экспертов по диабету. Он постоянный член Американской ассоциации диабетологов и общества эндокринологов, а как частный практикующий врач 25 лет специализировался на изучении диабета и заболеваний щитовидной железы. Д-р Рубин в течение 20 лет был доцентом в Центре медицинских исследований Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Он обсуждал проблемы диабета с медицинскими работниками и простыми слушателями по всему миру. Он был консультантом множества фармацевтических компаний и компаний, производящих продукцию для людей, больных диабетом.

Д-р Рубин был одним из первых специалистов в своей области, который признал значение контроля содержания глюкозы в крови самими пациентами, что стало главным прорывом в лечении диабета со времени появления инсулина. Он был участником многочисленных радио- и телепрограмм, в которых рассказывается о причинах, профилактике и лечении диабета с его осложнениями. Его первая книга — *Диабет для “чайников”* — это базовое пособие для любого неспециалиста, который желает разобраться в вопросах диабетологии. Книга разошлась тиражом 250 тысяч экземпляров и переведена на французский, китайский, вьетнамский и русский языки. Сейчас уже вышло второе издание этой книги. Д-р Рубин также автор книги *Гипертония для “чайников”*.

**Элисон Дж. Асерра, магистр естественных наук** — лицензированный консультант по диетологии и питанию. Она начала изучение практики здорового питания, будучи студенткой Университета штата Пенсильвания, и продолжила свои исследования в аспирантуре Университета Нью-Йорка, где получила степень магистра наук в диетическом питании. В настоящее время она работает диетологом в Сан-Франциско, где проводит индивидуальные и групповые консультации по вопросам диетического питания. Она также консультирует частным образом, специализируясь на контроле веса, предотвращении диабета и управлении им, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, спортивном питании и лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Любительница хорошей еды и вина, Элисон часто готовит, но все же предпочитает питаться вне дома! Она активно исследует заведения Сан-Франциско, а в настоящее время думает над маршрутом своего второго марафонского забега.

**Шеф-повар Дениз Шарф** придумала многие рецепты завтрака, обеда, ужина и закусок для этой книги и для ее первого издания; получила аккредитацию как *Chef de Cuisine* (шеф-повар) от Американской федерации кулинаров. Она в прошлом была личным поваром и занимала должности распорядительного шеф-повара и *chef de garde manger* (шеф-повара холодных блюд) в нескольких ведущих гостиничных сетях и ресторанах. Шеф-повар Шарф добилась признания как участница кулинарных конкурсов, судья и ведущая семинаров. С ней можно связаться по адресу [ChefDenis@bellsouth.net](mailto:ChefDenis@bellsouth.net).

## Посвящение

Эта книга посвящается выдающимся шеф-поварам и владельцам ресторанов, особенно тем, которые здесь упоминаются. Эти люди тратят все свое время и всю творческую энергию на создание вкусных, питательных блюд и прекрасной обстановки, стараясь, чтобы их творения подавались соответственно своему отменному качеству.

## *Благодарность авторов*

Особой благодарности заслуживает выпускающий редактор Михал Беликов, прошедший данное второе издание через все комиссии, которые должны были его одобрить. Редактор проекта Трейси Камби, ушедшая в отпуск по беременности, и ее прекрасная замена — редактор проекта Жоржетт Битти, главный литературный редактор Тина Симс сделали все для того, чтобы книга была понятной и доступной для читателей, в лучших традициях серии ... для «чайников».

Шеф-повар Дениз Шарф, так же как для первого издания, создала много новых рецептов завтрака, обеда, ужина и закусок. Ее помощь была неоценимой, она подала пример приготовления по-настоящему питательных и полезных блюд.

Хизер Дисмор отвечала за все комментарии к продуктам и расположение рецептов в книге; она также предложила несколько великолепных рецептов. Ее потрясающие способности к кулинарии раскрылись в этой книге и в другой, в которой она выступила соавтором — *Cooking Around the World All-in-One For Dummies*.

Дегустатор рецептов Эмили Нолан не только проверила каждый рецепт, дабы убедиться в том, что его можно успешно реализовать и получится очень вкусно, но и сделала множество предложений по замене или уменьшению объема того или иного ингредиента, чтобы готовый продукт наилучшим образом подходил для человека с диабетом.

Рецензенты Дон М. Айерс, д-р медицины, и Пэтти Сантелли выполнили огромную работу, гарантировав, что вся информация в книге абсолютно точна.

Энида, супруга д-ра Рубина, проявила великое терпение, стойкость и любовь, обеспечив время и обстановку, чтобы доктор мог написать эту книгу.

## *Предисловие к русскому изданию*

Здравствуйтесь!

Американцы, к числу которых принадлежат авторы этой книги, приветствовали бы читателя по-другому. Но оказалось, что именно наше исконное приветствие наилучшим образом отражает суть и цель данного издания. Итак, здравствуйтесь, т. е. будьте здоровы!

Что побудило вас заинтересоваться именно этим изданием? Вот несколько возможных причин.

- ✓ Вы или кто-то из ваших близких болен диабетом.
- ✓ Вы вполне здоровы и стремитесь сохранить свое здоровье.
- ✓ Вам мешает лишний вес, и вы пытаетесь от него избавиться.
- ✓ Вы заядлый кулинар.
- ✓ Вы гурман.
- ✓ Вас интересуют азы диетологии.
- ✓ Эта книга совершенно случайно попала вам в руки.

В любом случае не спешите отложить ее в сторону. Конечно, жизненный уровень и ассортимент продуктов в США и СНГ несколько различны, но специалисты, которые готовили это издание, постарались максимально учесть эти различия и адаптировать советы к нашей реальности. Кроме того, принципы здорового образа жизни, о которых, собственно, и идет речь в данной книге, не имеют национальных различий.

Авторы назвали книгу *Питание для диабетиков для “чайников”*. Но это не означает, что в ней представлены рекомендации только для пациентов с диабетом. Да и не существует на самом деле никаких таких специальных “диабетических” диет, за исключением необходимости ограничения потребления сладостей. Здоровое питание — это здоровое питание независимо от наличия или отсутствия диабета.

Да что долго говорить! Если хотя бы одна из перечисленных выше причин вам подходит, берите книгу. В ней достаточно действительно полезной информации, добрых и грамотных советов, разнообразных рецептов, приведенных в очень удобной форме, с расчетом калоража и питательной ценности. И наконец, все это изложено легко, умно и забавно.

Будьте здоровы!

## **Благодарность издательства**

Издательство “Диалектика” выражает благодарность Е.Я. Гирявенко, канд. биол. наук, доценту, ведущему научному сотруднику УНПЦ эндокринной хирургии, трансплантации эндокринных органов и тканей МЗ Украины, зам. главного редактора журналов “Клінічна ендокринологія та ендокринна хірургія” и “Диабетик”, а также Ольге Князь и Ал Кейси (г. Женева, шт. Алабама, США). Отдельная признательность Ричу Ледьярду (г. Женева, шт. Алабама, США) за разъяснение принципа действия машинки для сушки салатной зелени.

## *От издательства*

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам обычное или электронное письмо либо просто посетить наш веб-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке новых изданий.

Наши электронные адреса:

E-mail: [info@diagnostika.com](mailto:info@diagnostika.com)

WWW: <http://www.diagnostika.com>

Наши почтовые адреса:

в России: 127055, Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

в Украине: 03150, Киев, а/я 152