

Правила за здравословно хранене

По материали от вестник „Клуб Д“
<https://spisaniemd.bg/vd>

Сладките хора често питат: „Какво мога да ям“? Захарният диабет (по-надолу в текста ще използваме за по-кратко само диабет) е нарушение в обмяната, което засяга по различни начини възможностите на тялото да използва доставената от храната енергия.

Какво представлява „диетата при диабет“? Това е здравословен начин на хранене, който се препоръчва на всички хора. Единствената разлика е, че диабетиците трябва да обръщат по-голямо внимание на мерките за контрол на теглото, както и да следят стриктно нивата на кръвната глюкоза, артериалното налягане и холестерола. При здравите хора регулирането на стойностите на кръвната глюкоза е автоматично (не е необходимо да бъде управлявано).

За да улеснят постигането и поддържането на препоръчаните нива на кръвната глюкоза, артериалното налягане и холестерола, сладките хора трябва също така да се движат редовно – по половин час всеки ден от седмицата. *Целта на диетата и на редовната физическа активност е да се постигне баланс между вноса и разхода на енергия.*



Да се храним здравословно означава:

1. Да избираме разнообразни храни, тъй като нито една храна не е перфектна. Разнообразното и балансирано хранене е единственият начин да задоволим нуждите си от различни хранителни вещества (нутриенти).

2. Да увеличим приема на растителни храни (свежи зеленчуци и плодове, зърнени култури) и да намалим консумацията на продукти от животински произход (тлъсти меса, мас, сметана, високомаслени сирена).

3. Да предпочитаме пресни и домашно приготвени ястия, а да ограничим готовите и преработени храни – месни деликатеси, готова кайма, рафинирани тестени и захарни изделия, както и на закуски, продавани в ресторантите за бързо хранене.

4. Да избираме внимателно мазнините – да отстраняваме кожата на птиците и видимите тлъстини на месото, да не пържим в допълнителна мазнина, да не купуваме фабрично приготвени храни (чипс, сладкиши, полуфабрикати), тъй като те съдържат трансмазнини, да избягваме твърдите маргарини, като вместо тях предпочитаме маслинено или друго растително олио, риба и сурови или домашно печени ядки (без добавена мазнина и сол).

5. Да избираме внимателно въглехидратите – да ограничим консумацията на прости захари, на тестени изделия от фино бяло брашно и на готови плодове сокове, като за сметка на това предпочитаме пълнозърнест хляб, овесени трици, кафяв ориз, варива (боб, леща, грах), житни кълнове.

6. Да повишим дневния внос на фибри – за да постигнем това, трябва да консумираме пресни плодове и зеленчуци (за предпочитане с кората) и нерафинирани зърнени храни.

7. Да си сервираме всеки ден нискомаслено кисело мляко.

8. Да поглъщаме умерено количество животински протеини (белтъчини) – да ограничим приема на червени меса, като ги заменим с риба или пилешко (пуешко) месо без кожата. Варивата, соята и ядките също могат да бъдат източници на протеини.

9. Да ограничим приема на готварска сол (под 2.3 грама натрий дневно), особено ако имаме повишено кръвно налягане; за целта да не слагаме солница на масата, да избягваме готовите консерви (туршии, супи), месните деликатеси (салами, луканка, наденици).

10. Да увеличим вноса на богати на калий плодове като цитруси, киви, кайсии, както и на богати на калций храни като нискомаслени млечни продукти, броколи, спанак, портокали.

11. Да консумираме повече зеленчуци (пет порции дневно), особено тъмнозелени или оранжево-жълти зеленчуци (броколи, спанак, тиквички, домати, чушки). За предпочитане е да ги ядем сурови (под формата на салата), задушени на пара, или леко сготвени в азиатски съд (уок), а не преварени в много вода.

12. Да консумираме достатъчно плодове (най-малко четири порции дневно). Една порция плод (една хлебна единица = 1 ХЕ = 12 грама въглехидрати = 50 калории) означава една ябълка (средна) = един портокал (малък) = две мандарини = две кивита = половин грейпфрут (голям) = 10 череши (големи) = 20 вишни = една купичка къпини, касис, ягоди, малини = 3/4 купичка боровинки = една праскова (средна) = половин круша (средна) = три-четири сливи = 9 зърна грозде = половин банан = един резен пъпеш...

13. Да ядем поне два пъти в седмицата риба, която трябва да бъде приготвена на скара, грил или на пара, но не и пържена.

14. Да намалим количеството на червеното месо като въведем един-два постни дни в седмицата. Когато печем месо на скара или на грил, не трябва да го прегаряме.

15. Да не ядем повече от един яйчен жълтък дневно, като отново да избягваме пърженето.

16. Да включим в храната си повече зърна и неосолени ядки, особено орехи, но трябва да пресмятаме тяхното количество поради високото им съдържание на мазнини и калории (30 грама орехи дневно = пет-шест бройки = 2 супени лъжици = 15 грама мазнини = 135 калории).

17. Да използваме растително олио в умерено количество, като най-добре е да избираме маслинено (студено пресовано) или нерафинирано рапично олио, а да избягваме кокосовото масло и палмовото олио.

18. Да прием умерено количество алкохол, което означава една алкохолна единица дневно за жените и две алкохолни единици за мъжете.

Една алкохолна единица (1 АЕ) се съдържа в 80 милилитра сухо вино (при 12.5% алкохолно съдържание) = 25 милилитра концентрат: водка, ракия, уиски, джин (при 40% алкохолно съдържание) = 200 милилитра бира (при 5% алкохолно съдържание) = 50 милилитра шери, порт (при 20% алкохолно съдържание).

Формулата за изчисляване на 1 АЕ е проста = милилитрите (мл) алкохол се умножават по алкохолното съдържание (%) и се делят на 1000 милилитра, като крайният резултат трябва да е бъде единица. Например,

$$\frac{80\text{мл} \times 12.5\%}{1000} = 1 \text{ АЕ} = \text{„едно стандартно алкохолно питие“}$$

19. Да балансираме между калорийния прием (хранителния енергиен внос) и физическата активност (енергийния разход), за да поддържаме желаното телесно тегло. За да свалим тегло, трябва да намалим приема на калории и да увеличим физическата си активност.

20. Не е необходимо да спазваме гладуващи диети или да си налагаме екстремни хранителни лишения. Няма магически схеми за отслабване. Мъчителните диети водят до бързо им нарушаване, възстановяване на изходното тегло и дори до натрупване на свръхтегло – „йо-йо ефект“.

Хората с диабет трябва да бъдат съветвани и обучавани от професионални диетолози как да променят начина си на хранене, така че той да допринесе за подобряване на метаболитния контрол. Този подход постига много добри, а и най-трайни резултати.

12-те най-здравословни храни

1. Зеленчуци без скорбяла. Водещи списъка на зеленчуците без скорбяла са аспержите, червените чушки, червеният лук и броколите. Но, има и много други зеленчуци, които също трябва да бъдат в нашата диета.

Зеленчуците без скорбяла са с много ниско съдържание на въглехидрати, поради което Американската диабетна асоциация (АДА) ги включи в списъка на свободните храни (Free food list). Това означава, че ако консумираме тези зеленчуци в обичайните дневни количества, не е необходимо да изчисляваме въглехидратното им съдържание.

Несъдържащите скорбяла зеленчуци, за разлика примерно от картофите, имат нисък гликемичен индекс. Те са с високо съдържание на фибри, витамини, минерали, антиоксиданти и флавоноиди, а те всичките са добри за нашето здраве.

Поради това, не сядайте на масата без купичка зеленчуци с различни цветове. Тези наши приятели са подходящи и за залягване на глада по всяко време на деня.

Предпочитайте зеленчуци, които са пресни или замразени, вместо консервираните им варианти, които са осолени. Целите пресни зеленчуци са най-добрият избор, но и замразените им версии вършат работа през зимата или извън типичния за тях сезон на годината.

Аспержи. Те са с ниско съдържание на въглехидрати. Обикновено се консумират задушени. Една порция (половин купичка) съдържа 5 грама въглехидрати и 20 калории, но два грама фибри.

Аспержите са с високо съдържание на антиоксиданти, които предпазват от различни болести. Те ни освобождават от ненужните токсини и задържаните течности, поддържат ни по-дълго млади.

Включени са от АДА в списъка на свободните храни, ако се консумират в посочените по-горе количества. Имат много нисък гликемичен индекс. Богат източник са на фолати и други витамини група В.



Червени гамби. Ако стоят по-дълго време в градината, зелените гамби се превръщат в червени, като тази трансформация показва, че те вече са наситени с пълната гама от хранителни вещества и антиоксиданти.

Червените чушки са богати на бета-каротен и витамин С. Наред с това, подобно на червените домати, те съдържат и веществото ликопен, което има противоракови свойства – особено ценно вещество за простатата на мъжете.

Една порция означава една купичка сурови чушки или половин купичка сварени чушки. Предават богат, наситен цвят на салатите и прекрасен вкус на различни ястия – сурови задушени или печени.



Червен лук. Мощен антиоксидант, който предава наситен вкус на салатите и ястията. Богат е на фибри и калий.

Съдържа и много флавоноиди, които предпазват от рак и хронични заболявания. Добавяйте една нарязана глава лук към салатата или към готвените ястия.



2. Авокадо. То е вкусно и полезно за сърдечносъдовата система. Богато е на здравословни мононенаситени мазнини. Може да намалява нивото на холестерола и да подобрява съотношението „добър“ (HDL, ЛПВП) спрямо „лош“ (LDL, ЛПНП) холестерол в кръвта. Това е важно за забавяне на атеросклерозата на съдовете (отлагането на плаки с „лош“ холестерол в техните стени). Понижава също така и нивото на триглицеридите.

Авокадото, нарязано на парченца, може да се добавя към зелена салата или прясна, нарязана краставица. От него може да приготвя и гуакамоле, което се смята за кулинарно изобретение на ацтеките, живели на територията на днешно Мексико.

Приготвя се от смачкано на пюре авокадо, като към него се добавя малко лимонен сок, нарязани на ситно домати, чесън или лук. Гуакамолето, което е вкусно, питателно и здравословно, може да се намазва върху филийки с хляб, вместо масло.



3. Бобови култури, варива. Те са основен източник на протеини от растителен произход. Съдържат и въглехидрати, поради което количеството, което консумираме, трябва да бъде пресмятано. Имат нисък гликемичен индекс (средно около 30), поради съдържанието на разтворими фибри. Богати са на калий и магнезий.



4. Ябълки. Всички знаем, че този плод е полезен за нашето здраве, както и, че трябва да консумираме поне една сурова ябълка на ден, най-



добре – заедно с кората.

Ябълките са с високо съдържание на антиоксиданти. Една малка ябълка съдържа около 12 грама въглехидрати, което означава една хлебна единица. В същата ябълка има и около 3 грама фибри. Нарязаните плодове покафеняват, тъй като се окисляват и губят витамин С. Напръскването им с малко лимонен сок забавя този процес.

5. Ягоди, малини, къпини, боровинки. Тези малки червени, сини или тъмно виолетови плодчета са много богати на антиоксиданти. Съдържат фибри и витамин С. Понижават риска за сърдечносъдови и ракови заболявания. Предпазват зрението и имат противовъзпалителни свойства.



Улесняват контрола на кръвната глюкоза (имат много нисък гликемичен индекс) и понижават инсулиновата резистентност. Те са чудесен избор за здравословен десерт, както и за добавяне към всяка закуска.

Имат много ниско съдържание на калории и въглехидрати. Смята се, че ако хората с диабет имат градина, то в нея на всяка цена трябва да растат тези плодчета, не само, за да радват очите, но и да бъдат консумирани редовно.

6. Мазни риби (сьомга, херинга, скумрия, сардина, тон, шаран). Те са богати на омега-3 мастни киселини, витамин Д и селен. Съдържат протеини, но не и въглехидрати. Намаляват сърдечносъдовия риск и подобряват контрола на холестерола.



Най-добре е да се консумират пресни, но може и замразени. Препоръчва се два пъти в седмицата да се яде по една порция от тези риби. Идеални са за здравето на костите, кожата и ноктите. Предпазват и от депресия, особено през зимата.

Рибата е една от любимите храни на мозъка, тъй като намалява риска за свързана с неговото стареене деменция и болест на Алцхаймер.

7. Домати. Съдържат ликопен – мощен антиоксидант, който предпазва от ракови заболявания и е особено полезен за простатата на мъжете. Ликопенът има и други ценни качества – предпазва от сърдечносъдови заболявания, както и от свързана с възрастта дегенерация на макулата на окото.



Една купичка сурови нарязани домати или половин купичка сварени домати са също свободна храна, според Американската диабетна асоциация – това количество може да се консумира, без да се пресмята съдържанието на въглехидрати.

Доматите имат много нисък гликемичен индекс и улесняват контрола на кръвната глюкоза и артериалното кръвно налягане. Богати са на витамин С, каротиноиди и флавоноиди.

8. Спанак и зеле. Някои зелени листни салати като марули, спанак, брюкселско зеле имат много нисък гликемичен индекс и една порция от тях (една купичка сурова салата или половин купичка задушен спанак) съдържа само 18-22 калории и 4 грама въглехидрати. Консумирани в това количество, те са свободна храна.

Добър източник са на лутеин и зеаксантин – каротеноиди, които са полезни за здравето на очите и забавят развитието на катаракта (помътняване на лещите на очите). Съдържат също така витамин С и витамин К.



9. Зърнени храни. Овесени трици, просо, ръж, див ориз, изделия от пълнозърнесто брашно са храни, които съдържат повече фибри и антиоксиданти отколкото рафинираните им варианти.

Поради това, те са по-полезни за храносмилателната система и повишават по-бавно кръвната глюкоза – имат по-нисък гликемичен индекс, отколкото белия ориз или фино смляното брашно.

Зърнените култури са добър източник на растителни протеини, въглехидрати и витамини група В. Количеството въглехидрати, което консумираме, трябва да се пресмята.



10. Чесън. Понижава „лошия“ холестерол и кръвното налягане. Предпазва съдовете от натрупването на плаки (атеросклероза). Има противовъзпалително, антибактериално и антивирусно действие.

Една скилидка съдържа един грам въглехидрати, поради което спада към свободните храни. Чесънът се свързва и с противораково действие, поради което се смята за супер храна.

Препоръчва се да се консумира нарязан или смачкан на пюре. Най-добре е да се добавя към сосове и салати.

11. Ядки и семки. Орехите и лененото семе съдържат омега-3 мастни киселини, подобни на рибите, живеещи в студени води, но са и много добър източник на магнезий и антиоксиданти. Предпазват от сърдечносъдови заболявания. Една супена лъжица се приема за една порция. В нея се съдържат три грама фибри и три грама въглехидрати, но 55 калории.

Поради високото им енергийно съдържание, ядките (орехи, лешници, бадеми, кашу, фъстъци) и семките (слънчогледови, тиквени, ленено семе) трябва да се консумират в умерени количества.

Ядките съдържат витамин Е, протеини, цинк, фолиева киселина и минерални вещества. Орехите са богати на алфа-липоева киселина (АЛА), която е много добър антиоксидант. Наред с това, АЛА участва в метаболизма на въглехидратите (подобрява усвояването на глюкозата), предпазва мозъка и нервите от увреждане, както и възстановява нивата на витамините Е и С.



12. Кисело мляко. Млякото е добър източник на витамин Д и калций, които са полезни за костите и зъбите. Киселото мляко е с нисък гликемичен индекс и с ниско съдържание на калории, поради което улеснява контрола на кръвната глюкоза и поддържането на теллото.

Подобрява храносмилането поради съдържащите се в него пробиотици. Укрепва имунната система.

Киселото мляко може да се използва за приготвянето на салати („Снежанка“; сух таратор) и плодови десерти.



Хората със захарен диабет трябва да избират храни, които имат по-високо съдържание на фибри, антиоксиданти и витамини, като в същото време са по-бедни на въглехидрати с висок гликемичен индекс и на нездравословни мазнини, като трансмазнини или наситени мазнини.

Някои зеленчуци и плодове са особено здравословни, някои мазнини са по-добри от други, особено при всекидневна консумация. За предпочитане е да се консумират по-малко преработени варианти на храни като плодове, зеленчуци и зърнени култури, тъй като подобна стратегия се оказва по-добра не само за контрол на диабета, но и за предпазване от сърдечносъдови и ракови заболявания.

Посочените по-горе 12 различни храни трябва да бъдат включени във всяка диета, тъй като те са с ниско или намалено съдържание на въглехидрати, съдържат здравословни мазнини, антиоксиданти, витамини и минерални вещества.