



Как правильно питаться, чтобы избежать диабета



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Как правильно питаться, чтобы избежать диабета

Каждые 5 секунд в мире кто-то заболевает сахарным диабетом, сегодня эта болезнь получила статус неинфекционной эпидемии XXI века. Рацион, который рекомендуется соблюдать людям с сахарным диабетом, полезен абсолютно всем. Такое питание снижает риск развития болезни.

Одна из современных концепций - тарелка здоровья. Это руководство для здорового, сбалансированного питания. Овощи и фрукты должны составлять основную часть вашего приема пищи – ½ тарелки.

Обеспечьте разнообразие цвета и вида вашей пищи и помните, что картофель не считается овощем по Тарелке здорового питания из-за негативного воздействия на уровень сахара в крови.

Отдайте предпочтение цельнозерновым – ¼ тарелки. Цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы, – меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

Сила белка – ¼ тарелки. Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат, они хорошо сочетаются с овощами. Ограничьте потребление красного мяса и избегайте его потребления в переработанном виде, таком как бекон и сосиски.

Также следует ограничить алкоголь, многие даже не представляют насколько он калорийный.

Сбалансировать свое питание можно в любом возрасте. И при этом совершенно не обязательно дожидаться болезней – начните сейчас!

- [Комментарии0](#)
- [Поделиться1](#)
- [Класс7](#)