

A hand is shown writing on a white notepad with a black pen. To the left of the notepad is a wooden bowl filled with various fruits, including yellow bananas, green pears, and orange citrus fruits. In the background, there is a dark tray filled with vibrant green microgreens. The entire scene is set on a light-colored wooden surface.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1 *Только правильные перекусы*

Не пугайтесь, нет необходимости отказываться от перекусов вообще. Они допустимы между основными приемами пищи при соблюдении 3-х главных правил:

- 1 Перекусывать только, если есть чувство голода или резко снижен уровень сахара в крови (по ощущениям или по показаниям глюкометра)
- 2 Перекусы должны быть небольшими по объему и калорийности. Как минимум, в 3 раза меньше основных приемов пищи.
- 3 Перекус должен состоять из правильных продуктов. Выбирать можно из этих вариантов:
 - Отварное яйцо с огурцом
 - Кокосовый йогурт
 - ½ авокадо с листьями салата
 - Кольраби, огурец, перец (если нет противопоказаний по пасленовым) с тхиной, хумусом или соусом из тыквенной пасты.



2 *Питьевой режим*

На тему того сколько воды пить сломано много копий. И хотя все очень индивидуально, я предложу свой взгляд, основанный на опыте. Главное, проверяя рекомендации, опирайтесь на ощущения в теле. Прислушивайтесь к себе.

Примерный расчет чистой воды, которую рекомендуется выпивать в сутки: $ВЕС \times 0,03$.

Например, если вес человека 60 кг, то базовое количество воды, которую ему стоит выпить в течение дня – 1,8 литра. Летом и при значительных физических нагрузках эта цифра увеличивается примерно на 250-500 мл в день.

Если вы привыкли пить намного меньше нормы, увеличивайте количество выпитой воды постепенно. Лучше пить перед и между едой.

Начинайте утро с 1-2-х стаканов теплой (ближе к горячей) воды, по переносимости добавляйте в нее лимон, палочку корицы и/или имбирь.



3 *Структура питания в течение дня*

Структура питания позволяет распределить еду таким образом, чтобы уровень глюкозы был сбалансирован и не было резких падений, которые и вызывают зависимость от быстрых углеводов.

1 На завтрак и обед должна приходиться основная пищевая нагрузка. Завтрак и обед могут быть плотными, а ужин пусть будет небольшим по объему.

2 Избегайте позднего ужина и ночной еды. Это сбивает циркадные ритмы – наши биологические часы, нарушает сон, приводит к уменьшению чувствительности клеток к инсулину и ухудшает состояние если уже есть диабет.

3 Хотя бы 2 из 3-х основных приёмов пищи должны состоять как минимум на 60% из некрахмалистых овощей. Овощи (клетчатка) позволяет лучше контролировать сахар в крови, снизить уровень воспаления и помогает выключить гены, связанные с чрезмерной выработкой инсулина.

4 Всегда начинайте прием пищи с овощей или белка (рыба, яйца, птица, мясо или растительный белок). Например, перед кашей на завтрак можно съесть зеленый салат.

5 Самое главное – не переедать. В Китае говорят **«Переел - это отравился»**. Чтобы этого добиться - ешьте медленно, делая искусственные перерывы и остановки во время еды. Не бойтесь оставить еду на тарелке и убрать или даже выбросить лишнее. Это все равно лучше, чем вредить своему здоровью.



*Будем на связи!
Подписывайтесь!*



Facebook



Whatsapp



Telegram-канал

Онлайн-курс «Без сахара легко. Диабет.НЕТ»:
<https://work.vitateva.info/sugarfree>

Онлайн-курс

БЕЗ САХАРА ЛЕГКО— ДИАБЕТ.НЕТ

с натуропатом Юлией Резников

Поэтапная программа мягкого перехода на здоровое питание
для нормализации уровня глюкозы, холестерина в крови - чтобы
продлить молодость и активное долголетие

ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ со скидкой

