

Слово редактора

Весна — самое время пересмотреть рацион. Появляется больше возможностей сделать его более разнообразным и полезным. Уже мало кто сомневается, что питание и состояние здоровья имеют прямую связь.

Согласно исследованиям ученых из США, люди, придерживающиеся диеты с высоким содержанием овощей и фруктов, живут дольше и болеют меньше. Ученые проанализировали данные о здоровье и пищевых привычках около 2 миллионов человек и обнаружили, что те, кто ежедневно съедает по 3 порции овощей и 2 порции фруктов или ягод, меньше болеют сердечно-сосудистыми, онкологическими заболеваниями и диабетом 2-го типа. Снижение риска смертности от любых причин (и от сердечно-сосудистых недугов, в частности) составило около 13%. Однако не все овощи и фрукты одинаково полезны.

Специалисты советуют обязательно включать в рацион листовые овощи: салат, капусту, шпинат, укроп, петрушку, а также дикорастущую зелень (подробнее об этом читайте на стр. 30).

Кроме того, очень полезны цитрусовые (лимон, апельсин, грейпфрут, мандарин) и ягоды (черника, малина, брусника, клюква).

А вот овощи с высоким содержанием крахмала нужно ограничивать. К ним относятся картофель, кукуруза и горох.

Одним из самых полезных для здоровья фруктов считается яблоко. Если каждый день съедать по одному яблоку, то можно снизить риск развития диабета, инфаркта и инсульта. Яблочные пектины эффективно выводят из организма соединения тяжелых металлов и другие токсины. И все же нельзя забывать, что фрукты и ягоды содержат фруктозу, которая, как и сахар, вызывает повышение уровня глюкозы в крови. Поэтому даже этими очень полезными продуктами при сахарном диабете злоупотреблять нельзя.

Наталья КАШИЦА,
редактор «Живу с диабетом»

стр.

7



УЗНАЙ БОЛЬШЕ

Суперфуды для похудения: правда или рекламный ход?

стр.

9



ВАШ ВОПРОС

Стоп, изжога!

стр.

11



ШКОЛА ДИАБЕТА

У вас СД? Забудьте об этих продуктах!

стр.

22-23



СИСТЕМА ПИТАНИЯ «НОВО-ДРАЙВ»

Льняная мука

стр.

16

ДИАБЕТ И ХОЛЕСТЕРИН: КОНТРОЛЬ ОБЯЗАТЕЛЕН!



стр.
12

ДИАМЕНЮ

100 г
0,3 ХЕ
51 ккал



Суп-коктейль

стр. 25

100 г
0,6 ХЕ
187 ккал



Фаршированные перцы с говядиной

стр. 26

100 г
0,4 ХЕ
76 ккал



Греческий салат с сыром фета

стр. 27

100 г
0,9 ХЕ
22 ккал



Чиа-пудинг с ягодами

стр. 28

стр.
8

**БУЛГУР
В ДИАМЕНЮ**



ДИАБЕТ И КОФЕ

стр.
10

ИСТОРИЯ «НОВО-ДРАЙВ» И В 90 ЛЕТ ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

«Очень хочется поделиться своей радостью и в очередной раз сказать большое спасибо «Ново-Драйву»! Это просто счастье, что год назад увидела в VK тематическую группу и вступила в нее. Но сейчас разговор не обо мне, а о моей маме, которой в июле исполнится 90 лет».

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Марина
БЕРКОВСКАЯ,
эндокринолог, к. м. н.,
г. Москва

Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Ирина
ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва

Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия



Константин
СТРОКОВ,
эндокринолог,
г. Москва

Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев

