

The Type 2 diabetic cookbook and Action Plan

Martha Mckittrick and Michelle Anderson

Text © 2019 Callisto Media All rights reserved. First published in English  
by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Перевод с английского *Е.Д. Глушко*

**Макиттрик, Марта.**

**M15**     **Диабет 2-го типа : рецепты и пошаговая диетотерапия / Марта Макиттрик, Мишель Андерсон ; [перевод с английского Е. Д. Глушко]. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с. : ил. — (Кулинария. Вилки против ножей).**

Необходимость в корне менять свою жизнь для многих становится тяжелым ударом. Противоречащие друг другу советы близких и информация из разных источников еще сильнее сбивают с толку. Но есть и хорошие новости: диабет 2-го типа можно держать под контролем. Возможно, больше всего вас порадует то, что вы по-прежнему сможете позволить себе любимые лакомства. Список доступных блюд содержит даже мучное, макароны и сладости — в пределах разумного, конечно. Книга, которую вы держите в руках, поможет жить с этим заболеванием. Мы покажем пошаговые инструкции, из которых вы узнаете, как составить режим своего питания и как изменить образ жизни, чтобы научиться контролировать диабет 2-го типа.

**УДК 641.56**  
**ББК 36.996**

**ISBN 978-5-04-105744-2**

© ИП Пухов, перевод, верстка, оформление, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

**Макиттрик Марта**  
**Андерсон Мишель**

**ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА**

**РЕЦЕПТЫ И ПОШАГОВАЯ ДИЕТОТЕРАПИЯ**

Ответственный редактор *Е. Левашева*  
Художественный редактор *А. Гусев*. Редакторы *Н. Кузнецова, О. Гамкова*  
Обложка, макет, верстка *Ю. Анохина*. Препресс *А. Бельтиков*  
Технический редактор *Т. Анохина*. Корректор *Л. Воробьева*

Kiian Oksana / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-88-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Офисы: «ЭКСМО» АБС Басмань, 123308, Москва, Речной Зорге набережная, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-88-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

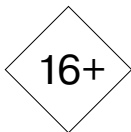
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасының импортшысы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибуторы и представители по праву претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасының дистрибуторы және өкілі бойынша арыс-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (707) 251-59-99/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@yandex.kz](mailto:RDC-Almaty@yandex.kz)  
Өнiмiн жарамдылық мерзiмi шектiлемен.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрiсiн мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 27.07.2020. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,52.  
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[breadsat.publisher](http://breadsat.publisher)

ISBN 978-5-04-105744-2



9 785041 057442 >

В электронном виде книга издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
Один клик до книги



**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»



Всем, кто живет с диабетом

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение 8

## ЧАСТЬ 1: ПЕРВЫЕ ШАГИ

### Глава 1: Диабет 2-го типа и представление о нем 13

*Что такое диабет? 14 Понятие диетотерапии для больных диабетом 16*

*Питательные вещества и их роль 16 Подсчет углеводов 20*

*Информация о продукте на его этикетке. Как разобраться? 25 Такие разные углеводы 26 Сколько калорий необходимо употреблять в день? 27*

*Планирование здорового питания при диабете 28*

### Глава 2: Берегите здоровье, соблюдайте рацион питания 31

*Пополняем запасы 32 Совершенствуем рацион питания 34 Больше двигайтесь 38*

*Общее состояние здоровья 39*

### Глава 3: Планирование 41

#### ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ 42

*Еженедельные рационы питания и списки продуктов на 1500 калорий 43*

*Еженедельные рационы питания и списки продуктов на 1800 калорий 51*

*Еженедельные рационы питания и списки продуктов на 2100 калорий 59*

#### ВТОРОЙ МЕСЯЦ 67

*Рационы питания по неделям 67 Планирование физической активности 70*

*Учимся справляться со стрессом 73*

#### ТРЕТИЙ МЕСЯЦ 74

*Рационы питания по неделям 74 Ассортимент сбалансированных закусок 76*

*Частые проблемы и как с ними справляться 78 Диабет и общество 79*

*В ресторане 81 Осознанное питание 82*



## **ЧАСТЬ 2: РЕЦЕПТЫ**

**Глава 4: Сбалансированные завтраки** 87

**Глава 5: Вторые блюда из птицы** 115

**Глава 6: Вторые блюда из свинины, баранины и говядины** 129

**Глава 7: Блюда из рыбы и морепродуктов** 143

**Глава 8: Овощные блюда** 155

**Глава 9: Гарниры из овощей** 167

**Глава 10: Гарниры из круп и крахмалистых овощей** 189

Источники 203    Используемая литература 206    Гликемический индекс и гликемическая нагрузка распространенных продуктов 208    Количество калорий и углеводов 212    Меры веса и объема продуктов 214    Загрязненные и экологически чистые фрукты и овощи 215    Алфавитный указатель рецептов 216    Алфавитный указатель 218

# ВВЕДЕНИЕ

**Д**ля многих диагноз «сахарный диабет» звучит как приговор. Зачастую потрясение так сильно, что слова врача об уровне сахара в крови, анализах, лекарствах и возможных осложнениях доносятся, словно сквозь туман. Мысли многих в первую очередь обращаются к одной из величайших радостей в жизни – еде. Будучи дипломированным специалистом в области диабета, я привыкла к тому, что пациенты в первую очередь спрашивают меня: «Что мне можно есть? Придется ли мне отказаться от любимых продуктов? Неужели я больше никогда не смогу порадовать себя мучным, макаронами и сладостями? Как же я буду готовить для своей семьи, соблюдая строгую диету?».

Необходимость в корне менять свою жизнь для многих становится тяжелым ударом. Противоречащие друг другу советы близких и информация из разных источников еще сильнее сбивают с толку. Но есть и хорошие новости: диабет 2-го типа можно держать под контролем. Возможно, больше всего вас порадует то, что вы по-прежнему сможете позволить себе любимые лакомства. Список доступных блюд содержит даже мучное, макароны и сладости – в пределах разумного, конечно. Книга, которую вы держите в руках, поможет жить с этим заболеванием. Мы покажем пошаговые инструкции, из которых вы узнаете, как составить режим своего питания и как изменить образ жизни, чтобы научиться контролировать диабет 2-го типа. Итак, сделайте глубокий вдох – и продолжайте чтение.

Главная задача в лечении диабета 2-го типа – научиться полноценно и эффективно управлять уровнем сахара в крови при помощи правильного питания и регулярной физической активности. Качественный постоянный контроль над уровнем сахара в крови необходим для того, чтобы не допустить развития осложнений. Несмотря на то что часть больных нуждается в лекарственных препаратах, остальным под силу контролировать течение диабета без осложнений самостоятельно. Для этого необходимо снизить избыточный вес, регулярно заниматься физическими упражнениями и придерживаться сбалансированной диеты. В прошлом диеты для диабетиков накладывали множество строгих ограничений. Тридцать лет назад, когда впервые начала консультировать больных сахарным диабетом, я советовала им избегать сладостей, десертов и придерживаться строгой диеты. Вся еда была поделена на шесть групп (так называемых обменных списков). Каждый список содержал названия продуктов примерно с одинаковым количеством белков, жиров, углеводов и калорий. Например, на завтрак допускалось съесть один фрукт, два разных мучных изделия, по одному молочному, белковому и жиросодержащему блюду. Такая система была полезной при составлении ежедневного рациона, однако ее нельзя было назвать гибкой.

К счастью, те времена позади! Несмотря на то что вам, вероятно, придется внести изменения в рацион, сегодняшняя система обладает достаточной гибкостью, чтобы позволить вам по-прежнему наслаждаться любимыми блюдами. Смотреть на еду по-новому будет

нелегко, но мы поддержим вас на каждом этапе. Мы поможем сохранить простой взгляд на вещи, чтобы у вас не появилось чувства подавленности. Поэтому в первую очередь мы задумались о том, чем необходимо питаться, чтобы контролировать диабет.

Вот что вы найдете в этой книге, двигаясь вперед под нашим руководством в течение первых трех месяцев:

**Месяц 1.** Вы узнаете об основах здорового питания и получите представление о том, как продукты влияют на уровень сахара в крови и на общее состояние здоровья. Вы научитесь правильному подсчету углеводов и узнаете о гликемических индексах/нагрузке. Ключевой частью данного этапа будет простой и понятный двухнедельный рацион питания, который состоит из детального перечня продуктов.

**Месяц 2.** Вам предстоит сосредоточиться на физической активности и борьбе со стрессом, поскольку это играет важнейшую роль в контроле над уровнем сахара в крови. Вы узнаете о правильном и осознанном питании, получите советы по снижению веса. Помимо всего прочего, вы сумеете запастись всеми необходимыми продуктами, чтобы приготовить полезные для диабетиков блюда.

**Месяц 3.** Вы узнаете о психических и эмоциональных аспектах борьбы с диабетом: нахождении в социуме, приемах пищи вне дома, тревожных моментах и т. д.

С диабетом 2-го типа вы становитесь частью команды. Ваш лечащий врач и медсестры, сертифицированный диabetолог, фармацевт, психолог, ортопед и другие специалисты работают сообща, чтобы вам помочь. Необходимо обсуждать со специалистами ключевые этапы лечения и способы их достичь. Диабет – это не единое для всех больных состояние. Вам понадобится индивидуальная схема лечения, разработанная специально для вас.

Сахарный диабет – вовсе не приговор. Напротив, многие из моих пациентов признавались, что именно постановка диагноза помогла им начать заботиться о себе. Они сбросили лишний вес и почувствовали себя более энергичными и здоровыми, чем раньше. Мы верим, что и вам под силу стать активным участником в борьбе за собственное здоровье и взять диабет под контроль!







---

**ЧАСТЬ 1**

# Первые шаги

---





---

## ГЛАВА 1

# Диабет 2-го типа и представление о нем

*Если у вас диагностировали диабет, вы не одиноки. В 2014 году Центр по контролю и профилактике заболеваний США ввел термин «эпидемия диабета». Как показала статистика, 9,3% населения США (29,1 млн американцев) больны диабетом. У 90–95% из них диагностирован диабет 2-го типа. Согласно прогнозам, если нынешние тенденции сохранятся, к 2050 году диабет будет диагностирован у каждого третьего взрослого американца.*

*Возможно, вы задаетесь вопросом, почему у вас возник диабет. Точная причина неизвестна, однако существует несколько факторов риска – генетика, отсутствие физической активности, нарушения обмена веществ, гестационный диабет (ГСД\*), отягощенная наследственность, расовая и этническая принадлежность, возраст, высокое артериальное давление и высокий уровень холестерина. Однако самым большим фактором риска развития диабета 2-го типа является избыточный вес (ожирение). По мере роста показателей ожирения в США растут и показатели развития диабета 2-го типа. Десять лет назад лишний вес присутствовал у 60% американцев. К настоящему моменту это число возросло до 70%.*

---

\* Гестационный сахарный диабет (ГСД) – повышение сахара в крови у беременной женщины, которое имеет свойство бесследно исчезать после родов. Прим. ред.



Неудивительно, что при современных темпах жизни мы набираем вес. Мы проводим все больше времени сидя, меньше двигаемся, больше времени уделяем работе и сильнее зависим от технологий. Повсеместная доступность фастфуда, частые перекусы на бегу, избыточное количество полуфабрикатов и увеличение порций блюд – вот главные факторы, из-за которых одежда перестает сходиться на талии. Исследование, проведенное доктором философских наук, сертифицированным диетологом Лизой Янг, показало, что во многих ресторанах порции стали в 2–5 раз больше по сравнению с тем, какими они были 20 лет назад.

Проблема не просто в увеличении калорийности блюд. В рационе среднестатистического американца преобладают вредные жиры, сахара, быстрые углеводы и соль, в то время как количество фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов в нем минимально. Условия жизни, в которых мы живем, и некачественный рацион нашего питания влияют на наш вес, уровень сахара в крови и увеличивают риск развития диабета.

Значит ли это, что теперь мы обречены набирать лишний вес и не можем повлиять на уровень сахара в крови? Вовсе нет! Осознание проблемы – первый шаг к ее решению. Рацион питания играет важнейшую роль в контроле над уровнем сахара в крови и способствует избавлению от лишнего веса. Давайте начнем с теории, а затем перейдем к легким, здоровым и вкусным рецептам!

## Что такое диабет?

Диабет – это состояние, при котором организм уже не может самостоятельно регулировать уровень сахара в крови. Когда мы употребляем еду, содержащую углеводы – мед, яблоки или коричневый рис, – организм в процессе пищеварения расщепляет углеводы на глюкозу. Через стенки кишечника глюкоза поступает в кровь, что влечет за собой рост уровня сахара в крови, то есть увеличение количества глюкозы, циркулирующей в ней.

В ответ поджелудочная железа начинает вырабатывать гормон, называемый инсулином. Роль инсулина состоит в снижении сахара в крови до нормального уровня. Он перемещает глюкозу из крови в клетки тканей организма, которые с ее помощью вырабатывают энергию. Представьте, что инсулин – это ключ, открывающий «двери» клеток тканей. Однако если у вас диабет, организм либо не вырабатывает достаточное количество инсулина, либо клетки не реагируют на инсулин. Это приводит к тому, что в циркулирующей по организму крови накапливается глюкоза в больших количествах, что приводит к росту уровня сахара в крови.

Как правило, диабет 2-го типа начинается с инсулинорезистентности\*. Клетки мозга, почек, печени, мышц и жировых отложений больше не реагируют на инсулин, поэтому поджелудочная железа вырабатывает еще большее количество инсулина, пытаясь снизить уровень сахара в крови до нормального диапазона. Лишний вес вместе с малой физической активностью усиливает риск развития инсулинорезистентности.

Резистентность к инсулину может возникнуть из-за непереносимости глюкозы или при нарушении обмена веществ, чем и страдают примерно 79 млн американцев. Я всегда предупреждаю своих пациентов, что нарушение обмена веществ – тревожный звонок, чтобы

---

\* Инсулинорезистентность – патологический процесс, который приводит к нарушению метаболического ответа клеток тканей на инсулин, что приводит к его повышенной выработке. *Прим. ред.*

скорее принять меры по предотвращению развития диабета. Исследования показали, что потеря 7% избыточного веса от массы тела наряду с регулярными физическими упражнениями поможет снизить риск развития диабета 2-го типа на 58%. Если у вас диабет, потеря веса, регулярные физические упражнения, умеренное употребление углеводов и сбалансированный рацион питания помогут снизить инсулинорезистентность организма. Это, в свою очередь, улучшит контроль над сахаром в крови.

Диагноз «диабет» означает, что при резистентности поджелудочная железа не способна вырабатывать достаточное количество инсулина – и в результате возникает его дефицит. Если ваш организм не в состоянии производить необходимое количество инсулина, уровень сахара в крови становится повышенным. Длительное повышение уровня сахара в крови способно затронуть почти все процессы, происходящие в организме. Осложнения при сахарном диабете могут включать в себя заболевания сердечно-сосудистой системы, риск развития инсультов, почечную недостаточность, повреждения нервной системы, органов зрения, вплоть до слепоты. Вот почему необходимо соблюдать рекомендации врачей по разработанному оптимальному плану вашего лечения. Вам в этой задаче отводится главная роль: вы должны придерживаться правильной диеты, оставаться физически активными и в случае необходимости избавляться от лишнего веса.

## В чем разница?

	ТИП 1	ТИП 2
Кто в зоне риска	Составляет 5–10% всех случаев диабета. Когда-то был известен как «ювенильный диабет», потому что считалось, что чаще всего он развивается у детей и молодых людей. Сегодня известно, что в зону риска попадают люди любого возраста, в том числе пожилые	Составляет 90–95% всех диагностированных случаев диабета. Раньше был известен как «взрослый диабет», однако теперь известно, что диабет 2-го типа может развиваться даже у детей, в основном при наличии лишнего веса
Что происходит	Поджелудочная железа не вырабатывает инсулин	Поджелудочная железа вырабатывает недостаточно инсулина или организм не реагирует должным образом на образовавшийся инсулин
Факторы риска	Факторы обозначены недостаточно четко, однако принято считать, что развитие диабета обусловлено аутоиммунными, генетическими и экологическими факторами	Пожилый возраст, ожирение, отягощенная наследственность по диабету, предшествующий гестационный диабет, нарушение толерантности к глюкозе, отсутствие физической активности, расовая/этническая принадлежность
Методы лечения	Индивидуальная диетотерапия, инсулинотерапия (обычно несколько инъекций в день), контроль уровня глюкозы в крови несколько раз в день, регулярные физические нагрузки и здоровое питание	Диетотерапия, снижение избыточного веса, регулярные физические упражнения, контроль уровня глюкозы в крови. Некоторые люди способны самостоятельно контролировать уровень сахара в крови с помощью диеты и физических упражнений. Однако диабет, как правило, является прогрессирующим заболеванием, поэтому в какой-то момент могут потребоваться пероральные лекарственные средства и, возможно, инсулин

## Понятие диетотерапии для больных диабетом

Люди с диабетом часто думают, что их задача – избегать употребления в пищу сахара и углеводов, и не уделяют достаточного внимания пищевой ценности своего рациона. Несмотря на то что углеводы оказывают наибольшее влияние на уровень сахара в крови, целью диетотерапии является укрепление здоровья, снижение веса и нормализация уровня глюкозы в крови. Строгое ограничение углеводов, содержащихся во фруктах и цельнозерновых продуктах, во время соблюдения диеты с высоким содержанием насыщенных жиров и поваренной соли не повлечет за собой существенной пользы для организма.

Американская диабетическая ассоциация, Академия питания и диетологии, Американская кардиологическая ассоциация и Новейшие диетические рекомендации для американцев от 2016 года подчеркивают важность соблюдения диетотерапии по сбалансированности, а не на конкретном питательном веществе. Особенно важно придерживаться диет, полезных для сердца, поскольку при диабете 2-го типа риск сердечно-сосудистых заболеваний возрастает в 4 раза. Сердечно-сосудистые заболевания считаются наиболее частой причиной летальных исходов среди больных диабетом 2-го типа.

Диетологи утверждают, что сосредоточение на здоровом питании, порционный контроль над углеводами и снижение избыточного веса (если он есть) – три наиболее важных шага в борьбе с диабетом 2-го типа. Однако не стоит ставить перед собой цель добиться неправдоподобно низкого веса – даже потеря 5–7% от массы тела поможет снизить уровень сахара в крови и уменьшить потребность в лекарственных препаратах. Несмотря на то что содержание порций индивидуально и варьируется от состояния больного, мы предоставляем несколько общих рекомендаций для правильной диетотерапии:

- ◆ Употребляйте в пищу разнообразные фрукты и овощи.
- ◆ Включите в свой рацион цельнозерновые продукты.
- ◆ Старайтесь есть рыбу два-три раза в неделю.
- ◆ Обогатите рацион полезными для сердца жирами: оливковым маслом, рапсовым маслом, орехами и ореховыми маслами, семенами и авокадо.
- ◆ Употребляйте в пищу не более 2,3 г поваренной соли в сутки.
- ◆ Ограничьте употребление излишнего сахара, который содержится в сладких напитках и продуктах высокой степени переработки.

## Питательные вещества и их роль

Представьте, что ваш организм – автомобиль: для того чтобы добиться от него бесперебойной работы, необходимо заправить его качественным топливом. При диабете 2-го типа ваш организм должен быть «заправлен» полезными питательными веществами, что поможет в контроле уровня сахара в крови, в снижении веса, уменьшении риска развития осложнений и в общем оздоровлении организма. Наша инструкция по здоровому питанию состоит в следующем.

Белки, жиры и углеводы – три макроэлемента, жизненно необходимые вашему организму. Углеводы оказывают наиболее существенное влияние на уровень сахара в крови, жиры и белки почти на него не влияют.



## БЕЛКИ

Белки используются для укрепления и восстановления клеток тканей организма, для выработки ферментов, гормонов и прочих химических элементов, которые производит организм. Они отвечают за чувство насыщения во время приемов пищи. Исследования доказали, что организм лучше всего использует белки при равномерном употреблении в течение всего дня, а вовсе не при съедании большого количества богатой белком пищи за один прием.

Белок содержится в продуктах животного происхождения: мясе, птице, яйцах, молочных продуктах, рыбе, морепродуктах и протеиновом порошке. Источником белка для вегетарианцев являются соевые продукты – тофу, темпе\*, эдамам\*\*, сейтан и бобовые – бобы, орехи, горох и чечевица, семена и протеиновый порошок.

Рекомендации по соблюдению диеты, насыщенной белками:

- ♦ Выбирайте рыбу и морепродукты вместо мяса.
- ♦ Удаляйте кожу с домашней птицы.
- ♦ Употребляйте в пищу нежирное мясо и избегайте таких продуктов, как хот-доги, салями и копченая колбаса.

## ЖИРЫ

Жиры играют важную роль в поддержании структуры клеточных мембран, помогают организму усваивать витамины и исполняют множество других важных функций. Употребление в пищу продуктов, богатых жирами, способствует возникновению чувства сытости. Существует четыре основных типа жиров: насыщенные, моно- и полиненасыщенные и трансжиры. В целом в рацион питания следует включать: ненасыщенные жиры, ограничить количество насыщенных и полностью отказаться от трансжиров.

Ненасыщенные жиры, которыми богата средиземноморская кухня, способны уменьшить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и улучшить метаболизм глюкозы. Рацион с высоким содержанием насыщенных жиров влечет за собой повышение уровня ЛПНП («плохого холестерина»). Исследования, направленные на поиск связи между употреблением в пищу насыщенных жиров и развитием сердечно-сосудистых заболеваний, все еще не пришли к единому выводу. Однако специалисты советуют ограничить потребление насыщенных жиров.

Рекомендации по соблюдению диеты, богатой жирами:

- ♦ Старайтесь избегать трансжиров, которые содержатся в маргарине и переработанных продуктах быстрого перекуса. Перед тем как приобрести такой продукт, внимательно изучите список ингредиентов.
- ♦ Отдавайте предпочтение моно- и полиненасыщенным жирам: ими богато оливковое, рапсовое и другие масла растительного происхождения, орехи и ореховые масла, семена, авокадо и оливки.

---

\* Темпе – ферментированный продукт питания, приготовляемый из соевых бобов, популярный в Индонезии и других странах Юго-Восточной Азии. *Прим. ред.*

\*\* Эдамам – это молодые соевые бобы, которые собирают до начала созревания. *Прим. ред.*