

ДІАБЕТИЧНА ТАРІЛКА

Метод «Діабетична тарілка» — це найпростіший спосіб створити здорову їжу, яка допоможе контролювати рівень цукру в крові. Використовуючи цей метод, Ви можете створювати сбалансовані страви з овочів, білків і вуглеводів — без підрахунку, обчислення, зважування чи вимірювання.

Все, що вам потрібно, це тарілка!



1

Для початку вам знадобиться не дуже велика тарілка. Розмір нашої тарілки зазвичай визначає розмір наших порцій, тому ви хочете почати з тарілки розумного розміру — ми рекомендуємо діаметром приблизно 22 см. Якщо ваші обідні тарілки більші, спробуйте використовувати меншу тарілку для салату чи десерту. Тепер, коли у вас є правильна тарілка, настав час її наповнити! Уявіть, що на вашій тарілці намальовано дві лінії, які розділяють її на три частини

Приклади некрохмалистих овочів:

Спаржа
Брокколи або цвітна капуста
Брюсельська капуста
Капуста (зелена, червона, китайська)
Морква
Селера
Огірок
Баклажани
Листова зелень, така як капуста, листова капуста, гірчиця
Гриби
Зелена квасоля, стручки гороху, горошок і цукровий горошок
Перець, такий як болгарський і гострий перець
Зелень салату, така як салат, шпинат, рукола, та інші суміші салатів
Кабачки, такі як цукіні, жовтий кабачок
Помідори



2

Заповніть одну чверть вашої тарілки нежирними білковими продуктами
Продукти з високим вмістом білка, такі як риба, курка, нежирна яловичина, соєві продукти та сир, вважаються «білковими продуктами».

Білкова їжа (особливо тваринного походження) зазвичай містить насичені жири, що може збільшити ризик серцевих захворювань. Нежирні білки містять менше жиру та насичених жирів, що робить їх більш здоровим вибором.

Майте на увазі, що деякі білкові продукти рослинного походження (наприклад, квасоля та бобові) також містять багато вуглеводів.



Приклади нежирної білкової їжі включають:

Курка, індичка та яйця
Така риба, як лосось, тріска, тунець, тілапія або риба-меч
Молюски, такі як креветки, гребінці, молюски, мідії або омари
Нежирні шматки яловичини, такі як пачка, кругла частина, філе, бокова частина або вирізка
Нежирні шматки свинини, такі як центральна відбивна або вирізка
Сир

Рослинні джерела білка:

Квасоля, сочевиця, хумус і фалафель
Горіхи та горіхове масло
Едамаме
Сир- тофу
Замінники м'яса на рослинній основі

3

Заповніть чверть своєї тарілки вуглеводними продуктами. Продукти з високим вмістом вуглеводів включають зернові, крохмалисті овочі, бобові та бобові, фрукти, йогурт і молоко. Ці продукти найбільше впливають на рівень цукру в крові.

Обмеження вашої порції вуглеводної їжі до однієї чверті вашої тарілки може допомогти уникнути занадто високого підвищення рівня цукру в крові після їжі.

Приклади вуглеводної їжі:

Цільнозернові продукти, такі як коричневий рис, булгур, овес/вівсянка, полента, кіноа та цільнозернові продукти (хліб, макарони, коржі)

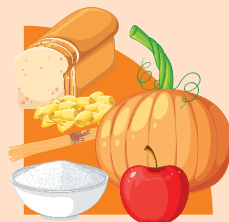
Крохмалисті овочі, такі як гарбуз, горіх, зелений горошок, пастернак, подорожник, картопля, гарбуз і батат

Квасоля та бобові, такі як чорна квасоля, квасоля,

Фрукти і сухофрукти

Молочні продукти, такі як молоко, йогурт і заміники молока

(наприклад, соєве молоко)



4

Виберіть воду або низькокалорійний напій. Вода є найкращим вибором, оскільки вона не містить калорій і вуглеводів і не впливає на рівень цукру в крові. Інші варіанти напоїв з нульовою або низькою калорійністю включають:

Несолодкий чай (гарячий або холодний)

Несолодка кава (гаряча або з льодом)

Газована вода/ мінеральна газована вода

Ароматизована або газована вода без додавання цукру

Дієтична газована вода або інші дієтичні напої



А як щодо комбінованих продуктів?

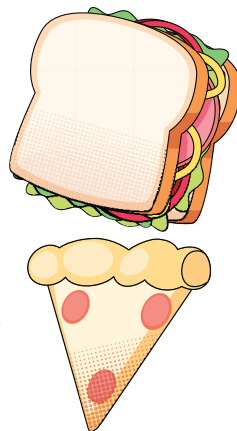
Наші страви не завжди акуратно розміщуються по частинах тарілки. У багатьох стравах поєднуються різні види їжі, як-от супи, запіканки, бутерброди, піца, паста тощо.

Ви все ще можете використовувати метод тарілок під час приготування та порціонування комбінованих страв.

Просто визначте різні продукти в страві та подумайте, де вони підійдуть на тарілці.

Наприклад, у шматку піци скоринка буде вуглеводною їжею, сир і будь-яке м'ясо зверху буде білковою їжею, а томатний соус і будь-які овочі зверху будуть некрохмалистими овочами.

Спробуйте приготувати комбіновані страви з такими ж пропорціями, як тарілка. Отже, щоб скласти піцу пластинковим способом, вибирайте тонкий корж, щоб зменшити частку вуглеводів, а зверху його покладіть замість м'яса багато овочів (або виберіть нежирне м'ясо). Дотримуйтесь лише 1 або 2 скибочок і подавайте з гарніром, щоб половину вашої тарілки становили некрохмалисті овочі



<https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html>

Перед використанням необхідно відділити від обкладинки