



[Сообщение англоязычного журнала Медикал Экспресс](#) о низком сахар повышающем эффекте омлета из куриных яиц

[было перепечатано в популярной форме на сайте российской газеты «Известия»](#)

[Российской Диабетической Ассоциацией \(М.Богомолова\) ранее были опубликованы рекомендации](#)

и

[ограничения в потреблении яиц](#)

. При обращении Союза производителей яиц РДА может провести соответствующие экспертизы.

Пока приводим фрагмент текста из «Известий» ,по поводу которого на номера Всероссийского диабет-телефона идёт шквал звонков с вопросами типа «Сколько яиц и на каком масле жарить???...». Эксперимент проводился на добровольцах. В первый день они завтракали омлетом, во второй — овсяной кашей с фруктами, остальные приемы пищи были совершенно одинаковыми. При этом мониторы, закрепленные на теле, контролировали уровень глюкозы в крови каждые пять минут. Также участники отчитывались о чувстве голода или сытости и желании съесть что-то сладкое, пишет журнал [Medical Express](#) .

Выяснилось, что завтрак с низким содержанием углеводов и высоким — жиров (омлет) не только помогает избежать выброса сахара в кровь сразу после приема пищи, но и стабилизирует уровень глюкозы весь день. Поэтому ученые из Британской Колумбии (Канада) называли омлет идеальным завтраком для больных диабетом второго типа. По их словам, именно это блюдо помогает предотвратить выброс сахара в кровь и контролировать уровень глюкозы в течение дня. Руководитель группы исследователей

Джонатан Литтл отметил, что последний фактор оказался для специалистов неожиданностью. Они знали, что снижение количества углеводов в завтраке поможет избежать утреннего скачка сахара, но не могли предугадать, что действие будет сохраняться весь день.

В конце марта ученые из университета Торонто (Канада) заявили, что [переход на жидкую пищу](#) помогает диабетикам сбросить примерно 2,4 кг лишнего веса за полгода, а также избавиться от высокого давления и проблем с метаболизмом. При этом большинство характерных для диабетиков проблем со здоровьем связаны именно с лишним весом, отметили эксперты.

РДА рекомендует добавлять максимальное количество овощей (помидоры, капуста цветная и т.п.) при приготовлении омлетов, наливая в УЖЕ НАГРЕТУЮ сковородку растительное масло в МИНИМАЛЬНОМ количестве, а не взбивать масло в составе омлета для снижения калорийности конечного продукта. Сверху обильно присыпайте блюдо зеленью – свежей петрушкой, укропом, зеленым луком. ВМЕСТО поваренной соли пользуйтесь порошком высушенного чеснока, который обманет Ваш вкус, что не даст подняться давлению.