«Вкусная еда – одно из главных удовольствий в жизни», - говорил герой одного из произведений Льва Николаевича Толстого. И он, несомненно, был прав! Готовить из свежих полезных продуктов новые и интересные блюда, а затем наслаждаться изысканным вкусом и радовать этим свою семью: что может быть приятней?

Но, к сожалению, не все люди могут одинаково получать радость от любых продуктов: есть среди них и те, кто должен выбирать только «безопасные». Например, этот вопрос остро стоит для людей с диабетом.

По данным регистра сахарного диабета, на сегодняшний день в России более 4,5 миллионов человек больны сахарным диабетом. И это число, увы, растет. В чем же состоит диета, необходимая людям с диабетом, и какие продукты им противопоказаны?

Прежде всего, диабетикам стоит воздержаться от сахара, меда и сдобной выпечки, а также крахмала. Под запретом и некоторые фрукты и овощи, содержащие много быстрых углеводов, а значит, способных резко повышать содержание глюкозы в крови.

Однако, расстраиваться не стоит: ведь среди них есть большое количество «безопасных», например, капуста, баклажаны, тыква, апельсины и зеленые яблоки, а также помидоры.





**[redacted]**