Рекомендуемая диета для больных сахарным диабетом, а также для профилактического питания лицам, предрасположенным к заболеванию (избыточный вес и др.), должны содержать не более 2500 ккал, но при этом иметь

100 г белков (половина из них – животного происхождения), 80 г жира, не более 300…350 г углеводов, а также все необходимые организму вещества. Общеизвестно, что оптимальное для человека соотношение белков, жиров и углеводов в пище должно приближаться к пропорции 1:1:4. Фактически эта пропорция в массовых сортах хлеба составляет 1:0,2:8, что требует коррекции всего пищевого рациона или подбора специальных рецептур.

Хлеб с многозерновой смесью и низким гликемическим индексом

К сожалению, вырабатываемый в настоящее время в производстве ассортимент хлеба отличается от рекомендованного наукой, прежде всего, использованием в рецептурах пшеничной муки высшего и первого сортов, обедненной пищевыми волокнами, витаминами и минеральными веществами. Кроме того, большинство рецептур содержит дополнительные пищевые добавки в виде сахара, жиров и других высококалорийных компонентов, наличие которых усугубляет ситуацию. Так, например, рецептура массово производимого батона нарезного содержит 1 кг пшеничной муки и 40 г сахара-песка, 35 г маргарина с содержанием жира 82%. Съедая 100 г такого хлеба, человек получает 264 ккал энергии, а 400 г его при малоподвижном образе жизни покрывает уже почти половину (!) суточной энергетической потребности при большом дефиците многих необходимых человеческому организму веществ..

Наукой и практикой доказано, что организация диетического питания больных сахарным диабетом, в том числе грамотно подобранных сортов хлеба, во многих случаях является вполне достаточным средством для поддержания нормального функционирования организма и жизнедеятельности человека.

Исходя из этого, мы рекомендуем заменить в наборе потребляемых продуктов хлеб из муки пшеничной высшего и первого сорта хлебом ржаным или многозерновыми хлебами.

Своеобразным способом длительного сохранения хлеба является разработка ржаных хрустящих хлебцев и сухарей. Вследствие низкого содержания влаги (менее 19%) они пригодны для непосредственного употребления в пищу любых температурных условиях, тогда как хлеб на морозе замерзает.

Информация взята из книги "Энергия ржи для здоровья человека" / Сысуев В.А., Кедрова Л.И., Лаптева Н.К., Уткина Е.И. Вяянянен М., Никулина Т.Н., Киров: НИИСХ Северо-Востока, 2010. с разрешения автора.

Больше полезных рецептов здесь http://www.diabetes.org.ru/component/content/article/417-2013-10-17-06-45-31.html