



КАРТОШКА РОНЯЕТ САХАР

10 овощей, незаменимых
при диабете 2 типа

Аристарх Вавилов | Канал «Час здоровья»



ВРАГ №1: ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА

**Гликемический
индекс (ГИ) = 78**

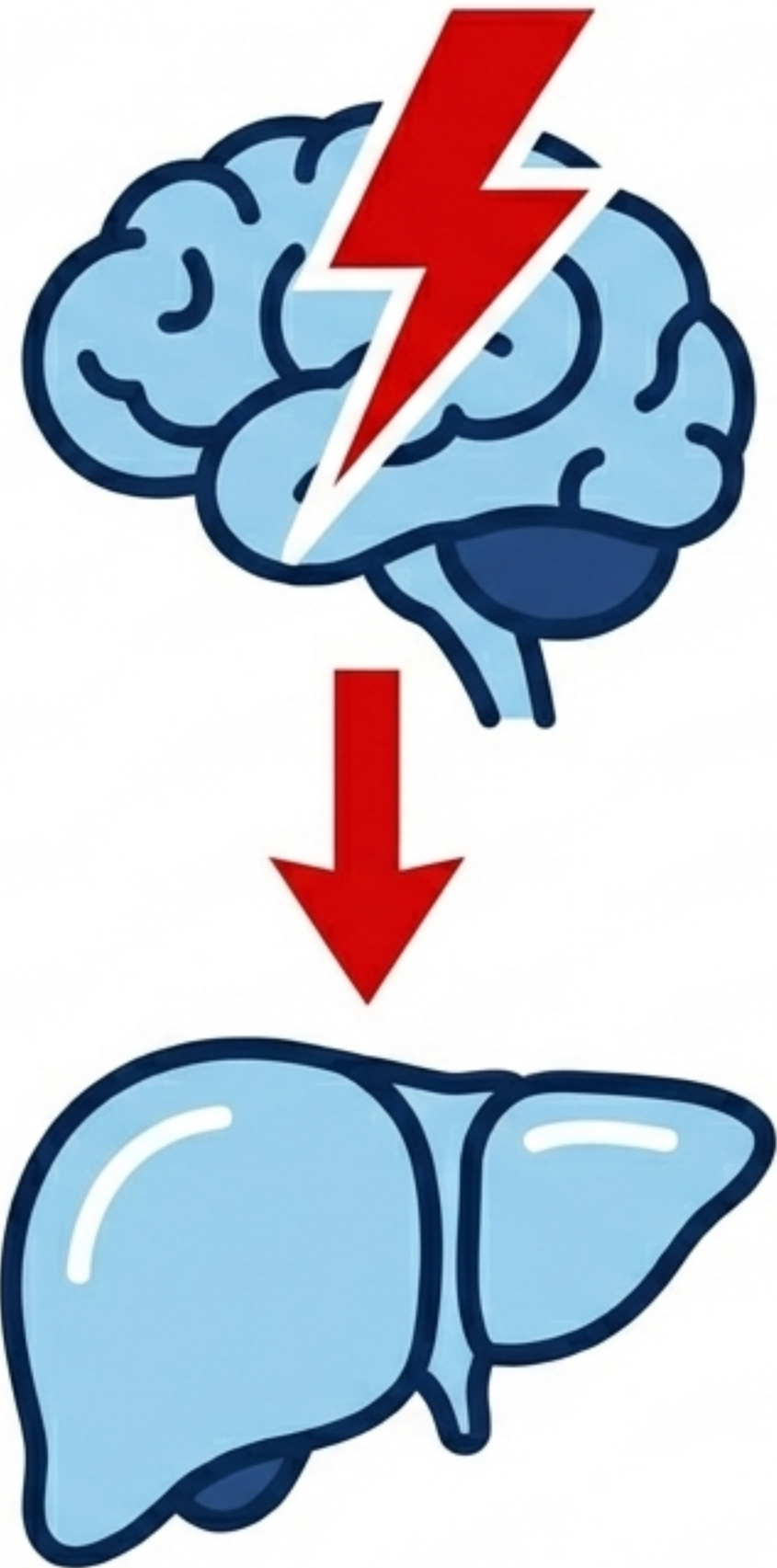
**Быстро поднимает глюкозу.
Действует на организм
так же разрушительно,
как белый хлеб.**

ВРАГ №2: НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПОРЯДОК ЕДЫ

Углеводы в начале приема пищи

Вызывает резкий пик сахара. Правило: углеводы всегда должны идти после овощей и белка!





ВРАГ №3: КОРТИЗОЛ ОТ СТРЕССА

**Гормональный выброс
заставляет печень
действовать.**

**Печень выбрасывает глюкозу
в кровь даже без еды. Ваш
сахар растет на фоне нервов,
а не от десерта.**

ЗАЩИТНИК 1: ОХЛАЖДЁННАЯ КАРТОШКА



Свойства

Содержит резистентный крахмал RS3 (ГИ падает с 78 до ~40).



Польза

Не повышает, а стабилизирует сахар. Снижает инсулин.



Как готовить

Сварить в мундире, охладить 12+ часов в холодильнике. НЕ разогревать (можно есть теплой).



Дозировка

2-3 картофелины в день.

ЗАЩИТНИК 2: ТОПИНАМБУР (ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША)



Свойства

Экстремально низкий ГИ = 15.
Содержит 20% инулина.



Польза

Мощнейший пребиотик для кишечника и контроля сахара.



Как готовить

Сырой (в салат) или запечённый
запечённый с оливковым
маслом.



Дозировка

Старт с 50-70 г/день, через
неделю увеличить до 150-200 г.

ЗАЩИТНИК 3: БРОККОЛИ



Свойства

Богатейший источник
сульфорафана.



Польза

Напрямую включает печёночные
механизмы переработки
излишков глюкозы.



Как готовить

5-7 минут на пару (не дольше!).
ОБЯЗАТЕЛЬНО: добавить щепотку
горчичного порошка к готовой
капусте.



Дозировка

200 г, 3-4 раза в неделю.

ЗАЩИТНИК 4: БАКЛАЖАН



Свойства

Содержит хлорогеновую кислоту (сконцентрирована в фиолетовой кожице).



Польза

Блокирует фермент альфа-глюкозидазу, резко замедляя расщепление углеводов.



Как готовить

Запекать 25–30 мин при 180°C. Строго НЕ снимать кожицу!



Дозировка

Использовать как гарнир или часть овощного рагу.

ЗАЩИТНИК 5: СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ



Свойства

ГИ = 15. Содержит хром и двойную порцию клетчатки.



Польза

Дает максимум физического объема сытости при минимуме влияния на выброс инсулина.



Как готовить

Бланшировать ровно 3 минуты в кипятке.



Дозировка

Порция 200 г (всего 30 ккал).

ЗАЩИТНИК 6: ЛУК РЕПЧАТЫЙ



Свойства

Содержит кверцетин, микроэлемент хром и серные соединения.



Польза

Улучшает углеводный обмен, защищает стенки сосудов от повреждения сахаром.



Как готовить

В свежем виде или после легкой пассеровки. Красный лук предпочтительнее белого.



Дозировка

0.5 луковицы в день.

ЗАЩИТНИК 7: ПОМИДОР



Свойства

Ликопин + хром +
альфа-липоевая кислота.



Польза

Повышает чувствительность
клеток к инсулину.



Как готовить

Приготовленные полезнее сырых
(усвоение ликопина возрастает
в 2-3 раза). **НЕ заменять
магазинным кетчупом!**



Дозировка

Ежедневно в составе салатов
или рагу.

ЗАЩИТНИК 8: КАБАЧОК



Свойства

ГИ = 15. Богат пектином, калием и магнием.



Польза

Идеальная низкокалорийная, нейтральная база для питания диабетика (всего 17 ккал на 100 г).



Как готовить

Слегка обжарить 5-7 мин на оливковом масле или запечь.



Дозировка

Без строгих ограничений по объему.

ЗАЩИТНИК 9: ЧЕСНОК



Свойства

Главное действующее вещество — аллицин.



Польза

Обладает выраженным инсулиноподобным действием в крови.



Как готовить

КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО: раздавить зубчик и **ОБЯЗАТЕЛЬНО** ждать 10 минут на воздухе перед едой/готовкой для синтеза аллицина.



Дозировка

2-3 зубчика в день.

ЗАЩИТНИК 10: ТЫКВА



Свойства

Содержит хром, пектин и каротиноиды.



Польза

Обеспечивает сладкий вкус без разрушительного удара по сахару крови (в 200 г всего 10 г углеводов).



Как готовить

Запекать. Строго без добавления сахара, сиропов или мёда!



Дозировка

Порция 200 г в день.

**«Картошка категорически
запрещена для диабетиков
любого типа».**

МИФ

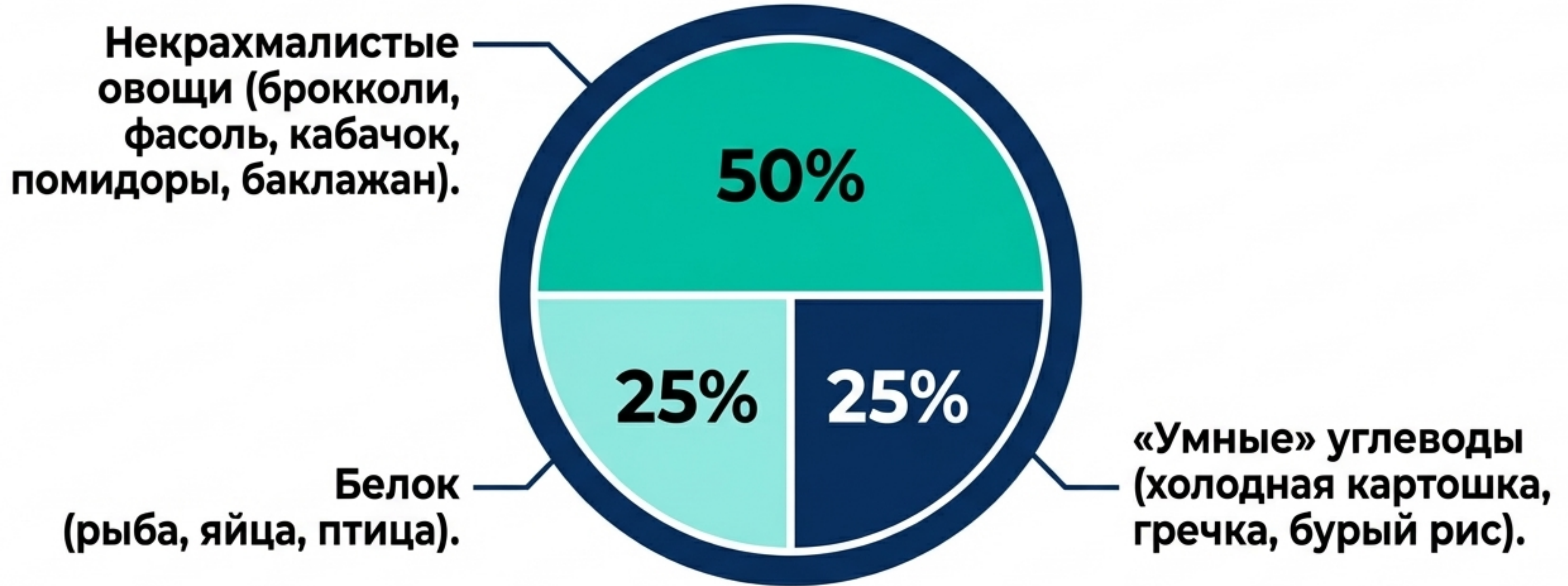


НАУЧНЫЙ ФАКТ: Охлаждённая (сутки в холодильнике) картошка синтезирует резистентный крахмал.



Исследование Университета Саскачевана доказало: холодный картофель снижает уровень глюкозы на 9,2% и обваливает уровень инсулина на 22,6% по сравнению с горячим.

ЛЕЧЕБНАЯ ТАРЕЛКА ПРИ ДИАБЕТЕ



ВАЖНО — ПОРЯДОК ЕДЫ: 1. Овощи → 2. Белок → 3. Углеводы.
(Этот трюк снижает пик сахара на 39%!)

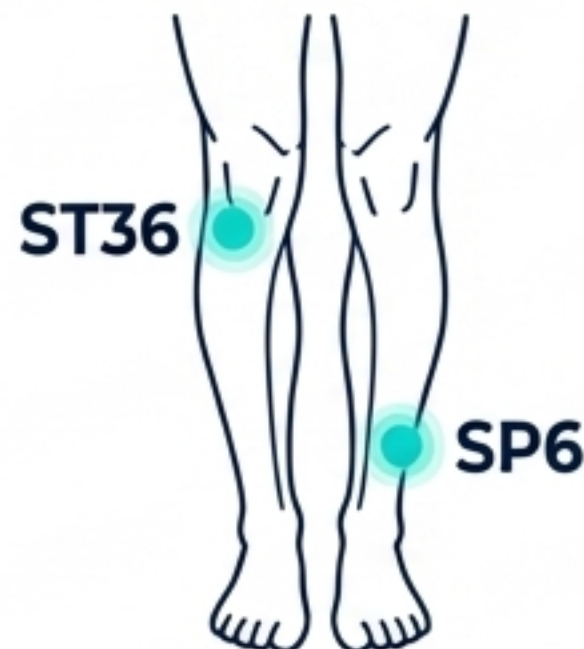
ФИЗИОЛОГИЯ: КАК СЖЕЧЬ САХАР БЕЗ ТАБЛЕТОК

Мышцы (Движение)



- Неглубокие приседания (10 раз после еды).
- Ходьба 10 минут сразу из-за стола (не ждать час!).
- Качание стоп (по 20 раз каждый час сидя).

Акупрессура (Нервная система)



- Точка Цзу-сань-ли (ST36): под коленом. 30 кругов.
- Точка Сань-инь-цзяо (SP6): внутренняя голень. 30 кругов.

Дыхание (Снижение кортизола)

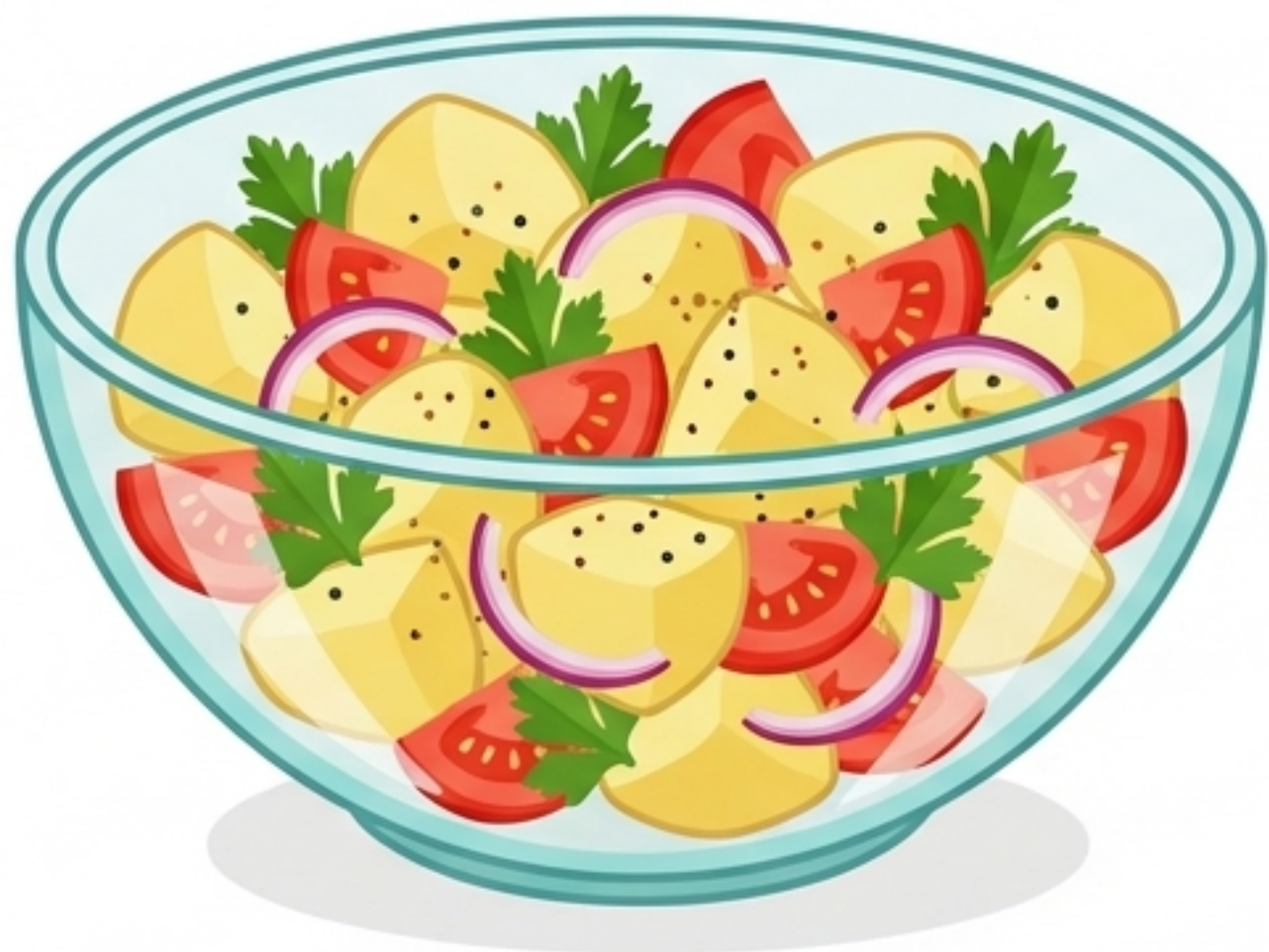


- Техника «4-7-8». Вдох (4с) → Задержка (7с) → Выдох (8с).
Снижает стресс = снижает сахар.

ЛЕЧЕБНЫЙ САЛАТ «ПАРАДОКС»

(9 защитников в 1 тарелке)

~120
руб



Состав

4 картофелины
(вареные/холодные
12ч),
2 помидора,
1 кр. луковица,
2 зубчика чеснока,
петрушка,
3 ст.л. олив. масла,
1 ст.л. яблочного
уксуса, перец,
корица.





Шаги

1. Картофель **НЕ**
разогревать,
нарезать кубиками.
2. Раздавить чеснок
и **ЖДАТЬ 10 мин!**
3. Смешать овощи,
заправить маслом,
уксусом и специями.
4. Настоять 15-20 мин.
(Есть 3-4 раза в
неделю).

ВАШИ ПОКАЗАТЕЛИ (Расшифровка анализов)

Глюкоза натощак (ммоль/л)	Норма ● 3,3-5,5	Преддиабет ● 5,6-6,9	Диабет ● 7,0+
HbA1c (Гликированный гемоглобин)	Норма ● <5,7%	Преддиабет ● 5,7-6,4%	Диабет ● 6,5%+
Инсулин натощак	Норма 2-25 мкЕд/мл ✓ (Идеальный показатель <10).		
Индекс HOMA-IR	(Инсулин × Глюкоза / 22,5). Результат >2,7 означает инсулинорезистентность. ⚠		

ПРОТОКОЛ ВАВИЛОВА (Интеграция в жизнь)

	Утро / Ритуалы	Коричная вода натощак + Дыхание 4-7-8 + 10 приседаний после завтрака.
	Обед / Сборка	Овощи всегда идут первыми. Практика: 10 минут интенсивной ходьбы сразу после обеда.
	Ужин / Подготовка	Легкий белок + Запеченные защитники (кабачок/тыква).
	Вечер / Нервная система	Массаж точек ST36 и SP6 (по 30 кругов) + Дыхание 4-7-8 для обнуления кортизола перед сном.

5 Золотых Правил

- ✓ 1. Коричная вода утром.
- ✓ 2. Овощи всегда первыми.
- ✓ 3. Яблочный уксус за 15 мин до еды.
- ✓ 4. Чеснок: раздавить и ждать 10 мин.
- ✓ 5. Горчичный порошок к брокколи.

«Диабет 2 типа — не приговор, а результат привычек. 10 овощей могут делать ту работу, с которой перестала справляться поджелудочная. МОЙ САХАР В НОРМЕ, Я ЕМ ПРАВИЛЬНО!»