РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВТОРОГО ТИПА САХАРОЗАВИСИМОСТИ

Вам необходима нормализация рациона питания (программа Body Detox), нельзя голодать (т.к. у людей второго типа часто встречается гипогликемия)

Завтрак.
«Вялым» надпочечникам полезен богатый белками завтрак. В идеале это означает яйца и мясо на выбор. Молоко, йогурт, сыр и другие молочные продукты тоже подойдут, но не больше двух порций в день. Избегайте картофеля, оладий и других крахмалистых продуктов. Фасоль — хороший вариант. Белый хлеб нельзя есть ни в коем случае, но можно позволить себе ломтик цельнозернового хлеба, в котором есть витамины, минеральные вещества и клетчатка. Потребление цельнозернового хлеба тоже следует ограничивать (не больше двух порций в день), потому что у него высокий гликемический индекс.

Обед.
Мясо или рыба: салат из тунца, лосося, курицы или даже гамбургер на цельнозерновой пшеничной булочке (а еще лучше вообще без булки). Чтобы насытиться, добавьте салат или овощной гарнир (без макарон, картофеля и прочих крахмалистых овощей). У овощей очень низкий гликемический индекс — выбирайте те, у которых он ниже 55 , и они богаты витаминами, минеральными веществами и клетчаткой. Хороший вариант — зелёный салат с мясом или рыбой.

Ужин.
Лучше выбрать белковые продукты (рыбу или мясо) в сочетании с некрахмалистыми овощами. Хотя фасоль и другие бобовые имеют высокий гликемический индекс, они богаты белком, витаминами, минеральными веществами и клетчаткой, поэтому хорошо подходят сахарозависимым, особенно вегетарианцам. Свежие фрукты — восхитительный десерт. Съедайте в день один-два ломтика цельных свежих фруктов, но выбирайте те, у которых гликемический индекс 42 и меньше.

В средней здоровой диете 10–35 процентов калорий поступают за счет белков: большинству из нас, чтобы удовлетворить пищевые потребности, достаточно всего 50 граммов белка в день. Дополнительный белок для сахарозависимых 2-го типа — это хорошо, потому что он дает источник энергии, который в течение нескольких часов поддерживает стабильный уровень сахара в крови.

Вместо того чтобы подсчитывать граммы белка, просто ешьте то, что вам по душе, и избегайте лишних сладостей. Если вы не набираете вес, не слишком худеете (на такой диете похудеть проще) и чувствуете себя лучше, значит метод работает.

Периодические перекусы — важный элемент диеты, потому что они помогают поддерживать в крови стабильный уровень сахара. Общее правило: сахарозависимым 2-го типа нужно есть каждые пару часов. Порадуйте себя чем-нибудь вкусным через два-три часа после обеда, а если перекусить на ночь, уровень сахара в крови будет стабильным во время сна. Граммов сто индейки — хороший вариант позднего ужина: кроме стабилизации сахара она даст триптофан, который улучшает сон.
В течение дня перекусывайте смесями орехов и сыром. Держите такие «умные» закуски наготове на случай, если уровень сахара в крови начнет падать (то есть если вы почувствуете раздражение или дрожь). Яйца вкрутую — тоже прекрасное блюдо.

Орехи дают интересные побочные эффекты. Исследования показали, что если есть 100–200 граммов грецких орехов в день, уровень холестерина понижается, не вызывая при этом прибавки в весе. Это верно для большинства других орехов — возможно, потому что они богаты незаменимой альфа-линоленовой жирной кислотой, которая, судя по всему, стимулирует метаболизм. В 2003 году FDA разрешило производителям орехов (арахиса, миндаля, грецких орехов и т. д.) указывать в рекламе, что потребление их продукции снижает риск болезней сердца.

Понятно, что отказаться от любимых сладостей совсем непросто, но даже небольшие изменения могут дать большой результат. Например, удовлетворить тягу к сладкому можно с помощью натуральных подсластителей вроде стевии, а не сахара. Избегайте газированных и сладких напитков, но диетические газировки — особенно новые мар- ки со стевией и без сахара — пить можно.

Вместо того чтобы тянуться за печеньем и пончиками, побалуйте себя парой долек богатого антиоксидантами темного шоколада (молочный и белый шоколад исключаются). Наслаждайтесь каждым кусочком, и много вам не понадобится. Помните, что ключ к успеху — умеренность, поэтому стремитесь не к количеству, а качеству.

Если вам нужна «сахарная доза», обратите внимание на фрукты с низким гликемическим индексом, но избегайте перегруженных сахаром фруктовых соков и напитков. Апельсиновый сок сразу даст сахарную эйфорию, но съешьте апельсин, и сахар в крови тоже повысится, но не намного. Это происходит потому, что благодаря клетчатке, которой от природы богаты фрукты, небольшое количество сахара всасывается медленно, на протяжении нескольких часов. В апельсине может быть две — четыре чайные ложки (10–20 г) натурального сахара, и организм будет его всасывать час-другой, а в 450 г апельсинового сока — целых 14 чайных ложек (80 г) сахара, и они поступят в кровь минут за двадцать!

Наша диета не запрещает все сладкое. Мы просто рекомендуем есть его в малых количествах. Например, если вы где-то ужинаете с друзьями и видите в меню потрясающий десерт, поделитесь им с соседом, а потом съешьте один-два маленьких кусочка, чтобы насладиться по-настоящему. Вкусовые луковицы быстро насытятся: 80 процентов удовольствия дают первые несколько укусов.

Ваши надпочечники помогают организму пережить периоды стресса, поддерживая уровень сахара в крови, объем и давление крови. Из-за снижения функции надпочечников организму труднее удерживать соль и воду, необходимую для правильного артериального давления, поэтому вы с большой вероятностью будете страдать от обезвоживания. Значит, вам следует пить больше воды и есть больше соли. (Соль — словно губка, удерживающая воду в организме.) Показатели потери воды во время стресса сугубо индивидуальны.

Газированные воды, фруктовые соки и кофеинизированные напитки только усугубляют проблему. Увеличьте потребление воды, прислушиваясь к собственным ощущениям. Проверяйте рот и губы.
Если они сухие, попейте.

Надо не только больше пить, но и есть больше соли. Вы, скорее всего, слышали миф, что соль вредна для здоровья. Это неправда. Исследования уже неоднократно демонстрировали, что чем больше человек потребляет соли, тем дольше он живет. Все новые работы доказывают, что у людей с самым высоким потреблением соли продолжительность жизни больше. Как вы уже поняли, надпочечники помогают удерживать соль и воду, чтобы поддерживать правильное артериальное давление: если эти железы недостаточно активны, вы будете часто испытывать тягу к соленому.
Низкое артериальное давление или головокружение при вставании тоже могут указывать на то, что нужно есть больше соли. Организм теряет соль и при интенсивном потении, особенно летом.

1. **Кофеин здесь можно до 150 мг в сутки**
2. **Nutrilite™ Витамин С плюс**
3. **Nutrilite™ Протеиновый порошок**
4. **XS Родиола плюс**
5. **Поливитамины с цинком**
6. **Nutrilite™ Омега-3**
7. **Nutrilite™ В-комплекс плюс**
8. **Витамин Д**
9. **XS Магний. Вкус лимона**
10. **Nutrilite™ Память плюс (как дополнение)**