

## **Курс консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине.**

### **Раздаточный материал к занятию № 7**

#### **Симптомы сахарного диабета:**

1. Жажда и обильное выделение мочи – первые признаки заболевания.
2. Повышенная утомляемость.
3. Зуд кожных покровов.
4. Покалывание в конечностях.

#### **Недостаток в питании пищевых волокон приводит к:**

- Запорам
- Геморрою
- Образованию полипов и опухолей в кишечнике
- Является фактором риска в развитии атеросклероза, сахарного диабета, камней в желчном пузыре.

#### **Нерастворимые пищевые волокна:**

1. Придают объем каловым массам. Помогают при запорах– увеличивают объем стула.
2. Усиливают перистальтику кишечника за счет раздражения слизистой.
3. Профилактика онкологических заболеваний кишечника.
4. Применяются в диетах для снижения веса.
5. Обладают способностью выводить из организма токсичные вещества.

#### **Растворимые пищевые волокна:**

1. Облегчают состояние при поносе за счет формирования гелеобразной массы.
2. Осуществляют профилактику онкологических заболеваний кишечника.  
(так же как и нерастворимые волокна)
3. Способствует чувству насыщения – применяется при диетах для снижения веса.
4. Гуар гумм – стабилизирует уровень сахара в крови.
5. Частично расщепляются микрофлорой кишечника
6. Значительно снижают уровень холестерина в крови.

**Таблица содержания пищевых волокон в различных продуктах на 100 гр**

| Продукт              | Всего пищевых волокон в граммах | Нерастворимые волокна в граммах | Растворимые волокна в граммах |
|----------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Белый хлеб           | 2,7                             | 2,4                             | 0,3                           |
| Цельнозерновой хлеб  | 8,5                             | 6,8                             | 1,7                           |
| Кукурузная клетчатка | 89                              | 66                              | 23                            |
| Пшеничная клетчатка  | 46                              | 42,4                            | 3,6                           |
| Клетчатка овсянки    | 30,4                            | 15,3                            | 15,1                          |
| Миндаль              | 14,3                            |                                 |                               |
| Арахис               | 9,3                             |                                 |                               |
| Брокколи             | 3,8                             | 2,5                             | 1,3                           |
| Морковь              | 2,5                             | 1,3                             | 1,2                           |
| Горошек              | 7,8                             | 7,2                             | 0,6                           |
| Помидоры             | 1,5                             | 0,8                             | 0,7                           |
| Курага               | 9,6                             | 8,5                             | 1,1                           |
| Яблоки               | 2,6                             | 2,0                             | 0,6                           |
| Манго                | 2,0                             | 1,1                             | 0,9                           |

**Кузу с яблоками** – 0,5 стакана воды и 0,5 стакана яблочного сока (вместо яблочного сока можно нарезать одно яблоко и слегка проварить). Добавить разведенный в холодной воде кузу – 1 чайную ложку и довести до кипения помешивая.

Этот напиток от запоров, хорошо успокаивает и снимает жар.

### **Напиток кузу – умебоши.**

На стакан воды – 1 чайную ложку кузу,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки соевого соуса Тамари и 0,5 чайной ложки умебоши.

Варят, пока жидкость не станет прозрачной.