

Какими продуктами лучше ужинать при диабете – рассказала врач

11.03.2025



Людам, страдающим диабетом, рекомендуется употреблять на ужин салат из овощей, заправленный растительным нерафинированным маслом, а также птицу или рыбу. Об этом сообщают «РИА Новости» со ссылкой на заведующую отделением медицинской профилактики Одинцовской больницы, врача-терапевта, диетолога Галину Волкову.

По словам специалиста, полноценный ужин, в составе которого будут полезные жиры (масло), сложные углеводы и клетчатка (овощи) и белок (рыба или птица), обеспечит стабильный уровень сахара в крови.

Кроме того, при диабете важно правильно завтракать. Так, диетолог советует делать первый прием пищи сразу после пробуждения, чтобы исключить повышенный аппетит в течение дня. В состав полноценного завтрака должны входить сложные углеводы (крупы), а также клетчатка (овощи), белок (яйца, котлеты, творог, рыба) и жир (сливочное масло). При этом общий объем завтрака может составлять от 300 до 400 граммов.

Ранее врач назвала [продукт для профилактики инфаркта и инсульта](#).

Екатерина Павлюх