Zmniejszmy porcje

Idealny posiłek to taki, podczas którego otrzymujemy rozsądnie określoną porcję niezwykłej i smacznej potrawy. Po jej spożyciu nie powinniśmy czuć ani przejedzenia, ani głodu. Powinniśmy być syci i zadowoleni.

Jedzenie niewielkich porcji ulubionych potraw ma wiele zalet. Przede wszystkim w końcu zaczniemy jadać potrawy, które bardzo lubimy (diabetycy mogą na przykład bez przeszkód jadać słodkie pokarmy, tyle że w małych porcjach, spożywanych po posiłku). Dzięki temu nasze podejście do odżywiania się zacznie być zdrowsze. Obecne zalecenia żywieniowe pozwalają diabetykom wybierać z szerokiej gamy potraw, znaczenie ma właśnie wielkość porcji. Może
się wydawać dziwne, że zaledwie jedno dodatkowe skrzydełko kurczaka albo kolejna łyżeczka oleju robi dużą różnicę, ale tak właśnie jest. Dodatkowe 100 kalorii znacznie utrudnia schudnięcie bądź uporanie się z podwyższonym stężeniem cukru we krwi.

Oto przykłady właściwych porcji:
• 3 łyżki płatków śniadaniowych lub 2 łyżki musli
• 85–100 g pieczeni wołowej, szynki, jagnięciny lub kurczaka
• 115–140 g gotowanego filetu z morskiej ryby, chudej bądź tłustej (bez panierki)
• dwie czubate łyżki gotowanego ryżu lub makaronu
• 1 ziemniak średniej wielkości
• 25 g sera żółtego
• 1 mały pojemniczek jogurtu
• owoce i warzywa

Kolejna rada dotyczy częstszego jedzenia. Zamiast jadać trzy obfite posiłki dziennie, należy jeść częściej mniejsze porcje i uzupełnić jadłospis wieloma zdrowymi przekąskami. Badania wykazują, że rozłożenie posiłków na cały dzień nie tylko pomaga ustabilizować zawartość glukozy we krwi, ale może

również obniżyć stężenie cholesterolu. Organizm każdego z nas jest inny i jego charakterystyka, a także przebieg cukrzycy wpływają na częstotliwość, z jaką powinniśmy jeść. Aby opracować najwłaściwszy dla danej osoby harmonogram posiłków w ciągu dnia, należy zwrócić się do dietetyka.

Fot. Shutterstock