

ケフィアニュース

KEFIR NEWS Volume 21, Number 1 (February 1 2014)

Издател: Накагаки Консултинг, Осака

Как да се преборим с диабета?

----- (Кефир и Арония – моят личен опит) -----

Въведение

Първо бих искал да ви представя една статия, публикувана във вестник Никкей Шинбун на 18.03.2008 г.

Накагаки
Консултинг
Такенори Накагаки,
Президент



Нова ера в лечението на диабет. Достатъчно е единствено да се намали приема на въглехидрати (ориз, хляб, захарни изделия). Други ограничения не се налагат.

На г-н Кавай (67 г), главен готвач във френски ресторант, откриват диабет, когато е на 38 години. Тогава той тежи 110 кг при ръст 175 см. Той напуска работа и заминава за Испания, където почва лечение, коренно различно от това, което традиционно се провежда в Япония.

В Япония се препоръчва на диабетиците да намалят приема на калории. Ежедневно диетата им съдържа 55-60% въглехидрати, 20% белтъци и 20-25% мазнини. В Испания се препоръчва да не се приемат храни с високо съдържание на въглехидрати, които водят директно до повишаване на кръвната захар. Не се поставят ограничения в консумацията на яйца, сирене, риба, нетлъсто месо, зехтин.

С тази диета г-н Кавай постепенно сваля теглото си до 80 кг. В резултат на това кръвната му захар намалява и инсулиновите инжекции се оказват излишни. След завръщането си в Япония се сатарае да сподели с колкото се може повече хора личния си опит.

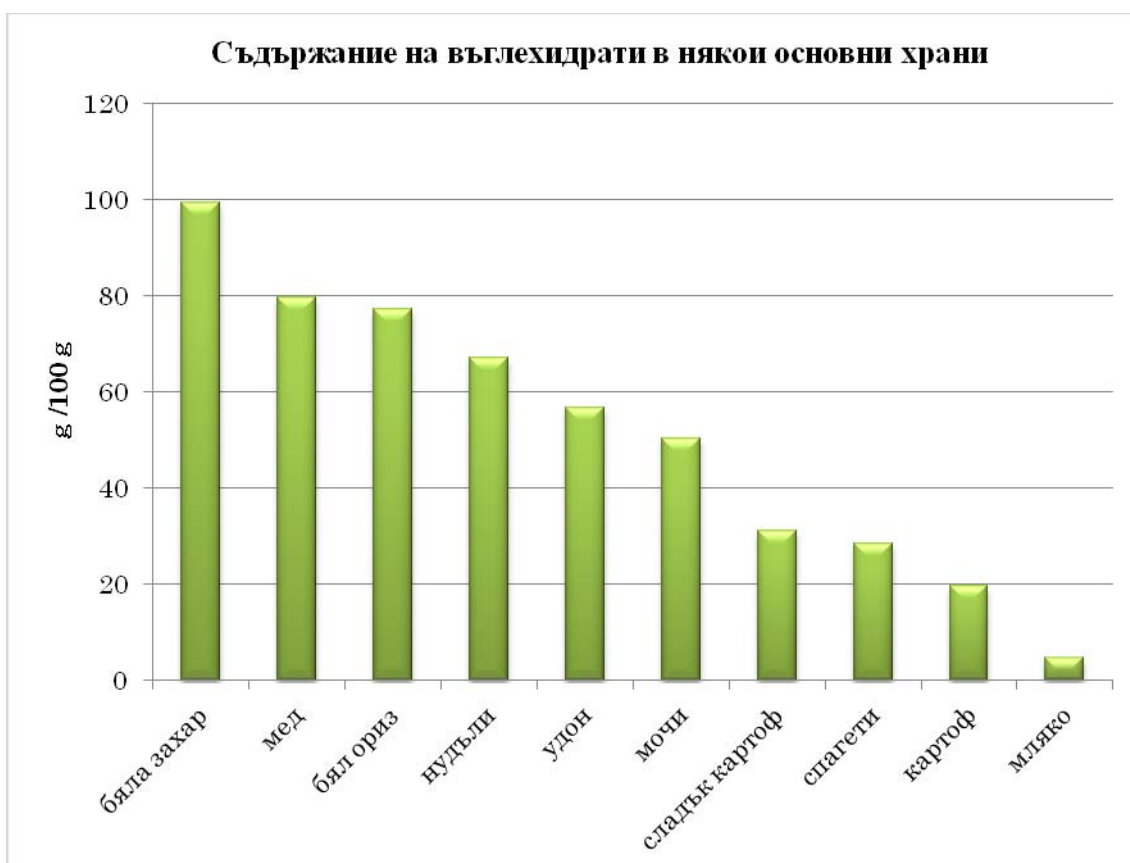
Проф. Кавамура от Университета в Осака казва следното:

„При диабета най-важното е да не се повишава рязко кръвната захар чрез приема на въглехидрати. В рамките на 30 минути след приема на въглехидратна храна, кръвната захар рязко се повишава. 100% от приетите въглехидрати се превръщат в глюкоза, докато от белтъците – 50%, а от мазнините – само 10%. Освен това при тях самата скорост на повишение на кръвната захар е много по-бавна.

Ако приемът на въглехидрати бъде намален, кръвната захар може да се контролира. Примерно, вместо една филийка хляб – нека бъде половинка или вместо една голяма купа ориз – една по-малка купичка.

В Първа Градска Болница в Осака, на деца болни от диабет се дава същото количество белтъци и мазнини като при здрави деца. Намалява се само оризът и хлебните изделия. В резултат инсулиновите инжекции намаляват.

Тази диета е ефективна и при диабет тип II, което е видно и от факта, че Американската асоциация за лечение на диабетно болни препоръчва ограничение в приема на въглехидратни храни. При високи нива на кръвната захар, белтъчините върху стените на кръвоносните съдове се съединяват с глюкозата в кръвта, в резултат на което кръвоносните съдове изтъняват. Това състояние може да доведе до инфаркт или инсулт. Намалването на въглехидратните храни е ефективно за намаляване риска на тези заболявания.



Във връзка с работата ми като вносител на закваски за кефир и кисело мляко, преди няколко години аз написах в моя блог следното:

„Както е видно от графиката по-горе, в сравнение с много други храни млякото съдържа много малко въглехидрати. Подквасено, то се превръща в идеалната храна за диабетици. Откажете се от хляба, ориза и захарта и просто ги заменете с кисело мляко или кефир.

Преяждане + Обездвижване = Диабет

Макар и на 76 години, аз не страдам от липса на апетит. За съжаление обаче, във връзка с работата ми, вечер се прибирам късно и вечерям към 10 ч. точно преди лягане. Кучето ми остаря и се спомина, в резултат на което разходките ми навън намаляха, а благодарение на личния ми автомобил, съвсем се обездвижих.

На всеки два месеца ходя на прегледи и си правя кръвни изследвания. Така през септември 2012 г. ми откриха диабет. Лекарят ми препоръча лекарства, но аз категорично отказах и му заявих, че ще заменя ориза с кефир и по този начин ще контролирам кръвната си захар.

Моята диета

Така, от септември 2012 години аз се отказах от хляба на закуска и ориза на вечеря, а на обяд намалих ориза наполовина.

Два продукта са специфични при моята диета – кефир и сок от арония. Кефира предпазва стомаяно-чревния тракт, а аронията кръвоносните съдове.

Закуска

За основно ястие на закуска приемам кефир – 300 г. Отгоре го заливам с 50 мл сок от арония. В съчетание с кефира, тръпчивостта на аронията изчезва и се получава чудесна комбинация.

Освен това, както се вижда от снимката по-долу, приемам много зеленчуци (обикновено задушени) на закуска. Леко ги посолявам и заливам със зехтин.



Общо: 756 kcal; белтъчини: 29 г; мазнини: 41g, въглехидрати: 73 г

Моето меню на закуска

Задушени зеленчуци		Напитка със сок от арония	
зеле	200g	кефир	300g
лук 1/2	100g	сок от арония	50ml
броколи	50g	супа	
аспержи	40g	супа на прах	1 пликче
тиквички	1/4 (40g)	топла вода	150ml
моркови	30g	плод	
гъби	1 бр (15g)	грозде	1/2
наденичка	80 g		
зехтин	на вкус		

Обяд

На обяд се храня във фирмата си с „обенто” приготвено от съпругата ми. Тук основното ястие е ориз (но примесен с жито, просо, овес), тъй като тези зърнени култури забавят усвояването на глюкозата и това води до бавно повишение на кръвната захар.



Общо: 664kcal; белтъчини: 32g; мазнини: 36g; въглехидрати: 49g

Моето меню на обяд

Ориз	80g	Телешко със зеленчуци	
Слива от туршия	5g	телешко, тънко нарязано	70g
Яйчени рулца		ряпа	25g
яйце	1	соево сирене	40g
рибен сос на прах	1 с.л.	китайско зеле	25g
вино за готвене	1/3 с.л.	праз лук	20g
соев сос	малко	рибен сос	100ml
сол	малко	соев сос	2/3 с.л.
олио	малко	олио	1 ч.л.
Соева супа		саке за готвене	2/3 с.л.
супа на прах	1 пликче	Джакотен	1бр
топла вода	150ml	(вид рибено изделие)	
Зелен чай			

Вечеря

За разнообразие, на вечеря се стремя да приемам риба и други продукти типични за японската кухня като „натто” (ферментирала соя).



Някои хора не харесват миризмата на натто (включително и аз). Когато обаче в наттото се сложи кефир, миризмата изчезва и то става много приятно на вкус.



Общо: 439kcal; белтъчини: 38g; мазнини: 24g; въглехидрати: 18g

Моето меню на вечеря

Натто с кефир		Чушки с десятирукие (подобно октопод)	
Кефир	50g	червена чушка	15g
Соя	50g	жълта чушка	15g
Печена скумрия		зелена чушка	1/2 (20g)
скумрия	100g	десятирукие	20g
сол	1/4 ч.л.	зехтин	1 с.л.
настъргана ряпа	5g	сол	1/6 ч.л.
лимон	1/8	пипер	на вкус
Салата от домати		Спанак със соев сос	
домат	1/4	спанак	50g
		кацуобуси (сушена риба)	1g
		черен пипер	1/2 ч.л.
		соев сос	1 ч.л.

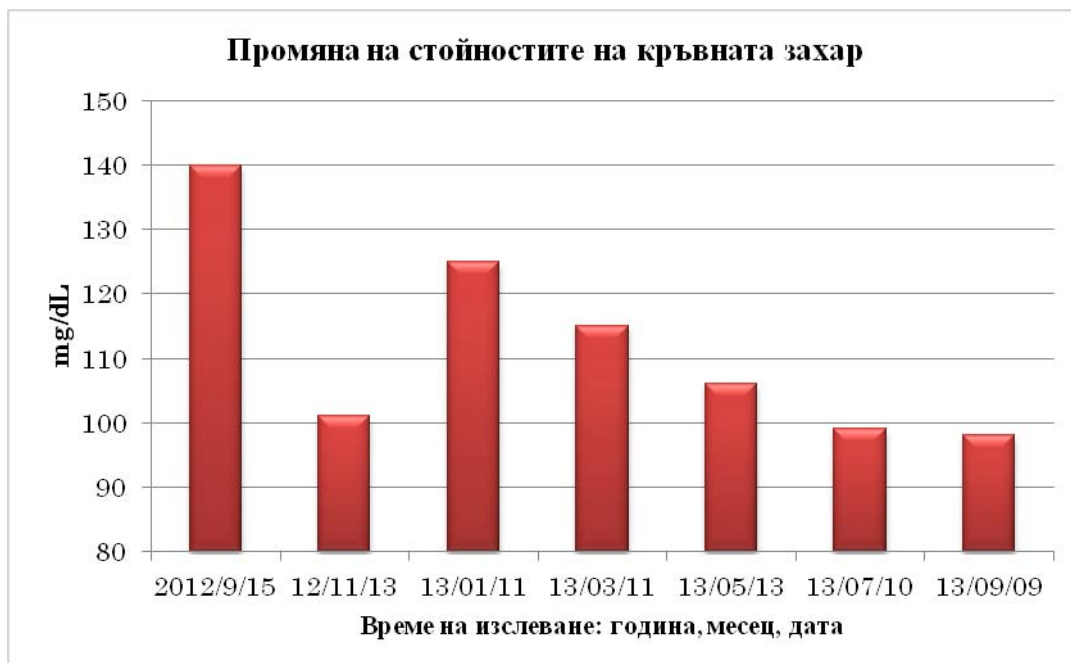
Общо калории за 1 ден - 1839kcal (нормално за мъж над 70 г)

белтъчини	98g (1.6 пъти	витамин Д	12µg
повече от препоръчаните 60g/ден)		витамин В1	1mg
мазнини	101g;	витамин В2	2mg
въглехидрати	139 g	витамин С	267mg
калций	777mg	холестерол	476mg
желязо	9mg	растителни влакна	20g
ретинол	565µg	натриев хлорид (сол)	12g

Резултатите от моите изследвания



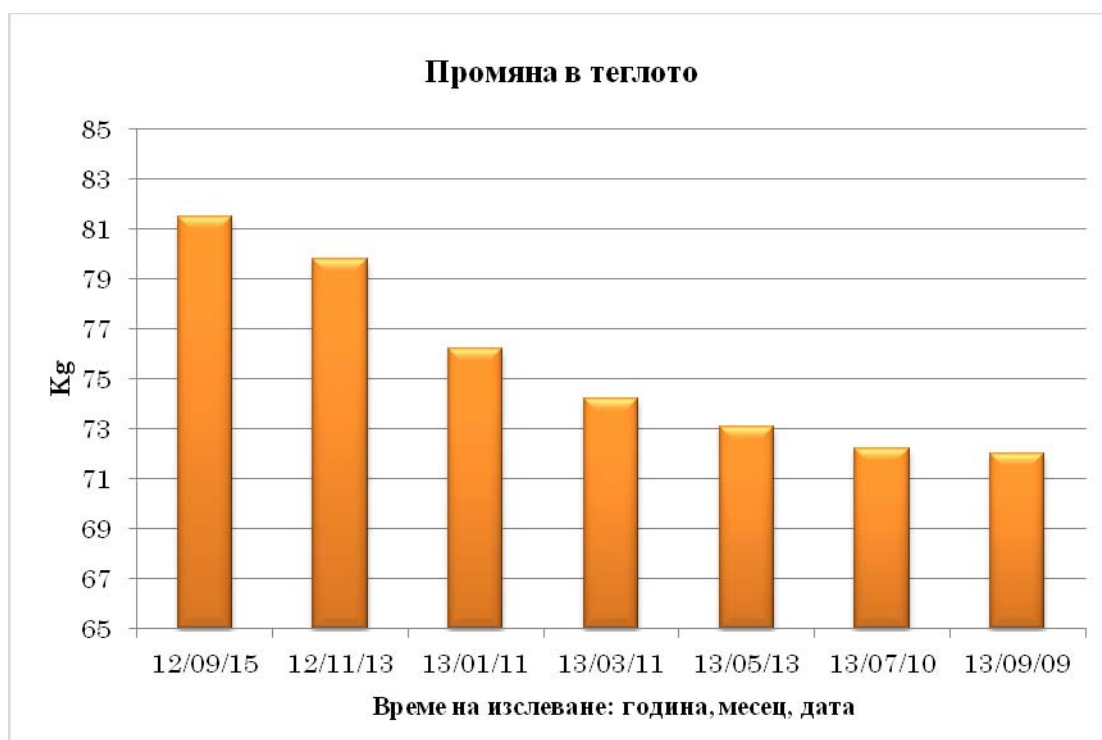
Нормални стойности: 4.3% – 5.8% (JDS)



Нормални стойности: 70mg/dL – 109mg/dL



Нормални стойности:
Общ холестерол = 150mg/dL – 219mg/dL
HDL холестерол = 40mg/dL – 80mg/dL
LDL холестерол = 70mg/dL – 139mg/dL



Графиките по-горе показват резултатите от моите изследвания. Хемоглобин A1c е един от основните показатели, които се следят при диабет. Той представлява средната стойност на кръвната захар за 2 месеца, така че отразява по-точно нейната промяна в сравнение с изследваните, които се правят при взимането на кръв на гладно и показват временните стойности за конкретния ден. Когато

Хемоглобин А1с е над 5.8, има наличие на диабет.

През септември 2012 г., когато моят лекар диагностицира, че имам диабет, стойностите ми на Хемоглобин А1с бяха 6.4. През май 2013, те спаднаха до 5.4 и благодарение на моята диета ги поддържам на това ниво и досега.

Тъй като консумирам повече храни богати на белтъчини (1.6 пъти повече от обикновеното количество за тази възраст), а оттам и на мазнини, за всеки случай реших да следя как се изменя нивото на холестерола. Изследванията ми показват, че нивото на холестерола е в рамките на нормалните стойности. Това вероятно се дължи на кефира с аронията, която влияе благоприятно върху кръвоносната система. Освен това теглото ми спадна от 82kg на 72kg, което показва, че съм успял да отлсабна напълно здравословно с цели 10 кг.

В заключение

В резултат на намаляването консумацията на въглехидратни храни, както и допълнителния прием на кефир със сок от арония, успях да подобря показателя Хемоглобин А1с. Освен това теглото ми спадна значително, което доказва ефективността на кефира и аронията при хора с наднормено тегло.

Накагаки Консултинг Ltd