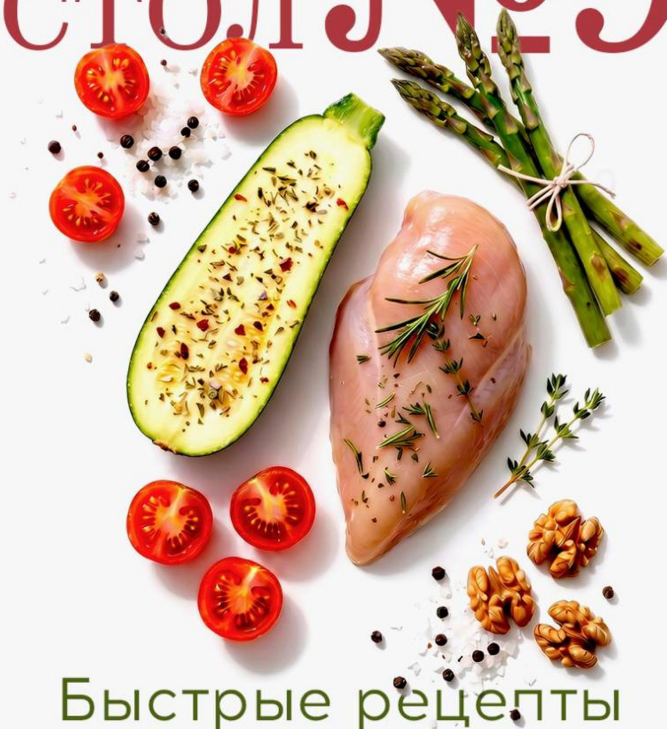


Лилия Левицкая

ВКУСНО И ПРОСТО
СТОЛ №9



Быстрые рецепты
без заморочек

00:15 - 00:30

Лилия Левицкая

Диета Стол №9. Просто и вкусно. Быстрые рецепты.

<https://litres.ru/74138694>

SelfPub; 2026

Аннотация

Стол 9: вкусное и здоровое питание при сахарном диабете.

Назначили диету Стол 9? Не знаете, что приготовить, чтобы блюда были не только полезными, но и вкусными?

Эта книга поможет легко организовать ежедневный рацион без сложных рецептов и строгих ограничений.

Диета Стол 9 — это система питания, которая помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови, сделать рацион более разнообразным и сформировать здоровые пищевые привычки.

В книге вы найдёте:

- более 70 простых рецептов: завтраки, супы, вторые блюда, салаты, перекусы, ужины, десерты и напитки
- блюда из доступных продуктов
- меню на неделю
- список покупок

Без сложной готовки. Без редких ингредиентов. Без лишних ограничений.

Стол 9 — это питание, которое помогает заботиться о здоровье и каждый день наслаждаться вкусной домашней едой.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста!

Содержание

Глава	5
Вступление	6
Что важно в питании	9
Основные правила диеты	12
Показания к диете Стол №9	14
Кому не подходит или требует осторожности	15
Противопоказания	16
Как перейти на Стол №9	17
Разрешённые и запрещённые продукты	19
Что важно помнить	31
Как пользоваться этим списком	32
Важно	33
Рецепты для диеты Стол №9 (на одну персону)Завтраки	34
1. Овсяная каша с яблоком, корицей и грецкими орехами	34
2. Омлет со шпинатом и творогом	35
3. Гречневая каша с грибами	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Лилия Левицкая

Диета Стол №9. Просто и вкусно. Быстрые рецепты.

Глава

Стол №9: вкусно и просто

Вкусное питание для стабильного уровня сахара в крови

Вступление

Диета Стол №9 — это лечебная система питания, разработанная врачом и диетологом Мануилом Певзнером для людей с сахарным диабетом.

Она входит в систему лечебных «столов», которые использовались в медицине для поддержки организма при различных заболеваниях.

Главная задача этой диеты — помочь поддерживать стабильный уровень сахара в крови, улучшить обмен веществ и создать условия, при которых организм сможет чувствовать себя лучше.

Стол №9 назначают:

- при сахарном диабете 2 типа
- при преддиабете
- при нарушении углеводного обмена
- при избыточной массе тела, связанной с нарушением обмена веществ

Когда уровень сахара в крови долго остаётся повышенным, организму становится сложнее работать в привычном режиме. Со временем это может сказаться на самочувствии

и увеличить риск развития различных осложнений.

Поэтому питание при Столе №9 строится так, чтобы помочь поддерживать более стабильный уровень сахара в крови и сделать обмен веществ более сбалансированным.

Здесь нет строгого голодания, сложных правил или однообразного меню. Основа рациона — простые продукты, которые хорошо насыщают, содержат необходимые питательные вещества и помогают избежать резких скачков уровня глюкозы.

Это:

овощи

нежирное мясо и птица

рыба

яйца

творог и кисломолочные продукты без добавленного сахара

цельнозерновые крупы

блюда, приготовленные на пару, запечённые, тушёные и отварные

При этом лечебное питание не должно превращаться в постоянный стресс. Даже при сахарном диабете рацион может быть вкусным, разнообразным и комфортным в обычной

жизни.

Именно поэтому эта книга создана как практический сборник простых рецептов, которые помогают соблюдать диету без ощущения постоянных ограничений.

Стол №9 предназначен для поддержки нормального обмена веществ и помогает сделать ежедневное питание более полезным и сбалансированным.

Суть этой диеты проста: поддерживать стабильный уровень сахара в крови, снизить нагрузку на организм и сформировать привычки питания, которых будет легко придерживаться каждый день.

Со временем подходы к лечению сахарного диабета изменились, но сама идея сбалансированного питания осталась актуальной. Сегодня Стол №9 по-прежнему используют как основу рациона, который помогает контролировать уровень глюкозы, поддерживать хорошее самочувствие и снизить риск развития осложнений.

Что важно в питании

Диета №9 основана на нескольких простых принципах, которые помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови и делают питание более сбалансированным.

Углеводы должны поступать равномерно

Углеводы — основной источник энергии для организма. Но при сахарном диабете важно не только их количество, но и то, из каких продуктов они поступают.

Лучше выбирать продукты, которые усваиваются постепенно и не вызывают резкого повышения уровня сахара в крови.

К ним относятся:

овощи

цельнозерновые крупы

бобовые

цельнозерновой хлеб

несладкие фрукты и ягоды

А вот продукты с большим количеством сахара и быстроусвояемых углеводов лучше ограничить.

Больше пищевых волокон

Пищевые волокна помогают дольше сохранять чувство сытости и замедляют всасывание углеводов.

Поэтому в ежедневный рацион рекомендуется включать:

свежие овощи

зелень

цельнозерновые продукты

бобовые

ягоды

Кроме того, продукты, богатые клетчаткой, помогают поддерживать нормальную работу пищеварительной системы.

Баланс белков и полезных жиров

Белковые продукты помогают дольше сохранять чувство сытости и поддерживают мышечную массу.

Полезные жиры необходимы для нормальной работы организма и тоже являются важной частью сбалансированного питания.

Поэтому в рацион рекомендуется регулярно включать:

нежирное мясо и птицу

рыбу

яйца

творог и натуральные кисломолочные продукты

орехи и семена в умеренном количестве

растительные масла

Главная цель диеты — не исключить как можно больше продуктов, а сделать питание разнообразным, полноценным и удобным для повседневной жизни.

Основные правила диеты

При Столе №9 важно не только что вы едите, но и как организовано питание в течение дня.

Рекомендуется:

есть 4–6 раз в день небольшими порциями

стараться принимать пищу примерно в одно и то же время

не пропускать основные приёмы пищи

не переедать

отдавать предпочтение продуктам, богатым клетчаткой

пить достаточно воды в течение дня

ограничить продукты с добавленным сахаром

контролировать размер порций продуктов, содержащих углеводы

Лучшие способы приготовления:

варка

приготовление на пару

тушение

запекание

приготовление на гриле без большого количества масла

Жареные блюда не находятся под полным запретом, но их рекомендуется готовить как можно реже и с минимальным

количеством масла.

Также важно соблюдать режим питания.

Регулярные приёмы пищи помогают поддерживать более стабильный уровень сахара в крови, уменьшают чувство сильного голода и помогают легче контролировать аппетит.

Не менее важно обращать внимание на состав продуктов. Чем меньше в них добавленного сахара и чем проще их состав, тем легче придерживаться принципов здорового питания в повседневной жизни.

Показания к диете Стол №9

Диету обычно назначают:

при сахарном диабете 2 типа

при преддиабете

при нарушении углеводного обмена

при избыточной массе тела, сопровождающейся нарушением обмена веществ

для снижения риска развития осложнений сахарного диабета по рекомендации врача

Главная цель — помочь поддерживать стабильный уровень сахара в крови, улучшить обмен веществ и сделать ежедневное питание более сбалансированным.

Правильно подобранный рацион помогает легче контролировать заболевание, поддерживать хорошее самочувствие и снижает вероятность резких колебаний уровня глюкозы в течение дня.

Кому не подходит или требует осторожности

Несмотря на то что Стол №9 основан на принципах здорового питания, в некоторых случаях рацион требует индивидуальной корректировки.

Требуется осторожность:

при сахарном диабете 1 типа

во время беременности и грудного вскармливания

при хронических заболеваниях почек

при заболеваниях печени

при индивидуальной непереносимости отдельных продуктов

Также важно учитывать, что питание при сахарном диабете всегда подбирается с учётом возраста, уровня физической активности, массы тела, принимаемых лекарственных препаратов и особенностей течения заболевания.

Поэтому рекомендации могут немного отличаться у разных людей.

Если врач назначил специальный режим питания или дал индивидуальные рекомендации, именно они должны оставаться основой ежедневного рациона.

Противопоказания

Абсолютных противопоказаний у Стола №9 немного, но есть ситуации, когда требуется индивидуальный подход к питанию:

- сахарный диабет 1 типа с подбором индивидуальной схемы инсулинотерапии

- тяжёлые сопутствующие заболевания, требующие специальной лечебной диеты

- острые состояния, при которых питание определяется лечащим врачом

Также диета не подходит как способ быстрого похудения или кратковременного ограничения в питании.

Главная задача Стола №9 — помочь поддерживать стабильный уровень сахара в крови и сформировать здоровые пищевые привычки на длительное время.

Если есть сомнения или заболевание сопровождается другими нарушениями здоровья, рацион желательно согласовать с врачом или специалистом по лечебному питанию.

Как перейти на Стол №9

Резко менять привычное питание бывает непросто, поэтому лучше делать это постепенно.

Можно начать с простых шагов:

отказаться от сладких напитков

уменьшить количество сахара в чае и кофе

заменить белый хлеб цельнозерновым

чаще выбирать овощи вместо картофеля или макарон в качестве гарнира

сократить количество сладостей и выпечки

Не обязательно менять всё сразу.

Гораздо проще добавлять новые полезные привычки постепенно, чтобы они стали частью повседневной жизни.

Дальше:

соблюдать режим питания

контролировать размер порций

включать в каждый основной приём пищи источник белка

выбирать продукты с высоким содержанием пищевых волокон

обращать внимание на состав продуктов перед покупкой

Организму обычно требуется время, чтобы привыкнуть к новому рациону.

Важно помнить, что даже небольшие изменения со временем дают хороший результат. Если питание становится более сбалансированным и регулярным, поддерживать стабильный уровень сахара в крови становится значительно легче.

Главное — не стремиться к идеалу с первого дня. Намного важнее сделать новый рацион комфортной частью своей жизни и придерживаться его постоянно.

Разрешённые и запрещённые продукты

Один из самых частых вопросов при диете Стол №9 — что можно есть, а что лучше ограничить.

На первый взгляд кажется, что при сахарном диабете приходится отказаться от многих привычных продуктов. Но на практике питание остаётся разнообразным, если понимать основные принципы этой диеты.

Главная задача питания — помочь поддерживать стабильный уровень сахара в крови, обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сформировать здоровые пищевые привычки.

Поэтому лучше всего подходят:

продукты, богатые пищевыми волокнами
источники качественного белка
полезные жиры
продукты с минимальной степенью обработки
блюда без добавленного сахара

Ниже — удобный список продуктов, который поможет легче ориентироваться в ежедневном рационе.

Напитки

Рекомендуется:

вода

минеральная вода без сахара и газа

некрепкий чёрный и зелёный чай

травяные чаи без сахара

кофе без сахара

цикорий

домашние компоты без сахара

отвар шиповника без сахара

Можно в умеренном количестве:

молоко

кефир

натуральный йогурт без сахара

томатный сок без добавленного сахара

свежевыжатые фруктовые соки, разбавленные водой

Лучше ограничить:

сладкие газированные напитки

пакетированные соки

сладкий чай и кофе

энергетические напитки

сладкие молочные коктейли

лимонады

алкоголь

Хлеб и хлебобулочные изделия

Рекомендуется:

цельнозерновой хлеб

ржаной хлеб

хлеб с отрубями

цельнозерновые хлебцы без сахара

Можно в умеренном количестве:

лаваш

цельнозерновые несладкие лепёшки

макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы

Лучше ограничить:

белый хлеб

сдобную выпечку

сладкие булочки

пирожные

пончики

изделия из слоёного теста

Супы

Рекомендуется:

овощные супы

супы с бобовыми

супы на нежирном курином или овощном бульоне
грибные супы без жирной заправки
рыбные супы из нежирной рыбы

Можно в умеренном количестве:

молочные супы
супы с картофелем

Лучше ограничить:

жирные мясные бульоны
солянку
супы со сливками высокой жирности
супы с большим количеством копчёностей

Крупы

Рекомендуется:

гречка
овсяная крупа
перловка
булгур
киноа
бурый рис

Можно в умеренном количестве:

кус-кус
белый рис

макаронные изделия из твёрдых сортов пшеницы

Лучше ограничить:

манную крупу

каши быстрого приготовления с сахаром

сладкие хлопья

Мясо и птица

Рекомендуется:

куриная грудка

индейка

кролик

постная говядина

телятина

Можно в умеренном количестве:

нежирная свинина

постная ветчина без сахара

Лучше ограничить:

колбасы

сосиски

копчёности

жирную свинину

утку

гуся

Рыба и морепродукты

Рекомендуется:

треска

минтай

хек

судак

лосось

скумбрия

креветки

кальмары

мидии

Можно в умеренном количестве:

слабосолёная рыба

рыбные консервы в собственном соку

Лучше ограничить:

копчёную рыбу

рыбу в масле

рыбные полуфабрикаты

Молочные продукты

Рекомендуется:

натуральный йогурт без сахара

кефир

ряженка без сахара
творог
нежирный сыр

Можно в умеренном количестве:

молоко
сметана
сливки

Лучше ограничить:

сладкие йогурты
творожные сырки
сгущённое молоко
молочные десерты

Яйца

Рекомендуется:

куриные яйца
перепелиные яйца
омлет без большого количества масла

Можно в умеренном количестве:

яйца, приготовленные с небольшим количеством растительного масла

Лучше ограничить:

яйца, жаренные во фритюре

Овощи

Рекомендуется:

все виды капусты

огурцы

помидоры

кабачки

баклажаны

сладкий перец

зелень

шпинат

спаржа

сельдерей

редис

Можно в умеренном количестве:

картофель

морковь

свёкла

кукуруза

тыква

Лучше ограничить:

овощные консервы с сахаром

маринованные овощи с большим количеством сахара

Фрукты и ягоды

Рекомендуется:

яблоки

груши

цитрусовые

киви

сливы

вишня

черешня

малина

клубника

голубика

черника

Можно в умеренном количестве:

бананы

виноград

хурма

манго

ананас

Лучше ограничить:

сухофрукты

цукаты

фрукты в сахарном сиропе

Орехи и семена

Рекомендуется:

грецкие орехи

миндаль

фундук

фисташки

семена льна

семена чиа

тыквенные семечки

семена подсолнечника

Можно в умеренном количестве:

арахис

кешью

Лучше ограничить:

орехи в сахарной глазури

солёные ореховые смеси

Бобовые

Рекомендуется:

чечевица

нут

фасоль

горох

маш

соевые бобы

Можно в умеренном количестве:
консервированные бобовые без сахара

Лучше ограничить:
бобовые в сладких соусах

Десерты

Рекомендуется:
ягоды
натуральный йогурт с ягодами
запечённые яблоки
домашние десерты без сахара

Можно в умеренном количестве:
десерты с сахарозаменителями
тёмный шоколад с высоким содержанием какао

Лучше ограничить:
конфеты
шоколадные батончики
торты
пирожные
варенье

джем
мёд в большом количестве
мороженое

Жиры и соусы

Рекомендуется:

оливковое масло
льняное масло
рапсовое масло
натуральный йогурт для приготовления соусов
домашние соусы без сахара

Можно в умеренном количестве:

сливочное масло
сметана

Лучше ограничить:

майонез
магазинные соусы с сахаром
кетчуп с сахаром
кулинарные жиры
маргарин

Что важно помнить

Даже продукты, которые относятся к рекомендуемым, важно употреблять в разумном количестве. Размер порции, режим питания и общий баланс рациона играют не меньшую роль, чем выбор отдельных продуктов.

Главная цель Стола №9 — не строгие запреты, а питание, которое помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови, сохранять хорошее самочувствие и легко становится частью повседневной жизни.

Как пользоваться этим списком

Не нужно стараться запомнить всё сразу. Достаточно придерживаться нескольких простых правил:

чаще выбирать натуральные продукты

включать овощи в каждый день

отдавать предпочтение цельнозерновым продуктам

ограничивать продукты с добавленным сахаром

следить за размером порций

Со временем такие привычки становятся естественной частью повседневной жизни и помогают легче соблюдать принципы здорового питания.

Важно

Не существует продуктов, которые сами по себе способны полностью контролировать уровень сахара в крови. Хороший результат достигается благодаря сбалансированному рациону, регулярному режиму питания, физической активности и соблюдению рекомендаций врача.

Рецепты для диеты Стол №9 (на одну персону) Завтраки

1. Овсяная каша с яблоком, корицей и грецкими орехами

Ингредиенты:

Овсяные хлопья длительной варки — 60 г

Молоко 1,5% — 150 мл

Вода — 150 мл

Яблоко — 1 шт.

Грецкие орехи — 15 г

Корица — по вкусу

Приготовление:

Смешайте молоко и воду, доведите до кипения.

Добавьте овсяные хлопья и варите 8–10 минут.

Яблоко нарежьте небольшими кубиками.

Добавьте яблоко и корицу за 2–3 минуты до готовности.

Перед подачей посыпьте измельчёнными грецкими орехами.

Время приготовления: 15 минут

2. Омлет со шпинатом и творогом

Ингредиенты:

Яйца — 2 шт.

Творог 5% — 70 г

Свежий шпинат — 50 г

Молоко — 30 мл

Оливковое масло — 1 ч. л.

Соль — по вкусу

Приготовление:

Шпинат промойте и крупно нарежьте.

Слегка припустите его на сковороде с оливковым маслом.

Взбейте яйца с молоком и солью.

Добавьте творог и шпинат.

Готовьте под крышкой на слабом огне 8–10 минут.

Время приготовления: 15 минут

3. Гречневая каша с грибами

Инг

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.