



NAPOLI



# LE RICETTE PER DIABETICI NEL MONDO



# Prefazione

Il diabete mellito è una patologia metabolica estremamente diffusa a livello globale. L'ormone insulina, rilasciato dal pancreas, ricopre un ruolo centrale in questa patologia, in quanto la sua produzione insufficiente, oppure l'incapacità dell'organismo di utilizzarla normalmente, si ripercuotono sui livelli di glucosio circolante, determinando l'insorgenza di iperglicemia. Col tempo, e senza i dovuti provvedimenti, l'iperglicemia porta a complicanze anche gravi, a livello cardiaco, renale, oculare e nervoso. Nella prevenzione e nella gestione del diabete conclamato, la nutrizione rappresenta un fattore rilevante e, di conseguenza, è opportuno conoscere alcune linee guida da poter applicare ogni giorno. Comunemente si ritiene che l'alimentazione delle persone con diabete debba essere particolarmente restrittiva o complessa. In realtà, la ripartizione giornaliera dei macronutrienti, da applicare in caso di tale patologia, non differisce molto da quella consigliata nell'ambito di una sana alimentazione in generale.

L'apporto calorico giornaliero dovrà essere adattato alle specifiche esigenze metaboliche e tenere conto del peso corporeo desiderabile di ogni paziente. In particolare, l'alimentazione della persona con diabete dovrà essere finalizzata a un controllo glicemico ottimale, attraverso, la scelta di alimenti quali carboidrati complessi, fibre contenuti nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Pertanto, l'apporto di zuccheri semplici deve essere limitato il più possibile.

Le proteine dovrebbero essere ricavate sia da fonti vegetali, oltre a legumi e cereali già citati, anche da frutta secca e semi, sia da fonti animali, come pesci magri e carni bianche. Nella dieta del paziente con diabete, non dovrebbe mancare la giusta quantità di olio extravergine di oliva, contenente grassi buoni e sostanze antiossidanti. Vogliamo perciò sottolineare che l'attenzione alla dieta non deve necessariamente avere un connotato di privazione, ma deve prevedere delle scelte consapevoli, e per dare un significato pratico a questo messaggio, abbiamo pensato di suggerire una serie di piatti preparati in chiave "salutare" e in versione "leggera", con l'aiuto di pazienti affetti da diabete e di figure professionali quali dietisti, nutrizionisti e chef, al fine di dimostrare come sia possibile, con un po' di attenzione, far conciliare il gusto per la buona tavola alla salute.

*Prof. Annamaria Colao*

# ПЕРЕДМОВА

*Цукровий діабет є надзвичайно поширеним захворюванням обміну речовин у всьому світі. Гормон інсулін, який виділяється підшлунковою залозою, відіграє центральну роль у цьому захворюванні, оскільки його недостатнє вироблення або нездатність організму використовувати його нормально впливає на рівень циркулюючої глюкози, що призводить до виникнення гіперглікемії. З часом і без необхідних заходів гіперглікемія призводить до ускладнень, у тому числі серйозних, з боку серця, нирок, очей і нервової системи. У профілактиці та лікуванні діабету, харчування є важливим фактором. Вважається, що дієта хворих на цукровий діабет повинна бути особливо жорсткою або складною. Насправді добовий розподіл макроелементів, який слід застосовувати при цьому захворюванні, мало чим відрізняється від рекомендованого здорового харчування в цілому. Щоденне споживання калорій має бути адаптовано до конкретних метаболічних потреб і враховувати бажану масу тіла кожного пацієнта. Зокрема, дієта людини з цукровим діабетом повинна бути спрямована на оптимальний глікемічний контроль шляхом вибору таких продуктів, як складні вуглеводи, клітковина, що міститься в цільнозернових, бобових і овочах. Тому споживання простих цукрів необхідно максимально обмежити. Білки слід отримувати як з рослинних джерел, таких як бобових і злаків, також з горіхів і насіння, так і з тваринних джерел- нежирна риба і біле м'ясо. У раціоні хворого на цукровий діабет не повинно бракувати оливкової олії першого віджиму, яка містить корисні жири та антиоксиданти. Тому ми хочемо підкреслити, що увага до дієти не обов'язково повинна мати відтінок позбавлення, але повинна забезпечувати свідомий вибір, і щоб надати практичного значення цьому, ми вирішили запропонувати серію корисних для здоров'я страв, в полегшеній версії за допомогою хворих на цукровий діабет і професіоналів дієтологів та шеф-кухарів, щоб продемонструвати, як можливо, приділивши трохи уваги, поєднати смак смачної їжі зі здоров'ям.*

*Prof. Annamaria Colao*



# Pasta con pomodorini e melanzane cotti al forno\*

## Ingredienti

80 g di penne integrali

100 g di pomodorini piccadilly o pachino

100 g di melanzane

1 spicchio di aglio

Basilico, origano, sale q.b.

Peperoncino piccante (secondo i gusti)

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

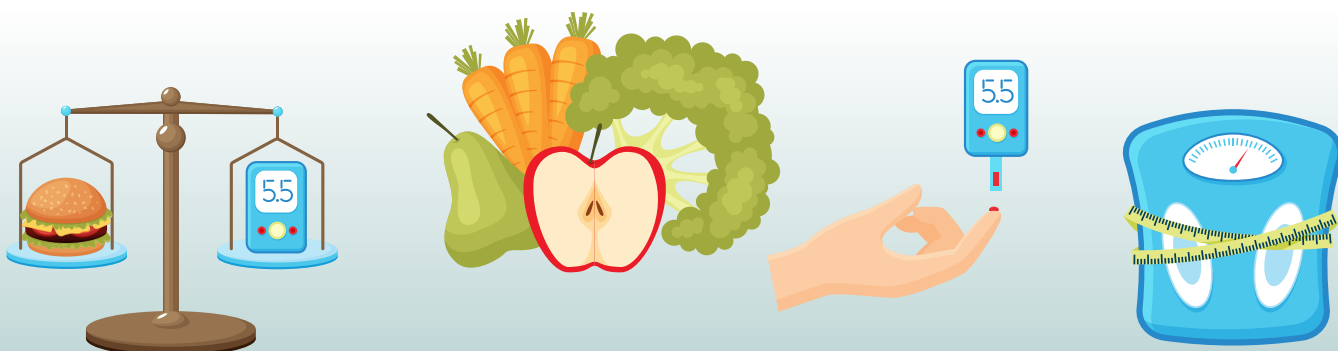
## Procedimento

Per prima cosa prendete i pomodorini, lavateli bene sotto acqua corrente, asciugateli, tagliateli a metà e adagiateli su di una placca foderata con carta da forno con la parte della polpa verso l'alto. Aggiungete le melanzane tagliate a tocchetti. Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente insieme all'origano, e al peperoncino. Distribuite il trito aromatico su pomodorini e melanzane, condite con l'olio di oliva e infornate in forno già caldo a 160°C per 45 minuti. A cottura ultimata togliete le verdure dal forno e nel frattempo fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Scolate la pasta, conditela con il sugo di pomodorini e melanzane e servite immediatamente con basilico sminuzzato a mano.

## Per una corretta alimentazione

Questa ricetta rappresenta la versione “light” della pasta alla siciliana. La cottura al forno delle melanzane e dei pomodorini consente di utilizzare meno olio per la cottura, ottenendo un piatto a basso apporto calorico ma molto gustoso. I grassi, infatti, sono una importante fonte energetica e vanno, quindi limitati (attenzione alle frittiture!) se si è in sovrappeso. Questo piatto è particolarmente utile per chi desidera perdere peso senza rinunciare alla buona tavola.

\* La pietanza va accompagnata dalle verdure rimanenti, come indicato nel menù.



# Паста з помідорами черрі та баклажанами запечена в духовці\*

## Інгредієнти

80 г *penne integrali*

100 г помідорів черрі Пікаділлі або Пачіно

100 г баклажанів

1 зубчик часнику

Базилік, орегано, сіль за смаком

гострий перець (за смаком)

2 столові ложки оливкової олії першого віджиму

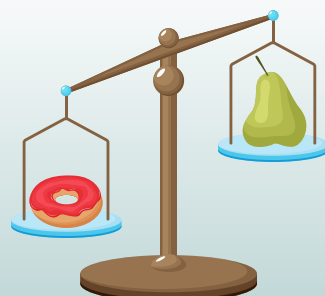
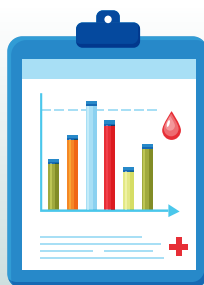
## Приготування

Спочатку візьміть помідори черрі, добре промийте їх під проточною водою, обсушіть, розріжте навпіл і викладіть м'якоттю вгору на деко, застелене пекарським папером. Додати баклажани, нарізані шматочками. Часник очистіть і дрібно наріжте разом з орегано і чилі. Змастіть ароматною сумішшю помідори черрі та баклажани, заправте оливковою олією та запікайте в розігрітій до 160 °С духовці 45 хвилин. Після готовності вийміть овочі з духовки, а тим часом відваріть макарони у великій кількості підсоленої води. Злийте пасту, заправте її томатно-баклажановим соусом і відразу подавайте з нарізаним вручну базиліком.

## Для правильного харчування

Цей рецепт представляє «полегшену» версію сицилійської паста. Приготування баклажанів і помідорів черрі в духовці дозволяє використовувати менше масла для приготування, в результаті чого страва виходить низькокалорійним, але дуже смачним. Насправді жири є важливим джерелом енергії, тому їх слід обмежити (остерігайтеся смаження!), якщо у вас надмірна вага. Це блюдо особливо корисно для тих, хто хоче схуднути, не відмовляючись від корисної їжі.

\* До страви необхідно додати решту овочів, як зазначено в меню.



# Riso con calamari e piselli

## Ingredienti

60 g di riso carnaroli

100 g di calamari

Uno spicchio di aglio

200 g di piselli surgelati

Un rametto di prezzemolo

Brodo vegetale o di dado q.b.

½ bicchiere di vino bianco

Sale e pepe q.b.

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

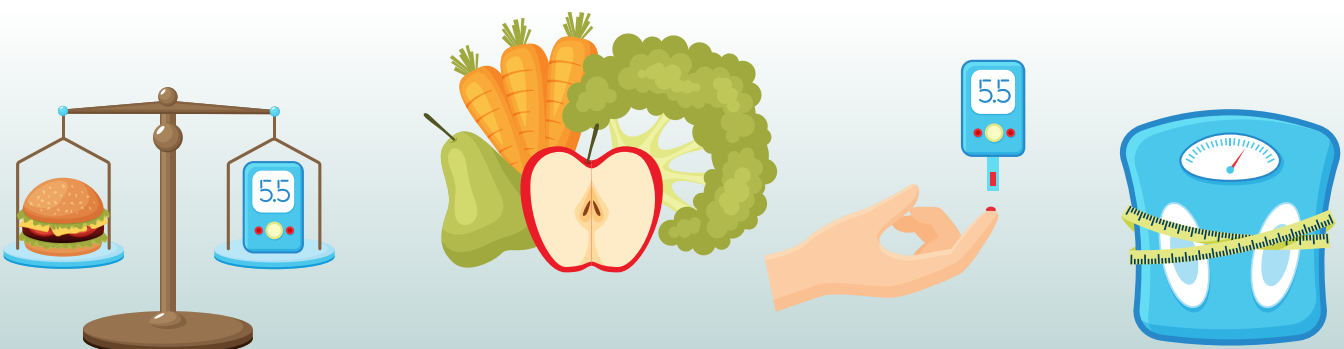
## Procedimento

Pulite e tagliate a listarelle di 1 cm i calamari. Fateli saltare con un cucchiaio di olio e uno spicchio di aglio; poi aggiungete un pizzico di sale, qualche gambo di prezzemolo ed un po' di pepe e continuate la cottura a tegame coperto per qualche minuto.

Aggiungete il riso e mezzo bicchiere di vino bianco; mescolate e lasciate evaporare l'alcol. Poi eliminate l'aglio e i gambi di prezzemolo e bagnate con il brodo; unite i piselli e mescolate delicatamente. Fate cuocere per 20 minuti aggiungendo man mano il restante brodo, un mestolo alla volta, via via che viene assorbito. Terminate la cottura lasciando il riso bene al dente. Aggiungete a fuoco spento il pepe nero a piacere e il prezzemolo tagliuzzato finemente.

## Per una corretta alimentazione

Nutriente, saziante, digeribile, adatto ai celiaci, il riso è un cereale dalle tante virtù benefiche e, grazie alle numerosissime varietà, anche molto versatile in cucina. Il riso è un ingrediente molto utilizzato nelle diete vegetariana e vegana. Non contiene glutine e lattosio; inoltre, è considerato un alimento ipoallergenico. L'abbondanza di fibre del riso integrale lo rende adatto per combattere la stitichezza.



# Рис з кальмарами і горошком

## Інгредієнти

60 г рису

100 г кальмарів

Зубчик часнику

200 г замороженого горошку

Гілочка петрушки

Овочевий або кубичний бульйон за смаком

½ склянки білого вина

Сіль і перець за смаком.

1 столова ложка оливкової олії першого віджиму

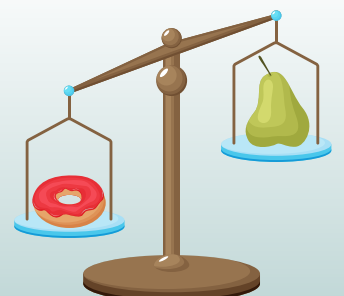
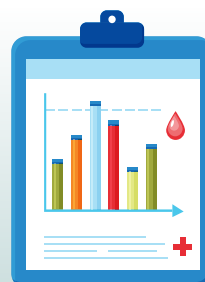
## Приготування

Кальмари очистіть і наріжте смужками по 1 см. Обсмажити їх зі столовою ложкою олії і зубчиком часнику; потім додайте щіпку солі, кілька стебел петрушки та трохи перцю та продовжуйте готувати в закритій сковороді кілька хвилин.

Додати рис і півсклянки білого вина; перемішайте і дайте спирту випаруватися. Потім видаліть часник і стебла петрушки і збризніть бульйоном; додати горошок і акуратно перемішати. Варіть 20 хвилин, поступово додаючи бульйон, що залишився, по черпаку, у міру вбирання. Доваріть, залишивши рис аль денте. На вогні додайте чорний перець за смаком і дрібно нарізану петрушку.

## Для правильного харчування

Поживний, ситний, добре засвоюваний, підходить для хворих на целиацію, рис – це злакова культура з багатьма корисними властивостями, яка, завдяки численним сортам, також дуже універсальна на кухні. Рис є широко використовуваним інгредієнтом у вегетаріанській та веганській дієтах. Не містить глютену і лактози; до того ж він вважається гіпоалергенним кормом. Велика кількість клітковини в коричневому рисі робить його придатним для боротьби із запорами.



# Pasta e fagioli

## Ingredienti

50 g di pasta mista

160 di fagioli freschi

100 g di pomodorini

¼ cipolla piccola

½ spicchio d'aglio

Sedano, basilico, sale e pepe q.b.

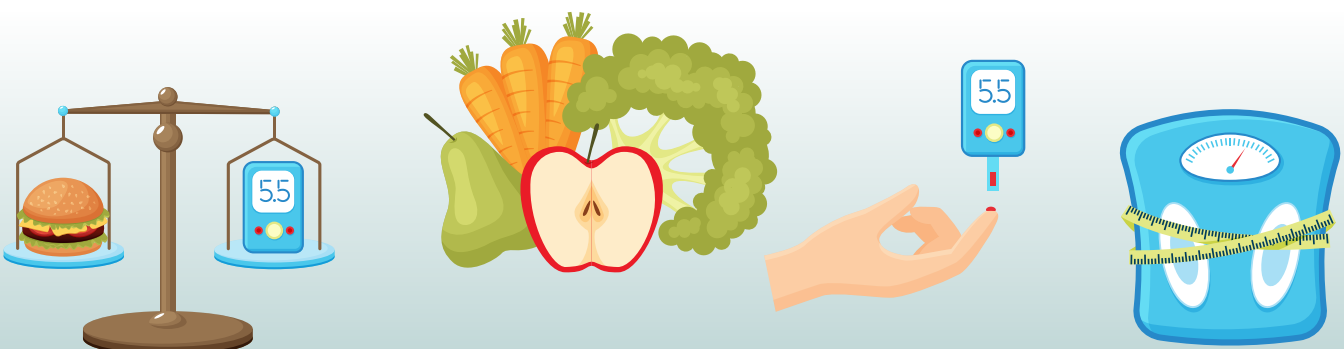
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

## Procedimento

Iniziate tritutando l'aglio, la cipolla ed il sedano e poi tagliate a metà i pomodorini. In un tegame, imbiondite il trito di verdure nell'olio aggiungendo anche i pomodorini. Lasciate cuocere per 10 minuti e dopodiché versate nel tegame anche i fagioli. Aggiungete tre bicchieri di acqua calda e lasciate cuocere per circa 1 ora aggiungendo altra acqua calda, se necessario. Nel momento in cui i fagioli vi sembreranno cotti, salate con moderazione e calate la pasta. Cuocete la pasta in base ai tempi riportati sulla confezione e poi lasciate riposare per 5 minuti. Impiattate aggiungendo basilico spezzettato a mano ed un pizzico di pepe.

## Per una corretta alimentazione

Le linee guida per una sana alimentazione raccomandano di consumare i legumi almeno quattro volte a settimana grazie ai loro benefici in relazione al rischio di malattie cardiovascolari. Tuttavia, molti ritengono, a torto, che i legumi siano un piatto della stagione fredda. Questa versione estiva della pasta e fagioli, si adatta pienamente ai climi caldi, grazie alla leggerezza degli ingredienti e all'uso di spezie proprie della stagione estiva.





# Макарони і квасоля

## Інгредієнти

50 г змішаної пасти

160 г свіжої квасолі

100 г помідорів черрі

¼ маленької цибулини

½ зубчика часнику

Селера, базилік, сіль і перець за смаком

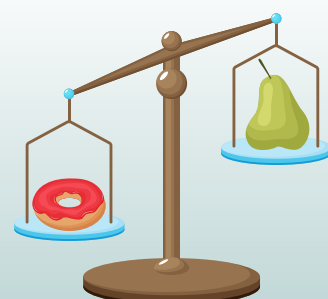
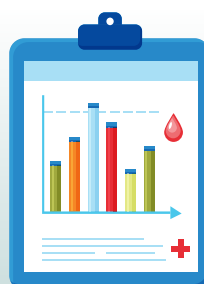
1 столова ложка оливкової олії першого віджиму

## Приготування

Почніть із подрібнення часнику, цибулі та селери, а потім розріжте помідори черрі навпіл. У каструлі обсмажити на олії нарізані овочі, також додавши помідори черрі. Варіть 10 хвилин, а потім висипте квасолю в каструлю. Додайте три склянки гарячої води і варіть приблизно 1 годину, додаючи ще гарячої води, якщо необхідно. Коли квасоля здасться вам вареною, помірно посоліть і опустіть макарони. Відваріть пасту відповідно до часу, зазначеного на упаковці, а потім дайте їй відпочити 5 хвилин. Подавайте, додавши нарізаний вручну базилік і щіпку перцю.

## Для правильного харчування

Рекомендації для закладів харчування рекомендують вживати бобові принаймні чотири рази на тиждень через їх переваги по відношенню до ризику серцево-судинних захворювань. Однак багато хто помилково вважає, що бобові – холодну пору року. Цей літній варіант пасты з квасолею цілком підходить для жаркого клімату завдяки легкості інгредієнтів і використанню характерних для літнього сезону спецій.



# Orata con carciofi

## Ingredienti

100 g di filetto di orata

200 g di carciofi

¼ Limone

¼ bicchiere di vino

2 spicchi d'aglio

Prezzemolo q.b.

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

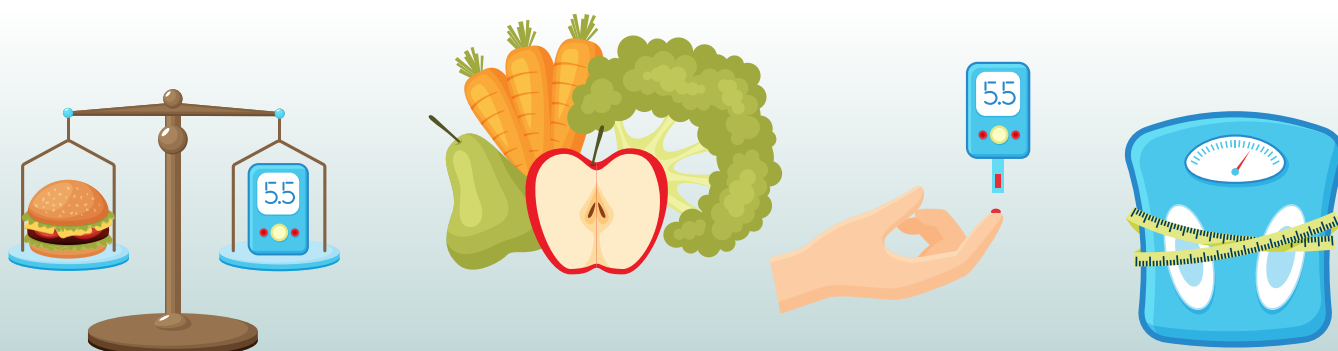
## Procedimento

Pulite e tagliate finemente i carciofi e metteteli in acqua fredda con il limone. Insaporire il filetto di orata con la scorza di limone, l'aglio, il prezzemolo tritato, ed il sale. Rosolate i carciofi in una padella con 1 cucchiaio di olio e lo spicchio di aglio. Salate con moderazione e lasciate cuocere a padella coperta per 10 minuti. Mettete da parte i carciofi e ponete il filetto di orata nella padella dove avete stufato i carciofi, cuocete per qualche minuto a fiamma moderata e sfumate con il vino. Aggiungete i carciofi e qualche goccia di limone, e cuocete a fiamma bassa e tegame coperto per circa 7-8 minuti bagnando frequentemente con il liquido di cottura. A fine cottura, aggiungete il prezzemolo tritato finemente.

## Per una corretta alimentazione

Tra i secondi piatti, il pesce è uno degli alimenti proposti con maggiore frequenza nell'alimentazione dei pazienti con diabete (almeno 2-3 volte a settimana) per il suo elevato contenuto di proteine nobili e grassi salutari. Uno dei problemi principali legati al frequente consumo di pesce è la monotonia della preparazione e la tipologia.

Qui viene proposta una ricetta semplice ma gustosa che abbina il filetto di orata ai carciofi, verdura dall'elevato contenuto di fibre. Un connubio che produce un piatto a ridotto apporto energetico, ma ricco in grassi salutari e fibra, componenti essenziali di una dieta idonea per la prevenzione cardiovascolare.



# Дорада з артишоками

## Інгредієнти

100 г філе доради

200 г артишоків

¼ лимона

¼ склянки вина

2 зубчики часнику

Петрушка за смаком

1 столова ложка оливкової олії першого віджиму

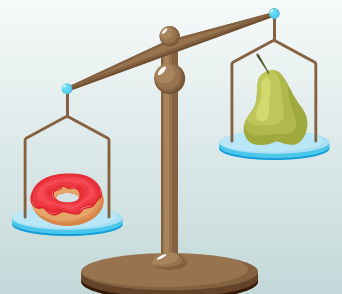
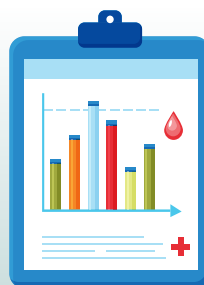
## Приготування

Очистіть і дрібно наріжте артишоки і покладіть їх у холодну воду разом з лимоном. Приправте філе доради цедрою лимона, часником, подрібненою петрушкою і сіллю. Обсмажте артишоки на сковороді з 1 столовою ложкою олії та зубчиком часнику. Помірно додайте сіль і варіть у закритій сковороді 10 хвилин. Відкладіть артишоки вбік і покладіть філе морського ляща в сковороду, де ви тушкували артишоки, варіть кілька хвилин на середньому вогні та деглазуйте вином. Додайте артишоки та кілька крапель лимона та варіть на повільному вогні в закритій сковороді приблизно 7-8 хвилин, часто змочуючи рідиною для варіння. Після готовності додати дрібно нарізану петрушку.

## Для правильного харчування

Серед основних страв риба є одним із продуктів, які найчастіше пропонуються в раціоні хворих на цукровий діабет (не рідше 2-3 разів на тиждень) завдяки високому вмісту благородних білків і корисних жирів. Однією з основних проблем, пов'язаних з частим вживанням риби, є одноманітність приготування і сорту.

Пропонуємо простий, але смачний рецепт, у якому філе доради поєднується з артишоками — овочем з високим вмістом клітковини. Комбінація, яка дає страву зі зниженим споживанням енергії, але багату здоровими жирами та клітковиною, основними компонентами дієти, придатної для профілактики серцево-судинних захворювань.



# Pollo con patate e piselli

## Ingredienti

*1 sovra-coscia di pollo da 100 g (senza osso)*

*200 g di patate*

*¼ cipolla*

*200 g di piselli surgelati*

*Prezzemolo, salvia e rosmarino q.b.*

*½ cucchiaino di salsa di soia o senape*

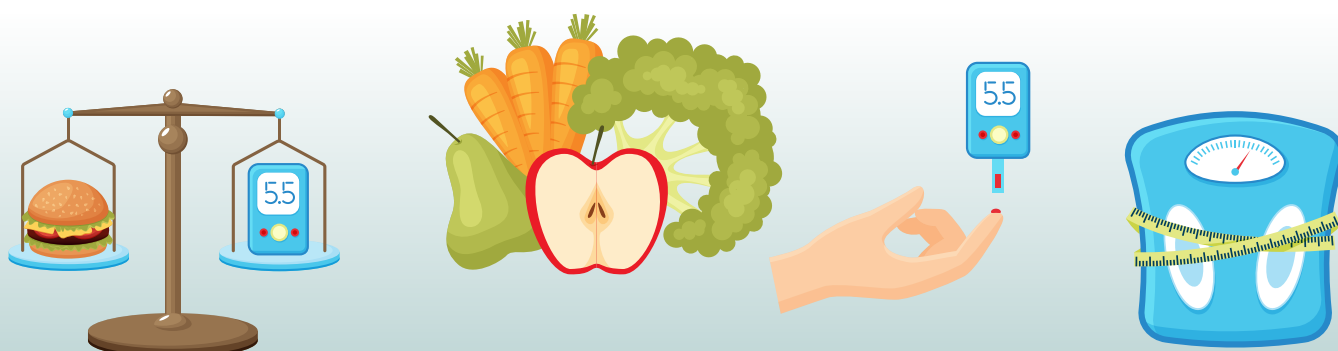
*1 cucchiaino di olio extravergine di oliva*

## Procedimento

Tagliate le patate a cubetti e lessatele insieme ai piselli in acqua bollente salata per 10 minuti. Nel frattempo, togliete la pelle al pollo. Fate soffriggere in 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva la cipolla affettata. Dopo qualche minuto, aggiungete il pollo e fate cuocere a fiamma vivace girandolo spesso; aggiungete ½ bicchiere d'acqua e continuate a cuocere a tegame coperto per 30-40 minuti. A metà cottura aggiungete le patate e i piselli scolati, salate con moderazione e spolverate con le erbe aromatiche tritate. Se vi piace, a un minuto dal termine della cottura, potete aggiungere ½ cucchiaino di salsa di soia o di senape.

## Per una corretta alimentazione

Questo è un secondo piatto completo, semplice e veloce. Può essere definito anche un piatto unico per le sue caratteristiche nutrizionali; è infatti, fonte di proteine, carboidrati e grassi. Altra importante caratteristica è che il pollo con piselli e patate è perfetto anche per gli intolleranti al glutine, al lattosio, alle uova. Insomma, un piatto “jolly”!



# Курка з картоплею і горохом

## Інгредієнти

1 куряче стегно 100 г (без кістки)

200 г картоплі

¼ цибулини

200 г замороженого горошку

Петрушка, шавлія і розмарин за смаком

½ столової ложки соєвого соусу або гірчиці

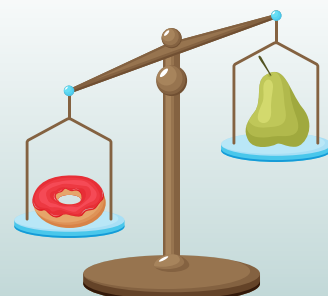
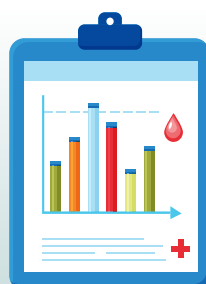
1 столова ложка оливкової олії першого віджиму

## Приготування

Картоплю нарізати кубиками і разом з горошком відварити в киплячій підсоленій воді 10 хвилин. Тим часом знімаємо з курки шкіру. Обсмажте нарізану цибулю на 1 столовій ложці оливкової олії першого віджиму. Через кілька хвилин додайте курку і варіть на сильному вогні, часто перевертаючи; додайте ½ склянки води і продовжуйте варити в закритій каструлі 30-40 хвилин. На півдорозі додайте відціджену картоплю і горошок, помірно посоліть і посипте рубаною ароматною зеленню. За бажанням за хвилину після закінчення варіння можна додати ½ столової ложки соєвого соусу або гірчиці.

## Для правильного харчування

Це повноцінне, просте і швидке друге блюдо. Його також можна визначити як окрему страву за його харчовими характеристиками; насправді це джерело білків, вуглеводів і жирів. Ще одна важлива особливість полягає в тому, що курка з горохом і картоплею також відмінно підходить для тих, хто страждає непереносимістю глютену, лактози, яєць.





# Souvlaki di maiale

## Ingredienti

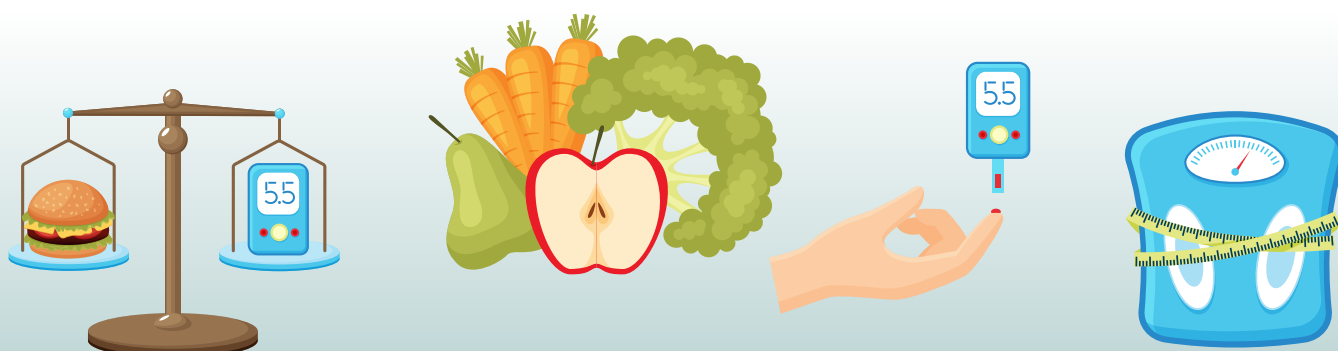
100 g di lonza di maiale  
½ rametto di rosmarino  
Succo di ½ limone  
Sale, origano e pepe q.b.  
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

## Procedimento

Per realizzare il souvlaki di maiale, iniziate predisponendo la marinatura che servirà per aromatizzare la carne: spremete il succo di limone in una pirofila con l'olio, il rosmarino, l'origano; condite infine con sale e pepe ed emulsionate con la frusta. Prendete la lonza di maiale e tagliatela a cubetti da 2 cm x 2 cm circa. Quindi infilate i cubetti di carne in spiedini di legno della lunghezza di 20 cm. Ciascuno spiedino può contenere quattro bocconcini di carne. Ponete i souvlaki di maiale nell'emulsione precedente preparata, coprite la pirofila con la pellicola e tenetela in frigorifero a marinare per almeno 30 minuti. Ponete sul fuoco una griglia in ghisa (potete utilizzare anche la griglia elettrica) e scaldatela bene; grigliate gli spiedini avendo cura di cuocerli su ciascun lato. La carne all'interno deve risultare tenera ma ben cotta e all'esterno si dovranno creare le tipiche striature della cottura alla griglia; ci vorranno circa 10 minuti. Servite cospargendo gli spiedini con la marinatura. Guarnite con qualche rametto di rosmarino.

## Per una corretta alimentazione

Molte persone con diabete ritengono che “fare la dieta” significhi soprattutto evitare pane e pasta (nonché i dolci). Questo non è vero. Un eccessivo consumo di carne, specie carne rossa, potrebbe contribuire ad aumentare il rischio di malattie cardiovascolari o di tumori. Tuttavia, questo non significa che la carne debba essere bandita. È opportuno, però, scegliere sempre tagli di carne magra come nel caso della ricetta qui proposta.



# Сувлакі зі свинини

## Інгредієнти

100 г свинячої корейки

½ гілочки розмарину

Сік ½ лимона

Сіль, орегано і перець за смаком

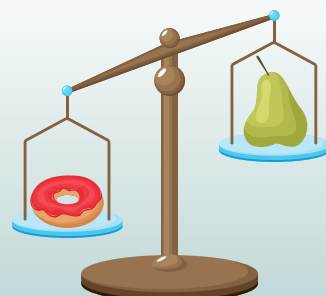
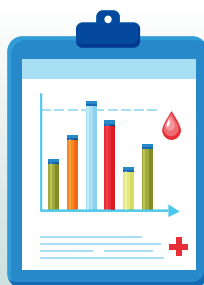
1 столова ложка оливкової олії першого віджиму

## Приготування

Щоб приготувати сувлакі зі свинини, почніть з приготування маринаду, який буде використовуватися для ароматизації м'яса: вичавіть у форму для запікання сік лимона з олією, розмарином, орегано; нарешті приправте сіллю та перцем і збийте віночком. Візьміть свинячу корейку і нарежте її кубиками приблизно 2 см x 2 см. Потім насадіть м'ясні кубики на дерев'яні шпажки довжиною 20 см. Кожен шашлик може містити чотири шматочки м'яса. Помістіть свинячий сувлакі в попередньо приготовлену емульсію, накрийте форму поліетиленовою плівкою і поставте в холодильник для маринування не менше 30 хвилин. Поставте на вогонь чавунну решітку (можна і електрогриль) і добре розігрійте; смажте шампури на грилі, ретельно прожарюючи їх з кожного боку. М'ясо всередині має бути м'яким, але добре прожареним, а зовні мають бути типові смуги гриля; це займе близько 10 хвилин. Подавайте, збризнувши шашлик маринадом. Прикрасьте декількома гілочками розмарину.

## Для правильного харчування

Багато людей з діабетом вважають, що «дієта» в першу чергу означає відмову від хліба та макаронів (а також солодощів). Це не правда. Надмірне споживання м'яса, особливо червоного, може сприяти підвищенню ризику серцево-судинних захворювань або раку. Однак це не означає, що м'ясо потрібно заборонити. Однак бажано завжди вибирати нежирні шматки м'яса, як у випадку запропонованого тут рецепту.



# Pesche con cuore di mela e vino dolce

## Ingredienti (per 4 persone)

2 pesche gialle grandi  
10 cucchiaini di vino dolce  
2 cucchiaini di miele  
40 g di mandorle  
1 mela  
1 limone

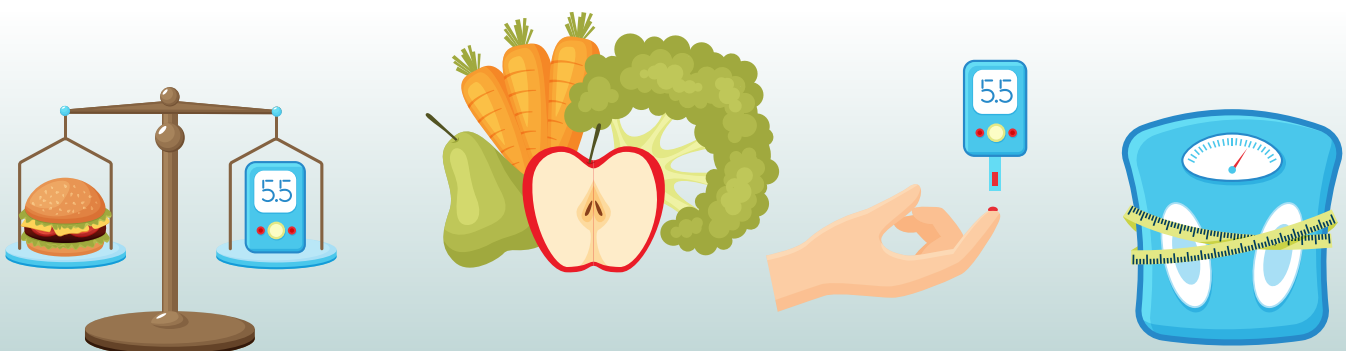
## Procedimento

Mettete il miele e il vino in un padellino a cuocere per 5 minuti finché si ottenga una riduzione chiara, fluida e limpida. Lasciate raffreddare. Tagliate grossolanamente le mandorle e tenetele da parte in un piattino. Lavate la mela, sbucciatela e tagliatela a cubetti bagnandola con il succo di mezzo limone. Lavate le pesche e tagliatele a metà, cercando di ottenere da ogni pesca due metà intere e irroratele con il succo del limone rimasto. Riempite i cuori di pesca con i cubetti di mela e aggiungete la riduzione di miele e malvasia. Decorate con le mandorle e lasciate rinfrescare in frigorifero prima di servire.

## Per una corretta alimentazione

Negli ultimi anni, l'interesse per i composti bioattivi di origine vegetale, cosiddetti «polifenoli», è aumentato in modo esponenziale perché si è compreso come essi possono influenzare in modo benefico la salute umana. A tal proposito, diversi studi indicano che il consumo di alimenti o bevande ricchi in queste sostanze di origine vegetale, quali cereali integrali, legumi, frutta, vegetali, noci, caffè e tè, è strettamente associato con una riduzione del rischio di sviluppo di diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di neoplasie. Invece, il consumo di bevande zuccherate, carne rossa, salumi, grassi animali si associa a un incremento del rischio di sviluppare queste patologie.

Le pesche e le mele utilizzate nella ricetta sono un esempio di frutta particolarmente ricca in polifenoli, il cui consumo può, pertanto, contribuire a mantenerci in buona salute, come suggerisce il noto proverbio “una mela al giorno (meglio due) leva il medico di turno”.



# Персики з яблучним серцем і солодким вином

## Інгредієнти на 4 порції:

2 великих жовтих персика  
10 столових ложок солодкого вина  
2 столові ложки меду  
40 г мигдалю  
1 яблуко  
1 лимон

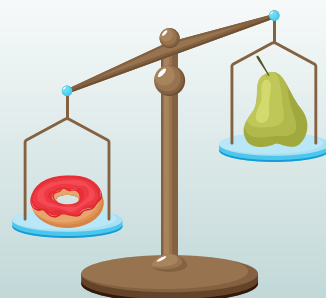
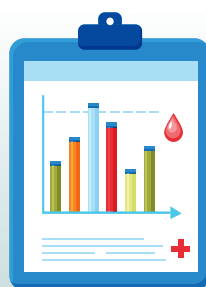
## Приготування

Помістіть мед і вино в каструлю варитися протягом 5 хвилин, доки не стане прозорим, рідким і прозорим. Нехай охолоне. Крупно наріжте мигдаль і відкладіть його в блюдце. Яблуко помити, очистити від шкірки і нарізати кубиками, змочивши соком половини лимона. Персики вимийте і розріжте навпіл, намагаючись отримати дві цілі половинки з кожного персика, і збризніть їх лимонним соком, що залишився. Наповніть серцевини персиків кубиками яблук і додайте мед і мальвазію. Прикрасьте мигдалем і дайте охолонути в холодильнику перед подачею.

## Для правильного харчування

В останні роки інтерес до біологічно активних сполук рослинного походження, так званих «поліфенолів», зріс експоненціально, оскільки стало зрозуміло, як вони можуть благотворно впливати на здоров'я людини. У зв'язку з цим кілька досліджень показують, що споживання їжі та напоїв, багатих цими речовинами рослинного походження, таких як цільні зерна, бобові, фрукти, овочі, горіхи, кава та чай, тісно пов'язане зі зниженням ризику розвитку цукровий діабет, серцево-судинні захворювання і деякі види новоутворень. Натомість споживання солодких напоїв, червоного м'яса, в'яленого м'яса, тваринних жирів пов'язане з підвищеним ризиком розвитку цих захворювань.

Персики та яблука, використані в рецепті, є прикладом фруктів, особливо багатих на поліфеноли, споживання яких може, отже, допомогти зберегти наше здоров'я, як свідчить добре відоме прислів'я «Яблуко на день (бажано два) тримає лікаря подалі».



# Coppa di yogurt e fragole

## Ingredienti (per 4 porzioni)

350 g di fragole

250 g di yogurt bianco magro

4 amaretti

2 cucchiaini di mandorle in scaglie

1 cucchiaino di zucchero

½ limone

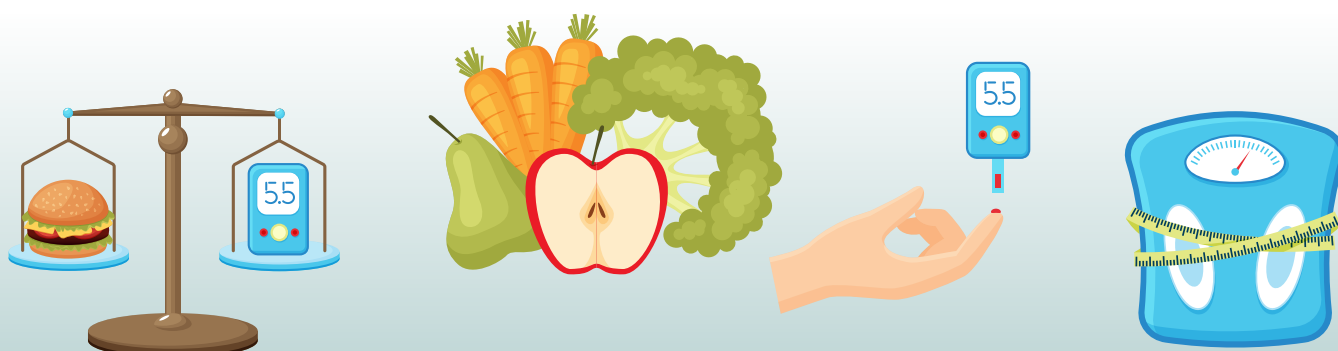
## Procedimento

Lavate le fragole, tagliatele e conditele con un cucchiaino di zucchero e una spruzzata di limone. Prendete 4 coppe e mettete sul fondo di ognuna un amaretto sbriciolato e un cucchiaino di fragole. Versatevi sopra lo yogurt e coprite il tutto con altre fragole. Riponete le coppe in frigo e al momento di servire guarnite con le scaglie di mandorle.

## Per una corretta alimentazione

Lo yogurt è uno degli alimenti salutari della nostra alimentazione. La proprietà più importante dello yogurt è quella di favorire la digestione e regolare la funzionalità intestinale. Risulta, infatti, molto utile in caso stipsi o diarrea, gonfiore addominale, meteorismo.

Questa azione benefica è mediata dalla presenza dei probiotici, microrganismi che, se assunti in quantità adeguata, conferiscono un beneficio per la salute dell'organismo grazie all'azione diretta su apparato gastrointestinale e composizione del microbiota intestinale. Modulare la composizione del microbiota intestinale sembra essere molto importante anche per gli effetti benefici che questo può avere non solo sulla glicemia e sui lipidi plasmatici, ma anche in relazione al rischio di sovrappeso.





# Стакан йогурту і полуниці

## Інгредієнти на 4 порції

350 г полуниці

250 г нежирного білого йогурту

4 печива Амаретті

2 столові ложки лущеного мигдалю

1 столова ложка цукру

½ лимона

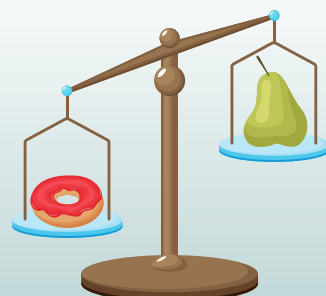
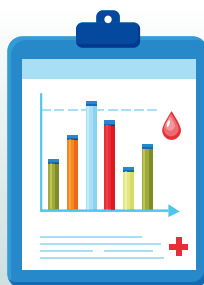
## Приготування

Полуницю помийте, наріжте і приправте ложкою цукру і вичавленим лимоном. Візьміть 4 чашки і покладіть на дно кожної подрібнене печиво амаретто і ложку полуниці. Залийте йогуртом і покрийте все полуницею. Поставте чашки в холодильник і, коли будете готові до подачі, прикрасьте мигдальними пластівцями.

## Для правильного харчування

Йогурт є одним із найкорисніших продуктів у нашому раціоні. Найважливішою властивістю йогурту є сприяння травленню та регуляція роботи кишечника. Це, власне, дуже корисно при запорах або діареї, здуття живота, метеоризмі.

Ця благотворна дія опосередковується наявністю пробіотиків, мікроорганізмів, які, якщо приймати їх у достатній кількості, приносять користь здоров'ю організму завдяки прямій дії на шлунково-кишкову систему та склад мікробіоти кишечника.



# Rose del deserto

## Ingredienti (per 15 biscottini)

150 g di Farina 00

1 uovo

60 g di latte intero

30 g di olio di arachidi

60 g di zucchero

40 g di pinoli

Un pizzico di sale

2 cucchiaini di lievito in polvere per dolci

150 g di Cornflakes (circa)

Gocce di aroma all'arancia q.b.

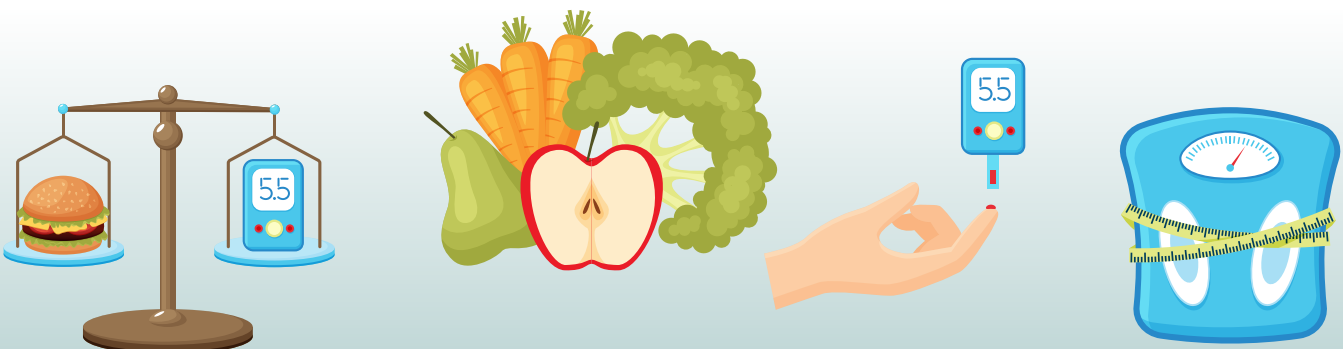
Zucchero a velo q.b.

## Procedimento

Mettete in una ciotola lo zucchero con l'uovo, il sale e le gocce di aroma di arancia e mescolate energicamente con una forchetta. Versate anche il latte e l'olio e poi aggiungete poco alla volta anche la farina, i pinoli ed il lievito, continuando a mescolare gli ingredienti. È normale che il composto sia un po' appiccicoso, quindi non mettete ulteriore farina. In un'altra ciotola versate i cornflakes; mettete con un cucchiaio un po' di impasto nella ciotola con i cereali dandogli la forma di un biscotto. Aiutandovi con le mani, fate in modo che i cornflakes aderiscano all'impasto. Disponete i biscotti su una teglia rivestita di carta forno e ripetete l'operazione fino a terminare l'impasto. Infornate a 180° per circa 15-20 minuti (fino a doratura). Quando i biscotti saranno pronti e dorati, spolverare un po' di zucchero a velo!

## Per una corretta alimentazione

Quando la voglia di mangiare un dolce arriva, anche il paziente con diabete non sempre riesce a resistere. Attenzione, però, alla tipologia di dolce scelto, in particolare evitiamo quelli a più alto contenuto in zuccheri giacché questi hanno un impatto negativo sul metabolismo e possono contribuire ad un aumento di peso. La ricetta proposta rappresenta un dessert ideale per le persone con diabete in ragione sia del suo basso contenuto energetico che della ridotta quantità di zucchero utilizzata. Inoltre, la presenza del latte consente di ottenere un dessert fonte di calcio, minerale spesso carente nell'alimentazione abituale.



# Троянди пустелі

## Інгредієнти (на 15 бісквітів)

150 г борошна 00

1 яйце

60 г незбираного молока

30 г арахісової олії

60 г цукру

40 г кедрових горіхів

Щіпка солі

2 чайні ложки розпушувача для коржів

150 г кукурудзяних пластівців (приблизно)

Краплі апельсинового ароматизатора за смаком

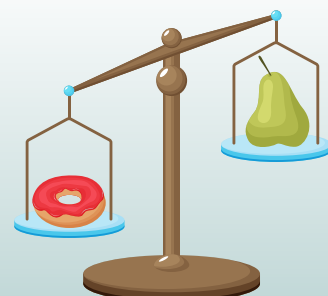
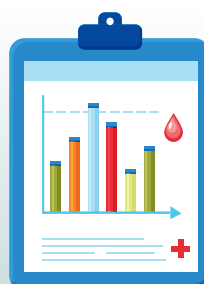
Цукрова пудра за смаком

## Приготування

Помістіть цукор з яйцем, сіллю та апельсиновими краплями в миску та енергійно перемішайте виделкою. Влийте молоко та олію, а потім потроху додайте борошно, кедрові горіхи та дріжджі, продовжуючи перемішувати інгредієнти. Це нормально, якщо суміш буде трохи липкою, тому не додавайте більше борошна. В іншу миску висипати кукурудзяні пластівці; ложкою викласти частину тіста в миску з крупкою, надавши їй форму бісквіта. Руками переконайтеся, що кукурудзяні пластівці прилипають до тіста. Викладіть печиво на деко, застелене пергаментним папером, і повторюйте операцію, поки тісто не закінчиться. Випікати при 180 градусах близько 15-20 хвилин (до золотистої скоринки). Коли печиво буде готове і стане золотистим, трохи посипте його цукровою пудрою!

## Для правильного харчування

Коли виникає бажання з'їсти десерт, навіть хворий на діабет не завжди може встояти. Однак зверніть увагу на тип обраного десерту, зокрема ми уникаємо десертів із високим вмістом цукру, оскільки вони негативно впливають на метаболізм і можуть сприяти збільшенню ваги. Запропонований рецепт є ідеальним десертом для хворих на цукровий діабет як завдяки низькій енергетичній цінності, так і зменшеній кількості цукру. Крім того, наявність молока дає можливість отримати десерт, який є джерелом кальцію, мінералу, якого часто не вистачає в звичному раціоні.



## **ADIFII PER L'UCRAINA**

Con la partecipazione del Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia - UOC Endocrinologia, Diabetologia e Andrologia - Università degli Studi di Napoli "Federico II", diretto dalla prof.ssa Annamaria Colao, l'Associazione "AILD", il Centro Ucraino "Progetto donna", l'Associazione "Bellarus" stiamo organizzando un ambulatorio per i rifugiati diabetici.

Adifi, da sempre vicina alle esigenze quotidiane dei pazienti, attraverso quest'iniziativa vuole far conoscere ai profughi ucraini tutto ciò che, dal cibo alle ultimissime tecnologie, è oggi a nostra disposizione per la cura del paziente

## **ADIFII ДЛЯ УКРАЇНИ**

За участю кафедри клінічної медицини та хірургії - ендокринології, дабетології та андрології - Університету Неаполя "Федеріко II" під керівництвом проф. Аннамарії Колао, асоціації "AILD", українського центру "Progetto donna", асоціації "Bellarus" організуємо клініку для діабетиків-біженців.

Adifi завжди близька до щоденних потреб пацієнтів та хоче донести до українських біженців все, що зараз доступно для догляду за пацієнтами, від їжі до новітніх технологій.





