ОСТАННІ НОВИНИ

18:05 Буде пишним і сочним: як прискорити ріст кропу

17:47 Анонімна сила Telegram: ЗМІ про те, як регіональні пабліки Поділля впливають на війну, політику та громадську думку

17:42 Оцифрування трудових книжок завершилось: що робити, якщо не встигли подати скан-копії

17:02 Не омлет і не бутерброди: ситний сніданок із лаваша та сосисок

16:54 У Празі Олег Винник загавкав: що сталось

16:43 В Україні «сезонна» проблема із залізничними квитками: в «Укрзалізниці» кажуть, що буде ще гірше

16:25 «Повертає спогади»: бездоганний стиль Кейт Міддлтон став тригером для Меган Маркл

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

Ворог діабету у вашій тарілці: який продукт знижує цукор краще за таблетки й що з нього приготувати

17:24 — 10 червня 2026

Ірина Вєтрова, “ФАКТИ”

Однією з найрозповсюдженіших хвороб у світі є діабет. Підступний та до певного часу непомітний. Наче нічого не болить, а організм руйнується — стають ламкими судини, розвиваються атеросклероз судин, гіпертонія, погіршується зір… І якщо для діабету першого типу, крім ін’єкцій інсуліну, іншого спасіння немає, то при діабеті другого типу можна й треба допомагати організму не тільки медикаментами, а й вживаючи, до прикладу, ягоди, стебла і коріння чорниці. Але в природі існує ще одна рослина, яку можна вважати ліками проти діабету. Це проста квасоля. Лікарі давно визнали її ворогом діабету завдяки її унікальній здібності впливати на наш глікемічний індекс. Чому квасолю називають «поглиначем цукру»? Через поєднання складної клітковини та рослинного білка.

Вживаючи квасолю, ми сповільнюємо розщеплення вуглеводів в організмі. І замість різкого стрибка глюкози, який відбувається після вживання простих вуглеводів, цукор надходить у кров поступово, невеликими порціями. Що дозволяє підшлунковій залозі працювати у спокійному режимі, не перевантажуючи себе викидами інсуліну. Клітковина, що міститься у квасолі, діє, як губка, у стравоході. Вона не тільки сповільнює всмоктування цукрів, але й допомагає виводити залишки холестерину. Ось чому регулярне вживання бобових, і особливо квасолі, допомагає досягати стабільності, про яку мріють люди з переддіабетом і діабетом другого типу. Важливо все ж розуміти, що найбільш ефективним є вживання квасолі для профілактики й підтримки.

Отже, для профілактики діабету бажано вживати суху квасолю, яку попередньо замочують годин на шість. Консервована, на відміну від сухої, містить небажаний цукор та інші домішки.

Лобіо

Традиційна грузинська страва, для якої зазвичай беруть червону квасолю (200 грамів сухої) і відварюють її до готовності, розповідає відомий **шеф-кухар Євген Клопотенко**. Злити воду та охолодити. Одну цибулину порізати дрібним кубиком і підсмажити її до м’якості на вершковому маслі. До цибулі додати квасолю, дрібно порізані два зубчики часнику, слайси половинки перчика чилі та 50 грамів подрібнених волоських горіхів. Додати хмелі-сунелі та коріандр. Протушкувати протягом 5 хвилин. Дрібно порізані листочки кінзи додати до страви й тушкувати ще хвилинку. Лобіо добре смакує й теплим, і охолодженим.

Паштет з квасолі

Відварити замочену попередньо білу квасолю (1 склянка сухої). На пательні на суміші вершкового масла та олії підсмажити подрібнену цибулину й порізану кружальцями морквину. Можна додати склянку подрібнених волоських горіхів. Всі інгредієнти змішати, пропустити через м’ясорубку разом з маслом, на якому смажились овочі. Сіль, мелений перець та коріандр додати за смаком. Трохи бульйону, що залишився після відварювання квасолі теж не завадить. Все ретельно перемішати, можна додати в’ялених подрібнених помідорів. Смачного!

Мексиканський суп з квасолі

Цей суп буде смачнішим і поживнішим, якщо варити його на м’ясному бульйоні, ділиться рецептом Клопотенко. Для цього використайте курку чи яловичину. Відваріть замочені на ніч 200 г сухої червоної квасолі. У каструлю з товстим дном налийте 20 мл оливкової олії та обсмажте протягом 5 хвилин подрібнені цибулину та 2 зубчики часнику, а також половинки перцю чилі, з якого видалили насіння. Помішуйте. Додайте у каструлю 1 літр води чи м’ясного бульйону, 300 г попередньо подрібнених томатів, квасолю, 2 дрібки кмину, доведіть все до кипіння й варіть на маленькому вогні 30 хвилин. Додайте 200 г замороженої кукурудзи, нарізаний кубиками зелений солодкий перець, сіль і варіть ще протягом 5–7 хвилин. Коли суп буде готовий, всипте в нього подрібнену зелень кінзи та влийте сік одного лайму. Це смачно. А любителям гостренького замість чилі можна додавати перець халапеньйо. Це вогонь!

Раніше «ФАКТИ» розповідали, чому щавель варто додати до раціону.

Фото pixabay

Читайте нас у Facebook

108

До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія | Лист редакторові | Поскаржитися

Поділитися 0 | Поділитися | Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Козорогам — «Імператор» та порядок у справах, Скорпіонам — «Справедливість» та чесні рішення: Таро-прогноз на 10 червня

Українцям перерахують пенсії по-новому: що зміниться

Додаткова виплата до пенсії: хто може отримати доплату понад 1 000 грн

Нацбанк ввів нові правила для доларів: які купюри можуть не прийняти

Новини партнерів

ПОПУЛЯРНЕ

1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку XX століття
30 травня 2026 12:24

2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув’язнення за держзраду в умовах воєнного часу
6 червня 2026 16:50

3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами
7 червня 2026 12:25

4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР
25 травня 2026 12:25

5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті
28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 10.06.26, вечір — sinoptik

Київ

+25° вологість: 48% тиск: 746 мм вітер: 1 м/с, Північний

Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

Не кілограм: експертка назвала безпечну порцію черешні для дорослих і дітей
10 червня 2026 16:05

Скарбниця поживних речовин: обов’язково споживайте цей продукт
9 червня 2026 21:01

Вівсянка чи яйця: експерти назвали найкращий сніданок для здоров’я
9 червня 2026 08:01

Експерти розповіли, які продукти можуть призводити до випадіння волосся
7 червня 2026 17:03

Шкодять печінці: названо літні фрукти, які не варто їсти після 45 років
6 червня 2026 17:06

© 1997—2026 «**Факти та коментарі**®»
Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.
Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом Ⓟ публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.