



ДОКТОР ПЪЕР НИС
ендокринолог-нутрициолог

ВИНОВАТА ГЛЮКОЗА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛСТВО

УДК 616.43
ББК 54.15
Н69

L'ALIMENTATION GLUCOSE CONTROL
by Pierre Nys

© 2023, Editions Leduc, 76 boulevard Pasteur,
75015 Paris – France. Published by arrangement with Lester Agency & Associates

Нис, Пьер.

Н69 Виновата глюкоза. Избавьтесь от лишнего веса, проблем с кожей и усталостью за 28 дней / Пьер Нис ; [перевод с французского Д. В. Бондаревского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 512 с. — (Плюс один стройный человек. Книги для тех, кто хочет найти свой путь к идеальному весу).

ISBN 978-5-04-197559-3

Часто устаете? Не можете похудеть? Вам сложно сосредоточиться и найти мотивацию даже для самого простого дела?

К такому состоянию часто приводит избыток сахара, который попадает в ваш организм практически с любым продуктом современной пищевой индустрии.

Автор этой книги, эндокринолог-нутрициолог Пьер Нис, поможет вам нормализовать уровень сахара в крови — вы легко преодолеете зависимость от сладкого, избавитесь от лишнего веса и вернете энергию за 4 недели. Автор расскажет, как выбирать полезные продукты, составлять правильный рацион и наслаждаться здоровыми десертами без последствий.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 616.43
ББК 54.15

© Бондаревский Д.В., перевод на русский язык,
2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2025

ISBN 978-5-04-197559-3

Содержание

Введение	17
Уровень глюкозы в крови в 97 вопросах и ответах	24
Проблемы со здоровьем, связанные с повышенным уровнем глюкозы в крови, от А до Я	194
Глюкоза и акне	198
Глюкоза и беременность	199
Глюкоза и волосы (облысение)	203
Глюкоза и воспаление	204
Глюкоза и гиперактивность у ребенка	206
Глюкоза и депрессия	208
Глюкоза и дыхание/респираторные инфекции, астма	209
Глюкоза и зрение (близорукость, макулярная дегенерация, катаракта и другие)	211

Глюкоза и иммунитет	213
Глюкоза и кариес/гингивит	215
Глюкоза и лишний вес	216
Глюкоза и мозг	219
Глюкоза и морщины	226
Глюкоза и настроение	228
Глюкоза и печень	229
Глюкоза и поликистоз яичников (синдром поликистозных яичников)	230
Глюкоза и приступы голода, постоянное чувство голода, недомогания из-за гликемии	232
Глюкоза и рак	234
Глюкоза и сахарный диабет второго типа	236
Глюкоза и сердце (холестерин, гипертония, триглицериды, сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт)	237
Глюкоза и сон	241
Глюкоза и спорт	242
Глюкоза и старение	244
Глюкоза и тестостерон (мужской гормон)	246
Глюкоза и усталость	247

Содержание

Глюкоза и эндометриоз	248
Глюкоза и COVID-19/длительный ковид	249
147 пищевых продуктов метода «Сахар под контролем» ...	256
Ферментированные продукты	258
Веганские продукты	260
Миндаль, грецкие орехи, фундук и другие масличные плоды	262
Напитки	264
Крупы и мука	266
Фрукты	268
Овощи	270
Зеленые листовые овощи/зеленый салат	272
Бобовые	274
Хлеб	276
Макаронные изделия	278
Молочные продукты и сыры	280
Мясо, рыба, морепродукты и яйца	282
Программа на 28 дней	284
Неделя первая	290
Неделя вторая	316

Неделя третья	340
Неделя четвертая	363
100 рецептов, которые помогают держать сахар под контролем	386
Завтраки, полдники и перекусы	389
Хлеб без корки из овсяных отрубей	390
Каша с низким гликемическим индексом	391
Фруктовый десерт с кокосовой мукой	392
Панкейки из ячменной муки	393
Каша из семян чиа	394
Мюсли с тремя видами орехов	395
Аперитивы и сырые овощи	397
Баклажанная икра	398
Икра из брокколи	399
Крекеры с семенами	400
Салат с баклажанами по-мароккански	401
Салат с уткой и арахисом	402
Тальятелле из кабачков с помидорами	403
Салат из копченого лосося, огурца и салатной смеси	405

Содержание

Салат с фенхелем	406
Паштет из сардин	407
Салат из моркови и белой редьки с фундуком	408
Табуле из цветной капусты	409
Гуакамоле	410
Капустный салат	411
Паштет из скумбрии	412
Обычные супы, овощные супы и крем-супы	413
Суп с ширатаки	414
Суп из цветной капусты с миндалем	415
Гаспачо из огурца и авокадо	416
Крабовый суп с кокосовым молоком	417
Суп мисо с черными грибами и креветками	418
Суп из брокколи с кокосовым молоком	419
Суп с соевыми ростками	420
Рыба и морепродукты	421
Морские гребешки на шпажках	422
Кальмары по-средиземноморски	423
Карпаччо из морского окуня	424
Карпаччо из морских гребешков	425

Севиче из трески	426
Шукрут с морепродуктами	427
Муклад по-индийски	428
Лосось с паприкой в пергаменте	429
Барабулька с помидорами черри	430
Треска с кабачковой запеканкой и семенами тыквы	431
Стейк из тунца с салатом текс-мекс	432
Тартар из лосося с укропом	433
Рыбная запеканка с зеленью	434
Овощная запеканка с сардинами	435
Форель с гарниром из лука-поррея	436
Филе лиманды с ванилью	437
Лосось с краснокочанной капустой	438
Мясные блюда	439
Утиное филе с грибами	440
Фрикадельки по-ливански	441
Фрикадельки из телятины	442
Куриные шашлычки с чесноком	443
Карпаччо из телятины с фундуком	444
Фаршированные кабачки	445

Содержание

Куриные окорочка с кунжутом	446
Утиная грудка с пюре из брокколи	448
Ширатаки с курицей и оливками	449
Ширатаки болоньезе	450
Тажин с курицей и оливками	451
Тартар из говядины с кориандром	452
Татаки из говядины	453
Вок из говядины с ширатаки	454
Вок из индейки с кунжутом	455
Бургеры из баклажанов	456
Легкие вегетарианские блюда	459
Флан из кабачков с мятой	460
Вегетарианские тако	461
Рагу из тофу	462
Запеканка из цветной капусты с тофу	463
Запеканка из брокколи с семенами тыквы	464
Вегетарианское карри	465
Вегетарианские спагетти болоньезе	466
Тортилья с кабачками	467

Салаты как основное блюдо	469
Салат из чечевицы с апельсинами	470
Тайский салат с арахисом	471
Салат с хеком и черным рисом	472
Табуле из цветной капусты с авокадо и тунцом	473
Фермерский салат	474
Итальянский салат с лососем	475
Тайский салат с курицей и ростками сои	476
Салат с ширатаки и тунцом	477
Десерты с низким гликемическим индексом	479
Жареные ананасы со специями	480
Пирог с яблоками и ячменем	481
Маффины с ячменем и миндалем	482
Маффины с кокосовой мукой и шоколадом	483
Десерт с красными ягодами на скорую руку	484
Тыквенный пирог с миндалем	485
Йогуртный пирог из ячменной муки	486
Клубничное варенье без сахара и варки	487
Яблочная намазка со вкусом какао	488
Пюре из красных ягод с фисташками	489

Содержание

Мягкий творог с семенами	490
Салат с клубникой и чаем с лимоном	491
Рисовый пудинг из конжака	492
Творожные сырки типа крамбла	493
Салат с апельсинами по-мароккански	494
Пюре с шоколадной сердцевиной	495
Шоколадный мусс без сахара	496
Экзотический десерт с яблоком и ананасом	497
Чернично-кокосовый десерт	498
Яблочное пюре с фундуком	499
Шоколадно-грушевый флан	500
Запеченные яблоки с корицей	501
Ананасовый тартар с имбирем	502
Йогурт с чиа, малиной и шоколадом	503
Указатель	504


39 кг — среднее годовое потребление сахара в России на душу населения. В США этот показатель составляет 75 кг

25 г добавленных сахаров — максимум 5% от общего количества калорий за день

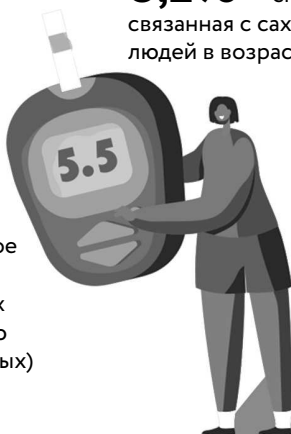
25 г — максимально допустимое количество сахара в день на одного взрослого (рекомендация Всемирной организации здравоохранения)

20 кг — среднее годовое потребление сахара в мире на одного человека (в США потребляют гораздо больше, чем во всем мире)

25 г сахара-песка = 3 чайные ложки = 1 столовая ложка с верхом




45% — среднее увеличение потребления сахара за последние 30 лет




442 млн — число людей, страдающих сахарным диабетом во всем мире

8,2% — смертность во всем мире, связанная с сахарным диабетом, среди людей в возрасте от 20 до 79 лет




40% — избыточное количество сахара в большинстве детских хлопьев (по сравнению с хлопьями для взрослых)

700 млрд долларов — именно в такую цифру обходится во всем мире сахарный диабет (расходы на лечение, экономические последствия, больничные листы и так далее)



75% детей в возрасте от 4 до 7 лет употребляют слишком много сахара (а также 60% детей от 8 до 12 лет и 25% — от 13 до 17 лет)



4,5 кг — избыточное количество сахара в год, которое попадает в организм ребенка только при ежедневном употреблении детских хлопьев на завтрак

