

Если вы живёте с диабетом, то с контролем уровня глюкозы в крови вам может помочь сыр. В нём содержится мало углеводов, много белка и жир – всё это предотвращает скачки сахара в крови.

Вот какие виды сыров советуют есть сертифицированные диетологи и эксперты по диабету.

**Сыр моцарелла.** Покупайте при этом частично обезжиренный вариант. В нём будет мало углеводов, много белка и меньше насыщенных жиров, чем в цельных сырах. Об этом сказала Эми Кимберлейн, магистр наук, сертифицированный диетолог. В 28 г частично обезжиренного сыра моцарелла 2 г углеводов, 7 г белка и 3 г насыщенных жиров.

**Сыр пармезан.** В тёртом или измельчённом виде он добавит вашим блюдам вкус и при этом почти не будет содержать углеводов, как отмечает Эрин Дэвис, магистр наук, сертифицированный диетолог. На порцию в 28 г приходится 10 г белка и 1,5 г углеводов.

**Творог.** Из половины стакана творога вы получите 12 г белка и всего 5 г углеводов. Но при покупке ищите обезжиренный вариант с низким содержанием натрия.



Recipe photo: Ali Redmond. EatingWell design

**Выдержаный сыр Чеддер.** Это отличный источник витамина В12: из порции в 42 г вы получите 19% от дневной нормы.

**Швейцарский сыр.** В 28 г этого сыра содержится всего 53 мг натрия, 8 г белка, менее 1 г углеводов. Также выбирайте швейцарский сыр с низким уровнем жира.

**Сыр рикотта.** Хороший вариант для людей с диабетом – частично обезжиренный. Порция рикотты (полчашки) даст вам 14 г белка и 6 г углеводов.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**