

تغذیه در دیابت

به زبان آدمیزاد

اثر دکتر آلن ال. روبین

با همکاری آلیسون جی. اسرا

و با کمک سرآشپز دبیس شارف در بخش آشپزخانه

ترجمه‌ی آریتا زمانی



همیومند



تغذیه در دیابت به زبان آدمیزاد

آلن ال. روبین / آلیسون جی. اسرا
(بهداشت و سلامت)

Diabetes Cookbook for Dummies

Alan L. Rubin, MD/ Alison G. Acerra

مترجم: آریانا زمانی

چاپ اول: ۱۳۹۰

صفحه آرای: سیمایونس زاده

طراحی جلد: آنتی هیرمند

نمونه خوانی: سیمایونس زاده

لیتوگرافی: تلای دانش

چاپ و صحافی: سیدار

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

ISBN:978-964-408-233-7

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

مرکز پخش: هیرمند - ۶۶۹۵۳۰۷۶ / تهران - صندوق پستی ۴۵۹-۱۳۱۴۵

www.hirmandpublication.com

سرشناسه	روبین، آلن Rubin, Alan L.
عنوان و نام پدیدآور	تغذیه در دیابت به زبان آدمیزاد/ اثر آلن ال. روبین، با همکاری آلیسون جی. اسرا، و با کمک دنیس شارف ترجمه‌ی آریانا زمانی.
مشخصات نشر	تهران: هیرمند، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۲۱۶ ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۴۰۸-۲۳۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Diabetes cookbook for dummies. 2nd ed. c2005.
موضوع	دیابت -- رژیم درمانی -- دستورالعمل‌های آشپزی
شماره افزوده	آچرا، آلیسون جی. Acerra, Alison G.
شماره افزوده	شارف، دنیس سی. Sharf, Denise C.
شماره افزوده	زمانی، آریانا ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی کنگره	RC۶۶۲/۸۲.۷ ۱۳۹۰
رده بندی دویی	۶۴۱/۵۶۳۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۸۸۲۳۰

درباره‌ی نویسنده‌گان

دکتر آلن ال. روبین (Alan L. Rubin, MD) یکی از مشهورترین و برجسته‌ترین متخصصان جهان در زمینه‌ی دیابت است. او یکی از اعضای حرفه‌ای انجمن دیابت آمریکا (American Diabetes Association) و جامعه‌ی غدد درون‌ریز (Endocrine Society) است و بیش از ۲۵ سال سابقه‌ی طبابت خصوصی در زمینه‌ی دیابت و بیماری‌های تیروئید داشته. دکتر روبین به مدت بیست سال، استادیار بالینی مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا (University of California Medical Center) در سان فرانسیسکو بوده. او هم برای گروه‌های متخصص در حوزه‌ی پزشکی و درمان و هم حضار غیرمتخصص در زمینه‌های وابسته به پزشکی در سراسر جهان، درباره‌ی دیابت سخنرانی کرده. او مشاور بسیاری از شرکت‌های دارویی و شرکت‌هایی است که محصولات مرتبط با دیابت را تولید می‌کنند.

دکتر روبین یکی از نخستین متخصصان در این زمینه است که لزوم تست گلوکز خون توسط خود بیمار را تشخیص داد که پس از کشف انسولین، پیشرفت بزرگی در زمینه‌ی کنترل دیابت محسوب می‌شد. در نتیجه، او در برنامه‌های رادیو-تلویزیونی متعددی شرکت کرده و درباره‌ی علت بروز و پیشگیری و درمان دیابت و پیچیدگی‌هایش صحبت کرده. نخستین کتابش، دیابت به زبان آدمیزاد (*Diabetes For Dummies*) یک مرجع پایه برای هر غیرمتخصصی است که می‌خواهد از دیابت سب در بیاورد. این کتاب (به زبان انگلیسی) بیش از ۲۵۰,۰۰۰ نسخه فروش رفته و به زبان‌های فرانسه، چینی، ویتنامی و روسی نیز ترجمه شده. این کتاب در زبان اصلی به چاپ دوم رسیده. او نویسنده‌ی کتاب‌های تیروئید به زبان آدمیزاد (*Thyroid For Dummies*) و فشار خون بالا به زبان آدمیزاد (*High Blood Pressure For Dummies*) نیز هست.

آلیسون جی. اسرا (Alison G. Acerra, Ms, RD) مشاوره معتبر در زمینه‌ی رژیم تغذیه است. او مدرک کارشناسی‌اش را در تغذیه‌ی کارپردی از دانشگاه دولتی پنسیلوانیا (Pennsylvania State University) دریافت کرد و تحصیلات تکمیلی‌اش را در دانشگاه نیویورک (New York University) ادامه داد که در آنجا مدرک کارشناسی ارشدش را در زمینه‌ی تغذیه‌ی بالینی گرفت. آلیسون اخیراً به عنوان متخصص تغذیه‌ی سرپایی در سان فرانسیسکو مشغول به کار شده و در آنجا جلسات مشاوره‌ی تغذیه‌ی فردی و گروهی برگزار می‌کند. همچنین به‌طور خصوصی به بیماران و مراجعان مشاوره

می‌دهد و در زمینه‌ی مدیریت وزن، پیشگیری و مدیریت دیابت، سلامت قلبی و عروقی، تغذیه در ورزش و عمل‌بای‌پس معده تخصص دارد. او که عاشق غذا خوردن است، اغلب خود غذای پزد؛ ولی از غذا خوردن در بیرون لذت بیشتری می‌برد! او که مدام در سان‌فرانسیسکو، محل اقامتش، کاوش می‌کند و به گوشه گوشه‌ی آن سرک می‌کشد، اخیراً به فکر پیدا کردن مکانی برای maratn دومش افتاده است.

سر آشپز دنیس شارف (Chef Denise Sharf)، که بسیاری از دستورهای آشپزی‌های صبحانه، نهار و شته‌آورها را ابداع کرده، در چاپ نخست این کتاب نیز از طرف فدراسیون هنر آشپزی امریکایی (American Culinary Federation) به‌عنوان سرآشپز معتبر و مدرک‌دار (Certified Chef de Cuisine) مجوز گرفته. او یک سرآشپز بازنشسته است و مناصبی چون سرآشپز اجرایی و سرآشپز قسمت گوشت‌های سرد (garde mange) را در چندین هتل زنجیره‌ای و رستوران مهم داشته. سرآشپز شارف را به‌عنوان یک مدعی هنر آشپزی و داور مسابقات و سخنران سمینارها می‌شناسند و از طریق ای‌میل chefdeni@bellsouth.net قابل دستیابی است.

تقدیرنامه

این کتاب به سرآشپزها و رستوران‌دارهای بزرگ تقدیم می‌شود، خصوصاً آن‌هایی که در این کتاب نام برده شده‌اند؛ سرآشپزهایی که تمام وقت و انرژی خلاقانه‌شان را صرف تهیه و ابداع غذاهای خوشمزه و مقوی در محیطی دل‌انگیز و زیبا می‌کنند و اطمینان حاصل می‌کنند که غذا به شیوه‌ای سرو شود که ذائقه را بنوازد.

تقدیرنامه‌ی مترجم

به همسر و پسر، بهنام و سوشیانس، که با حضورشان زندگی جدیدم متولد شد.

آزیتا زمانی

۳۴۷	ده استراتژی برای نرمال کردن میزان گلوکز خون
۳۵۷	ده تاکتیک برای آموزش عادات سالم غذایی به کودکان مبتلا به دیابت
۳۶۷	بفش ۵؛ ضمایم (پیوست‌ها)
۳۶۹	توصیف رستوران‌ها
۳۸۱	فهرست‌های مبادلات
۳۹۵	لغت‌نامه‌ی اصطلاحات کلیدی آشپزی
۴۰۱	تبدیل اوزان، مقیاس‌های اندازه‌گیری و جایگزین‌های قند
۴۰۵	سایر منابع دستورهای آشپزی برای مبتلایان به دیابت

فهرست تفصیلی

.....

۱۹..... مقرر مه

۲۰..... درباره‌ی این کتاب

۲۰..... قواعد استفاده‌شده در این کتاب

۲۲..... آن چه لزومی ندارد حتماً بخوانید

۲۳..... فرضیات ساده‌انگارانه

۲۳..... این کتاب چگونه گردآوری شده

۲۳..... بخش اول: غلبه بر دیابت

۲۳..... بخش دوم: دستورهای آشپزی سالم که فوق‌العاده خوشمزه‌اند

۲۴..... بخش سوم: غذا خوردن دور از خانه

۲۴..... بخش چهارم: بخش ده‌تایی‌ها

۲۴..... بخش پنجم: ضمائم (پیوست‌ها)

۲۵..... علایم به کاررفته در این کتاب

۲۶..... از اینجا به کجا باید رفت؟

۲۷..... بخش ۱: غلبه بر دیابت

۲۹..... فصل ۱: غلبه بر دیابت به چه معناست؟

۲۹..... تشخیص دیابت

۳۰..... دیابت به زبان ارقام و اعداد

۳۱..... انواع دیابت

۳۲..... عوارض و عواقب دیابت

۳۵..... درمان دیابت

۳۵..... کنترل کالری‌ها

۳۸..... گنجاندن ورزش (و بقیه‌ی چیزها)

۴۱..... کنترل فشارخون

۴۲..... ملاحظه‌ی سایر بخش‌های شیوه‌ی زندگی‌تان

۴۲..... پرهیز از دخانیات

۴۳..... دور ماندن از داروهای غیرمجاز (مثل مخدرها یا روان‌گردان‌ها و...)

۴۳..... رانندگی مطمئن

۴۴..... بهره‌بردن از روابط اجتماعی

۴۴..... حفظ شوخ‌طبعی

۴۷..... فصل ۲: چگونه آن چه می‌خورید، روی دیابت‌تان تأثیر می‌گذارد؟

۴۸..... محاسبه‌ی کربوهیدرات‌ها - پیش‌درآمدهای گلوکز

۴۸..... تعیین مقدار کربوهیدرات

۴۹..... ملاحظه‌ی شاخص قندی (Glycemic Index)

۵۲..... انتخاب جایگزین‌های قند

۵۴..... دریافت پروتئین کافی (نه فقط از گوشت)

۵۵..... تمرکز روی چربی

۵۵	نشانه رفتن کلسترول
۵۶	نگاهی به سایر انواع چربی‌ها
۵۷	مهار میزان چربی دریافتی
۵۹	تنظیم رژیم غذایی
۵۹	استفاده از هرم راهنمای مواد غذایی
۶۱	کار با مبادلات دیابتی‌ها
۶۴	محبوبه‌ی کربوهیدرات‌ها
۶۶	پایش ریز مغذی‌ها
۶۷	تشخیص اهمیت زمان‌بندی غذا و دارو

فصل ۴: برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی با هدف تنظیم وزن

۷۰	محاسبه‌ی اینکه به چه مقدار کالری نیاز دارید
۷۰	پیدا کردن گستره‌ی وزن ایده‌آل
۷۲	تعیین نیازها/توان به کالری
۷۳	کاهش وزن سریع در حد ۱۲۰۰ کیلوکالری
۷۷	کاهش وزن کندتر در حد ۱۵۰۰ کیلوکالری
۷۸	حفظ وزن/توان در حد ۱۸۰۰ کیلوکالری
۸۰	بررسی سایر رژیم‌های غذایی
۸۰	گروه کربوهیدرات پایین
۸۱	گروه کنترل جیره/پرس غذایی
۸۲	رژیمی که روی وزن‌زنی تأکید می‌کند
۸۲	رژیم‌های سفت و سخت دیگر

فصل ۴: خوردن هر چه دوست دارید

۸۵	پیروی از برنامه‌ی تغذیه‌تان
۸۶	خوردن بهترین غذاهای بومی
۸۸	ارزش‌گذاری غذای افریقایی - آمریکایی (سیاه‌پوستان)
۸۹	تحسین غذای چینی
۹۰	خوش آمدگویی به غذای فرانسوی
۹۱	امتحان کردن غذای هندی
۹۲	لذت بردن از غذای ایتالیایی
۹۴	جشن گرفتن با غذای مکزیکی
۹۴	شریکی خوردن غذای روسی
۹۵	لذت بردن از غذای تایلندی
۹۷	میل کردن سایر غذاهای ملل
۹۸	ذخیره‌سازی مواد اولیه‌ی درست و مناسب
۱۰۰	استفاده از ابزار درست
۱۰۱	ایجاد اصلاحات و تغییرات
۱۰۱	تعیین مقیاس‌های غذاخوردن در تعطیلات

فصل ۵: سوپرمارکت چه فایده‌ای به حالتان دارد؟

۱۰۳	رفتن به سوپرمارکت از روی برنامه
-----	---------------------------------

بخش نانوائی.....	۱۰۵
بخش تولیدات (محصولات کشاورزی).....	۱۰۶
بخش لبنیات.....	۱۰۷
بخش غذاهای آماده.....	۱۰۷
بخش گوشت و ماهی تازه.....	۱۰۷
بخش غذاهای منجمد (مواد غذایی منجمد) و غذاهای رژیمی.....	۱۰۹
بخش غذاهای کنسروی و شیشه‌ای.....	۱۱۰
بهترین انتخاب‌ها به‌عنوان میان‌وعده (اسنک).....	۱۱۱
سر درآوردن از برچسب غذایی اسرارآمیز.....	۱۱۲
محاسمی مبادلات از روی برچسب غذا.....	۱۱۴
بخش ۲: دستورهای آشپزی سالم که فوق‌العاده فوهمزنانه.....	۱۱۷
فصل ۶: مویای صبحانه.....	۱۱۹
درک صبحانه‌های دیابتی‌ها.....	۱۱۹
سر درآوردن از این که چه میوه‌ای مناسب شماست.....	۱۲۰
درست کردن لقمه‌های پروتئینی مردافکن.....	۱۲۱
شروع با غذاهای مطلوب (شنا).....	۱۲۱
ذخیره‌سازی کیک و شیرینی‌ها.....	۱۲۶
از غذاهای استثنایی تخم‌مرغی لذت ببرید.....	۱۳۱
فصل ۷: پیش‌غذاها و غذاهای اصلی اول: از «ب» بسم‌الله.....	۱۳۹
لذت‌بردن از پیش‌غذاهای دریایی ساده.....	۱۴۰
سبک سنگین کردن صدف‌داران.....	۱۴۰
تغییری جدید در غذاهای دریایی مورد علاقه.....	۱۴۲
با لذت خوردن سالساها.....	۱۴۴
انبار کردن مواد لازم برای تهیه‌ی سالساهای لذیذ.....	۱۴۴
افزودن مرکبات و سایر میوه‌جات به سالسا.....	۱۴۷
کشف دیپ‌های خوشمزه:.....	۱۵۰
دست و پا کردن فوری دیپ‌ها با مواد موجود در پستوی خانه.....	۱۵۱
انتخاب دیپ‌های سالم.....	۱۵۴
فصل ۸: سوپ، سوپ زیبا.....	۱۵۷
درک مبانی پختن سوپ.....	۱۵۷
سرو کردن سوپ با آب غذا (گوشت و مرغ و سبزیجات) (stock) و سایر مواد لازم.....	۱۵۹
دقت در میزان نمک در سوپ‌های استاکی.....	۱۵۹
نگهداری مواد لازم برای پختن سوپ در پستوی منزلتان.....	۱۶۴
ابداع معجون‌های خامه‌ای.....	۱۶۶
انتخاب سوپ‌های سرد.....	۱۷۱
تمرکز روی میوه‌جات.....	۱۷۱
فصل ۹: جدی گرفتن سالادها.....	۱۷۵
جشن گرفتن با سالادهای سبز عالی.....	۱۷۶

۱۷۷	انتخاب سبزیجات تازه در فروشگاه
۱۸۲	کسب اطلاعات کامل درباره‌ی ترکیبات سالاد کیسه‌ای
۱۸۳	پرورش سبزیجات توسط خودتان
۱۸۴	ابداع سس‌های خانگی معرکه
۱۸۶	فراتر رفتن از سبزیجات با انواع گوجه‌فرنگی‌ها و خشکبار
۱۹۰	افزودن میوه‌های تازه به سالادتان
۱۹۲	لذت بردن از سالادهای میان‌غذا (entrée)
۱۹۲	کاوش در میان سالادهای دریایی ساده
۱۹۴	مردافکن کردن سالادتان با پروتئین
۱۹۹	فصل ۱۰: احتکار و ذخیره‌سازی غلات و حبوبات
۱۹۹	با رغبت خوردن برنج و سایر غلات
۲۰۰	برنج خوردن به شیوه‌ی صحیح
۲۰۲	گرد و خاک به پا کردن برای کینوا
۲۰۵	امتحان کردن جو
۲۰۵	آماده کردن پاستای عالی
۲۱۱	گنجاندن حبوبات در رژیم غذایی‌تان
۲۱۷	فصل ۱۱: افزودن سبزیجات به وعده‌های غذایی‌تان
۲۱۸	ترجمه‌ی پرس‌های سبزیجات به زبان مبادلات
۲۱۹	افزودن تغییری جدید به غذاهای محبوب قدیمی (و بهر غذاهای نه‌چندان مورد علاقه)
۲۱۹	گنجاندن مواد اضافی خوشمزه
۲۲۴	تقویت عطر و طعم طبیعی با بخارپز کردن خشک
۲۲۵	بلاش سبزیجات برای مزه و ارزش تغذیه‌ای بهینه
۲۲۹	سرو سبزیجات نشاسته‌دار
۲۳۰	استفاده از سبزیجات به جای پاستا
۲۳۳	خوش‌خوراک کردن سبزیجات
۲۴۱	فصل ۱۲: تموتوی آشپزی با ماهی را در آوردن
۲۴۱	ارائه‌ی دلایل خوب و قانع‌کننده برای سرو غذای دریایی
۲۴۲	آماده کردن ماهی به روش‌های سالم
۲۴۳	پختن در فر: راهی به‌سوی خوشبختی از نوع خوردن ماهی
۲۴۵	کاملاً آب‌پز شدن
۲۴۵	هیجان غذای دریایی با کبابی کردن در ماهیتابه
۲۴۷	کبابی کردن نعمات دریایی
۲۴۹	روشن کردن گریل
۲۵۳	فصل ۱۳: از آن بالا پرنده می‌آید!
۲۵۳	گنجاندن ماکیان در رژیم غذایی‌تان
۲۵۵	بهترین استفاده از سینه‌ی مرغ
۲۶۲	چشیدن از قسمت‌های مختلف ماکیان
۲۶۲	دوست داشتن ران مرغ
۲۶۲	مزمزه کردن ران‌های خوشمزه

۲۶۴ صحبت کردن از بوقلمون برای دمیدن روحی تازه به وعده‌های غذایی‌تان

فصل ۱۴: ابداع وعده‌های غذایی متعادل با انواع گوشت ۲۶۹

۲۷۰ زغالی کردن گوشت‌ها برای آشپزی موفق

۲۷۴ درک میانی آرام‌پز کردن

۲۷۵ توصیه‌هایی در باب کبابی کردن / تنوری کردن

فصل ۱۵: یک گاز کوچولو به میان وعده‌ها (اسنک‌ها) ۲۷۷

۲۷۸ دم دست داشتن میان وعده‌های سالم

۲۷۹ مخلوط کردن آن با غلات سبوس‌دار (کامل)

۲۸۰ انباشتن فریزرتان از نعمات

۲۸۲ افزودن دپ‌ها و سس به میان وعده‌ها

۲۸۶ آماده کردن غذاهای کوچک (Mini - Meals)

۲۹۰ گویش در میان محصولات دریایی

۲۹۲ انتخاب پایستا

فصل ۱۶: راه‌های هوشمندانه برای گنجاندن دسر در رژیم غذایی دیابتی ۲۹۵

۲۹۶ رسیدن به برداشتی جدید درباره‌ی میوه‌ها

۲۹۶ پخت و پز با انواع توف

۲۹۸ تهیه‌ی دسرهای میوه‌ای رنگارنگ و مطبوع با طعم‌دهنده‌های گوناگون

۳۰۱ لذت از روش‌های سالم و خوشمزه

۳۰۵ انتخاب شکلات برای دسر

۳۰۵ درست کردن کمی مرنگ (Meringue)

۳۰۶ لذت از قهوه در زمان استراحت

بخش ۳: غذا خوردن دور از خانه ۳۰۹

فصل ۱۷: تبدیل غذا خوردن بیرون از خانه به یک تجربه‌ی مغذی ۳۱۱

۳۱۲ آمادگی برای غذا خوردن در رستوران

۳۱۴ آغاز تجربه‌ی غذا خوردن

۳۱۵ سفارش غذا از روی منو

۳۱۸ برنامه‌ریزی سر هر وعده غذا و در انواع خاصی از رستوران‌ها

۳۱۸ صبحانه

۳۱۹ اشتهاآورها، سالادها و سوپ‌ها

۳۱۹ غذای دریایی

۳۱۹ غذای چینی

۳۲۰ غذای فرانسوی

۳۲۰ غذای هندی

۳۲۰ غذای ایتالیایی

۳۲۱ غذای ژاپنی

۳۲۱ غذای مکزیکی

۳۲۲ غذای روسی

۳۲۲ غذای روح

- ۳۲۲..... غذای تایلندی
- ۳۲۲..... لذت بردن از غذا
- ۳۲۳..... اتمام غذا با صرف دسر

بخش ۴: ده تایی‌ها..... ۳۲۵

- فصل ۱۸: ده گام ساده (یا چیزی در همین حدود) برای تغییر عادات غذایی تان..... ۳۲۷
- ۳۲۷..... تهیه دفترچه‌ی خاطرات غذایی
- ۳۲۸..... فهمیدن اینکه چرا شما این گونه غذا می‌خورید
- ۳۳۰..... غذا خوردن در تمام وعده‌های غذایی
- ۳۳۱..... نشسته غذا خوردن
- ۳۳۱..... نوشیدن آب در طول روز
- ۳۳۲..... مصرف سبزیجات در طی روز
- ۳۳۳..... کاهش چربی اضافی
- ۳۳۴..... برداشتن چربی چسبیده به غذا/ ماده‌ی غذایی
- ۳۳۴..... حذف نمک
- ۳۳۵..... طعم بخشیدن به غذا با جاشنی‌ها، سبزی‌ها و ادویه‌جات
- ۳۳۶..... آشپزی با الف و ب

- فصل ۱۹: ده جایگزین ساده در برنامه‌ی غذایی تان..... ۳۳۷
- ۳۳۸..... گرفتن ماهی تازه
- ۳۳۸..... ریختن دانه‌های حبوبات
- ۳۳۹..... انتخاب گوشت‌ها با کمترین میزان چربی و پیه
- ۳۴۰..... انتخاب میوه‌جات برای جایگزینی شیرینی‌ها
- ۳۴۱..... افزودن فیبر به رژیم غذایی تان
- ۳۴۱..... انتخاب چربی‌ها و روغن‌های مناسب
- ۳۴۲..... پیدا کردن گاوی که شیر کم چرب تولید کند
- ۳۴۳..... ذخیره‌سازی مواد غذایی کم چرب
- ۳۴۴..... پیدا کردن مواد غذایی آزاد
- ۳۴۴..... بازی با پرس‌ها / جیره‌های غذایی

- فصل ۲۰: ده استراتژی برای نرمال کردن میزان گلوکز خون..... ۳۴۷
- ۳۴۸..... آگاهی از میزان گلوکز خون
- ۳۴۹..... بهره‌گیری از ورزش برای کنترل گلوکز
- ۳۵۰..... مصرف داروها
- ۳۵۰..... کمک فوری برای مشکلات پا
- ۳۵۱..... از بین بردن مشکلات دندانی
- ۳۵۲..... حفظ نگرش مثبت
- ۳۵۲..... برنامه‌ریزی برای موقعیت‌های غیرمنتظره
- ۳۵۳..... آگاهی از پیشرفت‌های جدید
- ۳۵۴..... استفاده از متخصصان
- ۳۵۵..... پرهیز از چیزی که مؤثر و نتیجه‌بخش نیست

فصل ۲۱: ده تاکتیک برای آموزش عادات سالم غذایی به کودکان مبتلا به دیابت ۳۵۷

سر مشق سازی ۳۵۸

مشارکت کودکان در خرید ۳۵۸

مشارکت کودکان در تهیه‌ی غذا ۳۵۹

قرار دادن غذاهای مشکل‌زا دور از چشم کودک و غذاهای خوب در معرض دید او ۳۶۰

آموزش مفهوم جیره‌های غذایی (پرس‌ها) ۳۶۱

از دست ندادن وعده‌های غذایی ۳۶۱

اطمینان از خورد و خوراک خوب و سالم در رستوران ۳۶۲

پیگیری آگهی‌های تبلیغاتی مواد غذایی در تلویزیون همراه با فرزندان ۳۶۳

درگیر کردن کودک با متخصص تغذیه ۳۶۴

استفاده از متخصصان ۳۶۵

بخش ۵: ضمایم (پیوست‌ها) ۳۶۷

ضمیمه‌ی A: توصیف رستوران‌ها ۳۶۹

توصیف رستوران‌ها ۳۷۰

باریتا ۳۷۰

باریچلی ۳۷۱

سترلا (Cetrella) ۳۷۱

کلمانتین (Clementine) ۳۷۲

درکز بیسترو (Derek's Bistro) ۳۷۳

اکولو (Eccolo) ۳۷۳

د لارک (The Lark) ۳۷۴

مترو بیس (Metro Bis) ۳۷۴

پلیز پلایس (Paley's Place) ۳۷۵

پری ستایل ۳۷۶

پوجو (Poggio) ۳۷۷

رت‌بانز (Rathbun's) ۳۷۷

یک راهنمای سفر رستورانی شهر به شهر ۳۷۸

آتلانتا ۳۷۸

بر کلی. کالیفرنیا ۳۷۹

کلیولند ۳۷۹

هفمون بی. کالیفرنیا ۳۷۹

نیواورلئانز ۳۷۹

نیویورک سیتی ۳۷۹

پاسادنا، کالیفرنیا ۳۷۹

پورتلند، آرگن ۳۷۹

سان فرانسیسکو ۳۷۹

سوسالیتو، کالیفرنیا ۳۷۹

سمیس بری، کانتی کات ۳۸۰

وست بلوم‌فیلد (بلوم‌فیلد غربی)، میشیگان ۳۸۰

ضمیمه‌ی B: فهرست‌های مبادلات ۳۸۱

فهرست کردن غذاها / مواد غذایی ۳۸۱

فهرست نشاسته ۳۸۱

فهرست گوشت و جایگزین‌های گوشت ۳۸۳

فهرست میوه‌جات ۳۸۶

فهرست شیر ۳۸۸

فهرست سبزیجات ۳۸۸

فهرست چربی‌ها ۳۸۹

سایر کربوهیدرات‌ها ۳۹۰

غذاهای آزاد ۳۹۱

استفاده از مبادلات برای خلق یک رژیم غذایی ۳۹۱

ضمیمه‌ی C: لغت‌نامه‌ی اصطلاحات کلیدی آشپزی ۳۹۵

ضمیمه‌ی D: تبدیل اوزان، مقیاس‌های اندازه‌گیری و جایگزین‌های قند ۴۰۱

تبدیلات ۴۰۱

جایگزین‌های قند ۴۰۳

ضمیمه‌ی E: سایر منابع دستورهای آشپزی برای مبتلایان به دیابت ۴۰۵

کتاب‌های آشپزی برای افراد مبتلا به دیابت ۴۰۵

وبسایت‌های غذا و دستورهای آشپزی برای افراد مبتلا به دیابت ۴۰۷