

ЕДА, КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ,
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

М. В. Маевская, Р. М. Маевский

ФГБОУ ВО Первый московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации



DANONE

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ВВЕДЕНИЕ	3
2	ЧТО МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ?	5
	УГЛЕВОДЫ	
	САХАР	
	ЖИРЫ	
	БЕЛКИ	
	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
	ВИТАМИНЫ	
	МИНЕРАЛЫ	
3	ПОПРОБУЕМ ПРИМЕНИТЬ НАШИ ЗНАНИЯ НА ПРАКТИКЕ	17
4	ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ»?	22
5	ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	29
6	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	33
7	СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	35
8	ПРИЛОЖЕНИЯ	38

1

ВВЕДЕНИЕ



DANONE



ВВЕДЕНИЕ

КАКИЕ АССОЦИАЦИИ У НАС ВЫЗЫВАЕТ ЕДА?

Это может быть нестерпимое желание что-то положить в рот, если мы голодны, волнение и предвкушение романтического свидания в уютной обстановке ресторана с изысканной кухней, ощущение крепкой семьи во время домашних обедов с родными и многое другое. Еда — это сложный процесс, он намного глубже механического попадания питательных веществ в наш организм. Еда во многом влияет на наши отношения с людьми и прямым, и опосредованным способом. Например, испорченное настроение, когда приготовленное блюдо не удалось, или большое количество физических и психологических проблем у людей, особенно молодого возраста, с избыточным весом или ожирением. Мы зависим от еды в прямом и переносном смысле. Она непосредственным образом влияет на наше здоровье.

В данной брошюре мы хотим остановиться на следующих положениях.

- 1 Еда может быть залогом полноценной и активной жизни на протяжении многих десятилетий. Только в 20 лет кажется, что в 40—70 лет желания угасают. На самом деле это не так, поскольку суть человеческой природы не меняется. Просто с возрастом возможности нашего тела перестают соответствовать нашим желаниями и потребностям. Можно попытаться не допустить такого развития событий.
- 2 Еда — это не просто механический процесс. Ее стоит рассматривать как образ жизни и образ мыслей.
- 3 Еда — это часть человеческих отношений и подходить к ней нужно серьезно и ответственно.

Мы хотим рассказать о тех универсальных принципах правильного, или здорового, питания, которые помогут здоровым людям обеспечить себе эффективное и активное долголетие путем профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера (слабоумия у лиц пожилого и старческого возраста) и многих других расстройств, также эти принципы подходят практически всем, у кого уже сейчас избыточная масса тела или ожирение и связанные с ними заболевания и расстройства.

2

ЧТО МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ?

УГЛЕВОДЫ
САХАР
ЖИРЫ
БЕЛКИ
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
ВИТАМИНЫ
МИНЕРАЛЫ



DANONE



ЧТО МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ?

Наше тело двигается, дышит, сердце бьется, мозг работает. Это происходит за счет энергии, которую мы получаем с питательными веществами, или нутриентами, а они, в свою очередь, поступают в наш организм с пищей, которую мы едим. Одни нутриенты нам нужны ежедневно в больших количествах, они измеряются десятками граммов, их называют «макронутриенты» (греч. *macros* — большой и лат. *nutritio* — питание). Основные макронутриенты — это жиры, белки и углеводы. Вода тоже нужна человеческому организму в больших количествах, однако сейчас нет единого мнения, причислять ее к макронутриентам или нет. Вода содержится в клетках нашего тела, транспортирует питательные вещества, выводит токсины из организма, регулирует температуру тела и многое другое, жизнь человека без нее невозможна. Половину необходимой нам воды мы получаем с пищей. В воде нет калорий.

Питательные вещества, которые необходимы нашему организму в очень небольших количествах, называют «микронутриенты», к ним относят витамины и минералы. Вместе витамины и минералы чрезвычайно важны для нормальной жизнедеятельности. Их основная функция заключается в обеспечении многих химических реакций, которые происходят в организме. Сами по себе они не служат носителями энергии.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы — основные источники энергии в нашем рационе. Выделяют три основных типа углеводов, содержащихся в пищевых продуктах: сахар, крахмал и волокна (клетчатка). Сахар и крахмал расщепляются в организме с образованием глюкозы, которая используется в качестве источника энергии. Волокна бывают двух типов: нерастворимые (формируют объем стула и способствуют его регулярности) и растворимые (помогают снизить уровень холестерина и участвуют в контроле содержания глюкозы в крови). Волокна не расщепляются в кишечнике.

В следующих продуктах содержится большое количество клетчатки (волокон): цельные зерна пшеницы и, соответственно, цельнозерновой хлеб; коричневый рис, крупы, фасоль, черные бобы, нут; овощи: брокколи, брюссельская капуста, кукуруза, картофель в кожуре; фрукты: малина, груши, яблоки, инжир; орехи и семена (семечки).



Следует помнить, что употребление в пищу слишком большого количества углеводов, особенно в виде высокопереработанных продуктов (см. словарь терминов на с. 35) или крахмала, обычно сопровождается прибавкой в весе, так как они содержат много калорий. Самый правильный выбор углеводов для нашего рациона — натуральные продукты, в которых также есть все необходимые микроэлементы и витамины.

САХАР

На сахар нужно обращать особое внимание. Под термином «сахар» понимают естественный сахар, содержащийся в свежих фруктах и овощах (глюкоза и фруктоза), в молоке и молочных продуктах (лактоза и галактоза), и свободный (добавленный) сахар (моно- и дисахариды), который человек сам добавляет в продукты питания при приготовлении пищи.

В 2015 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала рекомендации по потреблению сахара для взрослых и детей [1]. Поводом для этого стала следующая статистика: в 2012 г. неинфекционные заболевания послужили причиной смерти 38 миллионов (68 %) из 56 миллионов смертей во всем мире. Более 40 % из этих смертных случаев (16 миллионов) были преждевременными (т. е. в возрасте моложе 70 лет). Именно ожирение считается основным независимым фактором риска развития большинства неинфекционных заболеваний. При этом доказана четкая связь между уровнем потребления сахара, ожирением и риском неинфекционных заболеваний.

ВОЗ строго рекомендует уменьшение приема свободного сахара! Его количество должно составлять менее 10% от общего суточного энергетического потребления (см. словарь терминов на с. 35) как для детей, так и для взрослых. Уже сейчас есть основания для более серьезных ограничений, целесообразно снизить количество употребляемого свободного сахара еще в два раза, чтобы он составлял менее 5% от общего суточного энергетического потребления пищи.

Важно отметить, что ограничение ВОЗ касается **только свободного сахара**, поскольку не существует опубликованных доказательств негативного влияния продуктов, содержащих естественный сахар (фрукты, овощи, молоко и молочные продукты), на здоровье человека.

Негативное воздействие свободного сахара. Для человека нормально энергетическое равновесие, когда поступление энергии эквивалентно ее расходу. Свободный сахар вносит вклад в такое состояние, когда поступление энергии с пищей выше расхода энергии организмом. Это состояние называется положительным

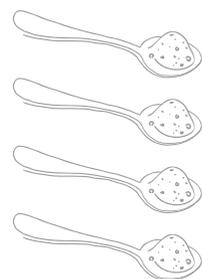
энергетическим балансом, оно лежит в основе прибавки в весе. Основные источники свободного сахара в современной западной культуре питания — это сладкие безалкогольные газированные напитки (кола и т. п.) и высокообработанная пища (сосиски, колбасы, консервы и т. п.).

Средняя суточная калорийность рациона взрослого человека составляет приблизительно 2000 ккал. Формула для расчета свободного сахара в рационе (10% от общей суточной калорийности пищи) выглядит следующим образом:

2000 ккал × 10 / 100 = 200 ккал. Одна чайная ложка без верха — это 4 г сахара, т. е. 16 ккал. Следовательно, 200 ккал в организм человека доставляют 12 чайных ложек сахара (200 ккал / 16 ккал = 12).

Если мы ограничим свободный сахар в своем рационе до 5% от суточной калорийности пищи, то это составит шесть чайных ложек сахара. Не так мало! Однако важно помнить, что практически все обработанные продукты (соусы, чипсы и т. д.) содержат сахар. Следовательно, при планировании своего дневного рациона нужно внимательно смотреть их маркировки!

В качестве примера можно привести маркировку восхитительных, необыкновенно легких на вкус конфет **«Шоколадные конфеты с суфле»**.



«Состав: сливочное суфле (сахар, патока, сливочное масло (пастеризованные сливки), сгущенное с сахаром молоко (молоко цельное, молоко обезжиренное, сахара — сахароза, лактоза), белок яичный, желирующий агент — агар-агар, консервант — кислота сорбиновая, ароматизатор — ванилин), шоколад (сахар, масло какао, какао-порошок, тертое какао, эмульгаторы — соевый лецитин, E476, ароматизатор — ванилин).

Пищевая ценность 100 г продукта:

Энергетическая ценность — 445 ккал / 1863 кДж, белки — 2,5 г, жиры — 23 г, (из них насыщенных жирных кислот — 14 г), углеводы — 57 г, из них сахара (моно- и дисахариды) — 48 г; соль — 0,15 г».

Итак, общий вес продукта в коробке 370 г, это десять конфет. Соответственно, одна конфета весит 37 г. Согласно маркировке в 100 г конфет содержится 48 г сахара. Одна конфета весит 37 г, в ней содержится 17,7 г сахара (приблизительно четыре чайных ложки). Съев две конфеты, мы практически исчерпаем свой суточный резерв свободного сахара. Значит ли это, что нам нужно отказать себе в удовольствии? Конечно, нет! Но если мы заботимся о своем весе, то должны понимать, какое количество сахара попадет к нам в организм с таким вкусным и небольшим по весу продуктом.



Ограничение потребления свободного сахара согласно рекомендациям ВОЗ способствует нормализации массы тела.

ЖИРЫ

Жиры играют очень важную роль в человеческом организме: поддерживают запасы энергии, механически защищают внутренние органы, способствуют развитию головного мозга и т. д. Следовательно, прекращение поступления в организм человека жиров с пищей наносит вред его здоровью. При этом пищевые жиры очень разнообразны. Они бывают животного и растительного происхождения, а также делятся на насыщенные и ненасыщенные.

Это важно понимать, поскольку состояние наших сосудов и риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы прямо связаны с характером жиров, которые попадают в наш организм с пищей. Сосуды, доставляющие с кровью кислород и питательные вещества во все уголки человеческого организма, называются артериями. В норме они гибкие и эластичные. Однако со временем стенки артерий могут утолщаться и становятся более жесткими. Это происходит вследствие развития атеросклероза — процесса, при котором жиры, холестерин и другие вещества оседают на стенках сосудов и могут формировать бляшку. Такие изменения приводят к сужению или даже полной закупорке сосуда, что может ограничивать нормальный ток крови и приводить к недостаточному поступлению кислорода и питательных веществ к органам и тканям.

Пищевые жиры претерпевают различные изменения после попадания в наш организм и влияют на содержание жиров в крови. Жиры, которые циркулируют в крови, в медицинском мире называют липидами, или липопротеидами. Их условно делят на «вредные» — так называемые липопротеиды низкой плотности и «полезные» — липопротеиды высокой плотности. Принимаемые с пищей жиры влияют на содержание «вредных» и «полезных» липидов крови. Насыщенные жиры при употреблении в пищу приводят к увеличению содержания «вредных» жиров, т. е. липопротеидов низкой плотности, и не влияют на содержание «полезных» жиров, т. е. липопротеидов высокой плотности (не снижают и не повышают их уровень).

Ненасыщенные жиры (более точно — жирные кислоты) делят на естественные и транс-жиры (последние сделаны руками человека).

Естественные ненасыщенные жиры обладают способностью повышать содержание «полезных» жиров в крови и снижать содержание «вредных». В свою очередь их делят на мононенасыщенные (омега-9) и полиненасыщенные (омега-3 и омега-6). К последним относятся две незаменимые жирные кислоты — линолевая и линоле-

новая, они обязательно должны поступать в наш организм с продуктами питания. Особенно богаты омега-3 жирными кислотами такие продукты, как рыба, орехи, оливковое масло.

Транс-жиры сделаны руками человека, они представляют собой разновидность ненасыщенных жиров, находящихся в трансконфигурации, т. е. имеющих расположение углеводородных заместителей по разные стороны двойной связи «углерод — углерод». Транс-жиры приводят к снижению количества «полезных» липопротеидов высокой плотности, повышению числа «вредных» липопротеидов низкой плотности и способствуют формированию атеросклеротической бляшки. Согласно рекомендациям ВОЗ их количество в рационе должно быть минимизировано (< 1%); оптимально, если они вообще отсутствуют [1].



Большое количество транс-жиров содержится в высокообработанных (рафинированных) продуктах, которые получены путем промышленного процесса, благодаря чему продукт получает окончательную очистку или отделку (рафинирование). Таким образом, в процессе обработки натуральный продукт разделяется на составные части и нередко теряет значительное количество питательных веществ, что делает рафинированные продукты (например, копченые колбасы, шоколадные батончики и т. п.) неполноценными с точки зрения здорового питания (рис. 1).



Международные диетические рекомендации: общее количество жиров должно составлять 15—30% от общей калорийности пищи в день, из них доля насыщенных жиров не должна превышать 10%. Рекомендуется отдавать предпочтение в рационе естественным ненасыщенным жирам, включая полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 (1—2%), полиненасыщенные жирные кислоты омега-6 (5—8%) и мононенасыщенные жирные кислоты омега-9 (2—4%). Необходимо избегать употребления в пищу транс-жиров, которые по рекомендации ВОЗ должны составлять в рационе менее 1% (рис. 2).

Источники омега-3 и омега-6 жирных кислот: жирные сорта рыбы — форель, тунец, лосось, палтус, скумбрия и т. д.; овощи и бобовые — фасоль, брокколи, цветная капуста, шпинат; нерафинированные растительные масла (холодного отжима); орехи, семена льна, пророщенная пшеница и т. д. Мононенасыщенная омега-9 жирная кислота (олеиновая кислота) в большом количестве содержится в оливковом масле, орехах, семечках (подсолнух, кунжут, тыква).

Полноценное питание предполагает употребление в пищу всех видов жиров (кроме транс-жиров) в правильном соотношении (см. выше). Качество продуктов имеет большое значение, предпочтение нужно отдавать свежей морской рыбе, сыром и вымоченным орехам (но не жареным), растительному маслу холодного отжима.

Примеры продуктов, которые поступают в организм человека и содержат разнообразные жиры: 1) сливочное масло, 2) мясо (говядина), 3) свиная корейка, 4) сыр, 5) авокадо, 6) свежая рыба, 7) орехи, 8) оливковое масло, 8) маргарин, 10) картофель фри.

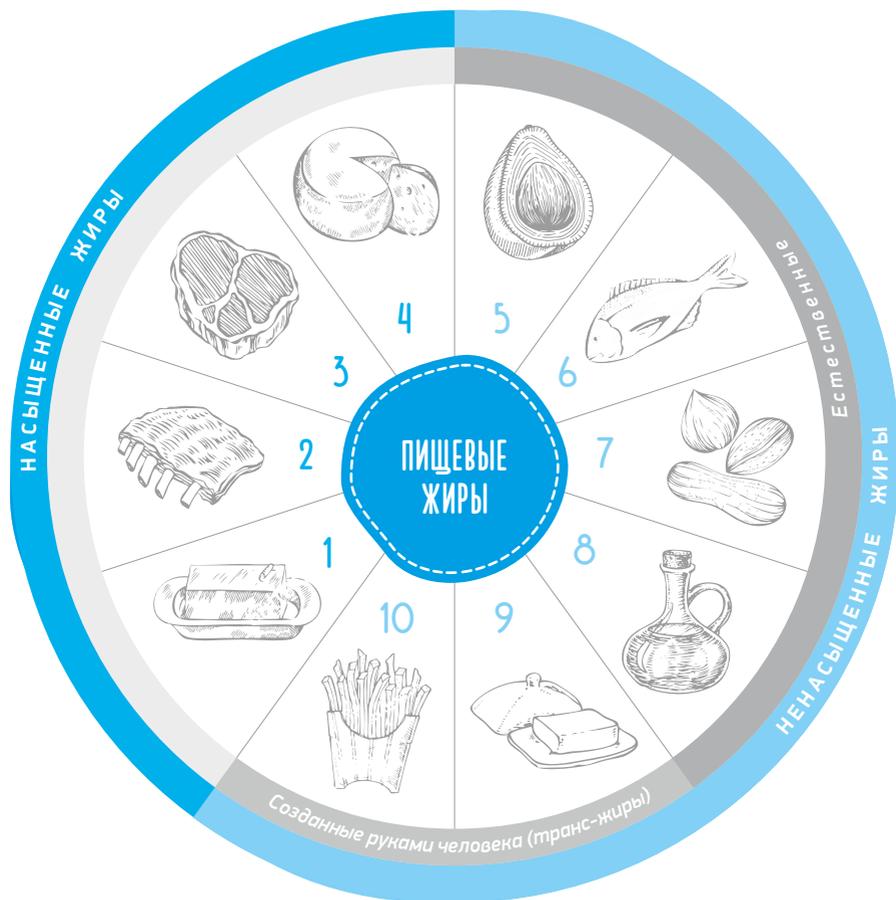


Рис. 1. Многообразие жиров, которые поступают в организм человека с пищей



АВОКАДО

Естественные ненасыщенные жиры
~ 20 % от общего дневного количества калорий

НАТУРАЛЬНОЕ МЯСО

Насыщенные жиры
< 10 % от общего дневного количества калорий

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Транс-жиры
< 1—0 % от общего дневного количества калорий

Рис. 2. Рекомендуемые соотношения употребления различных видов жиров (30 % от общего дневного количества калорий)

БЕЛКИ

Белки — это основные структурные компоненты всех клеток человеческого тела. Они выполняют и другие важные функции в нашем организме: обеспечивают транспорт различных соединений, выступают в качестве гормонов, ферментов, антител (иммунная защита). Обеспечение человеческого организма белком имеет большое значение для поддержания целостности клеток и их нормального функционирования, здоровья человеческого организма в целом и его нормальной репродуктивной (детородной) функции. Если масса тела человека составляет 70 кг, то она включает 11 кг белка, половина которого (~ 43 %) приходится на скелетные мышцы. На другие структурные компоненты (кожа, кровь) приходится 15 % от его общего количества; печень и почки содержат около 10 % белка; мозг, легкие — приблизительно 30 %.

Белки — это высокомолекулярные соединения, состоящие из аминокислот, по содержанию которых белки делят на биологически полноценные (содержат незаменимые, т. е. не синтезируемые в организме, попадающие только с пищей аминокислоты) и неполноценные (не содержат незаменимых аминокислот). Незаменимы для взрослого человека восемь аминокислот: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин.

Белки, поступающие с пищей, делятся на растительные и животные. Животные белки, такие как рыба, яйца, мясо, творог, молоко, содержат все незаменимые аминокислоты, в то время как растительные белки этим свойством не обладают. Но решить проблему можно, комбинируя различные продукты (рис. 3) и употребляя в пищу животные белки несколько раз в неделю. Растительные белки

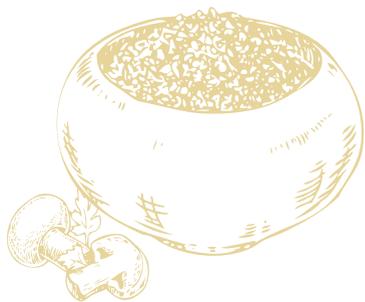
содержатся в бобовых (фасоль, чечевица, горох, соя), орехах, семечках (семенах подсолнуха, тыквы); фруктах и сухофруктах (курага, чернослив, бананы, вишня, папайя, киви), овощах (картофель, белокочанная капуста, сладкий перец, редис, шампиньоны) и крупах. Белки таких растительных комбинаций включаются в метаболизм как полноценные белки.



Рис. 3. Комбинированные белки

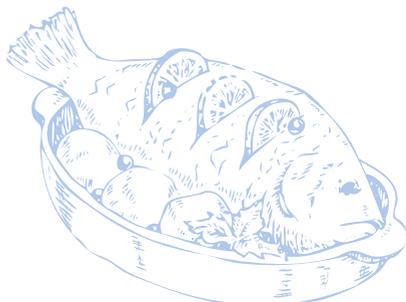
Продукты, богатые растительными белками, содержат больше пищевых волокон и меньше жирных кислот, особенно насыщенных, по сравнению с продуктами — источниками животных белков (рис. 4). Диета западного стиля и блюда российской кухни богаты животными белками, в том числе и высоко переработанными (сосиски, колбасы и т. п.). Последние содержат еще и большое количество соли, что способствует повышению артериального давления.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ



Волокна	+
Жир	-
Насыщенный жир	-

ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ



Волокна	-
Жир	+
Насыщенный жир	+

Рис. 4. Сравнение растительных и животных белков

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сто лет назад русский ученый, лауреат Нобелевской премии и профессор Пастеровского института в Париже Илья Мечников выдвинул теорию, что кисломолочные бактерии способствуют улучшению здоровья и долголетию. Он предположил, что «кишечная аутоинтоксикация», т. е. самоотравление организма продуктами жизнедеятельности отдельных кишечных микробов (например, клостридий), может быть подавлена с помощью модификации кишечной флоры и замены микробов, производящих токсические вещества (фенолы, индолы и аммиак после переваривания белков), на полезные микроорганизмы. На сегодняшний день изучается и обсуждается роль микробиоты (собирательное название всех микроорганизмов, населяющих кишечник человека и состоящих в симбиозе, т. е. взаимодействии с человеком) в патогенезе (механизмах развития) целого ряда заболеваний и состояний: ожирения и неалкогольной жировой болезни печени, цирроза печени и его осложнений, заболеваний кишечника, атеросклероза и т. д. Одна из важнейших функций кишечных микроорганизмов — ферментация (расщепление неперевариваемых компонентов пищи, в частности, углеводных пищевых волокон), в результате чего вырабатываются конечные продукты их метаболизма (жизнедеятельности) — молочная кислота и короткоцепочечные жирные кислоты, которые обладают полезными для организма человека свойствами.

В 1965 г. учеными Д. Лилли и Р. Стиллуэллом был введен термин «пробиотики» [2]. В противоположность антибиотикам, пробиотики были описаны как стимулирующие рост других микроорганизмов микробные факторы, которые могут быть включены в состав различных пищевых продуктов, а также в лекарственные препараты и пищевые добавки. Часто в качестве пробиотиков применяются штаммы лактобактерий и бифидобактерий. Тем не менее, важно понимать, что конкретный эффект на здоровье человека может быть приписан только конкретно исследуемому штамму (штаммам), но не видам и не целой группе бактерий молочной кислоты или другим пробиотикам в целом. В научном сообществе существует согласованная номенклатура микроорганизмов, например *Lactobacillus casei* DN-114 001, *Lactobacillus rhamnosus* GG или *Bifidobacterium animalis* DN-173 010.

Разработаны практические рекомендации для проверки научных доказательств функциональных качеств и безопасности пробиотиков в пищевых продуктах, сформулированные рабочей группой FAO (Продовольственная и сельскохозяйственная организация Организации Объединенных Наций) / ВОЗ в 2002 г. Наиболее широко распространенными формами пробиотиков служат молочные продукты и продукты, усиленные пробиотиками. В качестве примеров пробиотических штаммов в различных продуктах можно привести доступную в Российской Федерации

серию кисломолочных продуктов «Активиа» (производитель *Danone*), штамм *Bifidobacterium animalis DN-173 010/CNCM I-2494*, и *Actimel* (производитель *Danone*), штамм *Lactobacillus casei DN-114 001/CNCM I-1518*.

Не разрешено автоматически переносить доказанные свойства одного продукта на другой, даже если они оба содержат одинаковые полезные микроорганизмы, например лактобактерии. Очень важно, чтобы содержащийся в продукте пробиотик был живым до конца срока реализации продукта. Полезные свойства пробиотика должны быть научно доказаны. В качестве примера научного обоснования для применения пробиотических продуктов можно привести кисломолочную серию «Активиа» (производитель *Danone*).

Серия кисломолочных продуктов «Активиа» представляет собой пробиотический кисломолочный продукт, содержащий заквасочные культуры и один специальный пробиотический штамм *Bifidobacterium animalis DN-173 010*, названный *Bifidus ActiRegularis*. К концу срока реализации продукт «Активиа» содержит $3,4 \times 10^7$ КОЕ/мл (колониеобразующих единиц/мл) *B. ActiRegularis*.

Существует мнение, что некоторые штаммы пробиотиков эффективны для повышения иммунного ответа. Непрямые доказательства этого были получены в исследованиях с пробиотическими продуктами компании *Danone*, которые были направлены на профилактику острых инфекционных заболеваний (например, зимней эпидемии гриппа), и в работах, оценивающих эффект вакцинации [3, 4].

Таким образом, можно заключить, что пробиотики через воздействие на желудочно-кишечную экосистему, стимулируют и повышают иммунную систему человека.

ВИТАМИНЫ

Витамины необходимы для нормального обмена веществ, роста и развития, а также для регуляции функции клеток. Они эффективны вместе с ферментами и другими веществами, которые необходимы для здорового образа жизни. Витамины делятся на жирорастворимые и водорастворимые.

Жирорастворимые витамины А, D, Е и К содержатся в зеленых листовых овощах (салаты, шпинат, щавель), молоке и молочных продуктах, в растительных маслах. К водорастворимым относятся витамины В и С. Витамины группы В содержатся в зеленых листовых овощах, витамин С в больших количествах — в цитрусовых.



МИНЕРАЛЫ

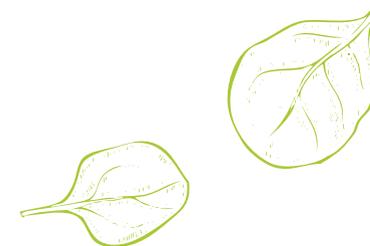
Минералы находятся в организме в ионизированной форме (ионизация — процесс образования свободных положительно и отрицательно заряженных частиц), их подразделяют на макроминералы и микроминералы (последние определяются в следовых количествах).

К макроминералам относят кальций, железо, калий, натрий, магний. Железо входит в состав гемоглобина, основная роль которого — доставка кислорода к органам и тканям.

К микроминералам относят медь, цинк, кобальт, хром и фтор.

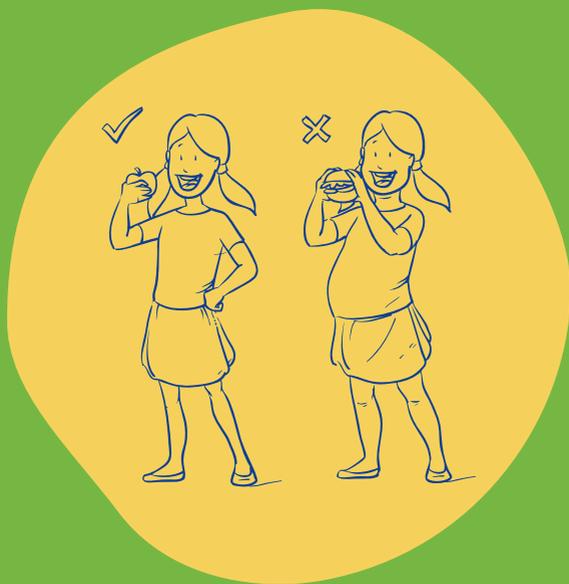
В основном они выступают в роли кофакторов (помощников) и необходимы для работы ферментов — белковых молекул, обеспечивающих химические реакции в организме. Приблизительно 4% массы тела состоит из минералов.

Теперь мы знаем о пользе тех и иных продуктов, понимаем, что они могут обеспечить нас макро- и микронутриентами. Но ведь мы едим пищу, а не нутриенты, и нам нужно применить на практике, то, что мы узнали.



3

ПОПРОБУЕМ ПРИМЕНИТЬ НАШИ ЗНАНИЯ НА ПРАКТИКЕ



ПОПРОБУЕМ ПРИМЕНИТЬ НАШИ ЗНАНИЯ НА ПРАКТИКЕ

Все принципы здорового питания объединяет в себе средиземноморская диета, которая впервые была описана в 1960-х годах Анселем Кейесом как стиль питания с низким содержанием насыщенных жиров и высоким содержанием растительных масел. Средиземноморская диета в основном распространена в Греции и Южной Италии. Приверженность такой диете в отличие от соблюдения диеты западного стиля ведет к уменьшению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний [5].

В настоящее время средиземноморская диета определяется как рацион, основу которого составляют овощи, фрукты, цельнозерновые злаки, бобовые и орехи. Животные жиры заменяют оливковым маслом холодного отжима, которое используется для приготовления пищи и добавления к готовым блюдам. Вместо соли используют большое количество специй, красное мясо рекомендуется есть не чаще нескольких раз в месяц, рыбу и птицу — не реже двух раз в неделю, яйца — в небольших количествах, немного красного вина. В настоящее время в основу практически всех рекомендаций здорового питания положены принципы средиземноморской диеты.

Исследования показали, что средиземноморская диета уменьшает уровень липопротеидов низкой плотности, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и уменьшает общую смертность, также уменьшает заболеваемость раком, в частности раком молочной железы у женщин, болезнью Паркинсона (медленно прогрессирующее хроническое неврологическое заболевание, характерное для лиц старшей возрастной группы) и болезнью Альцгеймера (слабоумие, которое также развивается у людей старшей возрастной группы, чаще после 65 лет).

Большинство научных организаций во всем мире поощряет здоровых взрослых следовать основным принципам средиземноморской диеты для профилактики хронических заболеваний. Пирамида питания при средиземноморской диете показана на рис. 5.



Целесообразно рассматривать эту пирамиду как руководство к действию в организации своего рациона.

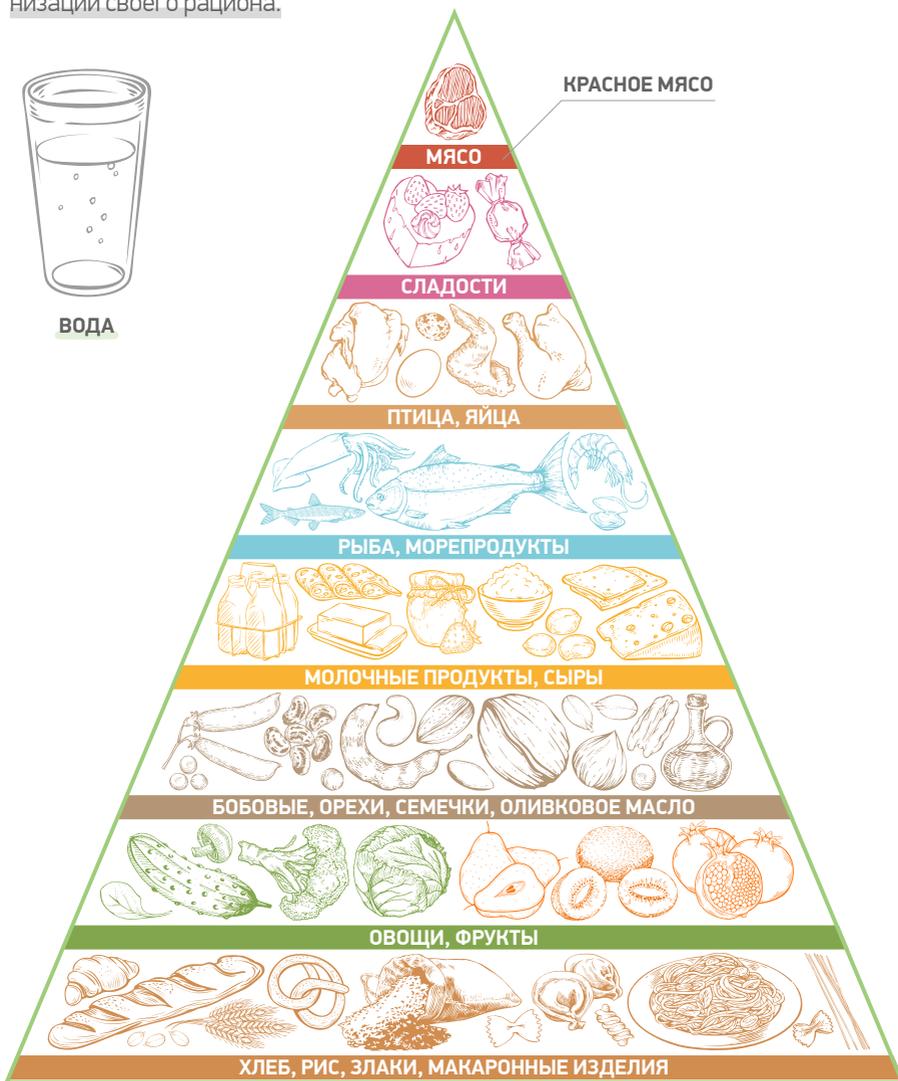


Рис. 5. Пирамида питания: средиземноморская диета

Перечень продуктов, которые входят в состав средиземноморской диеты и указаны в пирамиде питания (рис. 5), перечислены в таблице 1.

Таблица 1

Рекомендации *Mediterranean Diet Foundation**

ПРОДУКТЫ	ЧАСТОТА УПОТРЕБЛЕНИЯ
Оливковое масло	Каждый прием пищи
Овощи	2 или более порции** в каждый прием пищи
Фрукты	1—2 порции в каждый прием пищи
Хлеб и злаки	1—2 порции каждый в прием пищи
Бобовые	2 или более порции в неделю
Орехи	1—2 порции в день
Рыба /морепродукты	2 или более порции в неделю
Яйца	2—4 порции в неделю
Птица	2 порции в неделю
Молочные продукты	2 порции в день
Красное мясо	Менее 2 порций в неделю
Сладости	Менее 2 порций в неделю
Красное вино	Умеренно (1 бокал), если нет противопоказаний. Необходимо проконсультироваться с врачом

* *Mediterranean Diet Foundation* (Фонд по развитию средиземноморской диеты) — это некоммерческая организация, которая основана в Барселоне в 1996 г. в целях распространения знаний, результатов исследований о пользе и преимуществах средиземноморской диеты для здоровья человека [6].

** Понятие «порция» см. таблицу 4 на стр. 26.

Решение принято: мы следуем принципам здорового питания!

Как понять, сколько энергии (т. е. сколько пищи) нашему организму нужно в день, чтобы быть бодрым, уравновешенным и продуктивно заниматься своими делами?

Традиционно при расчете пищевого рациона мы используем килокалории (ккал), реже — килоджоули (кДж).

Давайте потратим время и рассчитаем энергетические потребности своего организма. Для этого можно воспользоваться специальным калькулятором (например, http://www.al-nasir.com/www/PharmCalc/exec_calc.php?ID=bmr), куда вводятся рост, вес и возраст человека [7].

Мы сейчас не делаем поправку на серьезные хронические заболевания, например, онкологические процессы, тяжелую сердечно-сосудистую, почечную недостаточность и т. п. В таких ситуациях необходимы особые рекомендации, которые могут дать врачи-специалисты.

Чтобы узнать о реальной величине потребленной в течение дня энергии (ккал/кДж), нам опять нужно произвести расчеты.

Общая потребленная энергия представляет собой сумму всех ежедневных килокалорий/килоджоулей, получаемых с пищей и напитками. Энергия доставляется макронутриентами, такими как жиры (9 ккал/37,7 кДж на 1 г), углеводы (4 ккал/16,7 кДж на 1 г), включая сахар [свободный сахар + внутренний (естественный сахар)] и клетчатку (пищевые волокна); белок (4 ккал/16,7 кДж на г) и этанол (т. е. алкоголь) (7 ккал/29,3 кДж на г). Общее потребление энергии рассчитывается умножением калорийности этих энергетических составляющих на количество граммов каждого потребленного вида пищи и напитков, и затем сложением всех полученных показателей.

Процент общего потребления энергии — это, следовательно, процент общего количества килокалорий/килоджоулей, потребленных за день.

В последние годы было предпринято невероятное количество попыток стандартизировать количество калорий, необходимое человеку для нормального функционирования. При этом необходимо учитывать уровень его физической активности.



ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭТО ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ»?



DANONE

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭТО ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ»?

Физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Сюда относится активность во время работы, игр, поездок и т. д. (определение ВОЗ) [8].

Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «физическое упражнение», которое является одной из форм физической активности. Физическое упражнение — это запланированная, структурированная, повторяющаяся разновидность физической активности, направленная на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния.

Физическая активность как умеренной, так и высокой интенсивности, приносит пользу здоровью.

Интенсивность — это темп осуществления физической активности или величина усилий, которые необходимы для выполнения какого-либо вида деятельности или упражнения в единицу времени (например, скорость ходьбы 5 км/ч). Ее можно охарактеризовать следующим образом: насколько напряженно работает человек для выполнения определенного вида деятельности.

Измеряется физическая активность (или интенсивность физической активности) в метаболических эквивалентах (MET).

Метаболический эквивалент (*Metabolic equivalent*) — скорость метаболических процессов в организме в состоянии покоя, или количество кислорода, которое человек расходует в состоянии покоя (например, в положении «спокойно сидя в кресле»). Это составит приблизительно 3,5 мл/кг/мин или 1,2 ккал/мин для человека с массой тела 70 кг. Таким образом, физическая активность, которая соответствует 2 MET, потребует потребления в два раза большего количества кислорода в сравнении с состоянием покоя: 7,0 мл/кг/мин или 2,4 ккал/мин для человека с массой тела 70 кг [9].

Примеры физической активности

Легкая физическая активность (примерно 2—3 MET) обычно не принимается в расчет и определяется как малоподвижный образ жизни.

Пример: подметание пола.

*Физическая активность умеренной интенсивности (примерно 3—6 MET) требует умеренных усилий и заметно увеличивает частоту сердечных сокращений. **Примеры:** быстрая ходьба, танцы, работа в саду, работа по дому и хозяйству, активные игры и спортивные занятия с детьми, прогулки с домашними животными и т. п.*

*Физическая активность высокой интенсивности (> 6 MET) требует больших усилий и приводит к учащенному дыханию и значительному увеличению частоты сердечных сокращений. **Примеры:** бег, энергичный подъем в гору/восхождение, быстрая езда на велосипеде, аэробика, быстрое плавание, спортивные соревнования и игры (такие как футбол, волейбол, хоккей, баскетбол) и т. п.*

Взрослые люди в возрасте 18 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю физической активности умеренной и высокой интенсивности (например, 30 минут пять раз в неделю). Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует включать в два или более занятий в неделю.

Преимущества! Физическая активность умеренной и высокой интенсивности способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляет костно-мышечную систему, тренирует систему дыхания, снижает риск развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, депрессии; снижает риск падений и переломов шейки бедра и позвоночника; лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса тела.

Эти рекомендации предназначены для всех здоровых людей старше 17 лет за исключением лиц с особыми медицинскими состояниями. Для лиц, имеющих инвалидность, рекомендации должны быть скорректированы врачом-специалистом [8].

Теперь вновь стоит вернуться к вопросу: какое количество энергии (пищи) в день необходимо человеку, чтобы в хорошем настроении, энергично и продуктивно заниматься своими делами? Чтобы сэкономить время, можно пользоваться среднестатистическими показателями (см. таблицу 2).

Таблица 2

Расчет средней суточной калорийности пищи для взрослых и подростков в зависимости от пола, возраста, уровня активности [11]

КИЛОКАЛОРИЙ В ДЕНЬ	КОМУ ПОДХОДИТ
1600	Большинству женщин, ведущих преимущественно сидячий образ жизни, и пожилым людям
2200	<ul style="list-style-type: none"> Большинству детей Подросткам-девочкам Женщинам, которые ведут активный образ жизни Мужчинам, которые ведут преимущественно сидячий образ жизни <i>Беременные и кормящие женщины нуждаются в большем количестве ккал в день</i>
2800	<ul style="list-style-type: none"> Большинству подростков-мальчиков Мужчинам с активным образом жизни Некоторым женщинам с очень активным образом жизни

Индивидуальный метод расчета необходимой калорийности рациона намного точнее, сложнее и потребует больше времени.

Для того чтобы понять, какая у нас потребность в калориях, нужно определить свой нормальный вес относительно роста, после чего скорректировать его с уровнем физической активности (см. выше).

Нормальный вес (НВ) — это вес, который находится в диапазоне от 19 до 25 ИМТ (индекса массы тела). ИМТ = вес в кг, разделенный на квадрат роста в м (метрах).

Например, для человека с ростом 152 см и индексом массы тела 19 кг/м² здоровый вес составит 44 кг, если ИМТ при том же росте составит 24,3 кг/м², то вес увеличится до 53 кг, но не выйдет за пределы нормы. Однако энергетические потребности в первом и втором случае будут несколько различаться. Если мы хотим быть предельно точны, то нужно сделать расчеты по параметрам, приведенным в таблице 3.

Таблица 3

Индивидуальный метод расчета оптимальной суточной калорийности пищи (требуется постоянная корректировка в зависимости от колебаний веса тела) [11].

РОСТ, СМ	НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС, КГ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ (ККАЛ)			
		ВМР*, ККАЛ	ЛЕГКАЯ АКТИВНОСТЬ	СРЕДНЯЯ (УМЕРЕННАЯ) АКТИВНОСТЬ	ВЫСОКАЯ АКТИВНОСТЬ
152—156	44—58	970—1280	1455—1920	1649—2176	1940—2560
157—161	47—60	1040—1360	1560—2040	1768—2312	2080—2720
162—166	50—66	1100—1450	1650—2175	1870—2465	2200—2900
167—171	54—70	1180—1550	1770—2325	2006—2635	2360—3100
172—176	57—74	1250—1640	1875—2460	2125—2788	2500—3280
177—181	60—79	1320—1740	1980—2610	2244—2958	2640—3480
182—186	64—84	1400—1840	2100—2760	2380—3128	2800—3680
187—191	67—88	1480—1940	2220—2910	2516—3298	2960—3880

*BMR — basal metabolic rate (базальный уровень метаболизма, т. е. необходимый для функционирования организма минимум)

ЕСЛИ ИМЕЕТ МЕСТО ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

В реальной жизни человеку с избыточной массой тела необходимо ограничение энергии не меньше, чем на 600 ккал ниже повседневного необходимого минимума [8].

Давайте вернемся к пирамиде здорового питания и применим ее по отношению к себе (см. рис. 5, таблица 1). Первое, на что нужно обратить внимание, это такое понятие, как «порция», и соответствующие рекомендации, например, шесть порций в день, две порции в неделю и т. п.

ЧТО ТАКОЕ «ПОРЦИЯ»?

Ответ на этот вопрос дается в таблице 4.

Таблица 4

Соответствие различных продуктов питания определению «одна порция»

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА ПИТАНИЯ	СООТВЕТСТВИЕ ПОНЯТИЮ «ОДНА ПОРЦИЯ»
Хлеб	1 кусок, 25—30 г
Молоко, йогурты	1 стакан /чашка объемом 200—240 мл
Творог натуральный	30 г
Сыр	60 г
Бобовые	1 чашка объемом 200 мл
Картофель	100 г
Овощи, в том числе зеленые листовые салаты	1 чашка объемом 200—240 мл
Целые свежие фрукты	1 фрукт среднего размера (например банан, яблоко, апельсин)
Фрукты, нарезанные на кусочки, консервированные или кулинарно обработанные	½ чашки объемом 200—240 мл
Фруктовый или овощной сок	¾ чашки
Зерновые (готовые к употреблению в пищу рис, каши, макаронные изделия)	½ чашки объемом 200 мл
Яйца	1 шт. — 60 г
Готовые к употреблению в пищу нежирное мясо, птица, рыба	60—90 г
Орехи, семечки	1 горстка

ХЛЕБ, РИС, ЗАЛКИ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ — 6 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ! КАК ЭТО МНОГО! ТАК ЛИ ЭТО?

Действительно, на первый взгляд может показаться, что шесть порций — это много. На самом деле все выглядит совершенно по-другому: одна порция хлеба — это один кусочек весом 25—30 г. Если на завтрак вы сделали себе сэндвич,

то истратили уже две порции. Одна небольшая чашка каши — 3-я порция. На обед в качестве гарнира выбрали рис или пасту (макароны) — 4-я порция, в течение дня решили перекусить двумя простыми сухариками — уже 5-я и 6-я порции! Получается, что совсем немного!

НУЖНО ЛИ ВЗВЕШИВАТЬ ПИЩУ, ЧТОБЫ ТОЧНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПОРЦИЮ? НЕТ, ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ.

Вес и объем порций нам нужны в качестве ориентиров, чтобы оценить объем и пищевую ценность нашего рациона. Например, мы собираемся съесть кусок самой обыкновенной пиццы. Давайте разберем ее на составные части. В ней есть зерновые (тесто), молочные продукты (сыр), овощи (помидоры). Также могут быть добавлены морепродукты или тушеное мясо, какой-то соус. Нам нужно помнить о содержании жира в сыре, соусе, мясе. Подумать о том, какие жиры попадут к нам в организм — насыщенные или ненасыщенные, нет ли в компонентах транс-жиров (например, в пиццу часто добавляют салами). Эти знания помогут нам быстро оценить риск и пользу для нашего здоровья и дадут возможность принять решение: правильно мы выбрали блюдо для очередного приема пищи или нет, какое количество еды нам стоит съесть. Не исключено, что лучше вообще от данного блюда воздержаться и подумать еще раз о своем меню.

ВЫ ХОТИТЕ УМЕНЬШИТЬ СВОЙ ВЕС?

Самый простой способ снизить вес: увеличить физическую активность, уменьшить количество жира и свести к минимуму свободный (т. е. добавленный человеком) сахар в своем рационе. Полезно уменьшить общее количество принимаемой пищи; стоит готовить ее так, чтобы она содержала минимум жира. Хорошим примером служит картофель. Сравните: если сварить или запечь картофель в кожуре, то он будет содержать 66 или 80 ккал соответственно на 100 г, отварной картофель без кожуры — 75 ккал на 100 г; но если приготовить картофель фри, то в нем уже будет 400 ккал на 100 г, картофельные чипсы — 500 ккал на 100 г [12].

Следует отдавать предпочтение фруктам, овощам, зерновым. Стоит отказаться от таких продуктов, которые содержат много добавленного сахара: конфет, пирожных и тортов, газированных сладких безалкогольных напитков.

Выбор за вами!

Вам сложно соотнести между собой порцию выбранной пищи и количество килокалорий, которое она содержит? Воспользуйтесь Приложением 1 в конце этой брошюры на стр. 38.

5

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



DANONE

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ ПОКУПКИ

Желательно иметь список необходимых продуктов.

Например, брокколи, баклажаны, сладкий перец, лук, чеснок, помидоры, лимоны, апельсины, яблоки, форель, цельнозерновой хлеб, грецкие орехи, йогурт, молоко и т. д.

Не стоит приобретать много расфасованной пищи (как правило, это полуфабрикаты или высокопереработанные продукты), предпочтение следует отдавать натуральным продуктам, чтобы готовить пищу самим. В этом случае мы точно знаем, что и в каком количестве туда положили.

При покупке йогуртов и других молочных продуктов стоит внимательно прочитать этикетку, где есть информация о калорийности, сроке годности, количестве добавленного сахара, содержании углеводов, белков, жиров, полезных микроорганизмов и микронутриентов (рис. 6). Если взять в качестве примера йогурт «Активиа натуральная», то важно отметить, что данный продукт не содержит свободный сахар и обладает многими полезными свойствами.

DATE	Бийогурт, обогащенный бифидобактериями ActiRegularis®. С массовой долей жира 3,5 %	Пищевая ценность на 100 г:	МАССА NETTO
	Состав: нормализованное молоко, восстановленное молоко из сухого молока, йогуртовая закваска, бифидобактерии ActiRegularis®. Может содержать следы глютена, миндаля, фундука, грецкого ореха. Хранить при t (4±2) °С. Не хранить продукт в открытом виде. Произведен/Годен до (число, месяц, год): см. на упаковке сбоку. ТУ 10.51.52-008-48779702. Изготовитель: ООО «Данон Индустрия», РФ, 142380, Московская обл., Чеховский р-н, п. Любучаны, ул. Полевая, 4. Организация, принимающая претензии в Беларуси: ИООО «Данон Бел», 220035, г. Минск, пр-т Машерова, 76а, пом. 3, оф. 3. «Горячая линия» в Беларуси: +375 44 722 20 00. www.activia.by	жира 3,5 г белка 4,8 г углеводов 6,8 г	150 г
	<small>*% от средней суточной потребности в энергии для взрослого населения (10 467 кДж/2500 ккал). ** Содержит сахар природного происхождения.</small>	Энергетическая ценность на 100 г: 78 ккал/327 кДж	4600605010976
	☎ 8 800 100 02 01 (звонок по РФ бесплатный) www.activia.ru	Содержание молочнокислых микроорганизмов — не менее 1x10 ⁷ КОЕ/г. Количество бифидобактерий ActiRegularis® — не менее 3,4x10 ⁷ КОЕ/г.	
		 	

Рис. 6. Состав йогурта «Активиа натуральная»

Не стоит останавливаться около прилавков с высокопереработанными продуктами.

Если вы привыкли в перерывах между основными приемами пищи есть и используете для этого кондитерские изделия (шоколадные батончики, булочки и пирожные и т. п.), то стоит постепенно сменить эту привычку и начать легко перекусывать овощами, фруктами, йогуртом. Разумно брать с собой на работу приготовленную накануне еду.

Интересно самим создать свою «здоровую» тарелку:

половину тарелки должны занимать разноцветные овощи (сладкий перец, томаты, брокколи, цветная капуста, кабачки, баклажаны), они содержат все необходимые нутриенты (рис. 7); вторая половина должна быть разделена на две равные части, одна — цельнозерновая пища, вторая — белковая. Целесообразно пить воду с каждой едой. Прием воды перед едой будет способствовать тому, что мы съедим меньше.



Рис. 7. Разноцветные овощи. Пример

Очень важный аспект — физическая активность. Согласно рекомендациям ВОЗ она должна составлять не менее 30 минут интенсивной ходьбы пять раз в неделю. Аргумент «не хватает времени» не представляется убедительным. Если мы что-то считаем критически важным, то время всегда найдется.

Баланс в еде и физической активности обеспечит оптимальный вес тела, поможет предотвратить развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, некоторых видов рака.

Ешьте как можно больше зерновых, овощей и фруктов; они служат источником углеводов, минералов и витаминов и дают возможность уменьшить поступление в организм жиров.

Старайтесь максимально ограничить употребление в пищу свободного сахара, что будет способствовать нормализации веса. Свободный сахар практически не содержит полезных веществ и обладает высокой калорийностью.

Старайтесь употреблять меньше соли, чтобы уменьшить риск повышения артериального давления.

Алкоголь принимайте в умеренных количествах (например, один бокал сухого вина). В алкоголе нет полезных веществ, он высококалориен; способен вызывать зависимость, что влечет за собой серьезные проблемы со здоровьем, повышает риск получить различные травмы, разрушает отношения с близкими, создает проблемы на работе. Помните, что чрезмерное употребление алкоголя в целях решения психологических проблем на самом деле только создаст другие, может быть, еще более сложные.

Избегайте продуктов, которые содержат насыщенные жиры и большое количество холестерина в целях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Ешьте разнообразную пищу, она обеспечит вас энергией, необходимым балансом между углеводами, белками, жирами, витаминами, минералами, пищевыми волокнами.

Воспринимайте еду как процесс, как часть стиля жизни: старайтесь никогда не есть торопливо и стоя, получайте от еды удовольствие, готовьте пищу вместе с близкими — это укрепляет отношения.

Приготовление пищи — это увлекательный и творческий процесс, а возможности для правильного и полезного питания практически безграничны.

Благодарность. Авторы искренне благодарят академика РАН, профессора В. Т. Ивашкина за редакцию статьи и ценные замечания.

6

СПИСОК
ЛИТЕРАТУРЫ

DANONE

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Guideline: Sugar intake for adult and children. — Geneva: World Health Organization, 2015. URL: http://www.who.int/nutrition/topics/5_population_nutrient/en/
- 2 Lilly, D. M. Probiotics: growth-promoting factors produced by microorganisms / D. M. Lilly, R. H. Stillwell // Science. — 1965, Feb. 12. — № 147(3659). — P. 747—748.
- 3 Winkler, P. Effect of a dietary supplement containing probiotic bacteria plus vitamins and minerals on common cold infections and cellular immune parameters / P. Winkler [et al.] // International Journal of Clinical Pharmacology, Therapy and Toxicology. — 2005, July. — № 43 (7). — P. 318—326.
- 4 Turchet, P. Effect of fermented milk containing the probiotic Lactobacillus casei DN-114001 on winter infections in free-living elderly subjects: a randomised, controlled pilot study / P. Turchet [et al.] // Journal of Nutrition, Health & Aging. — 2003. — № 7 (2). — P. 75—77.
- 5 Keys, A. Mediterranean diet and public health: personal reflections / A. Keys // American Journal of Clinical Nutrition. — 1995, June. — № 61 (6 Suppl). — P. 1321S—1323S.
- 6 URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Mediterranean_Diet_Foundation
- 7 URL: http://www.al-nasir.com/www/PharmCalc/exec_calc.php?ID=bmr
- 8 Guideline: Global recommendations on physical activity for health. — World Health Organization, 2010. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>
- 9 Jette, M. Metabolic equivalents (METS) in exercise testing, exercise prescription, and evaluation of functional capacity / M. Jette, K. Sidney, G. Blumchen // Clinical Cardiology. — 1990. — Vol. 13; Is. 8. — P. 555—565.
- 10 URL: http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/archived_projects/FGPResourceForEducators.pdf
- 11 Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). URL: <http://www.nap.edu/download/10490>
- 12 URL: <http://pohydej-ka.ru/kalorijnost-zapechennogo-kartofelya>
- 13 URL: http://www.who.int/foodsafety/publications/fs_management/probiotics2/en/index.html.

7

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ



DANONE

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

ТЕРМИН	ОПРЕДЕЛЕНИЕ
Артерии	Сосуды, которые доставляют кровь во все уголки человеческого организма
Белки	Высокомолекулярные соединения, структурными компонентами которых служат аминокислоты
Белки полноценные	Содержат незаменимые, т. е. не синтезируемые в организме, попадающие только с пищей аминокислоты
Белки неполноценные	Не содержат незаменимых аминокислот
Вес тела нормальный	Вес, который соответствует индексу массы тела в диапазоне от 19 до 25 кг/м ²
Жиры насыщенные	Жиры животного происхождения
Жиры ненасыщенные	Жиры растительного происхождения
Индекс массы тела (ИМТ)	Вес тела (в кг), разделенный на квадрат роста (в м)
Интенсивность физической активности	Темп осуществления физической активности или величина усилий, которые необходимы для выполнения какого-либо вида деятельности или упражнения в единицу времени (например, скорость ходьбы 5 км/ч). Ее можно охарактеризовать следующим образом: насколько напряженно работает человек для выполнения определенного вида деятельности.
Липиды (липопротеиды)	Жиры, которые циркулируют в крови человека
Метаболический эквивалент	Скорость метаболических процессов в организме в состоянии покоя, или количество кислорода, которое человек расходует в состоянии покоя (например, в положении «спокойно сидя в кресле»)
Микробиота	Собирательное название всех микроорганизмов, населяющих кишечник человека и состоящих в симбиозе, т. е. взаимодействии, с его организмом
Пробиотики	Живые микроорганизмы, которые при введении в организм в правильном и нужном количестве, оказывают положительный эффект на здоровье его хозяина [13]

ТЕРМИН	ОПРЕДЕЛЕНИЕ
Сахар естественный	Сахар, который содержится в натуральных продуктах: овощах, фруктах, молоке
Сахар свободный (добавленный)	Сахар, который добавлен человеком в пищевые продукты
Транс-жиры	Разновидность ненасыщенных жиров, которые сделаны человеком; находятся в трансконфигурации, т. е. имеют расположение углеродных заместителей по разные стороны двойной связи «углерод — углерод»
Физическая активность	Какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Сюда относится активность во время работы, игр, поездок и т. д.
Физическое упражнение	Запланированная, структурированная, повторяющаяся разновидность физической активности, направленная на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния
Штамм	От нем. <i>Stamm</i> — ствол, род. Чистая культура вирусов, бактерий, других микроорганизмов или культура клеток, изолированная в определенное время и в определенном месте. В мире не существует общепризнанной номенклатуры названия штаммов, и используемые названия достаточно произвольны. Как правило, они состоят из отдельных букв и цифр, которые записываются после видового названия. Например, один из самых известных штаммов кишечной палочки — <i>E. coli K-12</i>
Энергетическое потребление (общая потребленная энергия)	Сумма всех ежедневных калорий/килоджоулей, получаемых с пищей и напитками
Энергетическое равновесие	Состояние, при котором поступление энергии в человеческий организм соответствует ее расходу
Энергетический баланс положительный	Состояние, при котором поступление энергии в человеческий организм превышает ее расход
Энергетический баланс отрицательный	Состояние, при котором поступление энергии в человеческий организм меньше ее расхода



ПРИЛОЖЕНИЯ

#1
ЧТО ТАКОЕ 200 КИЛОКАЛОРИЙ?

#2
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



DANONE

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ЧТО ТАКОЕ 200 КИЛОКАЛОРИЙ?



КРОШКИ-МОРКОВКИ

570 г = 200 кал



СЕЛЬДЕРЕЙ

1 425 г = 200 кал



КОЛА

496 г = 200 кал



КИВИ

328 г = 200 кал



КАРТОФЕЛЬ ФРИ

73 г = 200 кал



ДЫНЯ

553 г = 200 кал



СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

740 г = 200 кал



КРАСНЫЙ ЛУК

475 г = 200 кал



КУКУРУЗА

(консервированная)

308 г = 200 кал



КУРИНЫЙ СЭНДВИЧ

72 г = 200 кал



АВОКАДО

125 г = 200 ккал



КЕТЧУП

226 г = 200 кал



БРОККОЛИ

588 г = 200 кал



ЯБЛОКИ

385 г = 200 кал



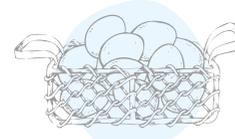
ВИНОГРАД

290 г = 200 кал



КЛУБНИЧНЫЙ ЙОГУРТ
(низкое содержание жира)

196 г = 200 кал



ЯЙЦА

150 г = 200 кал



КУРАГА

83 г = 200 кал



ЛЕДЕНЦЫ

68 г = 200 кал



ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА

200 таблеток = 200 кал



ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ ЗЕФИР

(маршмеллоу)

40 г = 200 кал



СЫР ЧЕДДЕР

51 г = 200 кал



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

145 г = 200 кал



ЧИЗБУРГЕР

75 г = 200 кал



СОСИСКИ

68 г = 200 кал



ФРАНЦУЗСКИЙ БАГЕТ

72 г = 200 кал



ПОНЧИК С ГЛАЗУРЫЮ

52 г = 200 кал



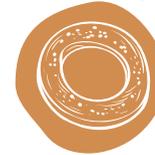
СОЛЕННЫЕ КРЕКЕРЫ

50 г = 200 кал



ЛЬНЯНОЙ ХЛЕБ

90 г = 200 кал



БУБЛИК С КУНЖУТОМ

70 г = 200 кал



ФИГУРНЫЙ МАРМЕЛАД

51 г = 200 кал



КУКУРУЗНЫЕ ЧИПСЫ

41 г = 200 кал



СОЛЕННЫЕ КРЕНДЕЛЬКИ

52 г = 200 кал



ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК

41 г = 200 кал

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ НУТРИЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ (ИЗ РАСЧЕТА НА 100 Г ПРОДУКТА)

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, (ККАЛ)	ЖИРЫ			ХОЛЕСТЕРИН, (МГ)	БЕЛКИ, (Г)	УГЛЕВОДЫ, (Г)	ВОЛОКНА, (Г)	САХАР (ОБЩИЙ), (Г)
		НАСЫЩЕННЫЕ, (Г)	ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ, (Г)	МОНОНАСЫЩЕННЫЕ, (Г)					
Сыры									
Бри	334	17,4	0,8	8,0	100	20,75	0,45	0	0,45
Гауда	356	17,6	0,6	7,7	114	24,9	2,2	0	2,22
Грюер	412	18,9	1,7	10,0	110	29,8	0,36	0	0,36
Камамбер	300	15,2	0,7	7,0	72	19,8	0,46	0	0,46
Моцарелла на цельном молоке	300	13,1	0,76	6,5	79	22,2	2,2	0	1,03
Пермезан	392	16,4	0,6	7,5	68	35,7	3,2	0	0,80
Рикотта на цельном молоке	174	8,3	0,4	3,6	51	11,2	3,0	0	0,27
Рокфор	369	19,2	1,3	8,4	90	21,5	2,0	0	–
Сливочный	350	20,2	1,5	8,9	101	6,2	5,5	0	3,76
Тильзитер	340	16,7	0,7	7,1	102	24,4	1,9	0	–
Фета	264	14,9	0,6	4,6	89	14,2	4,1	0	4,09
Чеддер	404	18,8	1,4	9,2	99	22,8	3,0	0	0,48
Швейцарский	393	18,2	1,3	8,1	93	26,96	1,44	0	0
Эдам	357	17,5	0,6	8,1	89	24,5	1,43	0	1,43

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, (ККАЛ)	ЖИРЫ			ХОЛЕСТЕРИН, (МГ)	БЕЛКИ, (Г)	УГЛЕВОДЫ, (Г)	ВОЛОКНА, (Г)	САХАР (ОБЩИЙ), (Г)
		НАСЫЩЕННЫЕ, (Г)	ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ, (Г)	МОНОНАСЫЩЕННЫЕ, (Г)					
Молочные продукты, яйца									
Йогурт сливочный	61	2,096	0,092	0,893	13	3,47	4,66	0	4,66
Кефир	60	5,00	–	–	10	–	5,33	0	5,33
Молоко цельное, 3,25%	61	1,8	0,2	0,8	10	3,15	4,8	0	5,05
Сливки	392	16,4	0,6	7,5	68	35,7	3,2	0	0,80
Сметана легкая, 15%	136	6,600	0,400	3,100	35	3,50	7,10	0	0,22
Яйцо свежее	52	0	0	0	0	10,9	0,73	0	0,71
Масла и жиры									
Сливочное масло	717	51,3	3,0	21,02	215	0,85	0,06	0	0,06
Пальмовое масло	884	49,3	9,3	37,0	0	0	0	0	0
Кукурузное масло	884	8,026	29,113	58,53	0	0	0	0	0
Оливковое масло	884	13,808	10,52	72,96	0	0	0	0	0
Кунжутное масло	884	14,2	41,7	39,7	0	0	0	0	0
Подсолнечное масло	884	10,3	65,7	19,5	0	0	0	0	0
Майонез оливковый	361	5,37	4,006	29,54	33	0,37	0	0	0

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ЖИРЫ					УГЛЕВОДЫ (Г)	ВОЛОКНА (Г)	САХАР (ОБЩИЙ) (Г)	ЖИРЫ (Г)	БЕЛКИ (Г)
		НАСЫЩЕННЫЕ (Г)	ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ (Г)	МОНОНАСЫЩЕННЫЕ (Г)	ХОЛЕСТЕРИН (МГ)	УГЛЕВОДЫ (Г)					
Овощи и овощные продукты											
Баклажан	25	0,034	0,076	0,016	0	5,88	3,0	3,53	0,18	0,98	
Бобы	78	0,098	0,468	0,060	0	15,01	-	-	0,70	7,07	
Брокколи	34	0,039	0,038	0,011	0	6,64	2,6	1,70	0,37	2,82	
Капуста брюссельская	36	0,102	0,255	0,038	0	7,10	2,6	1,74	0,30	2,55	
Виноградные листья	93	0,336	1,065	0,081	0	17,31	11,0	6,30	2,12	5,60	
Горох зеленый отварной	84	0,039	0,102	0,19	0	15,63	5,5	5,93	0,22	5,36	
Грибы белые	28	0,061	0,183	0,008	0	5,29	2,2	2,34	0,47	2,17	
Грибы лисички	38	0	0	0	0	6,86	3,8	1,16	0,53	1,49	
Грибы сморчки	31	0,065	0,433	0,052	0	5,10	2,8	0,60	0,57	3,12	
Грибы шампиньоны	22	0,060	0,017	0,020	0	3,87	1,3	1,7	0,35	2,11	
Грибы шиитаке	34	0	0	0	0	6,79	2,5	2,38	0,49	2,24	
Зеленый салат	15	0,020	0,082	0,006	0	2,87	1,3	0,78	0,15	1,36	
Имбирь свежий	80	0,203	0,154	0,154	0	17,77	2,0	1,70	0,75	1,82	
Кабачок летний отварной	23	0,064	0,131	0,023	0	3,79	1,1	2,48	0,39	1,04	
Капуста белокочанная	25	0,034	0,017	0,017	0	5,80	2,5	3,2	0,10	1,28	
Капуста красно-кочанная	31	0,021	0,080	0,012	0	7,37	2,1	3,83	0,16	1,43	
Картофель жареный	93	0,026	0,043	0,002	0	21,55	1,5	1,70	0,10	1,96	
Картофель отварной	94	0,022	0,037	0,002	0	21,08	2,1	1,53	0,15	2,10	
Картофельный салат домашний	143	1,429	3,737	2,480	68	11,17	1,3	-	8,20	2,68	

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ЖИРЫ					УГЛЕВОДЫ (Г)	ВОЛОКНА (Г)	САХАР (ОБЩИЙ) (Г)	ЖИРЫ (Г)	БЕЛКИ (Г)
		НАСЫЩЕННЫЕ (Г)	ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ (Г)	МОНОНАСЫЩЕННЫЕ (Г)	ХОЛЕСТЕРИН (МГ)	УГЛЕВОДЫ (Г)					
Кетчуп	101	0,014	0,041	0,015	0	27,40	0,3	21,27	0,10	1,04	
Кольраби	27	0,013	0,048	0,007	0	6,20	3,6	2,60	0,10	1,70	
Кресс-салат	32	0,023	0,228	0,239	0	5,50	1,1	4,40	0,70	2,60	
Кукуруза	86	0,325	0,487	0,432	0	18,70	2,0	6,26	1,35	3,27	
Лимонная трава (лемонграсс)	99	0,119	0,170	0,054	0	25,31	-	-	0,49	1,82	
Лук зеленый	30	0,146	0,267	0,095	0	4,35	2,5	1,85	0,73	3,27	
Лук-порей, вареный, печеный	31	0,027	0,111	0,003	0	7,62	1,0	2,11	0,20	0,81	
Лук репчатый, отварной	44	0,031	0,073	0,027	0	10,15	1,4	4,73	0,19	1,36	
Лук репчатый	40	0,042	0,017	0,013	0	9,34	1,7	4,24	0,10	1,10	
Морковь	41	0,037	0,117	0,014	0	9,58	2,8	4,74	0,24	0,93	
Морская капуста	26	0,006	0,010	0,003	0	6,75	0,5	0,28	0,03	0,54	
Огурец	15	0,037	0,032	0,005	0	3,63	0,5	1,67	0,11	0,65	
Пастернак	75	0,050	0,047	0,112	0	17,99	4,9	4,80	0,30	1,20	
Перец жгучий	21	0,010	0,055	0,006	0	5,10	1,3	3,12	0,10	0,90	
Перец сладкий	20	0,058	0,062	0,008	0	4,64	1,7	2,40	0,17	0,86	
Петрушка	36	0,132	0,124	0,295	0	6,33	3,3	0,85	0,79	2,97	
Редис	16	0,032	0,048	0,017	0	3,40	1,6	1,86	0,10	0,68	
Репка	32	0,055	0,201	0,30	0	5,42	4,0	0,46	0,61	3,02	
Свекла отварная	44	0,028	0,064	0,035	0	9,96	2,0	7,96	0,18	1,68	

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, (ККАЛ)	ЖИРЫ					УГЛЕВОДЫ, (Г)	ВОЛОКНА, (Г)	САХАР (ОБЩИЙ), (Г)	ЖИРЫ, (Г)	БЕЛКИ, (Г)
		НАСЫЩЕННЫЕ, (Г)	ПОЛОНЕНАСЫ- ЩЕННЫЕ (Г)	ПОЛОНЕНАСЫ- ЩЕННЫЕ (Г)	ХОЛЕСТЕРИН, (МГ)	ХОЛЕСТЕРИН, (МГ)					
Свекла свежая	43	0,027	0,060	0,032	0	0	9,56	2,8	6,76	0,17	1,61
Свекольная ботва	22	0,020	0,046	0,026	0	0	4,33	3,7	0,50	0,13	2,20
Сельдерей свежий	16	0,042	0,079	0,032	0	0	2,97	1,6	1,34	0,17	0,69
Сок из овощей смешанный	22	0,088	0,076	0,060	0	0	3,87	0,5	2,84	0,31	0,93
Соя	122	0,929	3,783	1,518	0	0	9,57	1,1	-	6,70	13,09
Спаржа	22	0,048	0,105	0	0	0	4,11	2,0	1,30	0,12	2,40
Томатный сок	17	0,019	0,027	0,005	0	0	3,53	0,4	2,58	0,29	0,85
Томаты зеленые	23	0,028	0,081	0,030	0	0	5,10	1,1	4,0	0,20	1,20
Томаты красные	18	0,028	0,083	0,031	0	0	3,89	1,2	2,63	0,20	0,88
Тыква, вареная, печеная	15	0,002	0,009	0,004	0	0	3,69	1,2	-	0,02	0,60
Тыква, свежая	14	0,002	0,009	0,004	0	0	3,39	0,5	-	0,02	0,62
Фасоль	29	0,072	0,276	0,039	0	0	4,10	-	-	0,50	4,20
Цветная капуста отварная	23	0,070	0,217	0,032	0	0	4,11	2,3	2,08	0,45	1,84
Цветная капуста свежая	25	0,130	0,031	0,034	0	0	4,97	2,0	1,91	0,28	1,92
Цикорий	23	0,073	0,131	0,006	0	0	4,70	4,0	0,70	0,30	1,70
Цуккини, отварной	15	0,072	0,151	0,029	0	0	2,69	1,0	1,71	0,36	1,14
Чеснок	149	0,089	0,249	0,011	0	0	33,06	2,1	1,00	0,50	6,36
Чечевица	101	0,053	0,201	0,095	0	0	21,25	-	-	0,45	8,80
Шпинат отварной	23	0,043	0,109	0,006	0	0	3,75	2,4	0,43	0,26	2,97
Щавель	22	0	0	0	0	0	3,20	2,9	-	0,70	2,00

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, (ККАЛ)	ЖИРЫ					УГЛЕВОДЫ, (Г)	ВОЛОКНА, (Г)	САХАР (ОБЩИЙ), (Г)	ЖИРЫ, (Г)	БЕЛКИ, (Г)
		НАСЫЩЕННЫЕ, (Г)	ПОЛОНЕНАСЫ- ЩЕННЫЕ (Г)	ПОЛОНЕНАСЫ- ЩЕННЫЕ (Г)	ХОЛЕСТЕРИН, (МГ)	ХОЛЕСТЕРИН, (МГ)					
Фрукты, ягоды и соки											
Абрикос	48	0,027	0,077	0,170	0	0	11,12	2,0	9,24	0,39	1,40
Абрикосовый нектар	56	0,006	0,017	0,038	0	0	14,39	0,6	13,79	0,09	0,37
Авокадо	160	2,126	1,816	9,799	0	0	8,53	6,7	0,66	14,66	2,00
Айва	57	0,010	0,050	0,036	0	0	15,30	1,9	-	0,10	0,40
Ананас	50	0,009	0,040	0,013	0	0	13,12	1,4	9,85	0,12	0,54
Ананасовый сок	53	0,008	0,042	0,014	0	0	12,87	0,2	9,98	0,12	0,36
Апельсин	47	0,015	0,025	0,023	0	0	11,75	2,4	9,35	0,12	0,94
Апельсиновый сок	45	0,024	0,040	0,036	0	0	10,40	0,2	8,40	0,20	0,70
Арбуз	30	0,016	0,050	0,037	0	0	7,55	0,4	6,20	0,15	0,61
Банан	89	0,112	0,073	0,032	0	0	22,84	2,6	12,23	0,33	1,09
Виноград зеленый и красный	69	0,054	0,048	0,007	0	0	18,10	0,9	15,48	0,16	0,72
Виноградный сок	60	0,025	0,022	0,003	0	0	14,77	0,2	14,20	0,13	0,37
Вишня красная	63	0,038	0,052	0,047	0	0	16,01	2,1	12,82	0,20	1,06
Гранат	83	0,120	0,079	0,093	0	0	18,70	4,0	13,67	1,17	1,67
Грейпфрут	32	0,014	0,024	0,013	0	0	8,08	1,1	6,98	0,10	0,63
Грейпфрутовый сок	34	0,009	0,018	0,010	0	0	7,93	0,8	7,20	0,10	0,58
Груша	57	0,022	0,094	0,084	0	0	21,32	3,1	9,75	0,14	0,36
Грушевый сок	60	0,001	0,003	0,003	0	0	15,76	0,6	15,16	0,01	0,11

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, (ККАЛ)	ЖИРЫ					УГЛЕВОДЫ, (Г)	ВОЛОКНА, (Г)	САХАР (ОБЩИЙ), (Г)	ЖИРЫ, (Г)	БЕЛКИ, (Г)
		НАСЫЩЕННЫЕ, (Г)	ПОЛОНЕНАСЫ- ЩЕННЫЕ (Г)	ПОЛОНЕНАСЫ- ЩЕННЫЕ (Г)	ХОЛЕСТЕРИН, (МГ)	УГЛЕВОДЫ, (Г)					
Дыня	36	0,038	0,059	0,003	0	9,09	0,8	8,12	0,14	0,54	
Ежевика	43	0,014	0,280	0,047	0	9,61	5,3	4,88	0,49	1,39	
Изюм без косточек	299	0,058	0,037	0,051	0	79,18	3,7	59,19	0,46	3,07	
Изюм с косточками	296	0,178	0,159	0,022	0	78,47	6,8	-	0,54	2,52	
Инжир	74	0,060	0,144	0,066	0	19,18	2,9	16,26	0,30	0,75	
Киви	61	0,029	0,287	0,047	0	14,66	3,0	8,99	0,52	1,14	
Клубника	32	0,023	0,236	0,043	0	7,68	2,0	4,89	0,30	0,67	
Клюква	46	0,008	0,055	0,018	0	11,97	3,6	4,27	0,13	0,46	
Крыжовник	44	0,038	0,317	0,051	0	10,18	4,3	-	0,58	0,88	
Лайм	30	0,022	0,055	0,019	0	10,54	2,8	1,69	0,20	0,70	
Лимон	29	0,039	0,089	0,011	0	9,32	2,8	2,50	0,30	1,10	
Лимонный сок	22	0,40	0,021	0,006	0	6,90	0,3	2,52	0,24	0,35	
Личи	66	0,099	0,132	0,120	0	16,53	1,3	15,23	0,44	0,83	
Малина	52	0,019	0,375	0,064	0	11,94	6,5	4,42	0,65	1,20	
Манго	60	0,092	0,071	0,140	0	14,98	1,6	13,66	0,38	0,82	
Мандарин	53	0,039	0,065	0,060	0	13,34	1,8	10,58	0,31	0,81	
Маракуйя	97	0,059	0,411	0,086	0	23,38	10,4	11,20	0,70	2,20	
Нектарин	44	0,025	0,113	0,088	0	10,55	1,7	7,89	0,32	1,06	
Оливки зеленые, маслины	115	1,415	0,911	7,888	0	6,26	3,2	0	10,68	0,84	
Папайя	43	0,081	0,058	0,072	0	10,82	1,7	7,82	0,26	0,47	

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, (ККАЛ)	ЖИРЫ					УГЛЕВОДЫ, (Г)	ВОЛОКНА, (Г)	САХАР (ОБЩИЙ), (Г)	ЖИРЫ, (Г)	БЕЛКИ, (Г)
		НАСЫЩЕННЫЕ, (Г)	ПОЛОНЕНАСЫ- ЩЕННЫЕ (Г)	ПОЛОНЕНАСЫ- ЩЕННЫЕ (Г)	ХОЛЕСТЕРИН, (МГ)	УГЛЕВОДЫ, (Г)					
Персик	39	0,019	0,086	0,067	0	9,54	1,5	8,39	0,25	0,91	
Персиковый нектар	54	0,002	0,011	0,008	0	13,92	0,6	13,32	0,02	0,27	
Помело	38	0	0	0	0	9,62	1,0	-	0,04	0,76	
Ревень	21	0,053	0,099	0,039	0	4,54	1,8	1,10	0,20	0,90	
Слива	46	0,017	0,044	0,134	0	11,42	1,4	9,92	0,28	0,70	
Сливовый сок	71	0,003	0,007	0,021	0	17,45	1,0	16,45	0,03	0,61	
Сморородина красная и белая	56	0,017	0,088	0,028	0	13,80	4,3	7,37	0,20	1,40	
Сморородина черная	63	0,034	0,179	0,058	0	15,38	-	-	0,41	1,40	
Фейхоа	61	0,104	0,136	0,056	0	15,21	6,4	8,20	0,42	0,71	
Финик	282	0,032	0,019	0,036	0	75,03	8,0	63,35	0,39	2,45	
Хурма	127	0	0	0	0	33,50	-	-	0,40	0,80	
Черника	57	0,028	0,146	0,047	0	14,49	2,4	9,96	0,33	0,74	
Чернослив	240	0,088	0,062	0,053	0	63,88	7,1	38,13	0,38	2,18	
Шелковица	43	0,027	0,207	0,041	0	9,80	1,7	8,10	0,39	1,44	
Яблоко	52	0,028	0,051	0,007	0	13,81	2,4	10,39	0,17	0,26	
Яблочный сок	46	0,022	0,039	0,006	0	11,30	0,2	9,62	0,13	0,10	
Ягоды годжи	349	0	0	0	0	77,06	13,0	45,61	0,39	14,26	
Мясо и птица											
Баранина	177	3,607	0,404	4,808	59	0	0	0	10,07	20,07	

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ЖИРЫ			ХОЛЕСТЕРИН, (МГ)	УГЛЕВОДЫ, (Г)	ВОЛОКНА, (Г)	САХАР (ОБЩИЙ), (Г)	ЖИРЫ, (Г)	БЕЛКИ, (Г)
		НАСЫЩЕННЫЕ, (Г)	ПОЛОНЕНАСЫЩЕННЫЕ, (Г)	МОНОЕНАСЫЩЕННЫЕ, (Г)						
Мясо и птица										
Бекон (необработанный термически)	417	13,3	6,5	17,4	66	1,28	0	4,4	39,7	12,62
Говядина	187	4,626	0,548	5,431	65	0	0	0	11,71	20,38
Гусь	371	9,780	3,760	17,770	80	0	0	0	33,62	15,86
Колбаса вареная (например, «Докторская»)	257	8,2	2,1	10,96	50	1,5	0	1,5	22,2	12,8
Кролик	136	1,660	1,080	1,500	57	0	0	0	5,55	20,05
Курица (грудка)	157	1,010	0,791	1,275	116	0	0	0	3,24	32,06
Курица (ножка)	182	4,366	3,352	5,626	79	0	0	0	15,95	16,37
Салами	261	9,865	1,036	10,648	71	0	0	0	22,2	12,60
Свинина	211	4,918	1,726	6,102	69	0	0	0	14,79	18,22
Сосиски говяжьи	405	15,098	1,025	16,387	83	0	0	0	37,57	15,50
Сосиски свиные	271	8,235	3,401	9,722	59	0	0	0	22,35	9,41
Утка	404	13,220	5,080	18,690	76	0	0	0	39,34	11,49

Источник: United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service USDA Food Composition Databases,
 URL: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>



DANONE