

работа
« Рациональное питание »

1. Вспомнив свой обычный распорядок дня, запишите последовательно все, что вы в течение дня съедаете.
2. С помощью таблицы калорийности подсчитайте калорийность Вашего обычного меню - $E_{обыч}$.
3. Определите свою энергию основного обмена, считая, что $E_{осн. обм.}$ для организма весом $70\text{ кг} = 1000\text{ ккал}$.
4. Определите с помощью таблицы суточные энергозатраты на двигательную активность. ($E_{двиг}$)
5. Сравните $E_{обыч}$ и $(E_{осн} + E_{двиг})$.
Если $E_{обыч} = E_{осн} + E_{двиг}$ - сделайте вывод о нормальном по калорийности питании. В иных случаях дайте себе рекомендации по коррекции питания.
6. Составить «идеальное меню» для себя с учетом полученных результатов, сведений из лекции «Рацион. питание» и реальных условий своей жизнедеятельности.

калорийность блюд

Калорийность продуктов — значение всегда прилагательное. Ведь если мы не продукт, сами по себе, а блюда, приготовленные из многих ингредиентов. Поэтому стоит сопоставить вам, чтобы подсчитать калорийность предлагаемой калорийности готовых блюд. Имеется в виду, что салаты в нашей справке даются без учета калорийности заправок, так что, поливая салат, не забывайте подсчитать калорийность 20 граммов (это примерно 22 ккал) или майонеза (50–150 ккал в зависимости от жирности) или оливкового масла (176 ккал) или соевого соуса (всего 101 ккал).

Калорийность готовых блюд из расчета на 100 г (ккал)

Салат из огурцов	76	Каши пшени./масл.	168
Салат из помидоров	108	Каши рис. с масл.	152
Салат из редьки	128	Каши перлов./масл.	137
Салат из редиса	117	Каши ячнев./масл.	141
Салат из капусты	83	Каши пшениц./масл.	167
Салат из квашеной капусты	69	Макарон. с маслом	153
Салат из свеклы	67	Яйца вареные (2 шт.)	126
Салат мясной	385	Яйца жареные (2 шт.)	201
Винегрет	128	Омлет	250
Икра баклажанная	91	Вареники с творогом	347
Икра кабачковая	90	Сырники со сметаной	237
Студень говяжий	40	Запеканка творожная	199
Бутерброд с колбасой (вареной)	150	Вареники с творог. и смет.	235
Бутерброд с икрой (красной)	110	Вареники картоф.	221
Плов говяжий	359	Блины с творогом	195
Мясо тушеное	175 с маслом	235
Печень говяжья жареная	200	Картофельные оладьи	662
Печень по-строгановски	260	Суп гороховый	242
Гуляш говяжий	180	Компот из с/фруктов	170
Гуляш свиной	355	Кисель из свежих ягод	105
Сердце в соусе	168	Напиток из сиропа	141
Шницель	168	Сок яблочный	44
Биточки говяжьи	235	Сок сливовый	66
Биточки рыбные	133	Сок абрикосовый	55
Рыба отварная	65	Сок вишневый	54
Борщ из свежей капусты (500 г)	116	Сок виноградный	72
Борщ из квашеной капусты (500 г)	156	Сок апельсиновый	54
Щи из свежей капусты	88	Чай без сахара	2
Рассольник	246	Чай с сахаром	29
Лапша домашняя	431	Чай с лимоном/сахаром	30
Суп картофельный	233	Чай с молоком/сахаром	44
Суп с макаронами	247	Чай со сливками/сахаром	71
Суп молоч./масл.	390	Кофе растворим. без сахара	2
Суп молоч./рис.	379	Кофе черный с сахаром	10
Бульон мясной	20	Кофе с молоком без сахара	40
Окрошка мясная	269	Кофе со сливками без сахара	59
Картофель отварной с маслом	128	Кофе с молоком и сахаром	77
..... со сметаной	117	Кофе на сгущенном молоке	67
..... с соусом	90	Кофейный напиток	80
Пюре с маслом	141	Какао без сахара	60
Пюре морковное	147	Какао на сгущенном молоке	90
Каши греч./масл.	197		

энергозатраты

Все цифры даны из расчета расхода энергии у женщины весом 68 кг. Если вес меньше, то на каждые 9 кг ниже 68 кг указанный показатель расхода энергии сокращается на 13%, а на каждые 9 кг выше 68 кг прибавляем к указанной цифре 12%.

Формы ежедневной деятельности	Расход энергии (ккал/ч)		
Приготовление пищи	80	Нахождение в положении сидя или выполнение в таком же положении спокойной работы	30
Одевание	30	Нахождение в положении стоя	40
Управление машиной	50	Мытье полов	130
Вытирание пыли	80	Секс (пассивный)	75
Еда	30	Секс (активный)	150
Работа в саду	135		
Гляжка (сидя)	35		
Гляжка (стоя)	45		
Уборка постели	130		
Ходжение по магазинам	80		
Сидячая работа	75		
Копка дров	300		

Примечание. Энергозатраты при сексе зависят от веса, позы, продолжительности, активности участников. Поэтому его можно сравнивать с занятиями спортом.

Примечание. Энергозатраты при сексе зависят от веса, позы, продолжительности, активности участников. Поэтому его можно сравнивать с занятиями спортом.

Виды спорта и физических упражнений

Аэробные танцы низкой интенсивности	215	Фигурное катание на коньках	255
Аэробные танцы высокой интенсивности	485	Альпинизм	450
Бадминтон (в умеренном темпе)	255	Спортивная ходьба	415
Бадминтон (в напряженном темпе)	485	Прыжки через скакалку	540
Баскетбол (на площадке стандартных размеров) 380		Гребля (2 весла, 4 км/час)	210
Езда на велосипеде (8,8 км/ч)	185	Гребля (одиночная, с максимальной скоростью) 695	
Езда на велосипеде (14,5 км/ч)	320	Бег (11,2 км/ч)	485
Езда на велосипеде (20 км/ч)	540	Бег (16 км/ч)	750
Гимнастические упражнения (не в режиме круговой тренировки)	150	Бег по пересеченной местности	600
Гребля на каное (4 км/ч)	185	Бег вверх по ступенькам	900
Круговая тренировка	410	Бег вверх и вниз по ступенькам	540
Танцы, занятия балетом (точных цифр нет, но напряженные занятия соответствуют бегу со скоростью около 16 км/ч)		Ходьба на лыжах по пересеченной местности (16 км/ч)	485
Бальные танцы	750	Скоростной спуск на лыжах	270
Танцы в ритме диско	275	Скоростной бег на коньках	770
Современные танцы	400	Плавание (0,4 км/ч)	210
Хоккей на траве	490	Плавание (2,4 км/ч)	460
Фехтование	210	Плавание быстрым кролем	570
Футбол	450	Настольный теннис — одиночная игра для восстановления	205
Занятия гимнастикой (легкие, ненапряженные)	240	Настольный теннис — один на один	315
Занятия гимнастикой (энергичные)	455	Настольный теннис — парная игра для восстановления	140
Гандбол	485	Настольный теннис — пара на пару	205
Пеший туризм (рюкзак весом 9 кг, скорость 3,2 км/ч)	150	Волейбол (соревн.)	255
Пеший туризм (скорость 6,4 км/час)	235	Ходьба (4 км/ч)	130
Езда верхом	255	Ходьба (6 км/ч)	215
Езда верхом (галоп)	315	Водное поло	600
		Водные лыжи	365
		Силковая тренировка на тренажерах	520

пищевые добавки

Одним из показателей качества и безопасности при употреблении продукта является наличие или отсутствие в нем пищевых добавок. Некоторые производители «честно» предупреждают об этом покупателя, указывая пищевые добавки в списке ингредиентов и обозначая их определенным кодом. По так называемой INS — Международной цифровой системе — код состоит из трех или четырех цифр, которым в Европе предшествует буква E.



классификация пищевых добавок

E100—E182	красители
E200—E280	консерванты
E300—E391	антиокислители, регуляторы кислотности
E400—E481	стабилизаторы, эмульгаторы, загустители
E500—E585	разные
E600—E637	усилители вкуса и аромата
E700—E899	запасные номера
E900—E967	противопенные, глазирователи,
E1100—E1105	улучшители муки, подсластители
	ферментные препараты

пищевые добавки, не разрешенные к применению в РФ

E103, E107, E121, E123, E125, E127, E128, E140, E153—155, E160d, E160i, E166, E173—175, E180, E182, E209, E213—219, E225—228, E230—233, E237, E238, E240, E241, E252, E253, E264, E281—283, E302, E303, E305, E308—314, E317, E318, E323—325, E328, E329, E343—345, E349, E350—352, E355—357, E359, E365—368, E370, E375, E381, E384, E387—390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429—436, E441—444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476—480, E482—489, E491—496, E505, E512, E519—523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E552, E554—557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580, E622—625, E628, E629, E632—635, E640, E641, E906, E908—911, E913, E916—919, E922—926, E929, E942—946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.

некоторые другие характеристики пищевых добавок

опасны	E102, E110, E120, E124
сомнительны	E104, E122, E141, E150, E161, E173, E180, E241
канцерогенны	E131, E142, E210—217, E239, E330
разрушают витамин B12	E220
нарушают деятельность желудочно-кишечного тракта	E221—226
нарушают функцию кожи	E230, E231, E233
противопоказан при гипертонии	E250
вызывают сыпь	E311, E312
содержат много холестерина	E320, E321
нарушают пищеварение	E338, E340, E341, E407, E450, E461—463, E465, E468, E477

ТОЛЬКО ИЛИ КРАСОТЫ

Сведения, которыми мы делимся с вами, не претендуют на то, чтобы стать истиной в последней инстанции. Все, что связано с внешностью, весом, ростом и так далее, — это субъективные суждения. Существует огромное количество методик определения оптимального веса, оптимальных форм и оптимальных энергозатрат. То, что мы вам предлагаем, — это максимально корректная компиляция главных достижений диетологии на сегодняшний день. Пользуйтесь, если надо. А то просто имейте в виду.

калорийность продуктов

Не смущайтесь, если сведения в нашей таблице не совпадают с тем, что было известно вам до сих пор. Разные источники называют разное количество калорий в тех или иных продуктах. Однако, как бы ни отличались друг от друга системы подсчета, относительные показатели отражают положение дел достаточно адекватно.

Продукты	Энергетическая ценность 100 г (ккал)
Мясо	
Баранина жирная	316
Баранина мясная	206
Говядина 1-й кат.	139
Говядина жирная	261
Грудка	300
Печень говяжья	87
Почки говяжьи	59
Свинина жирная	366
Свинина мясная	137
Телятина	97
Крольчатина	183
Колбасы	
-Диабетическая-	254
-Любительская-	310
-Отдельная-	193
-Краковская-	382
-Украинская-	340
-Московская-	463
Ветчина	279
Корейка сырокопченая	469
Сардельки свиные	332
Сардельки говяжьи	215
Сосиски молочные	266
Птица	
Курица	115
Гусь	450
Утка	350
Индейка	205
Яйцо куриное (1 шт.)	157
Рыба	
Камбала	90
Карп	112
Лещ	105
Лосось	200
Макрурус	68
Навага	69
Окунь морской	103
Осетр	103
Севрюга	200
Сельдь атлантическая	89
Сельдь тихоокеанская	86
Скумбрия	191
Сом	161
Ставрида	114
Стерлядь	83
Судак	84
Треска	69
Форель	52
Хек	86
Щука	90
Икра черная (белуга, осетровая)	280
..... красная	256
..... кетовая	356
Шпроты в масле	340

Молочные продукты	
Кефир жирный	56
Кефир нежирный	30
Майонез	724
Мargarin сливочный	766
Масло сливочное	661
Масло топленое	887
Молоко пастеризованное	58
Молоко стерилизованное	61
Простокваша	58
Сгущенное молоко	345
Сливки 10-процентной жирности	118
Сливки 20-процентной жирности	213
Сметана 10-процентной жирности	115
Сметана 20-процентной жирности	300
Сырковая масса	351
Сырок творожный детский	315
Творог жирный	232
Творог нежирный	88
Творог мягкий диетический	170
Сыры	
-Амалгус-	364
-Голландский-	377
-Дом Блан- (полутвердый)	360
-Костромской-	345
-Ло Спальмино- (слизкий сыр с йогуртом)	61
-Меггле- (типа пармезан)	590
Плавильный (в среднем)	270
-Моосбахер-	350
-Рам Бри-	336
-Рокфор-	352
-Российский-	360
-Сент-Алор- (голубой сыр)	369
-Сирмус Каммбер-	294
-Тартар- (с чесноком)	348
-Угличский-	306
-Чеддер-	406
-Шавру- (козий)	173
-Швейцарский-	335
-Эторки- (овечий, твердый)	401
-Ярославский-	361
Мороженое	
Мороженое молочное	137
Мороженое сливочное	227
Пломбир	227
Эскимо сливочное	284
Жиры	
Жир говяжий топленый	871
Жир свиной	871
Шпик свиной	821
Масло подсолнечное	929
..... оликовое	880
..... ореховое	570

Хлеб и хлебобулочные изделия

Батон из пшеничной муки	235
Булка горькая	283
Булка сдобная	300
Макаронные изделия (в/с)	337
Сушки простые	341
Сушки сливочные	398
Хлеб ржаной (из обдирной муки)	189
Хлеб ржаной (из обдирной муки)	181
Хлеб пшеничный формовой	231

Крупы	
Горох	329
Гречневая	347
Геркулес	305
Кукурузные хлопья	369
Манная	328
Овсяная	374
Перловая	320
Пшениная	348
Рисовая	330
Фасоль	328
Ячневая	343

Сладкие блюда и продукты, кондитерские изделия

Булочки сладкие (выпечка)	400
Варенье клубничное	309
Варенье яблочное	352
Вафли с фруктовой начинкой	350
Ирис (типа «Золотой ключик»)	429
Какао	416
Карамель леденцовая	241
Конфеты шоколадные (1 шт.)	55
Мармелад	229
Мед	335
Пастила	352
Печенье сахарное	436
Сахар	419
Торт шоколадный	488
Торт бисквитный	335
Халва арахисовая	545
Халва подсолнечная	546
Халва тахинная	516
Шоколад молочный	550

Пирожные

Слоеное с кремом	555
Песочное	446
Песочное с фруктовой начинкой	435

Овощи

Горох зеленый	75
Капуста белокачанная	27
Капуста брокколи	25
Капуста краснокочанная	23
Капуста цветная	28
Картофель молодой	36
Картофель зрелый	90
Лук зеленый	43
Лук репчатый	43
Морковь	34
Огурцы свежие	14
Огурцы соевые	8
Пастернак	38
Петрушка	41
Перец сладкий	26
Помидоры	23
Ревень	16
Редис	21
Резанка	25

Резанка	23
Салат	11
Свекла	42
Сельдерей (корень)	21
Укроп	30
Фасоль простая	310
Фасоль стручковая	31
Хрен	49
Чеснок	89
Щавель	27
Шпинат	16

Бахчевые

Арбуз	38
Баклажаны	24
Дыня	35
Кабачки	23
Тыква	29

Фрукты и ягоды

Абрикосы	41
Авокадо	223
Айва	30
Алыча	38
Ананас	40
Апельсины	40
Бананы	89
Брусника	41
Виноград	70
Вишня	63
Голубика	41
Груша	42
Ежевика	42
Земляника	34
Калина	32
Клюква	35
Кизил	41
Крыжовник	40
Лимон	21
Малина	42
Мандарины	32
Персики	43
Рябина	81
Сливы	43
Смородина белая	36
Смородина красная	39
Смородина черная	38
Яблоки	45

Сухофрукты

Груши сушеные	205
Курага	234
Изюм	262
Урюк	297
Чернослив	242
Яблоки сушеные	273
Орехи	
Грецкие	425
Земляные	443
Кедровые	270
Миндаль	383
Фисташки	318
Фундук	344

Грибы

Белые	30
Белые сушеные	28
Подберезовики	25
Подосновники	25