

Тело - багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие (Арнолд ГЛАЗГОУ).

1.Общепринятым методом оценки веса является показатель индекс массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ}=\text{вес(кг)}/\text{рост(м}^2\text{)}$$

Если ИМТ 18,5-24,9кг/м² - Ваш вес идеальный.

Вам не нужно ни сбрасывать, ни набирать вес. Он находится в нормальных пределах, так что риск заболеваний, связанных с аномалиями веса, у вас минимальный. «Идеальный» ИМТ для молодых людей лежит между 22 и 23. Если Ваш ИМТ близок к верхнему пределу (около 24,9) и вам кажется, что у вас избыточный вес, замерьте окружность талии. Если показатель близок к критическому уровню и Вы набираете вес со скоростью более 2,25 кг за 10 лет (после 25 лет), то Вам пора уделять больше внимания диете и упражнениям. Постарайтесь больше не полнеть или хотя бы снизить скорость прибавки веса.

ИМТ 25-29,9 кг/м² Ваш вес избыточный.

Вы уже испытываете психологический дискомфорт, связанный с избыточной массой тела, хотя риск для Вашего здоровья ещё относительно не высок. Вам необходимо уделить особое внимание режиму питания и снижению калорийности Вашего рациона. Введите в свой распорядок дня пусть небольшие, но регулярные физические нагрузки. Сейчас Вы можете справиться с излишним весом самостоятельно, но дальнейшее накопление избыточной жировой ткани приведет к ухудшению Вашего самочувствия и присоединению опасных заболеваний.

ИМТ более 30кг/м² Ваш вес Всемирная организация здравоохранения определяет как ожирение

Ситуация начинает выходить из-под Вашего контроля. Возможно, Вам не удастся изменить сложившиеся вредные привычки в питании или малоподвижный образ жизни, поэтому следует обратиться за помощью к врачу. Такая избыточная масса тела приобретает характер болезни, которая существенно влияет на продолжительность Вашей жизни, снижает ее качество и является фактором риска таких заболеваний, как:

артериальная гипертензия

атеросклероз

инфаркт миокарда

инсульт

сахарный диабет

подагра

болезни позвоночника и суставов

некоторые онкологические заболевания

бесплодие и болезни половой сферы

2. У различных людей жировая ткань откладывается по-разному. Избыточное отложение жировой ткани в области живота (фигура - «яблоко») более опасно, чем, например, вокруг бедер (фигура - «груша»). Такой тип ожирения называют абдоминальным (от лат. abdomen - живот). Жир в области живота - это эндокринный орган, вырабатывающий биологически активные вещества, приводящие к сосудистым катастрофам. Иными словами, от окружности талии напрямую зависит здоровье и долголетие. Окружность талии измеряется на уровне пупка. Не втягивайте живот, не обманывайте себя!

Результат менее 80 см у женщин и менее 94 см у мужчин.
Абдоминального ожирения нет.

Результат более 80 см у женщин и более 94 см у мужчин.
Вам стоит задуматься о правильном питании и увеличении физической активности.

Результат более 88 см у женщин и более 102 см у мужчин.
У Вас абдоминальное ожирение и серьезный повод для тревоги. Срочно избавляйтесь от губительной жировой ткани!

Вы можете также оценить свой вес путем сравнения окружности талии с ростом.

ОТ (см)/ рост (см)*100

ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
<ul style="list-style-type: none"> • менее 35: Слишком худые, истощение • от 35 до 42: Очень худые • от 42 до 49: Нормальный вес • от 49 до 54: Лишний вес • от 54 до 58: Серьезный лишний вес • более чем 58: Сильное ожирение 	<ul style="list-style-type: none"> • менее 35: Очень худые, истощение • от 35 до 43: Очень худые • от 43 до 53: Нормальный вес • от 53 до 58: Лишний вес • от 58 до 63: Серьезный лишний вес • более чем 63: Сильное ожирением

ПРИШЛО ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Ваш вес относится к категории «ожирение». Действуйте немедленно, не откладывая до понедельника или нового года.

Ваши шаги на пути к здоровью:

Шаг 1. Поставьте реальную цель

Шаг 2. Оцените Ваше питание

Шаг 3. Постройте Ваш новый образ жизни

ШАГ 1. Поставьте реальную цель

Вспомните, что набрали лишний вес Вы не за один день. Поэтому, для того чтобы похудеть без вреда для здоровья нужно время. Не торопитесь! Быстрая потеря массы тела вскоре вновь приведет к ее нарастанию. Снижайте свой вес постепенно: на 0,5 - 1,0 кг в неделю, не быстрее чем на 3-4 кг в месяц.

Такое медленное, постепенное похудание, примерно 10 - 15% за шесть месяцев лечения не только улучшит Ваше самочувствие, но и поможет длительно удержать достигнутый результат. (Пример: если Ваш вес 100 кг, то можно похудеть на 10 - 15 кг за полгода).

Самая трудная задача - снова не набрать вес!

ШАГ 2. Оцените Ваше питание

Ведите пищевой дневник, в котором будете отражать все, что съели за день. В конце дня подсчитайте калории. Дневник поможет Вам лучше контролировать процесс снижения веса.

Полезные советы:

- Придерживайтесь дробного питания, ешьте малыми порциями 5 раз в день.
- Не пропускайте завтрак! Раз и навсегда установите часы приема пищи.
- Не голодайте! Перерывы между едой не должны превышать 3-4 часов.
- Вес каждой порции не должен превышать 300 граммов. Не ошибитесь вам помогут кухонные весы. В первое время обязательно взвешивайте все блюда.
- Выбирайте продукты из таблицы 1. Придерживайтесь принципа сбалансированного питания, употребляя в пищу достаточное количество белков, жиров, углеводов.

Белок: около 1 г на 1 кг *нормальной* массы тела, в среднем 70-80 г в сутки. Белок должен составлять около 15-20% от общей энергоценности рациона. В питании со значительно сниженной энергоценностью (1200 ккал) должно быть около 50-60 г белка. Такой подход к потреблению белка предупреждает его распад в мышцах. Богатая белком пища характеризуется хорошей насыщаемостью, способностью подавлять чувство голода, а также повышать расход энергии за счет самого усвоения белка. Продолжительное ограничение потребления белка неблагоприятно влияет на весь организм, в частности мышцы становятся дряблыми, кожа теряет упругость и эластичность.

Жиры: ограничьте за счет животных (в среднем до 45-50 г, т. е. 25% от общей энергоценности рациона). Меньшее количество жира нежелательно, так как жиры дольше задерживаются в желудке и уменьшают возбудимость пищевого центра, устраняя чувство голода. Жиры, главным образом растительные, повышают активность ферментов, стимулирующих процессы распада жира в организме. В питании должно быть около 15 г (... чайные ложки) растительных масел для приготовления пищи и добавления в салаты, винегреты и другие блюда.

Углеводы: в настоящее время не рекомендуется резкое их ограничение. Доля углеводов в суточной энергоценности рациона должна составлять 55-60% (200-250 г в день). Источниками углеводов должны быть богатые пищевыми волокнами, витаминами и минеральными веществами продукты:

хлеб из муки грубого помола, диетические виды хлеба (белково-пшеничный, белково-отрубный, зерновой и др.), крупы из цельного зерна, бобовые, овощи, малосладкие фрукты и ягоды. Из рациона исключают или резко ограничивают в нем сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки, мороженое и другие сахаросодержащие продукты, мед, очень сладкие фрукты и ягоды; ограничивают или исключают хлебобулочные изделия из муки высшего и 1-го сорта, мучные изделия, манную крупу. Сахар в блюдах и напитках можно заменять на подсластители, не имеющие энергоценности.

ШАГ 3. Постройте Ваш новый образ жизни

Налаживание правильного питания занимает центральное, определяющее место в лечении ожирения. Только постепенное, длительное изменение характера питания, сложившихся пищевых привычек, а не временное ограничение употребления определенных продуктов может привести к успешному снижению веса. Несколько рекомендаций по правильному питанию:

1. Для снижения массы тела необходимо потреблять калорий меньше, чем до сих пор использовал Ваш организм. При легком и умеренном ожирении рекомендуется снижение энергоценности на 500-600 ккал, при тяжелом - на 1000 ккал в сутки
2. Очень важно ограничить потребление жиров. Жир является наиболее калорийным компонентом пищи, который способствует перееданию, поскольку придает пище приятный вкус, но вызывает слабое чувство насыщения. При чрезмерном употреблении жирной пищи организм перегружается калориями.
3. Исключите или сведите до минимума употребление продуктов с высоким содержанием жира (майонез, сливки, орехи, семечки, колбасные изделия, торты, пирожные, чипсы и др.) и используйте нежирные продукты (постные сорта мяса и рыбы, обезжиренные молочные продукты).
4. Основой питания должны быть трудноусваиваемые углеводы - хлеб грубого помола, крупы, макаронные изделия, овощи, бобовые, фрукты, ягоды.
5. Не рекомендуются продукты, содержащие легкоусваиваемые углеводы: сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки и др. Сахар в блюдах и напитках можно заменять на подсластители, не имеющие энергоценности.
6. Из продуктов, богатых белками, предпочтительнее: нежирные сорта мяса, рыбы и сыра; белое мясо птицы; нежирные молочные продукты; бобовые, грибы.
7. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом: на пару, запекайте, варите, с использованием кипячения или на гриле и в печи СВЧ. Не злоупотребляйте жареной (до темной корочки) пищей. Развивайте кулинарные навыки по приготовлению вкусной и здоровой пищи

8. Ежедневно необходимо употреблять овощей и фруктов, растущих в Вашем регионе, в общей сложности не менее 500 граммов.
9. Ограничьте потребление соли - не более 5 грамм сутки (1 чайная ложка без горки; для этого не нужно досаливать пищу после ее приготовления).
10. Тщательно пережевывайте пищу. Каждый пищевой комок Вы должны пережевать от 5 до 15 раз (прием пищи должен составлять от 15 до 25 минут).
11. Нельзя сразу после приема пищи занимать горизонтальное положение. До того, как Вы ляжете отдохнуть или спать, не менее 30 минут Вы должны провести в положении сидя или стоя.
12. В стрессовой ситуации увеличьте прием жидкости (употребляйте овощные соки, питьевую воду), поскольку стресс приводит к обезвоживанию организма (дефициту жидкости), ешьте как можно больше свежих овощей и фруктов, лучше всего в сыром виде; как можно больше клетчатки хлеб с отрубями, злаки и др.; обязательно принимайте поливитамины.
13. Не принимайте пищу позднее, чем за 2 часа до отхода ко сну.

14.

Для увеличения расхода энергии необходимо расширить свою **физическую активность** (таблица 2).

Самым простым, доступным и эффективным видом физической нагрузки является ходьба 30-40 мин в день, 4-5 раза в неделю и главное - регулярно.

Стремитесь получать **положительные эмоции**. А их всего две – радость и интерес. Если вы пока не видите повода радоваться, просто интересуйтесь окружающим!

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ЗАДАЮТ ЛЮДИ, ЖЕЛАЮЩИЕ ПОХУДЕТЬ.

Почему я постоянно набираю вес, несмотря на то, что ем не много?

Человек переедает, часто не замечая этого, потому что:

- недооценивает калорийность съеденной пищи, но переоценивает свою физическую активность;
- не рассматривает дневные «перекусы», как еду;
- не знает, что спиртные напитки способствуют накоплению жира в области живота (абдоминальное ожирение);
- съедает большую часть суточного рациона вечером;
- принимает пищу во время просмотра телевизионных передач;
- держит на столе или в других доступных местах готовые к употреблению продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами: печенье, конфеты и другие сладости;
- имеет привычку доедать за другими членами семьи;
- часто и в большом объеме пробует пищу при готовке

Как увеличить расходование калорий, если нет времени на занятия спортом?

- не перекладывать на других людей работу, требующую физических усилий;
- ходить ежедневно не менее 30 минут настолько возможным быстрым темпом, чтобы слегка перехватывало дыхание;
- при ходьбе всегда следить за осанкой, чтобы были расправлены плечи и втянут живот;
- как можно реже пользоваться лифтом, чтобы это стало Вашей привычкой;
- смотреть телевизионные передачи сидя, а не лежа;
- при отдыхе в дневное время недолго лежать на диване или кровати;
- танцевать всегда, когда есть такая возможность: дома, в гостях, в санатории и т.д.

Можно ли иногда съесть пирожное, торт и т.п.?

- конечно можно, но только как десерт, то есть после основного приема пищи, и в небольшом количестве, а не с целью утоления голода.

Как не переесть в гостях?

- не голодать накануне и в течение дня перед визитом в гости, тогда Вы, садясь за праздничный стол, будете в состоянии внимательно выбирать и спокойно кушать подходящие для Вас блюда;
- перед выходом в гости рекомендуется обязательно съесть низкокалорийную пищу: тарелка супа, салат и т.п.;
- если нет возможности перекусить, советуют выпить стакан обычной (негазированной) питьевой воды за 10-15 минут до еды.

Можно ли принимать препараты для похудения и есть все, что хочешь, как и прежде?

- прием препаратов максимально эффективен только тогда, когда одновременно Вы перестраиваете свой пищевой рацион, который привел к ожирению, и увеличиваете повседневную обычную двигательную активность, чтобы тратить калорий больше, чем потреблять.

Какой длительности должен быть курс лечения для похудения?

- не существует понятия «курс лечения для похудения»; в основе современных представлений лежит признание хронического характера ожирения, и, следовательно, необходимости его долгосрочного лечения;
- лечение обязательно должно быть комплексным: новый рацион и режим питания, повышение двигательной активности и применение по назначению врача лекарственных препаратов, у которых соотношение польза/риск при их применении будут оптимальными.
- основное правило, которым нужно руководствоваться, заключается в постановке реально выполнимых задач: снижение веса даже на 5-10 % достоверно уменьшает риск развития сердечно-сосудистых осложнений и сахарного диабета.

Почему после соблюдения диеты вес часто возвращается вновь?

-как правило, это наблюдается после соблюдения слишком строгой диеты, во время которой были проявления эмоционального дискомфорта и плохого самочувствия;

ТАБЛИЦА 1

КАЛОРИЙНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В
ОСНОВНЫХ ПРОДУКТАХ (НА 100Г)

1-Я ГРУППА
НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Калорийность, килокалории
			легкоусв	медленноусв	
1 ГРУППА. НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ					
Источники белка					
Мясо, птица:					
Телятина отварная	30,7	0,9	-	-	131
Кура отварная	25,2	7,4	-	-	170
Индейка отварная	25,3	10,4	-	-	195
Кролик отварной	24,6	7,7	-	-	170
Рыба отварная или припущенная					
Горбуша	22,9	7,8	-	-	162
Камбала	18,3	3,3	-	-	103
Минтай	17,6	1	-	-	79
Окунь морской	19,9	3,6	-	-	112
Судак	21,3	1,3	-	-	97
Треска	17,8	0,7	-	-	78
Хек	18,5	2,3	-	-	95
Щука	21,3	1,3	-	-	97
Кальмар (филе)	18	2,2	-	-	75
Крабы	18,7	1,1	0,1	-	85
Креветки	17,8	1,1	-	-	81
Белок яйца вареный 1шт.- 25 г	3	-	-	0,15	13
Молочные продукты					
Молоко обезжиренное	3	0,05	4,7	-	31
Кефир обезжиренный	4,3	1	5,30	-	49
Йогурт 1,5% жирности без сахара	5	1,5	3,5	-	51
Творог нежирный	18	0,6	1,8	-	88
Вареники с творогом 2 шт.	10,7	1,2	-	27	170
Сыры: пониженной жирности	25-30	окт.15	-	-	190-255
Источники жиров					
Растительные нерафинированные масла, (кроме пальмового, кокосового)	-	99,9	-	-	899
Источники углеводов					
Вареники с картофелем 2 шт.	5,3	0,8	-	33	158
Картофель отварной в мундирах	2,4	0,4	0,5	11	82

Рис отварной коричневый	2,2	0,2	0,2	21,7	101
Рис отварной шлифованный	2,4	0,2	0,2	24,7	113
Каши					
Рисовая вязкая на воде	1,5	0,1	1,1	16,3	78
Гречневая рассыпчатая	5,9	1,6	0,6	29,9	163
Гречневая вязкая на воде	3,2	3	1,3	15,8	90
Пшеничная рассыпчатая	4,7	1,1	0,7	25,4	135
Пшеничная вязкая на воде	3	0,7	1,4	16,2	90
Овсяная из "Геркулеса" вязкая на воде	2,9	1,4	1,7	13,1	84
Перловая рассыпчатая	3,1	0,4	0,5	21,6	106
Овсяная вязкая на воде	3	1,7	1,2	13,8	88
Пшеничная (Полтавская) на воде	3,2	0,3	1,6	17,1	92
Ячневая рассыпчатая	3,4	0,4	0,5	21,6	108
Ячневая вязкая	2,3	0,3	1,3	14,4	76
Хлеб ржаной	6,5	1,1	-	41,3	190
Овощи:					
Горошек зеленый	5	0,2	6	6,8	73
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,6	0,1	27
Капуста цветная отварная	0	0,3	3,5	0,5	26
Кабачки припущенные	0,7	1,9	5,3	-	40
Лук зеленый (перо)	1,3	-	3,5	-	19
Лук репчатый	1,4	-	9	0,1	41
Морковь	1,3	0,1	7	0,2	34
Огурцы	0,7	0,1	1,8	0,1	11
Перец сладкий	1,3	-	5,2	0,1	26
Зелень (петрушка, укроп, салат, щавель)	1,5-3,7	0,4	1,7-6,8	0,6-1,2	17-49
Редис	1,2	0,1	3,5	0,3	21
Репка	1,5	-	5	0,3	27
Свекла отварная	1,8	-	10,6	0,2	49
Томаты	1,1	0,2	3,5	0,3	31
Бахчевые:					
Арбуз без кожуры с кожурой	0,7	0,2	8,7	0,1	38
Дыня	0,6	-	9	0,1	38
Фрукты:					
Абрикосы	0,9	0,1	9	-	41
Алыча	0,2	-	6,4	-	27
Ананас	0,4	0,2	11,5	-	49
Бананы без кожуры с кожурой	1,5	0,1	19	2	89
Вишня	0,8	0,5	10,3	-	52

Гранат без кожуры с кожурой	0,9	-	11,2	-	52
Груша	0,4	0,3	9	0,5	42
Персики	0,9	0,1	9,5	-	43
Слива	0,8	-	9,5	0,1	43
Хурма	0,5	-	13,2	-	53
Черешня	1,1	0,4	10,6	-	50
Яблоки	0,4	0,4	9	0,8	45
Апельсин без кожуры с кожурой	0,9	0,2	8,1	-	40
Грейпфрут без кожуры с кожурой	0,9	0,2	6,5	-	35
Лимон	0,9	0,1	3	-	33
Мандарин без кожуры с кожурой	0,8	0,3	8,1	-	40
Брусника	0,7	0,5	8	-	43
Виноград	0,6	9,2	15	-	65
Клубника	0,8	0,4	6,2	0,1	34
Клюква	0,5	-	3,8	-	26
Крыжовник	0,7	0,2	9,1	-	43
Малина	0,8	0,3	8,3	-	42
Смородина красная	0,6	0,2	73	-	39
Смородина черная	1	9,2	6,7	0,6	38
Грибы:					
Белые свежие	3,7	1,7	1,1	-	23
Шампиньоны свежие	4,3	1	0,1	-	27
Квашенья, соления.					
Капуста квашеная	1,8	-	2,2	-	19
Фрукты сушеные:					
Курага	5,2	-	55	-	234
Изюм	1,8	-	66	-	262
Чернослив	2,3	-	57,8	0,6	242
Яблоки	2,2	-	44,6	3,4	199
Финики	2,5	-	68,5	0	281
Мёд					
Мед натуральный	0,8	-	74,8	5,5	314
Супы:					
Борщ, щи вегетарианские	1	2	2,2-3,3	1,6-2,2	40-48
Картофельный, макаронными изделиями	1,4	2,1	1,3	7,1	48
Гороховый	3,4	2,2	-	8,2	66
Бульон куриный	0,5	0,1	-	-	3
Бульон мясной	0,6	0,2	-	-	4
II ГРУППА					
МЕНЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ					

Источники белка					
Мясо, птица:					
Говядина вареная	25,8	16,8	-	-	254
Говядина тушеная (жир-5,мука)	14,3	5,3	-	3,3	
Гуляш говяжий	12,3	12,2	-	3,9	175
Говядина жареная	28,6	6,2	-	-	170
Бифштекс	28,8	11	-	-	214
Бефстроганов	18	14,3	-	06.июн	228
Баранина отварная	22	17,2	-	-	243
Печень говяжья тушеная	11	9,6	-	-	165
Печень говяжья жареная (мука, жир)	22,8	10,2	-	10,8	227
Кура жареная	26,3	11	-	-	204
Индейка жареная	26,2	13,5	-	-	226
Рыба жареная:					
Камбала	18,5	8,6	-	3,6	166
Карп	19	11,1	-	3,6	190
Минтай	15,8	5,4	-	3,5	126
Окунь морской	21	9,7	-	4,2	188
Судак	17,8	5,7	-	3,3	136
Треска	15,9	5,1	-	3,2	121
Хек	16	6,3	-	3,3	134
Щука	17,7	5,8	-	3,4	137
Икра:					
Красная икра	31,6	13,8	-	-	251
Черная зернистая	28,6	9,7	-	-	203
Минтаевая	28,4	1,9	-	-	131
Молочные продукты:					
Молоко 3,2 %	2,8	3,2	4,7	-	58
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	-	56
Творог полужирный	16,7	9	2	-	56
Сырники из нежирного творога	18,9	3,3	1,9	10,6	160
Сырники из полужирного творога	17,6	11,3	1,6	10,6	224
Запеканка из нежирного творога	17,6	4,2	8,3	6,3	171
Запеканка из полужирного творога	16,4	11,7	7,8	6,3	231
Сыры					
Голландский	26	26,8	-	-	352

Костромской	25,2	26,3	-	-	345
Брынза	17,9	20,1	-	-	260
Колбасный копченый	23	19	-	-	270
Плавленые сыры	22	20	-	-	340
Источники жиров					
Растительные масла рафинированные	-	99,8	-	-	899
Маргарин	0,3	82	1	-	743
Источники углеводов					
Овощи:					
Картофель жареный	2,8	9,5	1,6	21,8	192
Запеканка картофельная	3	53	1,7	14,9	128
Лук репчатый	2	14,8	12	0,1	187
Капуста белокочанная тушеная	2	33	9	0,6	75
Капуста цветная	3,1	6,1	2,8	2,7	89
Кабачки жареные	1,1	6	6,2	1,5	83
Голубцы овощные	2	5,2	5,1	4,5	93
Консервы овощные:					
Горошек зеленый	3,1	0,2	3,3	3,2	40
Томаты	1,1	-	3,5	0,3	20
Фасоль стручковая	1,2	0,1	1,6	0,9	16
Икра из баклажан	1,7	13,3	4,5	0,59	148
Икра из кабачков	2	9	8	0,54	122
Каша манная жидкая на воде	01.	0,1	2,2	10,7	60
Хлеб из муки грубого помола, ржано-пшеничный	7	1,1	-	40,3	193
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	8,1	1,2	-	42	203
Соки натуральные, без сахара:					
Томатный	1	-	3,3	0,2	19
Абрикосовый	0,5	-	13,7	-	56
Апельсиновый	0,7	-	12,8	-	54
Виноградный	0,3	-	13,8	-	54
Вишневый	0,7	-	10,2	-	47
Грейпфрутовый	0,3	-	8	-	36
Персиковый	0,3	-	17	-	66
Сливовый	0,3	-	16,1	-	66
Яблочный	0,5	-	9,1	-	38
Напитки:					
Яблочно-виноградный	0,4	-	12,8	-	51
Кисель клюквенный	0,03	-	10,6	3	54

Компот из сухофруктов	0,4	-	15,1	-	60
Компоты консервированные	0,2-0,6	-	21-24,3	-	82-99
Варенье фруктово-ягодное	0,3-0,6	-	71-73	0,2	271-281
III ГРУППА					
НАИМЕНЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ					
Источники белка					
Мясо, птица:					
Свинина отварная	22,6	31,6	-	-	375
Свинина жареная	20	24,2	-	-	298
Шницель рубленый из свинины	13,5	42,5	-	10,1	477
Котлеты рубленые из говядины	14,6	11,8	-	13,6	220
Шашлык из баранины	22,9	30,4	-	3	372
Котлета отбивная из баранины	20	28	-	10	373
Утка отварная	19,7	18,8	-	-	248
Утка жареная	22,6	19,5	-	-	266
Паштет из печени	18	15,3	-	4,7	227
Пельмени 4 шт.	14,5	14,5	-	33,3	312
Мясные консервы разные	15-20	15-22	-	-	195-298
Колбасные изделия:					
Колбаса докторская	12,8	22,2	-	1,5	257
Колбаса молочная	11,7	22,8	-	2,8	252
Колбаса Краковская	16,2	44,6	-	-	466
Колбаса таллиннская	17,1	33,8	-	-	373
Сервелат	24	40,5	-	-	461
Сардельки говяжьи	11,4	18,2	-	1,5	215
Сардельки свиные	10,1	31,6	-	-	332
Сосиски молочные	11	23,9	-	1,6	266
Ветчина	22,6	20,9	-	-	279
Окорок	14,3	25,6	-	288	
Рыба соленая:					
Килька	17,1	7,7	-	-	137
Сельдь	17,5	11,4	-	-	173
Рыба копченая:					
Треска	26	1,2	-	-	115
Скумбрия	23,4	6,4	-	-	150
Балык осетровый	20,4	12,5	-	-	194
Рыбные консервы:					
Печень трески натуральная	4,2	65,7	-	1,2	613
Сардины в масле	17,9	19,7	-	-	249

Сайра, в масле бланшированная	18,3	23,3	-	-	283
Шпроты	17,4	32,4	-	0,4	363
Яичница-глазунья	12,9	20,9	-	0,9	243
Омлет	9,6	15,4	-	1,9	184
Молочные продукты:					
Молоко 6% жирности	3	6	4,7	-	84
Сливки 10% жирные	3	10	4	-	118
Творог жирный 18%	14	18	2,8	-	232
Сырki и массы творожные	7,1	23	26	-	341
Сырki глазированные	8,5	27,8	30,5	-	407
Молоко сгущенное без сахара (7,5%)	7	8,3	9,5	-	140
Сыры:					
Советский	24,7	31,2	-	-	389
Чеддер	23,5	30,5	-	-	379
Источники жиров					
Сметана 20% жирности	2,8	20	3,2	-	206
Масло сливочное	0,5	82,5	0,8	-	748
Масло крестьянское	0,8	72,5	1,3	-	661
Масло топленое	0,3	98	0,6	-	887
Жир кулинарный	-	99,7	-	-	897
Майонез	2,8	67	2,6	-	624
Источники углеводов					
Макаронные изделия отварные	4,1	0,4	0,6	18,4	98
Батон	8	0,9	0,8	48,1	235
Сдоба обыкновенная	8	5,6	5,3	46,5	299
Бублики	9	1,1	1,1	55,4	284
Сушки простые	10,9	1,3	1	67	335
Сухари	9	9,5	12,3	52,9	386
Пирожки печеные	12,9	7,2	4,1	33,3	268
Кондитерские изделия:					
Печенье простое, слад	6,5	11,8	23,6	50,8	436
Вафли с фруктовыми начинками	3,2	2,8	63,8	16,3	350
Пряники	4,8	2,8	43	34,7	350
Пирожное слоеное с кремом	5,44	38,6	16,1	30,3	555
Пирожное слоеное с кремом	5,4	38,6	16,1	30,3	555
Пирожное бисквитное	4,7	9,3	55,6	8,6	351
Пирожное песочное	5,1	18,5	35,5	27,3	435
Пирожное заварное с кремом	5,9	10,2	42,6	12,6	329
Халва подсолнечная	11,6	29,7	41,5	1,1	523
Зефир, пастила	0,5	-	76,8	3,6	310

Мармелад желейный	-	0,1	68,2	9,5	302
Карамель с фруктовой начинкой	0,1	0,1	80,9	11,2	357
конфеты шоколадные	5,8	32	48,6	9,3	535
Шоколад молочный	6,9	35,7	49,5	2,9	550
Шоколад горький (какао более 60%)	5,4	35,3	47,2	5,4	540
Сахар-песок	-	-	99,8	-	379
Мороженое:					
Молочное	3,2	3,5	15,5	-	126
Сливочное	3,3	10	14	-	179
Пломбир	3,2	15	15	-	227
Эскимо	3,5	20	14,3	-	270
Консервы молочные:					
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	43,5	-	320
Сливки сгущенные с сахаром	8	19	37	-	382
Какао со сгущенным молоком и сахаром	8,2	7,5	43,5	-	309
Соусы:					
Соус томатный острый	2,5	-	20,8	1	98
Томат-паста	4,8	-	18	1	99
Напитки:					
Безалкогольные, газированные на плодово-ягодных настоях с сахаром	-	-	7,5-12	-	30-48
Чай черный байховый с сахаром	-	-	8	-	32
Кофе черный с сахаром	-	-	8	-	32
Какао с молоком	1,9	1,9	12,1	2,4	74
Напитки:					
Минеральная вода	-	-	-	-	-
Квас	-	-	5	-	25
Пиво разное	-	-	4,8-8,8	-	37-64
Вина сухие (белое, красное)	-	-	0,2	-	65 - 70
Вино, шампанское полусухое	-	-	5	-	88
Вина десертные, крепленые	-	-	16-20	-	150-170
Ликер	-	-	45	-	313
Наливки	-	-	30	-	216

Оцените Ваш расход энергии

ТАБЛИЦА 2
РАСХОД КАЛОРИЙ ПО ВИДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вид деятельности	Калорий в	Калорий в	Калорий в	Калорий в
-------------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

	час при весе 50 кг	час при весе 60 кг	час при весе 70 кг	час на килограмм веса
Занятия аэробикой	260	312	364	5,2
Бадминтон	240	288	336	4,8
Баскетбол	240	288	336	4,8
Боулинг	180	216	252	3,6
Цикл упражнений	220	264	308	4,4
Крикет	120	144	168	2,4
Езда на велосипеде, 16 км/ч	270	324	378	5,4
Медленные танцы	180	216	252	3,6
Быстрые танцы	370	444	518	7,4
Вскапывание земли	200	240	280	4
Занятия на эллиптическом тренажере	370	444	518	7,4
Фехтование	200	240	280	4
Футбол, нападение	220	264	308	4,4
Гольф	160	192	224	3,2
Гимнастика	200	240	280	4
Гандбол	160	192	224	3,2
Хоккей	220	264	308	4,4
Верховая езда рысью	280	336	392	5,6
Работа по дому	160	192	224	3,2
Бег трусцой, 8,8 км/ч	320	384	448	6,4
Дзюдо	160	192	224	3,2
Косьба травы	200	240	280	4
Гребля медленная	200	240	280	4
Гребля спортивная	320	384	448	6,4
Бег, 10,4 км/ч	420	504	588	8,4
Бег, 12 км/ч	570	684	798	11,4
Бег, 16 км/ч	720	864	1008	14,4
Скутер	160	192	224	3,2
Нахождение в положении сидя	40	48	56	0,8
Катание на коньках	160	192	224	3,2
Катание на роликах	210	252	294	4,2
Катание на лыжах по ровной местности	370	444	518	7,4
Спуск с горы на лыжах	260	312	364	5,2
Прыжки через скакалку	280	336	392	5,6
Сквош	370	444	518	7,4

Подъем по лестнице/степ	370	444	518	7,4
Нахождение в положении стоя	85	102	119	1,7
Растяжка	90	108	126	1,8
Медленное плавание кролем	350	420	490	7
Медленное плавание брассом	280	336	392	5,6
Настольный теннис	240	288	336	4,8
Теннис	290	348	406	5,8
Прыжки с трамплина	290	348	406	5,8
Волейбол	240	288	336	4,8
Ходьба, 3,8 км/ч	210	252	294	4,2
Ходьба, 5,6 км/ч	240	288	336	4,8
Ходьба, 7,2 км/ч	280	336	392	5,6
Ходьба в гору (уклон 15%, 3,8 км/ч)	270	324	378	5,4
Тренировка с отягощениями	190	228	266	3,8
Аштанга-йога	300	360	420	6
Статическая йога	160	192	224	3,2

ТАБЛИЦА 3.
ЭНЕРГОЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ И БЛЮД
И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ЕЙ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Конфета карамель, 20 ккал	=	Гимнастика, 10 мин
Свинная отбивная нежирная, 180 ккал	=	Домашняя уборка, 50 мин
Чай с сахаром, 45 ккал	=	Бадминтон, 20 мин
Бутерброд с ветчиной, 190 ккал	=	Пеший туризм, 80 мин
Яблоко средней величины, 60 ккал	=	Плавание, 10 мин
Бутылка пива, 235 ккал	=	Бег трусцой, 35 мин
Яйцо, 85 ккал	=	Футбол, 9 мин
Кусок торта, 290 ккал	=	Гимнастика, 60 мин
Ломоть ржаного хлеба, 100 ккал	=	Настольный теннис, 25 мин
0,5 л молока, 300 ккал	=	Борьба дзюдо, 30 мин
Стакан виноградного сока, 110 ккал	=	Гимнастика, 24 мин
Порция жареного картофеля, 330 ккал	=	Футбол, 40 мин
Бутерброд с сыром (без масла), 150 ккал	=	Теннис, 25 мин
Порция мороженого со сливками и печеньем, 420 ккал	=	Уборка снега, 60 мин
Порция отварного картофеля	=	Танцы, 45 мин

Бутылка красного вина, 550 ккал	=	Бег на лыжах, 70 мин
Половина жареного цыпленка, 800 ккал	=	Гребля, 2 часа

Жизнь стоит того, чтобы заботиться об ее продлении.