



ПИТАНИЕ И ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 40



- Принципы здорового питания
- Возрастные изменения в организме
- Основы рациона
- Модные диеты
- Рецепты



Питание и диета

Юлия Виноградова

**Питание и диета
для тех, кому за 40**

«ВЕЧЕ»

Виноградова Ю. В.

Питание и диета для тех, кому за 40 / Ю. В. Виноградова —
«ВЕЧЕ», — (Питание и диета)

Как считают французы, питаться правильно – это большое искусство. То, что мы употребляем в пищу, влияет на наше самочувствие, здоровье, долголетие. И чем старше становится человек, тем более актуальна для него проблема выбора нужных для его организма продуктов. Эта книга подскажет читателям, как грамотно подойти к своему рациону и как с помощью правильно подобранных продуктов питания долго оставаться молодым, активным и здоровым.

© Виноградова Ю. В.

© ВЕЧЕ

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Юлия Виноградова

Питание и диета для тех, кому за 40

ВВЕДЕНИЕ

В юности люди обычно мало задумываются о том, как важно правильно питаться, какие продукты следует обязательно включать в свой рацион, а какие лучше полностью исключить или ограничить их потребление. В 20 лет жизнь человека бьет ключом: учеба, работа, активный досуг, свидания. Юноши или девушки обычно перекусывают на ходу хот-догом или сэндвичем и чувствуют при этом себя хорошо, но только до поры до времени... Проходит время, и ближе к 40 годам мы замечаем, что наш организм начинает давать сбои. То одна «болячка» вскочит, то другая. Учащаются визиты в поликлинику, да и лишний вес дает о себе знать.

Большинство жителей больших городов значительную часть своей жизни проводят на работе. Постоянный стресс, работа за компьютером, нерегулярное и неправильное питание приводят к ухудшению самочувствия, быстрой утомляемости, появлению хронических заболеваний. Как выяснили японские медики, 40-47-летний житель Токио обращается к врачу в 4,5 раза чаще, чем сельский обыватель того же возраста. Связано это с нервными перегрузками, плохой экологией, малоподвижным образом жизни и самое главное – с неправильным подбором продуктов питания, которые попросту наносят вред организму. И все это при том, что японцы очень ответственно относятся к своему здоровью. Так что же говорить о россиянах, ведь они, как известно, до последнего откладывают визит к врачу, да и о том, как нужно правильно питаться, задумываются редко.

И только когда начинают одолевать болезни и подорванное здоровье мешает карьере, человек приходит к выводу, что пора наконец позаботиться о себе. Многие, прежде чем перейти на новый рацион, благоразумно советуются с врачом или диетологом. Хуже, если человек начинает экспериментировать, наслушавшись советов соседки или коллеги по работе. Некоторые после таких опытов оказываются в больнице или приобретают дополнительные болезни.

Именно поэтому так необходимо понимание того факта, что универсального рациона не существует. Каждый человек может подобрать для себя те продукты и блюда, которые будут соответствовать его возрасту, состоянию здоровья и образу жизни. Главное – подойти к этому грамотно и серьезно, ведь от этого будет зависеть не только работоспособность и хорошее самочувствие, но и долголетие. Уже в древности мудрецы утверждали: «Здоровое тело и чистый дух ведут человека к вершинам долголетия и понимания истин» (Коанами Тон).

1. ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Как считают ученые, рацион людей каменного века может являться образцом для современного человека. Такая «доисторическая» диета вполне пригодна для создания защиты от наиболее распространенных болезней нашего века, например от ожирения, сахарного диабета, заболеваний сердца и гипертонии. Мы рождаемся с теми же генами, какие были у наших предков, а они и понятия не имели о фаст-фуде, конфетах или чипсах. Наш организм не способен к одновременному усвоению хлеба и мяса или крахмала и сладкой пищи.

Антропологические исследования показали, что в количественном соотношении рацион людей каменного века на 70% состоял из растительной пищи и на 30% из белковой. На основании этих данных можно сделать вывод, что такое соотношение белков и углеводов в пище является оптимальным. Как предполагают ученые, древнее меню состояло белков, жиров и углеводов в соотношении 1: 1: 4. Это означает, что продукты, являющиеся источниками белков, должны наилучшим образом сочетаться с животными и растительными жирами и, естественно, с углеводами (клетчаткой, крахмалом, сахаром).

Для наших предков пища являлась своеобразным топливом. Все затраты энергии и вещества и сейчас восполняются только пищей, поэтому есть надо столько, чтобы между затраченной энергией и получаемым в процессе еды веществом установился баланс. Энергетическая ценность пищи должна составлять не менее 1200 и не более 3500 ккал в сутки. Кроме того, рацион должен быть разнообразным и содержать необходимую норму белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма и избежать излишеств, необходимо предоставить человеку оптимальный по ассортименту набор белков. В случае, когда белков в рационе не хватает, у взрослого человека отмечается упадок сил, понижается сопротивляемость организма инфекциям и ухудшается работоспособность. А дети, недополучающие белковой пищи, значительно отстают в развитии, ведь известно, что белки являются основным строительным материалом для организма. Поэтому они так важны для роста.

Известно, что в Древней Греции борцы придерживались особой белковой диеты. И хотя древние греки не знали о существовании белков как таковых, они интуитивно определяли продукты питания, в которых содержатся эти наиважнейшие элементы. Причем эти продукты полагалось употреблять отдельно от продуктов, содержащих углеводы. Так, мясо нельзя было сочетать с хлебом.

Белки содержатся в каждой клетке живого организма: кожа, мышцы, ногти, волосы человека состоят в основном из белков. Они, по сути, основа жизни, так как без них невозможен обмен веществ. К тому же белки обеспечивают процесс размножения всех живых организмов. В то же время перенасыщение организма белками также ведет к снижению работоспособности и ухудшению самочувствия. Известно, что белки не накапливаются в организме, а при повышенном их потреблении они окисляются, когда происходит высвобождение энергии, или превращаются в жиры.

Правильное потребление белковой пищи должно учитывать возраст, пол и физическую активность человека. Например, 18–29-летним мужчинам в зависимости от физической нагрузки требуется 90–118 г белка в сутки, женщинам – 77–87 г. Но чем старше становится человек, тем меньше его организму требуется белков. Так, в возрасте 30–39 лет мужчинам необходимо 87–112 г, женщинам – 74–84 г белка в сутки. Во время беременности женщины нуждаются в повышенном содержании белков в пище, такой же должна быть норма его потреб-

ления и во время кормления ребенка грудью. Необходимо увеличить содержание белков в рационе, если человек занимается тяжелым физическим трудом, болеет или часто подвергается стрессу.

Чтобы рассчитать индивидуальную потребность организма в белке, надо принять оптимальный уровень пищевых веществ на 1 тыс. ккал. Соответственно, для белка это составляет 30 г. Так можно получить вполне точную информацию об энергетической ценности любого продукта. Например, на 3250 ккал необходимо $3,25 \times 30 = 97,5$ г белка. В обычных жизненных условиях желательно придерживаться своей обычной нормы потребления белковой пищи, но в некоторых случаях следует увеличить содержание белков в рационе. Желательно это сделать, если на ваш организм воздействуют вредные вещества, если вы переохладились, перенесли хирургическое вмешательство или чувствуете, что вот-вот заболите.

Белковый минимум обычно определяется наименьшим количеством белка в рационе, который необходим для поддержания азотистого равновесия в организме. На 1 кг массы тела человека требуется 0,34 г белка. Но все же не стоит ориентироваться на белковый минимум, поскольку жизнь современного человека предполагает нервное напряжение и стрессы. Полноценными пищевыми белками считаются белки, которые содержат все аминокислоты в том соотношении и количестве, которые обеспечивают развитие и рост организма, его нормальную жизнедеятельность.

К этой категории можно отнести белки животного происхождения. Они содержатся в мясе, рыбе, яйцах, твороге, сыре, молочных продуктах. Аминокислотный состав таких белков наиболее близок по химическому составу к белкам человеческого организма, в отличие от идентичных веществ растительного происхождения. Менее полноценна белковая пища растительного происхождения, например пшено, фасоль, горох, гречневая крупа. Она хуже усваивается организмом, поэтому при переходе на вегетарианское питание следует учитывать этот момент. Нельзя отказываться от пищи, содержащей белки животного происхождения, людям с ослабленным здоровьем, детям, подросткам, у которых еще не завершился рост организма, беременным и кормящим женщинам, людям, испытывающим высокие физические нагрузки. В идеале необходимо, чтобы белки животного происхождения, в рационе составляли не менее 55% от общего содержания белков.

Белковая недостаточность опасна для здоровья. Она возникает, если происходит резкое ограничение белковой пищи, например при потреблении белков с низкой биологической ценностью, при голодании (полном или частичном), нарушении синтеза белков в организме, их потере в связи с различными болезнями, при плохом всасывании и переваривании пищевых белков. Так, известно, что белковая недостаточность обычно наблюдается у наркоманов и алкоголиков, а также у людей, страдающих болезнями желудочно-кишечного тракта.

Источниками белков служат продукты животного и растительного происхождения, которые мы ежедневно видим на своем столе. В каждом продукте содержится определенное количество этого вещества. Итак, источники белков животного происхождения: телятина – 19,7%, говядина – 18,9%, свинина – 11,4%, конина – 20,2%, баранина – 16,3%, мясо курицы – 20,8%, мясо цыпленка – 18,7%, мясо индейки – 21,6%, мясо утки – 16,5%, мясо гуся – 16,1%, мясо кролика – 20,7%, говяжья печень – 17,4%, говяжье сердце – 15,0%, говяжье вымя – 12,3%, свиная печень – 18,8%, свиное сердце – 15,1%, свиные почки – 13%, говяжьи мозги – 9,5%, говяжий язык – 13,6%, говяжьи почки – 12,5%, баранье сердце – 13,5%, бараньи почки – 13,6%, баранья печень – 18,7%.

Также животные белки содержатся в следующих изделиях, изготовленных из мясопродуктов: диетическая вареная колбаса – 12,1%, полукопченая колбаса – 23%, варено-копченая колбаса – 28,2%, сырокопченая колбаса – 24,8%, копченая колбаса – 17,3%, сосиски свиные – 11,8%, сосиски из говядины и свинины – 12,3%, сардельки свиные – 10,1%, шпекачки – 16,2%, корейка сырокопченая – 10,5%, грудинка сырокопченая – 7,6%, ветчина – 22,6%, говядина

тушеная – 16,8%, свинина тушеная – 14,9%, колбасный фарш – 15,2%. Содержание белков в животных жирах и маслах: масло сливочное – 0,6%, маргарин молочный – 0,3%, маргарин – 0,5%, майонез – 3,1%, масло топленое – 0,3%, шпик свиной – 1,4%, жир бараний – 0%, жир говяжий – 0%.

Белки содержатся в молоке и в следующих молочных продуктах: молоко – 2,8%, молоко ацидофильное – 2,8%, сметана 10%-ная – 3%, сметана 20%-ная – 2,8%, кефир нежирный – 3%, кефир жирный – 2,8%, йогурт натуральный – 5%, простокваша – 2,8%, ряженка – 3%, сливки 10%-ные – 3%, сливки 20%-ные – 2,8%, творог нежирный – 18%, творог жирный – 14%, молоко сгущенное – 7%, молоко сгущенное с сахаром – 7,2%, брынза – 17,9%, молоко сухое цельное – 25,6%, творожная масса – 7,1%, сыр плавленый – 24,9%, сыр «Российский» – 24%, сыр «Голландский» – 26,4%, сыр «Пошехонский» – 26%. А также в яйцах: курином – 12,7%, перепелином – 11,9%, сухом желтке – 34,2%, сухом белке – 73,3%, яичном порошке – 45%.

Рыба также является источником животных белков: минтай содержит 15,9%, треска – 17,5%, путассу – 16,1%, налим – 18,8%, щука – 18,8%, судак – 19%, окунь речной – 18,5%, карась – 17,7%, карп – 16%, камбала – 16,1%, хек – 16,6%, тунец – 22,7%, корюшка – 15,5%, угорь – 19,1%, палтус – 18,9%, лещ – 17,1%, окунь морской – 17,6%, язь – 18,2%, сазан – 18,4%, ставрида – 18,5%, салака – 17,3%, сом – 16,8%, сиг – 19%, кета – 22%, сайра – 20,4%, бычки – 12,8%, горбуша – 21%, скумбрия – 18%, мойва – 13,4%, осетр – 16,4%, семга – 20,8%, минога – 14,7%, сельдь – 18,6%, стерлядь – 17%, печень трески – 4,2%. Присутствуют белки и в морепродуктах: кальмарах – 18%, креветках – 18%, крабах – 16%, трепангах – 7,3%. Имеются они и в рыбьей икре: осетровой зернистой – 28,9%, кетовой зернистой – 31,6%, минтаевой пробойной – 28,4%, лещевой пробойной – 24,7%, осетровой пробойной – 36%.

Изделия из рыбопродуктов тоже содержат полезные белки: шпроты – 17,4%, сайра, консервированная в масле – 18,3%, треска копченая – 20,7%, лещ горячего копчения – 32,8%, салака холодного копчения – 25,4%, скумбрия, консервированная в масле – 19,5%, сардины атлантические в масле – 17,9%, судак, консервированный в томате – 14%, лещ, консервированный в томате – 15,3%, ставрида в томате – 14,8%, бычки в томате – 12,8%, креветки консервированные – 28,7%, тунец, маринованный в собственном соку – 22,7%, консервированная печень трески – 4,2%, горбуша, консервированная в собственном соку – 20,9%.

В еврейской кухне традиционно принято употребление различных съедобных трав. Еще издревле жители Израиля знали, что зелень очень полезна для здоровья, поэтому и на повседневном, и на праздничном столе в изобилии имелись зеленый лук, базилик, сельдерей, укроп и т. д. Одни травы выращивались в своих огородах, а другие собирались вдали от дома. Израильтяне уже в давние времена оценили полезные качества чеснока и лука, и сейчас многие традиционные блюда еврейской кухни не обходятся без этих овощей.

Употребляя в пищу продукты растительного происхождения, мы пополняем свой организм растительными белками. В частности, присутствуют они в овощах: капусте белокочанной – 1,8%, томатах – 0,6%, огурцах – 0,8%, редисе – 1,2%, шпинате – 2,9%, перце сладком зеленом – 1,3%, баклажанах – 0,6%, кабачках – 0,6%, перце сладком красном – 1,3%, репе – 1,5%, капусте цветной – 2,5%, капусте краснокочанной – 1,8%, зеленой фасоли – 4,5%, моркови – 1,3%, редьке – 1,9%, брюкве – 1,2%, луке репчатом – 1,7%, черемше – 2,4%, свекле – 1,7%, хрене – 2,5%, картофеле – 2%, горошке зеленом – 5%, чесноке – 6,5%. Имеются белки и в зелени: в салате – 1,5%, луке зеленом – 1,3%, ревене – 0,7%, щавеле – 1,5%, луке-порее – 3%, петрушке – 3,7%, сельдерее – 0,7%.

Во фруктах также содержатся растительные белки, например в яблоках – 0,4%, грушах – 0,4%, абрикосах – 0,9%, апельсинах – 0,9%, лимонах – 0,9%, грейпфрутах – 0,9%, мандаринах – 0,8%, айве – 0,6%, алыче – 0,2%, бананах – 1,5%, хурме – 0,5%, ананасах – 0,4%, инжире – 0,7%, персиках – 0,9%, кизиле – 1%, финиках – 2,5%, гранатах – 0,9%. Имеются они и в ягодах: в малине – 0,8%, смородине красной – 0,6%, смородине черной – 1%, смородине белой – 0,3%, клюкве – 0,5%, морошке – 0,8%, облепихе – 0,9%, ежевике – 2%, голубике – 1%, чернике – 1,1%, бруснике – 0,7%, землянике – 1,8%, крыжовнике – 0,7%, сливе – 0,8%, винограде – 0,4%, вишне – 0,8%, черешне – 1,1%, рябине садовой – 1,4%, рябине черноплодной – 1,5%, шиповнике – 1,6%, шелковице – 0,7%. Есть белки также и в бахчевых культурах: арбузе – 0,7%, дыне – 0,6%, тыкве – 1%.

В зимний период мы обычно получаем растительный белок из сухофруктов или консервированных овощей. Так, например, в квашеной капусте имеется 0,8% белка, в соленых огурцах – 2,8%, соленых томатах – 1,7%, кураге – 5,2%, изюме – 1,8%, урюке – 5%, черносливе – 2,3%, сушеном шиповнике – 4%, сушеных яблоках – 3,2%, сушеной груше – 2,3%, кишмише – 2,3%, сушеных персиках – 3%, сушеной вишне – 1,5%, сухом горохе – 35%, сушеном картофеле – 6,6%, сушеном репчатом луке – 16%.

В сравнении с овощами и фруктами, белков больше содержится в хлебобулочных и кондитерских изделиях. Так, например, в хлебе ржаном – 4,7%, хлебе пшеничном – 7,7%, сухарях пшеничных – 11,2%, сушках – 11%, баранках – 10,4%, выпечке сдобной – 7,6%, муке пшеничной высшего сорта – 10,2%, муке пшеничной 2-го сорта – 11,7%, муке пшеничной 1-го сорта – 10,6%, сухарях ржаных – 8,5%, пряниках – 4,8%, вафлях с фруктовой начинкой – 3,2%, вафлях с жиросодержащими начинками – 3,4%, пирожных бисквитных – 4,7%, пирожных слоеных – 5,4%, торте бисквитном с фруктовой начинкой – 4,7%, пирожных песочных – 5,7%, пирожных-безе – 6,6%. А также в конфетах, шоколаде, сладостях: в меде – 0,8%, сахаре – 0,3%, шоколадных конфетах – 2,9%, ирисе – 3,3%, зефире – 0,8%, халве – 12,7%, халве подсолнечной – 11,6%, драже фруктовом – 3,7%, шоколаде темном – 5,4%, шоколаде молочном – 6,9%.

Содержатся белки и в крупах: рисе – 7%, пшене – 12%, овсяной крупе – 11,9%, манной крупе – 11,3%, перловой крупе – 9,3%, геркулесе – 13,1%, гречневой ядрице – 12,6%, пшеничной крупе – 12,7%, кукурузной крупе – 8,3%, толокне – 12,2%, ячневой крупе – 10,4%. В бобовых культурах: горохе цельном – 23%, сое – 34,9%, фасоли – 22,3%, горохе лущеном – 23%, бобах – 6%. А также в грибах: свежих белых – 3,2%, сушеных белых – 27,6%, свежих подберезовиках – 2,3%, свежих подосиновиках – 3,3%, свежих рыжиках – 2,2%, свежих сыроежках – 1,7%, свежих маслятах – 3,3%, свежих опятах – 2,4%.

Кроме белков, очень большое значение для нашего организма имеют углеводы. Они являются основными и важнейшими пищевыми веществами. Их основное назначение – это энергетическое снабжение организма. Углеводы обеспечивают более половины дневной нормы калорийности нашего рациона. Их энергетическая ценность по значимости равна белкам. Так, например, 1 г углеводов при сгорании в организме человека освобождает 4 ккал. Именно углеводы используются организмом как энергетический материал, если мы выполняем любую физическую работу. Поэтому они так важны в рационе спортсменов и людей, занимающихся тяжелым физическим трудом. При смешанном питании углеводы превышают количество белков и жиров примерно в 4 раза. Поэтому наше питание имеет выраженную углеводную направленность.

Углеводный обмен связан с жировым обменом. Поэтому, когда энергозатраты организма высоки и углеводы, поступающие с пищей, не могут их компенсировать, начинается процесс образования сахара из жиров. Однако в то же время у углеводов весьма ограничена возможность откладываться «про запас», а это ведет к тому, что их избыток превращается в жир, который и скапливается в неподходящих местах нашего тела.

Современный человек в основном ведет малоактивный образ жизни, у него снижены энергозатраты организма и, если он не посещает регулярно спортзал, можно считать, что он практически не выполняет мышечной работы. Поэтому у современных жителей городов потребность в углеводах значительно снизилась. Однако большинство людей продолжает употреблять много продуктов, богатых углеводами, и рано или поздно сталкивается с проблемой избыточного веса. Самая низкая потребность в углеводах у людей умственного труда.

Углеводная диета получила широкое распространение во многих странах мира. Суть ее в том, что из рациона исключаются продукты, содержащие большое количество углеводов (или их количество значительно уменьшается). Организм, лишенный возможности регулярно пополнять запасы этих пищевых веществ, начинает активно расходовать ранее накопленное, то есть то, что находилось в жировых депо. В результате человек начинает активно сбрасывать лишний вес.

Однако нельзя полностью исключать из рациона углеводы. Они все же необходимы организму. Углеводный обмен связан и с обменом белка в организме. Когда углеводы в достаточном количестве поступают в организм человека с пищей и усваиваются им, то белок расходуется минимально. Если же углеводов поступает недостаточно и они усиленно расходуются, то начинается развиваться белково-энергетическая недостаточность.

Основными источниками углеводов являются зерновые продукты. В них содержится примерно 75% углеводов от сухого вещества. И только в очень немногих животных продуктах содержатся углеводы, потому их влияние на общую картину несущественно. В незначительном количестве гликоген содержится в печени и мясе животных. В молоке содержится лактоза (молочный сахар), но ее количество также незначительно (около 5%).

Собственно углеводы, в зависимости от скорости усвоения организмом, химической структуры и использования, подразделяются на простые и сложные. Простыми считают дисахариды и моносахариды, сложными – полисахариды. Сложные углеводы значительно медленнее расходуются организмом, а простые при поступлении с пищей довольно быстро направляются в кровь. При нагрузке они окисляются и выделяется энергия.

Еще углеводы разделяют на рафинированные и нерафинированные. К рафинированным углеводам относят освобожденные от разных примесей в процессе очистки сахара. Продукты, содержащие рафинированные углеводы, особенно легко усваиваются человеческим организмом. Именно это и способствует набору лишнего веса, нарушению жирового и холестеринового обмена. Рафинированные углеводы содержатся во всех видах кондитерских изделий, в пшеничной муке высших сортов, тростниковом и свекловичном сахаре, в изделиях и концентратах из зерновых.

Источниками нерафинированных углеводов являются растительные продукты. В них углеводы содержатся в виде крахмала и клетчатки (примерно 0,4%), которая защищает крахмал от моментального воздействия пищеварительных ферментов. Потому такие углеводы медленнее перевариваются, почти не используются организмом и не способствуют образованию жира. Нерафинированные углеводы человек получает из картофеля, мучных изделий из цельного зерна, некоторых фруктов, ягод и овощей. Суточная норма углеводов составляет 350—500 г.

Наиболее важными для организма углеводами являются глюкоза, фруктоза, сахароза и крахмал. Здоровый организм усваивает эти вещества очень быстро, они, что называется, сгорают, вырабатывая энергию. О целлюлозе (клетчатке) уже говорилось выше, она практически не усваивается. Однако для организма клетчатка имеет большое значение, так как она механически очищает слизистую пищеварительных путей, желудка, кишечника.

Для того чтобы избежать проблем с лишним весом, многие люди ограничивают себя в углеводной пище, стараются меньше есть мучного и сладкого. В большинстве случаев это правильно, однако некоторые продукты содержат нерафинированные углеводы и не опасны в плане приобретения лишних килограммов. Так где же содержатся «правильные» и «неправильные» углеводы? И главное, в каком количестве?

Первые изделия из перемолотого в муку зерна появились очень давно. В те давние времена хлеб не был похож на известные нам красивые батоны и буханки. Он был серого или темно-коричневого цвета и выглядел (для современного человека) весьма неаппетитно. Древние земледельцы довольно быстро поняли, что испеченное на огне тесто полезно.

Прежде всего, конечно, в хлебе, мучных и хлебобулочных изделиях. Так, например, в пшеничном хлебе содержится 53,4% углеводов, в ржаном – 49,8%, сдобной выпечке – 60%, баранках – 68,7%, сушках – 73%, ржаной муке – 76,9%, пшеничной муке высшего сорта – 74,2%, пшеничной муке 1-го сорта – 73,2%, пшеничной муке 2-го сорта – 70,8%, пшеничных сухарях – 72,4%, сливочных сухарях – 71,3%.

Довольно большим содержанием углеводов отличаются крупы: в пшене их содержание равно 69,3%, в перловой крупе – 73,7%, рисе – 73,7%, манной крупе – 73,3%, кукурузной крупе – 75%, ячневой крупе – 71,7%, пшеничной крупе – 70,6%, гречневой крупе – 72,2%, гречневой ядрице – 68%, геркулесе – 65,7%, овсяной крупе – 65,4%, толокне – 68,3%. Очень много углеводов в сахаре, конфетах, сладостях и шоколаде. Так, в шоколадных конфетах их 76,6%, в карамели – 77,7%, меде – 80,3%, сахаре – 99,5%, пастиле – 80,4%, мармеладе – 77,7%, зефире – 78,3%, ирисе – 81,8%, драже фруктовом – 73,1%, халве – 50,6%, халве подсолнечной – 54%, шоколаде темном – 52,6%, шоколаде молочном – 52,4%.

В кондитерских изделиях тоже много углеводов: в пряниках – 77,7%, слоеных пирожных – 52,7%, вафлях с фруктовой начинкой – 80,1%, бисквитных пирожных – 84,4%, песочных пирожных – 66,4%, вафлях с жиросодержащими начинками – 64,7%, бисквитном торте – 49,8%, миндальном торте – 46,8%. Довольно большое количество углеводов содержится в сухофруктах: изюме – 70,9%, кураге – 65,9%, черносливе – 65,6%, кишмише – 71,2%, урюке – 67,5%, сушеных яблоках – 68%, сушеных грушах – 62,1%, сушеном шиповнике – 60%, сушеных персиках – 68,5%, сушеной айве – 71%.

Относительно небольшое количество углеводов есть во фруктах: апельсинах – 8,4%, мандаринах – 8,6%, лимонах – 3,6%, грейпфрутах – 7,3%, яблоках – 11,3%, грушах – 10,7%, абрикосах – 10,5%, персиках – 10,4%, бананах – 22,4%, финиках – 72,1%, хурме – 15,9%, гранатах – 11,8%, инжире – 13,9%, ананасах – 11,8%, алыче – 7,4%, айве – 8,9%. То же относится и к ягодам, например в малине имеется 9% углеводов, клубнике – 7,9%, голубике – 7,7%, клюкве – 4,8%, морошке – 6,8%, чернике – 8,6%, землянике – 8,1%, ежевике – 5,3%, облепихе – 5,5%, бруснике – 8,6%, смородине черной – 8%, смородине красной – 8%, смородине белой – 8,7%, сливе – 9,9%, крыжовнике – 9,9%, вишне – 11,3%, кизиле – 9,7%, винограде – 17,5%, черешне – 12,3%, шиповнике – 24%, шелковице – 12,7%, рябине садовой – 12,5%, рябине черноплодной – 12%.

Бобовые тоже содержат углеводы: фасоль – 54,5%, соя – 26,5%, горох цельный – 53,3%, бобы – 8,3%, горох лущеный – 57,7%, чечевица – 53,6%. Имеются углеводы и в грибах: белых свежих – 1,6%, белых сушеных – 10%, свежих подосиновиках – 3,4%, свежих подберезовиках – 3,7%, свежих сыроежках – 1,4%, свежих маслятах – 1,8%, шампиньонах – 1,6%, лисичках – 2%.

Также небольшое количество углеводов содержится в овощах, например в огурцах – 3%, помидорах – 4,2%, капусте белокочанной – 5,4%, капусте цветной – 4,9%, капусте красно-кочанной – 6,1%, кабачках – 5,7%, баклажанах – 5,5%, редисе – 4,1%, перце зеленом сладком – 4,7%,

репе – 5,9%, моркови – 7%, редьке – 7%, брюкве – 8,1%, зеленой фасоли – 4,3%, черемше – 6,5%, перце сладком красном – 5,7%, ревене черешковом – 2,9%, луке репчатом – 7,3%, свекле – 10,8%, картофеле – 19,7%, чесноке – 21,2%, хрене – 16,3%, горошке зеленом – 13,3%, корне петрушки – 11%. В сушеных овощах углеводов несколько больше, так, в сушеном картофеле их 73,7%, свекле – 59,6%, горохе – 47,5%, моркови – 54,6%, луке репчатом – 47,8%.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.