



Владимир Кучин

# Волновая диетология

Алгоритмы цифровой  
вселенной

# Владимир Кучин

## Волновая диетология

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11880151](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11880151)*

*ISBN 978-5-4474-2397-1*

### Аннотация

Автор предлагает свой неординарный подход к диетологии, он изучает калорийности продуктов, дает простые и лаконичные формулы питания, объясняет, как по цвету продукта узнать его состав и содержащиеся в нем микроэлементы, составляет рейтинги 56 каждодневных, 21 необходимого и 7 самых важных продуктов. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

# Содержание

От автора	6
Глава 1. Алгоритмы цифровой Вселенной, теория	7
1.1 Естественный ряд чисел $E_n$	8
1.2 Формула расчета массы по потенции и времени при образовании элемента Вселенной	9
Глава 2. Алгоритмы цифровой Вселенной, Калорийность	11
2.1 Группа 2 килокалории Где на 100 грамм продукта, $E_2 = 2$	12
2.2 Группа 7 килокалорий на 100 грамм продукта, $E_4 = 7$	13
2.3 Группа 12 килокалорий на 100 грамм продукта, $E_5 = 12$	14
2.4 Группа 19 килокалорий на 100 грамм продукта, $E_6 = 19$	15
2.5 Группа 31 килокалория на 100 грамм продукта, $E_7 = 31$	16
2.6 Группа 50 килокалорий на 100 грамм продукта, $E_8 = 50$	17
2.7 Группа 81 килокалория на 100 грамм продукта, $E_9 = 81$	18
2.8 Группа 131 килокалория на 100 грамм	19

продукта, E10=131	
2.9 Группа 212 килокалорий на 100 грамм продукта, E11=212	20
2.10 Группа 343 килокалории на 100 грамм продукта, E12=343	22
2.11 Группа 555 килокалорий на 100 грамм продукта, E13=555	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Волновая диетология**  
**Алгоритмы**  
**цифровой вселенной**  
**Владимир Кучин**

© Владимир Кучин, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе  
Ridero.ru

# От автора

Эта научно-популярная работа по волновой диетологии посвящена интересным фактам, которые обнаружил автор, фактам мимо которых пройти невозможно – прямым числовым совпадениям в огромном массиве знаний, накопленном в диетологии, как науке о здоровом питании человека, с числами естественного математического ряда, открытого в 2008 году автором. Показанные закономерности – это следствие волнового энергосберегающего алгоритма, который отрабатывается в окружающем нас мире при создании любых масс, в том числе и тех, которые человек относит к продуктам своего питания. Автор предлагает свои подходы к вопросу диетологии, которые в сжатом виде даны в виде «формул», коротко и доступно освещает вопросы калорийности, потребности человека в группах продуктов питания, в микроэлементах, представляет рейтинг из 56 обязательных продуктов и рейтинг из 21-го самого необходимого для человека продукта. «Волновая диетология» предназначена для широкого круга читателей.

# Глава 1. Алгоритмы цифровой Вселенной, теория

Прежде всего, вспомним (или увидим впервые) числа *естественного ряда*. Этот аддитивный числовой ряд устанавливает гармонические соотношения и пропорции в цифровой и числовой форме, но в основном мы будем применять его непосредственно, – «*прямо в цифрах и числах*».

# 1.1 Естественный ряд чисел $E_n$

<b>n</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b><math>E_n</math></b>	3	2	5	7	12	19	31	50	81
<b>n</b>	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b><math>E_n</math></b>	131	212	343	555	898	1453	2351	3804	6155

Естественный ряд чисел.

Здесь **n** – порядковый номер числа ряда, а  **$E_n$**  – значение этого числа ряда.

Например,  **$E_7=31$** , а  **$E_{14}=898$** .

## 1.2 Формула расчета массы по потенци и времени при образовании элемента Вселенной

Масса любого элемента нашей Вселенной, в частности и биомасса, образуются при волновой температурологической (термин «*темпералогический*» здесь и далее означает – *имеющий свойства первичности по времени*) реакции, при и этом формула количества образуемой массы, предложена и доказана автором в ходе своих исследований.

$$M=P^2T^2/ \text{при } S$$

Здесь  $M$  – масса,  $P$  – потенция в зоне образования массы,  $T$  – время. Реакция идет «при  $S$ », т. е. ее ведет поле  $S$ .

В этой формуле под термином «*масса*» понимается некое обобщенное понятие, это может быть любой элемент Вселенной, в том числе социальный и культурный, примеры подобных элементов широко развернуты в одной из книг автора в виде волновых (длинное слово «*темпералогических*» автор далее не применяет, а оставляет только термин «*волновых*», для упрощения изложения) карт. В частности автором предлагалась волновая карта «*фастфуда*», а в предлага-

емой книге автор с волновых позиций определит подходы к здоровому питанию человека в целом. Формула для массы нами в этой книге применяться не будет, автор просто показывает, что если естественный ряд хорошо «работает» при формировании Вселенной в других случаях – то он обязан хорошо работать и в данном конкретном случае.

Завершим короткую теоретическую часть и перейдем к предмету книги – *Волновой диетологии как алгоритму цифровой Вселенной.*

## Глава 2. Алгоритмы цифровой Вселенной, Калорийность

Первое, что автор хочет обсудить – калорийность продуктов питания. И начнем с хорошей новости – общепринятые единицы – *«килокалории на 100 грамм продукта»* – прекрасно соответствуют числам естественного ряда, ни о каком масштабе думать не потребуется. Большинство продуктов по своим калорийностям попадают в группы, образованные по числам ряда. Мы так их и будем называть – *«группа 2 килокалории»*, *«группа 81 килокалория»*, .... *«группа 555 килокалорий»*. Т. к. нас интересует совпадение *калорийности продукта* с числами ряда *как энергетический процесс*, – деления по видам продуктов в наших группах не произведено.

Где найдены калорийности? Некоторые значения автор сам прочитал на наклейках продуктов, другие взял из открытых источников. На основе собранных данных о калорийности составим группы в виде таблиц и затем обсудим результаты.

## 2.1 Группа 2 килокалории Где на 100 грамм продукта, E2 = 2

Номер по порядку	Продукт	Число килокалорий
1	Кофе черный	2
2	Чай без сахара	2
Среднее число килокалорий по продуктам		2
Отклонение % от числа естественного ряда		0

Группа 2 килокалории.

Конечно, продуктов с 2 килокалориями очень мало.

## 2.2 Группа 7 килокалорий на 100 грамм продукта, E4 = 7

Номер по порядку	Продукт	Число килокалорий
1	Огурец соленый	8
	Среднее число килокалорий по продуктам	8
	Отклонение % от числа естественного ряда	14,2

Группа 7 килокалорий.

Больше автор не нашел продуктов в эту группу

## 2.3 Группа 12 килокалорий на 100 грамм продукта, E5 = 12

Номер по порядку	Продукт	Число килокалорий
1	Капуста квашеная	14
2	Огурец свежий	11
	Среднее число килокалорий по продуктам	12,5
	Отклонение % от числа естественного ряда	4,1

Группа 12 килокалорий.

## 2.4 Группа 19 килокалорий на 100 грамм продукта, E6 = 19

Номер по порядку	Продукт	Число килокалорий
1	Бульон мясной	20
2	Шампиньон, соленый	25
3	Сельдерей	21
4	Салат	19
5	Томатный сок	19
6	Баклажаны	24
7	Перец сладкий	17
8	Ревень	16
9	Редис	20
10	Шпинат	19
11	Лук зеленый	19
12	Томаты	23
13	Лимон	20
14	Салат «сибирский» (соленые огурцы, капуста, морковь)	22
15	Груздь, соленый	18
16	Груздь, маринованный	20
17	Грибы белые, натуральные	19
Среднее число килокалорий по продуктам		20,1
Отклонение % от числа естественного ряда		6,0

Группа 19 килокалорий.

В этой группе и продуктов больше и есть попадания прямо в 19 килокалорий и отклонение небольшое.

## 2.5 Группа 31 килокалория на 100 грамм продукта, E7 = 31

Номер по порядку	Продукт	Число килокалорий
1	Кефир нежирный	30
2	Чай с сахаром	29
3	Чай с сахаром и лимоном	30
4	Грибы белые, отварные	30
5	Фасоль стручковая	31
6	Щавель	30
7	Укроп	30
8	Судак отварной	30
9	Кабачки	27
10	Капуста	28
11	Морковь	33
12	Репа	28
13	Тыква	29
14	Дыня	35
15	Айва	30
16	Земляника	34
17	Малина	32
18	Клюква	35
19	Мандарины	32
20	Молоко обезжиренное	31
21	Морошка	31
22	Ежевика	33
23	Облепиха	30
Среднее число килокалорий по продуктам		30,8
Отклонение % от числа естественного ряда		0,5

Группа 31 килокалория.

Еще больше попаданий, еще меньше отклонение.

## 2.6 Группа 50 килокалорий на 100 грамм продукта, E8=50

Номер по порядку	Продукт	Число килокалорий
1	Кефир жирный	58
2	Простокваша	58
3	Почки говяжьи	59
4	Яйцо куриное вареное	62
5	Кофе с молоком	40
6	Какао без сахара	60
7	Яблочный сок	44
8	Абрикосовый сок	55
9	Апельсиновый сок	54
10	Хрен	49
11	Свекла	48
12	Белок яичный	53
13	Форель отварная	45
14	Щука отварная	45
15	Яблоки	45
16	Груши	47
17	Черешня	52
18	Щи вегетарианские	48
19	Белый гриб, соленый	49
Среднее число килокалорий по продуктам		51,1
Отклонение % от числа естественного ряда		0,4

Группа 50 килокалорий.

## 2.7 Группа 81 килокалория на 100 грамм продукта, E9=81

Номер по порядку	Продукт	Число килокалорий
1	Творог нежирный	88
2	Печень говяжья	87
3	Икра кабачковая	90
4	Напиток из цикория с сахаром	80
5	Салат капустный	83
6	Щи	88
7	Дрожжи хлебные	75
8	Камбала жареная	75
9	Стерлядь отварная	83
10	Хек отварной	86
11	Рисовая каша на воде	78
12	Горошек зеленый	75
13	Рябина, плоды	81
14	Бананы	89
15	Виноград	73
16	Йогурт	80
17	Крабы	85
18	Креветки	81
19	Картофель в мундире отварной	82
20	ячневая каша на вод е	76
21	Капуста тушеная	75
22	Подосиновик, сушенный, влага 13%	86
23	Подберезовик, сушенный, влага 13%	85
Среднее число килокалорий по продуктам		81,8
Отклонение % от числа естественного ряда		1,0

Группа 81 килокалория.

## 2.8 Группа 131 килокалория на 100 грамм продукта, E10=131

Номер по порядку	Продукт	Число килокалорий
1	Сливки 10% жирности	120
2	Мороженое молочное	137
3	Картофель отварной очищенный	126
4	Винегрет	128
5	Кукуруза консервированная	112
6	Борщ	116
7	Котлета рыбная	133
8	Кальмары	110
9	Осетр отварной	103
10	Стайрида	114
11	Кетчуп томатный	107
12	Горчица бутербродная	140
13	Телятина отварная	131
14	Каша пшеничная	135
15	Судак жареный	136
16	Хек жареный	134
17	Икра минтая	131
18	Килька соленая	137
19	Шиповник, натуральный очищенный	121
20	Гриб белый, сушеный, влага 12%	118
Среднее число килокалорий по продуктам		124,4
Отклонение % от числа естественного ряда		4,8

Группа 131 килокалория.

Телятина отварная и икра минтая точно по числу ряда.

## 2.9 Группа 212 килокалорий на 100 грамм продукта, E11=212

Номер по порядку	Продукт	Число килокалорий
1	Творог жирный	232
2	Сливки	206
3	Мороженое пломбир	227
4	Сардельки говяжьи	215
5	Баранина мясная	206
6	Индейка	205
7	Курица жареная	210
8	Блины с маслом	235
9	Биточки мясные	235
10	Запеканка творожная	231
11	Яичница из 2 яиц	201
12	Суп картофельный	233
13	Суп – лапша	247
14	Курага	234
15	Чернослив	242
16	Изюм	262
17	Груша сушеная	205
18	Картофель печеный	215
19	Колбаса вареная	240
20	Сосиски	233
21	Пельмени	265
22	Свинина постная	245
23	Сельдь копченая	218
24	Сардины, консервы	238
25	Икра лососевая, зернистая	263
26	Лосось	200
27	Севрюга	200
28	Мармелад	229
29	Карамель фруктовая	241
30	Хлеб пшеничный	276
31	Хлеб ржаной	189
32	Сыр брынза	260
33	Бифштекс	214

Группа 212 килокалорий.

Курица и картофель подошли вплотную к числу 212, процент отклонения неплохой.

## 2.10 Группа 343 килокалории на 100 грамм продукта, E12=343

Номер по порядку	Продукт	Число килокалорий
1	Сыр костромской	345
2	Сыр голландский	377
3	Сгущенное молоко	345
4	Сардельки свиные	332
5	Баранина жирная	316
6	Гуляш мясной	355
7	Вареники с творогом и сметаной	347
8	Плов с говядиной	359
9	Орехи фисташки	318
10	Орехи миндаль	383
11	Орехи фундук	344
12	Колбаса печеночная	343
13	Желток яичный	363
14	Шпроты	340
15	Свинина жирная	390
16	Икра кетовая	356
17	Угорь копченый	310
18	Варенье яблочное	352
19	Вафли	350
20	Мед	335
21	Пастила	352
22	Бисквитный торт	335
23	Горох	329
24	Гречка	347
25	Макароны	337
26	Овсянка	347
27	Перловка	320
28	Пшеника	348
29	Рис	330
30	Фасоль	328
31	Каша ячневая	343
32	Сушка сливочная	341
33	Хлеб ржаной зерновой	355

Группа 343 килокалории.

В 343 килокалории попали колбаса печеночная и каша ячневая, отклонение отличное 0,4 %!

## **2.11 Группа 555 килокалорий на 100 грамм продукта, E13=555**

# 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.