



Н О В Ы Й С Ч Е Т Ч И К К А Л О Р И Й



ваш бонус:
100 рецептов
блюд
с посчитанными
калориями



Еда,
которая
тестит



М. В. Смирнова
Новый счетчик калорий. Ваш бонус: 100
рецептов блюд с посчитанными калориями
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507186

Новый счетчик калорий. Ваш бонус: 100 рецептов блюд с посчитанными калориями: Вектор;

Санкт-Петербург; 2013

ISBN 978-5-9684-1963-7

Аннотация

В данной книге представлена уникальная информация по количеству калорий не только в продуктах, которые продаются в современных продуктовых магазинах и супермаркетах, но и в наиболее распространенных блюдах, входящих в меню кафе и ресторанов российских городов. Удобный, «карманный», формат «Счетчика» позволит всегда иметь его под рукой, а понятная структура – быстро найти нужный продукт.

Кроме того, представлены 100 рецептов блюд с уже подсчитанными калориями.

«Счетчик», без сомнения, будет полезен не только тем, кто стремится поддерживать свои вес и фигуру в форме, но и тем, кто в силу болезни, вынужден контролировать ценность своего рациона.

Содержание

Предисловие	5
Счетчик калорий	6
Как пользоваться таблицами	6
Важнейшие поставщики энергии	7
Суточная энергетическая потребность	9
Сколько калорий требуется вам ежедневно?	9
Сколько калорий требуется вам при различных видах деятельности?	12
Как определить свой идеальный вес?	15
Индекс массы тела (ИМТ)	15
Незначительный избыток веса	16
В каких случаях все-таки нужно похудеть?	16
Продукты питания и напитки от А до Я	17
Питание вне дома	227
Кулинарные рецепты с указанием калорийности	258
Блюда из растительных продуктов	258
Конец ознакомительного фрагмента.	260

Новый счетчик калорий. Ваш бонус: 100 рецептов блюд с посчитанными калориями

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

Предисловие

Знаете ли вы, что в жирном твороге в два раза больше калорий, чем в обезжиренном? И что жиров в нем больше в 40 раз? А в столовой ложке растительного масла, которым вы заправляете легкий овощной салат, калорий больше, чем в целой миске самого салата.

С помощью «Счетчика калорий» вы сможете произвести элементарные подсчеты и определить жирность и калорийность пищи в магазине, в кафе и в гостях.

Удобный формат «Счетчика калорий» позволит вам всегда иметь его под рукой, а понятная структура поможет быстро найти нужный продукт.

Для этого издания впервые в России нами были собраны данные по количеству калорий и жиров в 3000 продуктов питания и напитков, которые продаются в современных продуктовых магазинах и супермаркетах.

«Счетчик калорий» – это:

- все основные продукты питания;
- диетические продукты;
- экзотические овощи и фрукты;
- алкогольные и безалкогольные напитки;
- количество калорий, необходимое вам в течение дня;
- простые и легко выполнимые советы по питанию.

Кроме того, мы предлагаем бонус: 100 рецептов блюд, калории которых уже посчитаны для вас!

Счетчик калорий

Как пользоваться таблицами

Данные по содержанию калорий и жиров во всех продуктах питания сведены в две большие таблицы: «**Продукты питания и напитки от А до Я**» и «**Питание вне дома**».

- Чтобы облегчить вам использование таблиц, все понятия приводятся в алфавитном порядке и по разделам. Например, разные сорта мороженого вы найдете под буквой «М» («Мороженое»).

- Если какого-либо продукта в таблице нет, можно использовать данные по сходному продукту или блюду. Например, леденцы. Энергетическая ценность у леденцов такая же, как у сахара. Поэтому просто пересчитайте данные в соответствии с необходимым вам объемом.

- Если точное количество калорий или жиров в конкретном продукте установить невозможно или аналогичных продуктов несколько, приводятся усредненные данные с пометкой «в средн.» (в средн.).

- Если в графе «Жиры (г)» нет конкретной цифры, а стоит звездочка (*), это значит, что в данном продукте или при таком количестве данного продукта присутствует микроскопическое количество жира.

- Если нет дополнительных указаний, то количество калорий и жиров в замороженных продуктах и полуфабрикатах приводится без учета процесса приготовления.

- В таблицах указано конкретное количество продукта или напитка; только так можно подсчитать точное количество калорий.

- Объемы алкогольных и безалкогольных напитков даны в литрах и миллилитрах. В коктейле или ликере может содержаться жир. К сожалению, указать точное его количество невозможно, поэтому в соответствующих графах таблиц стоит «О».

- Если количество продуктов не указано, то следует исходить из 100 г съедобной части продукта (например, овощи очищенные, мясо и рыба без костей).

Если вы заметили расхождение между данными в наших таблицах и информацией на упаковке того или иного продукта (или сведениями в другом справочнике), не удивляйтесь. Причиной этого может быть использование разных методов исследования и разных сортов овощей и фруктов например, а также слегка варьирующаяся рецептура приготовления продуктов.

Важнейшие поставщики энергии

Основные питательные вещества, необходимые нашему организму, – это **углеводы, белки (протеины) и жиры**.

Углеводы поставляют энергию, которой можно воспользоваться быстро. Эти вещества попадают в организм в виде простого или сложного сахара. Простой сахар организм усваивает быстро. Сложный сахар (крахмал, например), содержащийся в продуктах из муки грубого помола, попадает в кровь постепенно, часто в сопровождении балластных веществ.

Белок состоит из 20 аминокислот, восемь из которых жизненно необходимы. Организм не может сам синтезировать эти вещества, мы получаем их с пищей.

Жиры необходимы для усвоения растворимых в них витаминов А, D, Е и К и снабжают организм простыми и сложными ненасыщенными жирными кислотами.

В процессе обмена веществ происходит расщепление элементов поступающей в организм пищи, при этом образуется некоторое количество энергии. Следующая таблица показывает, какие функции выполняют в организме основные питательные вещества и сколько калорий содержится в грамме каждого из них.

Пита- тельные вещества	Роль в организме	Количество теп- ловой энергии на 1 г вещества
Углеводы	Поставщики энергии	4 ккал
Белки (проте- ины)	Основные строительные «кирпичи- ки» для клеток мышц, сухожилий, хрящей, гормонов и ферментов	4 ккал

Пита- тельные вещества	Роль в организме	Количество теп- ловой энергии на 1 г вещества
Жиры	Поставщики энергии. Вещества, необходимые для строительства тела. Теплоизоляторы. Носители растворимых в жирах витаминов	9 ккал

ЧТО ТАКОЕ КИЛОКАЛОРИЯ?

Мы можем подсчитать, сколько энергии содержится в продукте питания. Единицей для этих подсчетов является килокалория (ккал). 1 килокалория соответствует количеству энергии, необходимой, чтобы поднять на ГС температуру 1 литра воды.

ПОЧЕМУ ИЗБЫТОК КАЛОРИЙ ПРИВОДИТ К ПОЛНОТЕ?

Если мы съедаем больше, чем необходимо для процессов дыхания, движения крови, работы мышц или строительства клеток, в наш организм поступает больше энергии, чем расходуется. Избыток энергии не может вывестись из организма, как вода или шлаки, и это приводит к отложению жира. Такие жировые запасы природа задумала в качестве «аккумуляторов» энергии на экстренный случай.

ПОЧЕМУ ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОСТУПЛЕНИЕ ЖИРОВ В ОРГАНИЗМ?

Решающим для образования избыточного веса является общее количество полученной с пищей энергии – то есть калорий, содержащихся в углеводах, белках и жирах. Прежде всего следует обращать внимание на избыток жиров, так как их энергообразующая способность (9 ккал/г) является в два раза большей, чем у белков или углеводов (4 ккал/г).

Внимание: алкоголь! Избыток алкоголя не только вреден для здоровья, он может привести к появлению так называемого «пивного живота». Это происходит по той простой причине, что в 1 грамме алкоголя больше энергии (7 ккал), чем в том же количестве углеводов или белков.

Суточная энергетическая потребность

Суточная потребность человека в калориях или энергии складывается из трех составляющих:

1. **Основной обмен** – это количество энергии, которое поддерживает жизненные функции человека, пребывающего в спокойном состоянии. Этот показатель зависит от возраста, пола, веса, роста и процентного соотношения жировой ткани с массой тела. У мужчин жировой ткани меньше, чем у женщин, следовательно, у них более высокий основной обмен.

В течение жизни основной обмен снижается, потому что с возрастом наш организм естественным образом накапливает излишки жира. Следовательно, у пожилых людей эти показатели меньше, чем у молодых.

Основной обмен составляет около 60–75 % ежедневных затрат энергии.

ПРИМЕРЫ ОСНОВНОГО ОБМЕНА:

Женщина, 19 лет, 58 кг: 1460 ккал в день

Мужчина, 19 лет, 67 кг: 1820 ккал в день

Женщина, 65 лет, 55 кг: 1170 ккал в день

Мужчина, 65 лет, 68 кг: 1410 ккал в день

2. **Рабочий обмен** – количество энергии, необходимое организму для любых форм деятельности. Если на работе или в свободное время человек физически активен, то есть использует мускулы, у него больший рабочий обмен, чем у того, кто целыми днями сидит за письменным столом, а вечера проводит перед телевизором. Сводная таблица на с. 13–14 показывает, сколько дополнительной энергии необходимо для тех или иных видов деятельности.

3. По окончании процесса пищеварения **энергообмен организма** повышается в связи с тем, что определенная часть энергии расходуется на преобразование поступивших в организм веществ. При этом образуется теплота, то есть энергия, которую организм не может использовать для обмена веществ или мышечной работы. Такая потеря энергии составляет около 12 % суммы основного и рабочего оборота.

Сколько калорий требуется вам ежедневно?

Следующие данные приводятся для мужчин и женщин разных возрастных категорий, с нормальной массой тела и соответствующей физической активностью:

Возрастные группы	Энергетическая потребность, ккал/день	
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
<i>Грудные младенцы</i>		
0–3 месяцев	500	450
4–12 месяцев	700	700
<i>Дети от 1 до 14 лет</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
1–3 года	1100	1000
4–6 лет	1500	1400
7–9 лет	1900	1700
10–12 лет	2300	2000
13–14 лет	2700	2200

Возрастные группы	Энергетическая потребность, ккал/день	
	Мужчины	Женщины
<i>Молодежь и взрослые люди, занимающиеся исключительно сидячей работой (сотрудники офисов, научных учреждений), с низкой физической активностью в свободное время</i>		
15–18 лет	2500	2000
19–24 года	2500	1900
25–50 лет	2400	1900
51–64 года	2200	1800
65 лет и старше	2000	1600
<i>Молодежь и взрослые люди, проводящие свой рабочий день на ногах (продавцы, строители, почтальоны)</i>		
15–18 лет	3300	2600
19–24 года	3300	2500
25–50 лет	3100	2400
51–64 года	2800	2300
65 лет и старше	2500	2100
Дополнения к нормам		
<i>Беременные</i>		+350
<i>Кормящие женщины (до 4 месяцев)</i>		+500

Примечание. Эти данные относятся к человеку с нормальной массой тела (см. расчет ниже). При избыточном или недостаточном весе следует, соответственно, потреблять меньшее или большее количество энергии. Регулярное взвешивание поможет вам определить фактическую потребность в энергии.

Спортсменам и людям, занимающимся тяжелым физическим трудом, требуется больше энергии

- если человек 4–5 раз в неделю в течение 30–60 минут занимается спортом, то, в зависимости от возраста и пола, он должен получать на 350–550 ккал в день больше.
- мужчине, выполняющему тяжелую физическую работу, требуется около 3800 ккал в день, а вот если он целыми днями сидит за компьютером, то может ограничиться приблизительно 2400 ккал.

Сколько калорий требуется вам при различных видах деятельности?

Следующая таблица показывает, сколько калорий потребляет организм за 15 минут при различных видах деятельности. Предложенные нами данные соответствуют средней массе тела, равной 65 кг. Данные в последней колонке показывают, сколько вам нужно употребить того или иного продукта для возмещения энергетических затрат при соответствующих видах деятельности.

В зависимости от того, насколько интенсивно человек двигается, данные могут меняться. Так, например, расходование калорий выше, если человек едет на велосипеде со скоростью, превышающей 15 км в час.

Вид деятельности	Расход калорий за 15 минут	Продукты питания
Основные виды деятельности		
Сон	15	1 ч. л. сливового мусса
Чтение вслух	25	1 сливочный сухарь
Стояние	25	10 палочек соленой соломки
Спокойная ходьба	70	100 г трески
Профессиональная деятельность		
Умственная работа сидя	24	1 небольшой сладкий перец
Работа на компьютере	27	2 мандарина

Вид деятельности	Расход калорий за 15 минут	Продукты питания
Вы пишете	29	1 ч. л. меда
Домашнее хозяйство		
Шитье	32	1 кусок хрустящего хлебца с маслом
Покраска стен	33	1 киви
Выпечка пирогов	35	4 помидора
Приготовление обеда	44	1 вафля
Поход в магазин	60	200 г красной смородины
Уборка	60	100 г вишни
Глажка белья	62	1 небольшое яблоко
Работа на приусадебном участке		
Стрижка кустов	75	3 абрикоса
Рубка дров	120	Омлет из одного яйца
Игра на музыкальных инструментах		
На аккордеоне	32	1/2 шоколадного рогалика
На флейте	35	20 г осетровой икры
На пианино	39	1 финик
На ударных	65	100 г черешни
Игры и спорт		
Рыбная ловля	60	2 ломтика патиссона
Бадминтон	95	200 мл яблочного сока
Баскетбол	135	100 г копченой форели
Путешествие в горах налегке	119	1 ломтик хрустящего хлебца с маслом и колбасой
Путешествие в горах с грузом (5 кг)	126	1 ломтик булки с маслом и салями
Футбол	129	20 г тыквенных семечек
Гимнастика	65	3 бисквитных печенья
Ролики	110	1 говяжья сарделька
Дзюдо	191	1 тульский пряник

Вид деятельности	Расход калорий за 15 минут	Продукты питания
Бег по ровной местности, 11 км/ч	188	100 г сыра 20%-ной жирности
Велоспорт, 15 км/ч	98	100 г креветок
Плавание	158	40 г мюсли
Льжи	96	1 ломтик хлеба
Теннис	107	50 г мороженого
Настольный теннис	66	200 г капусты брокколи
Волейбол	50	100 мл брусничного нектара

Как определить свой идеальный вес?

На этот вопрос едва ли можно ответить точно, потому что вес тела зависит от многих факторов. Важную роль в расчетах идеальной массы тела играют конституция тела и мышечная масса, которые у каждого человека свои. Тем не менее существуют различные формулы, по которым можно оценить свой вес. Самая распространенная из них – формула расчета индекса массы тела (ИМТ).

Индекс массы тела (ИМТ)

Для того чтобы получить интересующее вас значение, нужно разделить ваш реальный вес на рост в квадрате:

$$\text{ИМТ} = \text{В}/\text{р}^2,$$

где В – вес в кг, Р – рост в м.

Что показывает ИМТ?

С помощью следующей таблицы можно интерпретировать полученные данные.

ИМТ для мужчин	ИМТ для женщин	Результат
Меньше 20	Меньше 19	Недостаточный вес
20–25	19–24	Нормальный вес
25–30	24–30	Незначительный избыток веса
30–40	30–40	Склонность к ожирению
Выше 40	Выше 40	Сильное ожирение

Если ваш ИМТ выше 25, у вас избыточный вес и вам следовало бы похудеть. Естественно, чем выше ИМТ, тем больше килограммов нужно скинуть. Вашей целью должен стать ИМТ в пределах значений от 20 до 25.

Женщина ростом 1,66 м весит 60 кг. Расчеты показывают, что ее ИМТ равен приблизительно 22.

$$60/1,66^2 = 60/(1,66 \times 1,66) = 21,77.$$

Следовательно, у этой женщины нормальный вес.

Даже если ваш ИМТ находится в пределах нормы, не забывайте внимательно относиться к пище, питайтесь разнообразно и с удовольствием, обеспечьте себе достаточную физическую активность.