Прочитав этикетку на пищевом продукте мы можем составить представление о пищевом продукте. Но как составить представление о том, насколько здоровым является ассортимент кафе, ресторана, магазина или целой торговой сети? Теперь возможность такой оценки появилась...

Пищевой индекс Богомолова.

©: М. Богомолов; 2014.

Стандарты качества РДА (РДА) позволяют оценить возможность потребления того или иного продукта людьми с диабетом и здоровыми людьми, ведущими здоровый образ жизни. Для оценки степени полезности или вредности для здоровья ассортимента (меню) предприятия общественного питания и/или ассортимента соответствующей полки продовольственного магазина используется пищевой индекс М. Богомолова, который обычно рассчитывается в пять этапов:

На первом этапе

просчитываем характеристики каждой отдельной порции продукта или упаковки продовольственного товара:

каждый из обязательных по закону компонентов пищевого продукта, указываемый для сведения потребителя на 100 грамм (жиры - Ж, белки - Б, углеводы - У, в том числе хлебные единицы - ХЕ, килокалории - Ккал; а также часто некоторые дополнительные критерии, например, содержание пектинов и клетчатки, поваренной соли, йода) делится на 100 грамм и умножается на вес порции или вес упаковки продукта. Так мы узнаем не удельное содержание на 100 грамм каждого компонента, а содержание в порции, предлагаемой к потреблению, что актуальней в каждый прием пищи по отношению к

этикеточной надписи.

Примечание: *Некоторые производители продуктов питания скрывают вес порции продукта, указывая только Ж, Б, У, ккал – что они обязаны делать по закону. Но не зная вес каждой отдельной порции мы не можем посчитать характеристики «тотальной средней порции» (смотри п.3 расчета). На упаковках и в рекламных проспектах, например, Мак Доналдса нет указания на вес каждой отдельной порции.*

На втором этапе

просчитывем суммарные характеристики «данного приема пищи» или характеристики «данной полки с товарами»:

суммируются отдельными строками Ж, Б, У, ккал и т.д. всего меню (тотального меню) или всего ассортимента функциональной, диетической, диабетической продукции. Суммируется вес всех порций меню предприятия общественного питания или ассортимент всех продуктов, отличающихся по классам SKU. (Смотри, что такое SKU- http://ru.wikipedia.org/wiki/SKU). Так мы узнаем суммарное содержание Ж, Б, У, ккал и других компонентов в «обеде в целом» - в первом, втором, третьем блюде вместе взятых или, другими словами, суммарное содержание Ж, Б, У, ккал и других компонентов на полке «здорового питания» в целом в магазине.

Примечание: *Анализ расчета «данного приема пищи» или «данной полки с диетическими товарами» показывает сильнейший перекос в сторону легкоусвояемых углеводов и жиров. Так как в ассортиментах кафе и магазинов «здоровые товары» чаще представлены кондитерскими изделиями. В сознании директоров по закупкам торговых сетей и в сознании потребителей, журналистов к здоровым продуктам не относятся овощи, морепродукты, орехи, растительные масла. Чаще под «здоровым продуктом» понимают видоизмененный за счет замены сахара на подсластители и нечастого снижения калорийности бывший «запрещенный продукт».*

На третьем этапе

считаем удельные характеристики на 100 граммов «смеси» из всех продуктов или товаров:

делим сумму, полученную по каждому из показателей предыдущего пункта, на вес тотальной порции или вес всех упаковок, отличающихся по классам SKU, и умножаем каждый из получившихся показателей на 100. Так мы получаем среднее значение по Ж, Б, У, ккал и по другим показателям суммарно по ассортименту меню.

Примечание: *если бы мы смахнули с тарелок в одно большое ведро все продукты меню ресторана или все продукты с полок определенного магазина, тщательно перемешали до однородной массы, взяли навеску смеси 100 грамм и определили в ней содержание Ж,Б, У, ккал и других показателей, то мы бы получили результат расчета третьего этапа…*

Показатели третьего этапа расчета уже являются не промежуточными, а оценочными.

На четвертом этапе

рассчитываем процент отклонения от «идеальной нормы потребления» по каждому из показателей (Ж, Б, У, ккал и др.) от идеальной порции из 100 граммов продукта для среднего человека. При этом исходим из потребности 30 ккал на 1 кг должного веса*, при этом из суточной калорийности в «идеальном продукте» взрослого человека на углеводы должно приходится 60%, из них на легкоусвояемые – 5%; на белки – 30%, с определенным соотношением между животными и растительными; на жиры приходится – 10 % калорийности с особым акцентом на содержание мононенасыщенных, полиненасыщенных жирных кислот, антиоксидантов, жирорастворимых витаминов. Аналогично рассчитываются отклонения по поваренной соли, пектинам, клетчатки и другим показателям.

Пример: отклонение по углеводам составило минус 17%, по жирам – плюс 22%, по белкам – минус 7%; по калориям – плюс 38%.

На пятом этапе

находим процент отклонения от «идеальной нормы» среднесуточно употребленного продукта или характеристику среднего суммарно отклонения от «нормы» полки магазина со здоровыми продуктами в процентах:

суммируются проценты отклонения по каждому из 4-х основных показателей.

Пример: взяв данные из предыдущего пункта получим суммарный процент отклонения равный 17% + 22% + 7% + 38% = 84%/4. «Дробь 4» означает, что считался процент отклонения по 4 основным показателям, предусмотренным законом. Отклонение составило 84%. Часто отклонение составляет значительно больше 100%, если учитывать большее, чем предусмотрено законами РФ, количество показателей.

При этом исходим из потребности 30 ккал на 1 кг должного веса* при среднем уровне** физических нагрузок.

*Под должным весом понимаем промежуток между двумя разными показателями:

Минимальный должный вес – Индекс массы тела равен 19 кг/м2.

Максимальный должный вес – Индекс массы тела равен 25 кг/м2.

**Под средним уровнем физических нагрузок мы понимаем энерготраты в 30 ккал/сутки на кг должного веса, что соответствует 150 -300 минутам в неделю предельно активным

без одышки физическим нагрузкам.

Свои вопросы можно задать на Форуме сайта www.diabetes-ru.org