



Кофейная Единица. Как правильно пить чай и кофе.

В последние годы научная и медицинская общественность стала уделять много внимания влиянию кофеина содержащих продуктов на здоровье потребителей. По статистике больше всего кофеина россияне потребляют с чаем, кофе, энергетическими напитками и незначительную часть с шоколадом и с кондитерскими изделиями. Тысячелетия назад арабские пастухи заметили,



что козы, ощипывающие губами ягоды с бобами кофейных кустов, ведут себя очень активно, двигаются быстрее, дают больше молока. Пастухи начали сами употреблять зерна кофе и почувствовали его благоприятный эффект. Далее история распространения кофе напоминает детективную историю, не менее интересную, чем историю чая. Чай впервые был случайно употреблен мифическим древнекитайским императором, бросившим несколько листочков растения в горшочек с закипевшей водой. И чай и кофе содержат в себе тысячи изученных и неизученных компонентов. Наиболее по-медицински значимым компонентом выступает кофеин, который даже признан лекарственным препаратом. Кофеин стимулирует физическую и психическую активность человека,

положительно влияет на процессы памяти и внимания, позволяет водителям не засыпать за рулем, позволяет при его потреблении с чаем, кофе, шоколадом по утрам сотням миллионов людей получать заряд бодрости и хорошего настроения. Между тем среди медиков, журналистов, потребителей бытует множество необоснованных мифов о вреде кофеина для здоровья. Якобы он провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний, рака, бесплодия, неблагоприятно сказывается на отдельных физиологических функциях. Многочисленнейшие научные исследования опровергли эти мифы. Одна тысяча 1000 миллиграммов в сутки кофеина является его обычной терапевтической дозой. Специалисты по питанию иногда указывают более низкие безопасные суточные порции кофеина – 200 – 400 мг в сутки для взрослых небеременных потребителей. Потребителю сложно рассчитывать порции продуктов в граммах или в миллилитрах, чтобы понять, сколько же кофеина они потребили. Чтобы облегчить задачу здорового потребления кофеина, было введено понятие **КОФЕЙНОЙ ЕДИНИЦЫ (КЕ)**, соответствующие количеству кофеина содержащего продукта в граммах или в миллилитрах в котором находится **100 МИЛЛИГРАММОВ КОФЕИНА**. Некоторые производители кофеина содержащих продуктов уже начинают выносить на этикетку содержание Кофейных Единиц.

1 КОФЕЙНАЯ ЕДИНИЦА содержится в чае – в 900 мл слабой заварки, 550 мл средней заварки, в в 450 мл крепкой заварки; в 950 – 1000 мл газировки типа «кола», В КОФЕ – в 500 мл растворимого, в 200 мл, 50-60 мл эспрессо; в 300 мл энергетического напитка; в 45 000 г черного шоколада. МОО Российская Диабетическая Ассоциация РЕКОМЕНДУЕТ суточное потребление 2 -4 КЕ.










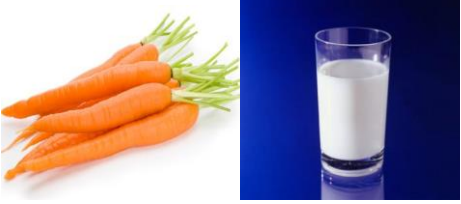





Вопросы задавайте на email: 5053399@mail.ru, dia_market@mail.ru

Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по калорийности по принципу светофора. Наклейте изображение магнитами на холодильник.

© : Хорхе Каналес Сагандер, 2013.




















Материал взят с сайта www.diabetes-ru.org

Вопросы по телефонам: 920 -567 0055, 925- 505 3399.

Ккал на 100г	Категория	Пример продуктов
450 – 900 	Суперкалорийные продукты или ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ 	Масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы сырокопченые. Орехи, шоколад, пирожные с кремом. 
200 – 449 	Калорийные 	Говядина I категории, свинина мясная, баранина I категории, колбасы варено-копченые, колбасы полукопченые, колбасы вареные (кроме говяжьей), сардельки, сосиски, мясные хлебцы, гуси, утки. Сыры твердые, рассольные, плавленые, сметана, творог жирный, сырки творожные. Мойва осенняя, пелагида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра (зернистая, паюсная, кеты, горбуши, белуги, осетра). Хлеб, макароны, сахар, мед, варенье.
100 – 199 	Среднекалорийные 	Баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лосося, кролика, оленя, ягнятина, цыплята-бройлеры, индейки II категории, куры II категории, яйца куриные, перепелиные. Зубан, жерех, макрель, макрорус, сельдь атлантическая нежирная, скумбрия, ставрида, осетрина. Творог полужирный, йогурт 6% жирности.
30 – 99 	Низкокалорийные (МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ) 	Молоко, кефир, творог нежирный, простокваша, йогурт 1,5% и 3,2% жирности, кумыс. Треска, хек, судак, щука, карп, камбала. Ягоды (кроме клюквы), фрукты, брюква, зеленый горошек, капуста (брюссельская, кольраби, цветная), картофель, морковь, фасоль, редька, свекла. 
5 – 30 	Супернизкокалорийные (очень низкокалорийные) 	Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие. 
5 и меньше 	Бескалорийные 	минеральные воды, напитки на подсластителях, включая стевииозид; соль поваренная, соль йодированная, соль морская, фукус и ламинария сухие, петрушка, укроп, базилик и др.; отруби пищевые и т.п., чай, кофе, матэ без сахара или с бескалорийными подсластителями.

Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по содержанию углеводов (без учета гликемического индекса и действия алкоголя).

© : Хорхе Каналес Сатандер, 2013. Задать бесплатно вопросы специалистам можно на Форуме сайта www.diabetes-ru.org

На 100г ХЕ РДА	Категория	Пример продуктов
10,0-8,1 	Супер-Высокоуглеводные 	Кукуруза, крахмал, фруктовый сахар, белый сахар. 
6,1-8,0 	Высокоуглеводные  	Соленое печенье, сухарь, кукурузные хлопья, пшеница, мелкая мука, рис, мед, марципан, пирожное, финик сушеный, изюм. 
4,1-6,0 	Углеводные  	Рожок, слоеное тесто, булочки, пшеничный хлеб, печенье для диабетиков, молочный шоколад, молочный шоколад с орехом, детский шоколад.
2,1-4,0 	Среднеуглеводные 	Яблочный пирог, слоеное тесто, творожный торт, лапша, диетические мороженое, съедобный каштан, макаронные изделия без яйца, варенье, банан. 
0,4-2,0 	Низкоуглеводные  	Молочное мороженое, картофель сырой, жареный, поре, фри; яблочное поре, клубника, киви, смородина, мандарин, фруктовый йогурт, виноград; равиоли с томатным соусом, спагетти, молоко, вермут сухой, семечки, шницель, творог.
0,3 и меньше 	Безуглеводные  	Майонез, подсолнечное масло, сливочное масло; раки, крабы, грибы, яйца, форель, селедка, окунь, угорь, сардина, шпроты, тунец; индейка, оленина, сало, охотничья колбаска, сервелат, свинина, баранина, сыр, сухое белое вино, ежевика, авокадо, укроп.

1ХЕ РДА = 10г усваиваемых углеводов

Как выжить дольше в современных условиях?

Основной причиной смертности современных россиян являются сердечно-сосудистые заболевания. За какими показателями нужно следить, чтобы снизить риски?



Прижизненный Почетный член МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА) Ривен описал «смертельный квартет» заболеваний, известный также как метаболический синдром, или «синдром Ривена». Наиболее частым заболеванием является ожирение предшествующее ему повышение массы тела. Индекс массы тела (ИМТ) человека рассчитывается как дробь, в числителе которой стоит масса тела человека в килограммах, а в знаменателе рост в метрах, возведенный в квадрат.

Например, для человека ростом 165 см и весом .. 98кг $ИМТ = 98 / 1,65^2 = 98 / 2,7225 = 36 \text{ кг/м}^2$, что соответствует довольно тяжелому ожирению. **Нормальным является ИМТ до 25; ИМТ от 25,1 до 30 свидетельствует о повышенной массе тела; от 30,1 и выше – о различных степенях ожирения.** Наиболее опасно для жизни отложение жировой ткани на передней брюшной стенке типа «яблоко». Злоупотребление высококалорийными продуктами и недостаточность движения приводят также к росту концентраций в крови «плохих жиров», в том числе холестерина. **Нормальные значения общего холестерина составляют от 3,6 ммоль/л до 7,8 ммоль/л.** Значения могут различаться в зависимости от метода определения. Для нормализации холестерина нужно резко снизить потребление сахара, содержащих сахар продуктов, животных жиров, высококалорийных продуктов. С возрастом и с ростом массы жировой ткани растет заболеваемость сахарным диабетом. **Диагноз сахарный диабет ставят при сахаре в крови 5,6 ммоль/л и выше натощак и/или 7,1 ммоль/л и выше после еды.** Существуют специальные методики для подтверждения диагноза сахарного диабета. При выявлении высокого сахара в крови требуется многократный ежедневный контроль сахара в крови. Требуется специальная диабетическая диета и другие виды лечения. Российской диабетической ассоциацией (РДА) рекомендован в номинации «цена-качество» **прибор глюкометр eBsensor** (на фотографии), имеющий наиболее дешевые тест-полоски на осень 2016 года около 400 рублей за упаковку в 50 тест-полосок (тел. 920 – 567 00 55, 495 505 3399). Индивидуальное обучение самоконтролю диабета можно пройти на сайте РДА. Завершает четверку «смертельного квартета» **повышенное артериальное давление: 140/90 мм рт. ст. и выше.** Поможет снизить давление резкое снижение потребления поваренной соли и продуктов с ней. Для продления жизни и повышения ее качества **НЕОБХОДИМО ДВИГАТЬСЯ АКТИВНО НЕ МЕНЕЕ 150 минут в неделю, бояться жиров, алкоголя, сахара, соли, правильно бороться со стрессами.** В продовольственных магазинах спрашивайте у менеджеров продукты, помеченные **на этикетке Эмблемой РДА с надписью «Рекомендовано Российской Диабетической Ассоциацией»** в форме купола, на который можно посмотреть на первой странице этой газеты. На сайте РДА www.diabetes-ru.org работает Форум, электронно зарегистрировавшись на котором можно задать вопросы ведущим специалистам из любой точки России. Также можно писать по адресу: 5053399@mail.ru, dia_market@mail.ru Узнать адрес и телефон ближайшей к вам Школы здоровья, Школы диабета, Школы борьбы с артериальной гипертензией или с ожирением можно в местном или в региональном диабетическом обществе или у представителей органов здравоохранения.

Вместе мы сильнее!

Главный редактор:
М.В. Богомолов.
Дизайн-макет, верстка:
Русакова С.А.
Адрес редакции:
105203, Москва, ул. Нижняя Первомайская,
д. 46. В Москве: (495) 505-33-99
Тел. +7 (920) 567-00-55.

Спонсор выпуска МОО «Российская
Диабетическая Ассоциация»
«Омский выпуск «Российской диабетической
газеты» зарегистрирован Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства в
сфере массовых коммуникаций и охране
культурного наследия 28.04.2007 г. ПИ №
ФС77-28114.

Учредитель – Богомолов Михаил
Владимирович
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.
Тираж 2 000 экз.
Изготовитель: ООО
«Губкинполиграфиздат», г. Губкин,
Ул. Комсомольская ул., 35-А.
Тел. +7 47241 2 11 81.
Сайт редакции: www.diabetes-ru.org

Диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить