

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

просчитываем 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 приходиться 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, клетчатке 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/м<sup>2</sup>.

Максимальный должный вес – Индекс массы тела равен 25 кг/м<sup>2</sup>.

\*\*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](http://www.diabetes-ru.org)