В связи с вступлением РФ в ВТО и с необходимостью ОДНОЗНАЧНОЙ ТРАКТОВКИ ТЕРМИНОВ выносимых на ЭТИКЕТКУ продовольственных товаров (например: «бескалорийный продукт» или «низкокалорийный продукт»), необходимостью разбивки продуктов по подгруппам при выдаче Рекомендаций потребителю поддерживающему нормальный вес или снижающему повышенный вес РДА предлагает следующую

КЛАССИФИКАЦИЮ

продуктов по калорийности, согласующуюся с терминологией ВТО, European Association for Study of Obesity (EASO – ЕАИО). Калорийность продуктов колеблется от 0 ккал/100 г. (вода питьевая) до 900 ккал/100 г. (масло растительное, масло сливочное). Мы предлагаем разбить продукты питания на 6 подгрупп, вводя 6-ю подгруппу «Бескалорийные продукты» с калорийностью от 0 до 5 ккал на 100 г. Перечислим группы:

А. Суперкалорийные продукты или ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ (450-900 ккал на 100 г).

Б. Калорийные продукты (200-449 ккал на 100 г).

В. Среднекалорийные продукты (100-199 ккал на 100 г).

Г. Низкокалорийные (МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ) ПРОДУКТЫ (30-99 ккал на 100 г).

Д. Супернизкокалорийные (очень низкокалорийные) продукты (5-30 ккал на 100 г).

Предлагаем ввести дополнительную группу, отсутствующую в других классификациях:

Е. Бескалорийные продукты (менее 5 ккал на 100 г.): минеральные воды, напитки на подсластителях, включая стевиозид; соль поваренная, соль йодированная, соль морская, фукусы и ламинария сухие, петрушка, укроп, базилик и др.; отруби пищевые и т.п., чай, кофе, матэ без сахара или с бескалорийными подсластителями; иные продукты с калорийностью до 5 ккал на 100 г., которые в расчёте калорийности рациона можно практически не учитывать.

КАЛОРИЙНОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ определяет их химический состав. В жирах содержится наибольшее количество энергии – около 9 ккал на 1 грамм. 1 г углеводов или белка содержит около 4 ккал. Поэтому пища с большим содержанием жиров – сливочное масло, топленые жиры, жирное мясо, сосиски, сардельки, шоколад, растительные масла – является наиболее калорийной. В мясе лося всего 1,5-2% жира, и 100 г лосятины содержат около 100 ккал; жирная свинина содержит 49,3% жира, и ее калорийность почти в 5 раз больше.

Продукты питания с большим содержанием воды обладают меньшей калорийностью и менее способствуют ожирению. К таким продуктам относятся овощи, фрукты. Чем больше воды в овощах, тем ниже их калорийность. Это касается и круп, и хлеба, и бобовых, и других продуктов растительного происхождения.

КАЛОРИЙНОСТЬ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

А. Суперкалорийные продукты или ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ (450-900 ккал на 100 г).

Масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы сырокопченые. Орехи, шоколад, пирожные с кремом.

Б. Калорийные продукты (200-449 ккал на 100 г).

Говядина 1 категории, свинина мясная, баранина 1 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, пеламида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра (зернистая, паюсная, кеты, горбуши, белуги, осетра). Хлеб, макароны, сахар, мед, варенье.

В. СРЕДНЕКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ (100-199 ккал на 100 г).

Баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лося, 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.

Г. НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ (МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ) ПРОДУКТЫ (30-99 ккал на 100 г).

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.

Д. Супернизкокалорийные (очень низкокалорийные) продукты (менее 30 ккал на 100 г).

Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква,

грибы свежие.

На калорийность продуктов питания влияет и содержание клетчатки (пищевых волокон): чем их больше, тем меньше калорийность. Клетчатка не только препятствует усвоению углеводов и жиров, но и существенно замедляет его.

В цветной капусте содержится 90 г воды, 4,5 г углеводов и 0,9 г клетчатки на 100 г съедобной части продукта. Ее калорийность составляет 30 ккал на 100 г. Сладкий перец содержит столько же воды – 90 г, а углеводов даже несколько больше, чем цветная капуста, - 5,2 г. Но в нем значительно больше клетчатки – 1,4 г; соответственно, его калорийность несколько ниже – 27 ккал на 100 г съедобной части продукта. При сопоставлении продуктов с почти одинаковым содержанием жира, но с разным уровнем клетчатки обнаруживается та же закономерность. Так, свежие грибы-подберезовики содержат 0,9 г жира и 2,1 г клетчатки, и их калорийность составляет 23 ккал; шампиньоны содержат несколько больше жира – 1,0 г, но в 2 раза меньше клетчатки – 0,9 г; соответственно, их калорийность выше – 27 ккал.

Таблицы калорийности продуктов питания опубликованы на сайтах РДА в разделе «Для специалистов» и «Школа диабета».

Воппосы задавайте на Форуме www . diabetes - ru . org