Формула для расчета Индекса массы тела (ИМТ):

ИМТ=Вес (кг) : Рост ^{2} (м)

Обращаем внимание, что индекс массы тела (ИМТ) показывает, в норме ли ваш вес с точки зрения медицины. В соответствии с рекомендациями всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:
16 и менее – выраженный дефицит массы,
16 – 17,9 – недостаточная масса тела,
18 – 24,9 – нормальный вес,
25 – 29,9 – избыточная масса тела (предожирение),
30 – 34,9 – ожирение 1 степени, 35 – 39,9 – ожирение 2 степени,
40 и более – ожирение 3 степени (морбидное).
Индекс массы тела (ИМТ) – это индикатор, позволяющий рассчитать нормальный вес для человека с вашим ростом и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).

ЗАЧЕМ НУЖЕН РАСЧЕТ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)?

Недостаточная масса тела, как и избыточная, способна стать причиной проблем со здоровьем. Дефицит массы у женщин может привести к отсутствию месячных, невозможности забеременеть, остеопорозу. Нормальный вес женщины по формуле ИМТ варьируется от 19 до 24. С возрастом норма веса, как и индекс массы тела, как правило, немного растет. Если рассчитав ИМТ, вы получили результат «Избыточная масса тела», это не повод паниковать. Серьезной угрозы здоровью нет, и дело вполне поправимо. Начните правильно питаться, подберите подходящие упражнения для похудения. Если же калькулятор ИМТ сообщил, что у вас ожирение, стоит обратиться ко врачу. Даже небольшое снижение индекса массы тела позволит улучшить здоровье. Однако ИМТ нельзя назвать универсальным – например, человеку с большой мышечной массой на этот показатель ориентироваться не стоит. Нельзя ориентироваться на калькулятор ИМТ при определении нормы веса детей и беременных женщин. При расчете нормального веса мужчины можно ориентироваться на ИМТ от 25 до 27. Согласно исследованию израильских ученых, средняя продолжительность жизни мужчин с таким ИМТ максимальна.

Расчет величины основного обмена (ВОО)

В настоящее время формула Харриса-Бенедикта (выведена в 1919 году) точна в основном по отношению к людям, ведущим физически активный образ жизни. Расчет величины основного обмена (ВОО) по формуле Харриса-Бенедикта:

Женщины: ВОО = 655,1 + 9,6 * масса тела (кг) + 1,85 * рост(см) – 4,68 * возраст (годы)

Мужчины: ВОО = 66,47 + 13,75 * масса тела (кг) + 5,0 * рост(см) – 6,74 * возраст (годы)

ФОРМУЛА МАФФИНА-ДЖЕОРА

Формула основного обмена Маффина-Джеора (или Миффлина-Сан Жеора) – это современный метод расчёта. Формула выведена в 2005 году и по утверждению Американской Диетической Ассоциации (АДА) на сегодняшний день позволяет наиболее точно рассчитать сколько калорий тратит организм здорового взрослого человека в состоянии покоя. Расчет базового обмена веществ по формуле Миффлина-Сан Жеора:

Для женщины: ВОО = 9,99 * вес(кг) + 6.25 * рост (см) – 4,92 * возраст – 161
Для мужчины: ВОО = 9,99 * вес (кг) + 6.25 * рост (см) – 4,92 * возраст + 5

Рассчитав по формуле Харриса-Бенедикта или формуле Маффина-Джеора величину основного обмена веществ, можно вычислить и примерное количество калорий, необходимых в сутки для поддержания веса тела с учетом уровня физической нагрузки. Для этого умножаем полученное число на коэффициент физической активности:

Количество физической нагрузки	Суточный расход энергии
Минимальные нагрузки (сидячая работа)	ВОО * 1.2
Немного дневной активности и легкие упр-ия 1-3 раза в неделю	ВОО * 1.375
Тренировки 4-5 раз в неделю (или работа средней тяжести	ВОО * 1.4625
Интенсивные тренировки 4-5 раз в неделю	ВОО * 1.550
Ежедневные тренировки	ВОО * 1.6375
Ежедневные интенсивные тренировки или тренировки 2 раза в день	ВОО * 1.725
Тяжелая физическая работа или интенсивные тренировки 2 раза в день	ВОО * 1.9

Полученное в результате число – это то количество калорий, которое можно употреблять в день, чтобы не набирать вес.

Содержание основных пищевых компонентов и энергетическая ценность продуктов питания (из расчета на 100 г)

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Отходы, %
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Зерновые, бобовые, орехи и продукты их переработки					
Булка сдобная	7,6	5,3	56,8	295	0
Горох	20,5	2,0	64,0	298	0,5
Овсяные хлопья «Геркулес»	11,0	6,2	49,2	305	0
Крупа гречневая,	12,6	3,3	54,3	329	2,0
Крупа гречневая, ядрица	12,6	3,3	63,5	335	1,0
Крупа кукурузная	11,0	4,9	64,9	338	0
Крупа манная	10,3	1,0	67,7	329	0
Крупа овсяная	11,0	6,1	49,9	303	1,5
Крупа перловая	9,3	1,1	67,5	320	1,0
Крупа пшенная	11,5	3,3	67,2	348	1,0
Крупа рисовая	7,0	1,0	73,2	330	1,0
Крупа ячневая	10,0	1,3	66,3	324	1,0
Макароны, высший сорт	10,4	1,1	74,9	337	0
Мука пшеничная, высший сорт	10,3	1,1	60,0	334	0
Мука пшеничная, I сорт	10,6	1,3	67,4	331	0
Мука ржаная, обойная	10,7	1,9	56,8	293	0
Мука ржаная, сеяная	6,9	1,4	64,3	304	0
Печенье «Сахарное»	7,5	11,8	74,4	436	0
Сухари сливочные	8,5	10,8	69,6	398	0
Фундук	16,1	66,9	9,9	707	52,0
Хлеб пшеничный формовой, I сорт	7,6	0,9	50,2	239	0
Хлеб пшеничный, высший сорт	7,6	0,8	50,2	238	0
Хлеб пшеничный из цельного зерна	8,1	1,4	45,6	195	0

Хлеб ржаной, формовой	6,6	1,2	41,8	181	0
Хлеб столовый, подовый	7,1	1,2	50,1	206	0
Молоко и молочные продукты					
Ацидофилин	2,8	3,2	3,9	57	0
Бифидолакт	17,5	24,0	49,4	480	0
Брынза	17,9	20,1	0	260	0
Кефир жирный	2,8	3,2	3,6	56	0
Молоко коровье	3,2	3,6	5,2	61	0
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56,0	320	0
Молоко сгущенное стерилизованное	7,0	8,3	9,5	140	0
Молоко сухое цельное	26,0	25,0	37,5	476	0
Молоко сухое обезжиренное	37,9	1,0	49,3	350	0
Мороженое сливочное	3,3	10,0	20,2	179	0
Плавленый сыр	22,0	27,0	0	340	0,5
Простокваша	2,8	3,2	4,2	58	0
Сливки 10%	2,8	10,0	4,8	118	0
Сливки 20%	2,8	20,0	4,8	206	0
Сливки сухие	23,0	42,7	26,4	579	0
Сметана 30%	2,4	30,0	3,2	294	0
Сыр «Голландский»	26,0	26,8	0	352	4
Сыр «Пошехонский»	26,0	26,5	0	350	2
Сыр «Прибалтийский»	30,0	29,0	0	368	3
Сыр «Рокфор»	20,0	28,0	0	337	0,5
Сыр «Российский»	23,0	29,0	0	360	3
Сыр «Чеддер»	23,5	30,5	0	378	4
Творог жирный	14,0	18,0	2,9	232	0
Творог обезжиренный	18,0	0,6	1,9	88	0

Жировые продукты					
Жир кондитерский	0	99,7	0	897	0
Жир кулинарный	0	99,7	0	897	0
Майонез столовый	2,4	67,0	3,9	627	0
Маргарин сливочный	0,3	82,0	1,0	743	0
Масло бутербродное	2,5	61,5	1,7	566	0
Масло крестьянское несоленое	0,8	72,5	1,3	661	0
Масло кукурузное	0	99,9	0	899	0
Масло оливковое	0	99,9	0	899	0
Масло подсолнечное	0	99,9	0	899	0
Масло сливочное диетическое	0,7	75,0	1,7	684	0
Масло сливочное несоленое	0,5	82,5	0,8	748	0

Растительные продукты					
Абрикосы	0,9	0,1	10,8	41	14
Апельсины	0,9	0,3	10,3	40	30
Арбуз	0,7	0,2	7,9	38	40
Баклажаны	1,2	0,1	6,9	24	10
Бананы	1,5	0	21,0	91	15
Виноград	0,6	0,2	16,8	65	13
Вишня	0,8	0	10,3	46	15
Горошек зеленый	5,0	0,2	13,8	73	0
Грейпфрут	0,9	0,3	10,3	35	35
Грибы белые свежие	3,7	1,7	3,4	23	24
Груша	0,4	0,3	10,9	49	10
Дыня	0,6	0	10,3	38	36
Земляника садовая	0,8	0,4	11,2	34	0
Изюм	1,8	0	66,0	262	52
Капуста белокочанная	1,8	0,2	6,8	27	20
Капуста брюссельская	4,8	0	8,0	43	55
Капуста квашенная	1,8	0	3,2	19	0
Капуста кольраби	2,8	0	11,7	42	35
Капуста краснокочанная	0,6	0	7,6	24	15
Капуста цветная	2,5	0,3	5,4	30	25
Картофель	2,0	0,4	18,1	80	28
Клюква	0,5	0,1	3,8	18	0
Лук зеленый	1,3	0	5,2	19	20
Лук репчатый	1,4	0	5,2	41	16
Морковь	1,3	0,1	7,9	30	20
Огурцы грунтовые	0,8	0,1	3,8	14	7

Огурцы парниковые	0,7	0,1	2,7	11	7
Огурцы соленые	0,8	0,1	2,3	10	7
Перец сладкий	1,3	0	7,2	26	25
Персики	0,9	0,1	11,3	43	20
Подберезовики свежие	2,3	0,5	3,5	23	30
Редис	1,2	0,1	3,8	21	20
Редька	1,9	0,2	8,0	35	25
Репа	1,5	0	3,1	17	20
Салат	1,5	0,2	3,1	18	20

Томатная паста	4,8	0	20,1	99	0
Томаты грунтовые	1,1	0,2	5,0	23	5
Тыква	1,0	0,1	5,9	25	30
Чеснок	6,5	0,3	6,0	56	15
Шпинат	2,9	0,3	2,5	22	26
Яблоки	0,4	0,4	11,8	45	12
Мясо, рыба и продукты их переработки					
Баранина 1-й категории	15,6	16,3	0	209	26
Баранина 2-й категории	19,8	9,6	0	166	32
Говядина 1-й категории	18,5	16,0	0	218	25
Говядина 2-й категории	20,0	9,8	0	168	29
Кальмар	18,0	4,2	0	110	52
Колбаса вареная «Отдельная»	11,0	21,0	0	240	1
Колбаса вареная «Докторская»	12,8	22,2	1,5	254	1
Колбаса вареная «Любительская»	17,3	39,0	0	420	1
Колбаса полукопченая «Украинская»	16,5	63,6	0	640	1

Консервированные сардины в масле	16,0	17,7	0	223	0
Куриное мясо 1-й категории	18,2	18,4	0,7	241	25
Куриное мясо 2-й категории	21,1	8,2	0,6	161	30
Легкое говяжье	15,2	4,7	0	103	8
Мозги говяжьи	11,7	8,6	0	124	13
Мясо кролика	21,1	15,0	0	183	28
Паста «Океан»	13,6	4,2	0	92	0
Печень говяжья	17,9	3,7	0	105	7
Печень трески	4,2	65,7	1,2	613	0

Почки говяжьи	17,9	2,8	0	86	7
Свинина	11,7	33,3	0	491	12
Сердце говяжье	16,0	2,8	0	86	9
Скумбрия, бланшированная в масле	13,1	25,1	0	278	0
Сосиски молочные	11,0	22,8	1,6	256	1,5
Ставрида	18,5	4,5	0	114	51
Треска	16,0	0,6	0	105	51
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7	157	13
Другие продукты					
Варенье сливовое	0,4	0	73,7	281	0
Какао-порошок	12,9	53,2	3,5	380	0
Компот из груш консервированный	0,2	0	20,6	70	0
Компот из яблок консервированный	0,2	0	23,7	85	0
Кофе в зернах	13,9	14,4	15,0	248	0
Повидло яблочное	0,4	0	65,3	250	0
Пюре яблочное	0,6	0,1	20,0	84	0
Сахар	0	0	99,8	397	0
Сок виноградный	0,4	0	14,0	54	0
Сок томатный	1,0	0	3,7	19	0
Сок яблочный	1,3	0	7,2	38	0
Чай	20,0	5,1	15,0	186	0
Шоколад	5,4	35,3	52,6	540	0

Польза знаний о гликемическом индексе[править | править вики-текст]

Для большинства людей еда с низким гликемическим индексом предпочтительнее. Медленное усвоение еды, постепенные подъём и снижение уровня сахара в крови при низком гликемическом индексе помогают людям с диабетом контролировать концентрацию глюкозы в крови. Исключение составляют только спортсмены, для которых еда с высоким гликемическим индексом может быть полезной во время и после соревнований — она помогает быстро восстановить силы. Еда с низким гликемическим индексом, употреблённая за 2 часа до соревнований, может помочь спортсменам, обеспечивая мышцы медленно высвобождаемой энергией. Такой же эффект может помочь здоровым людям похудеть.

Гликемический индекс принято делить на низкий (10-40), средний (40-70) и высокий (свыше 70). На упаковках отечественных продуктов найти упоминание о ГИ практически невозможно, но в европейских странах его часто указывают. К примеру, шоколадный батончик — 70, гамбургер — 85, мороженое - пломбир в шоколаде — 70, шоколад чёрный (70% какао) — 22, шоколад молочный — 70, томатный сок — 15, виноградный (и другие фруктовые соки без сахара) — приблизительно 46-48, в большинстве мясных и рыбных продуктов ГИ меньше 10.

Гликемический индекс[1] различных продуктов питания

Вид продукта	ГИ	Вид продукта	ГИ
Продукты с высоким гликемическим индексом			
Мальтоза	152	Кукурузные хлопья	115
Глюкоза	138	Карамель	114
Воздушный рис	132	Картофель-фри	107
Мед	125	Хлебцы пшеничные	107
Рис белый (варился 6 минут)	121	Пшеничные хлопья	105
Картофель печеный	121	Арбуз	103
Картофель в мундире	118	Каша пшенная	103
Морковь, протертая с сахаром	117		
Продукты со средним гликемическим индексом			
Хлеб белый	100	Сладкая кукуруза	80
Картофельное пюре	100	Компот из сухофруктов	79
Кукуруза	100	Попкорн	79
Пшеничная мука (высший сорт)	99	Рис шлифованный (варился 15 минут)	79
Чипсы кукурузные	99	Печенье овсяное	78
Белый рис (варился 3 минуты)	98	Овсяные отруби	78
Просо	98	Гречка	78
Кукуруза	98	Чипсы картофельные	77
Картофельное пюре	98	Компот из персиков	74
Мюсли	96	Фасоль консервированная	74
Сухофрукты	95	Ячменные хлопья	72
Пепси, кола и подобные напитки	95	Киви	72
Хлеб ржаной из очищенной муки	95	Хлеб из муки грубого помола с отрубями	71

[1] Гликемический индекс – понятие относительное. За точку отсчета (100 единиц) берется белый хлеб или глюкоза. Относительно этих величин рассчитывается гликемический индекс других продуктов. В данной таблице приведены значения гликемического индекса относительно белого хлеба.

Батончик «Марс»	95	Картофель сладкий	70
Манная каша	94	Виноградный сок	69
Абрикосы консервированные	91	Грейпфрутовый сок	69
Печенье крекеры	91	Рис белый (варился 1 минуту)	68
Хлеб ржаной из цельного зерна	90	Хлеб ржаной с отрубями	68
Сахар	89	Апельсиновый сок	67
Изюм	88	Горошек зеленый консервированный	67
Свекла	88	Ананасовый сок	66
Гамбургер	87	Виноград	66

Овсянка	87	Рис шлифованный (готовился на пару 25 минут)	65
Макароны	85	Квас	64
Рисовая вермишель	83	Макароны белые (варились 5 минут)	64
Бананы	82	Абрикосы	63
Печенье калорийное	82	Персики	63
Рис бурый	81	Пшеница	63
Картфель отварной	80	Компот из груш	62
Манго	80	Дыня	62
Печенье кофейное	80	Спагетти белые или бурые (варились 15 минут)	61
Продукты с низким гликемическим индексом			
Апельсины, мандарины	60	Фасоль черная	43
Фасоль консервированная	60	Фасоль	43
Яблочный сок	59	Фасоль	43
Груши	58	Фасоль	43
Рис шлифованный (варился 5 минут)	58	Молоко цельное	41
Финики сушеные	57	Персики	40
Гречневая каша	57	Сосиски	39
Земляника, клубника, крыжовник	57	Ягоды	36-43

Хлеб ячменный	55	Спагетти, обогащенные белком	38
Рис шлифованный (готовился на пару 15 минут)	54	Чечевица	38
Фасоль бурая	54	Шоколад черный	36
Мороженое сливочное	52	Вишня	32
Йогурт	52	Ячмень (перловка)	31
Рыбные палочки	52	Брусника, клюква	29
Овощные супы	52-58	Фруктоза	29
Яблоки	50-57	Фасоль красная	27
Горох сухой	50	Рисовые отруби	27
Йогурт нежирный	47	Орехи разные	21-35
Рожь	47	Соя консервированная	23
Сливы	47	Кефир	21
Абрикосы сушеные (курага)	46	Соя сушеная	20
Молоко	46	Арахис	15
Фасоль пятнистая	46		

Содержание пищевых волокон в продуктах питания

Вид продукта	Пищевые волокна, мг/100 г	Вид продукта	Пищевые волокна, мг/100 г
Мука пшеничная, высший сорт	0,1	Капуста цветная	0,9
Макароны, высший сорт	0,1	Лук зеленый	0,9
Булка сдобная	0,2	Персики	0,9
Мука пшеничная, I сорт	0,2	Крупа перловая	1,0
Хлеб пшеничный	0,2	Картофель	1,0
Сок томатный	0,2	Капуста белокочанная	1,0
Компот из яблок	0,2	Капуста брюссельская	1,0
Крупа рисовая	0,4	Крупа гречневая	1,1
Мука ржаная сеяная	0,5	Хлеб ржаной	1,1
Огурцы парниковые	0,5	Морковь красная	1,2
Шпинат	0,5	Тыква	1,2
Арбуз	0,5	Баклажаны	1,3
Хлеб столовый подовый	0,6	Капуста красная	1,3
Дыня	0,6	Крупа ячневая	1,4
Яблоки	0,6	Перец красный сладкий	1,4
Груши	0,6	Апельсины	1,4
Виноград	0,6	Грейпфруты	1,4
Крупа пшенная	0,7	Редька	1,5
Лук репчатый	0,7	Хлеб пшеничный из цельного зерна	1,7
Огурцы грунтовые	0,7	Капуста кольраби	1,7
Повидло яблочное	0,7	Мука ржаная обойная	1,8
Варенье сливовое	0,7	Клюква	2,0
Морковь	0,8	Подберезовики свежие	2,1
Редис	0,8	Белые грибы свежие	2,3
Салат	0,8	Крупа овсяная	2,8
Томаты грунтовые	0,8	Овсяные хлопья	2,8
Абрикосы	0,8	Изюм	3,1

Зеленый горошек	0,8	Укроп	3,5
Репа	0,8	Земляника садовая	4,0
Чеснок	0,8	Яблоки сушеные	5,0
Салат овощной	0,8	Горох	5,7
Свекла	0,9	Кофе в зернах	11,0

Содержание витаминов в некоторых пищевых продуктах[2]

Вид продукта	Содержание витамина	Вид продукта	Содержание витамина
Жирорастворимые витамины			
Витамин А (мг на 100 г продукта)			
Печень говяжья	3,8	Масло сливочное	0,5
Печень баранья	3,6	Яйцо куриное	0,4
Печень свиная	3,5	Сыры	0,3
Печень тресковая	3,3		
Каротин (мг на 100 г продукта)			
Морковь красная	9,0	Шиповник свежий	2,6
Абрикосы	7,5	Перец красный сладкий	2,0
Шиповник сухой	6,7	Лук зеленый	2,0
Петрушка	5,7	Рябина черноплодная	1,2
Тыква	5,0	Томаты грунтовые	1,2
Витамин D (мкг на 100 г продукта)			
Печень скумбрии	1500	Скумбрия	0,12 – 0,18
Печень камбалы	50 - 100	Говяжья печень	0,03
Печень трески	1,5	Желток куриного яйца	0,01 – 0,05
Сельдь	0,4 – 2,5	Масло сливочное летнее	0,02
Треска	0,13	Масло сливочное зимнее	0,01
Витамин Е (мг на 100 г продукта)			
Масло соевое	120	Пшеничные зародыши	15 - 25
Масло кукурузное	100	Рожь, кукуруза	10

[2] В таблице приводятся продукты по убыванию характерного содержания данного витамина.

Масло подсолнечное	60	Пшеница	6 – 8
Масло льняное	23	Бобовые	5
Овес (перловка)	18 – 20	Сливочное масло	2 – 3
Витамин К (мг на 100 г продукта)			
Шпинат	4,4	Томаты	0,4 – 0,8
Морковь	3,2	Картофель	0,2
Капуста белокочанная	3,2	Яйца куриные	0,1
Печень свиная	0,8	Пшеница	0,06
Витамин N, липоевая кислота (мкг на 100 г продукта)			
Молоко	50 – 130	Рис	22
Говядина	73	Капуста белокочанная	12
Водорастворимые витамины **Витамин В1 (мг на 100 г продукта)**			
Дрожжи пивные, сухие	16,3 – 28,5	Желток куриного яйца	0,2 – 0,4

Дрожжи пекарские, сухие	2,7 – 6,6	Шпинат	0,2 – 0,3
Бобы	0,68	Хлеб ржаной	0,17
Фасоль	0,66	Капуста белокочанная	0,15 – 0,25
Отруби пшеничные	0,37	Морковь	0,12 – 0,16
Кукуруза	0,33	Молоко	0,04
Печень говяжья	0,3 – 0,5	Яблоки	0,04
Сердце говяжье	0,3	Картофель	0,02 – 0,08
Витамин В2 (мг на 100 г продукта)			
Дрожжи пекарские, сухие	2,0	Говядина	0,2
Почки говяжьи	1,6 – 2,1	Молоко	0,14 – 0,24
Печень говяжья	1,3 – 1,6	Капуста белокочанная	0,05 – 0,25
Сыр	0,4 – 0,8	Картофель	0,08
Желток куриного яйца	0,3 – 0,5	Салат	0,08
Шпинат	0,2 – 0,3	Морковь	0,2 – 0,6

Витамин В3, пантотеновая кислота (мг на 100 г продукта)			
Дрожжи пивные, сухие	20	Рыба	3
Желток куриного яйца	13	Картофель	3
Печень говяжья	8 – 18	Молоко	2
Мясо	4	Морковь	1
Витамин В5 или РР, никотиновая кислота (мг на 100 г продукта)			
Дрожжи пивные, сухие	40	Свинина	2,3
Пшеничные отруби	30	Бобовые	2,0
Печень говяжья	15	Рис полированный	1,6
Говядина	4,5	Картофель	0,7
Рыба	3,0	Молоко	0,1
Витамин В6 (мг на 100 г продукта)			
Дрожжи пивные, сухие	4,0	Рыба	0,4
Кукуруза	1,0	Горох	0,3
Соя	0,9	Картофель	0,2
Говядина	0,8	Яйца куриные	0,2
Рис цельный	0,7	Овощи	0,1
Сыр	0,7	Молоко	0,1
Витамин В12 (мкг на 100 г продукта)			
Печень говяжья	50 – 130	Говядина	2 – 8
Почки говяжьи	20 – 50	Сыр	1,4 – 3,6
Сердце говяжье	25	Желток куриного яйца	1,2
Сельдь	11		
Витамин Вс, фолиевая кислота (мкг на 100 г продукта)			
Дрожжи пивные, сухие	14,7	Телятина	0,3

Бобы	1,6	Цветная капуста	0,3
Петрушка	1,2	Черная смородина	0,2
Шпинат	0,5	Белокочанная капуста	0,15
Почки говяжьи	0,4	Яйцо куриное	0,1
Печень говяжья	0,4 – 1,2	Говядина	0,1

Салат	0,4	Свинина	0,06
Свекла (зелень)	0,4	Молоко	0,01
Витамин С (мг на 100 г продукта)			
Шиповник сухой	1200	Земляника садовая	60
Облепиха	450	Капуста белокочанная	45
Черная смородина	300	Лимоны	40
Перец красный сладкий	250	Печень говяжья	33
Рябина	160	Картофель	25
Перец зеленый сладкий	130	Томаты	20
Хвоя	130	Яблоки	20
Клюква	100	Молоко	2
Апельсины	60	Говядина	0,9
Витамин Р, рутин, биофлавоноиды (мг на 100 г продукта)			
Черноплодная рябина	4000	Крыжовник	200 - 300
Черная смородина	1000 - 1500	Слива	100 - 250
Шиповник сухой	680	Укроп	170
Апельсины	500	Петрушка	160
Лимоны	500	Морковь	50 - 70
Брусника	300 - 600	Свекла	30 - 50
Виноград (темный)	290 - 430	Картофель	25 - 30
Клюква	240 - 330	Яблоки	20 - 50
Гранат	200 - 700	Капуста белокочанная	10 - 50
Витамин Н, биотин (мкг на 100 г продукта)			
Почки говяжьи	250	Морковь	40
Печень говяжья	200	Картофель	20
Желток куриного яйца	100	Молоко сгущенное	12
Томаты	100	Яблоки	9
Соя	70	Капуста белокочанная	6

Содержание минеральных веществ в некоторых пищевых продуктах[3]

Вид продукта	Содержание минерала	Вид продукта	Содержание минерала
Макроэлемента			
Кальций (мг на 100 г продукта)			
Сыры	1000 - 1100	Кефир	120
Брынза	530	Молоко	120
Халва подсолнечная	210	Крабы	100
Шоколад молочный	200	Лук зеленый	100
Курага	160	Сливки	90
Мороженое сливочное	140	Сметана	80 - 90
Креветки	135	Сардины	80
Ряженка	125	Изюм	80
Творог	120 - 160	Крупа ячневая	80
Йогурт	120	Крупа овсяная	65
Фосфор (мг на 100 г продукта)			
Сыры 40%-й жирности	525	Говядина	153
Фасоль	504	Колбаса вареная	137
Сыры 50%-й жирности	390	Баранина	136
Горох	369	Телятина	124
Крупа овсяная	322	Молоко	95
Крупа гречневая	290	Сметана	68
Крупа перловая	232	Лук репчатый	49
Хлеб ржаной	200	Картофель	38
Пшено	186	Свекла	34
Магний (мг на 100 г продукта)			

[3] В таблице приводятся продукты по убыванию характерного содержания данного минерала.

Фасоль	167	Морковь	17
Крупа овсяная	133	Говядина	16
Крупа гречневая	113	Баранина	15
Пшено	87	Молоко	14
Хлеб ржаной	73	Яйцо куриное	12
Рис	37	Лук репчатый	12
Хлеб пшеничный	31	Капуста белокочанная	12
Свекла	22	Сметана	10
Картофель	17	Апельсины	10
Калий (мг на 100 г продукта)			
Фасоль	1060	Горошек зеленый	280
Горох	910	Абрикосы	260
Щавель	570	Капуста краснокочанная	260

Картофель	430	Редька	250
Черная смородина	370	Бананы	210
Крупа овсяная	350	Свекла	160
Персики	330	Капуста белокочанная	150
Грецкие орехи	310	Огурцы	140
Крупа пшенная	290	Морковь	130
Натрий (мг на 100 г продукта)			
Хлеб пшеничный	1000	Говядина	55
Хлеб ржаной	900	Молоко	44
Соевая мука	157	Фасоль	40
Яйцо куриное	113	Судак	36
Крупа пшенная	83	Горох	35
Морковь	76	Крупа овсяная	32
Свекла	74	Сметана	31
Хлор (мг на 100 г продукта)			
Хлеб ржаной	1030	Свекла	60

Сыр	880	Рис	55
Хлеб пшеничный	620	Картофель	40
Сливочное масло	330	Горох	35
Яйцо куриное	110	Морковь	35
Молоко	106	Капуста белокочанная	25
Овсяная крупа	70	Груши	10
Сера (мг на 100 г продукта)			
Сыр	260	Рис	120
Говядина	235	Хлеб ржаной	105
Фасоль	230	Творог	90
Горох	220	Капуста белокочанная	65
Крупа овсяная	205	Хлеб пшеничный	55
Яйца куриные	195	Молоко	34
Рыба	175	Картофель	30
Микроэлемента **Железо (мг на 100 г продукта)**			
Печень свиная	12,0	Чернослив	3,0
Печень говяжья	6,9	Фундук	3,0
Крупа гречневая	6,7	Говядина	2,9
Почки говяжьи	5,9	Яйцо куриное	2,5
Сердце говяжье	4,7	Орехи грецкие	2,3
Сердце свиное	4,0	Колбаса вареная	2,1
Язык говяжий	4,0	Баранина	2,0
Крупа овсяная	3,9	Свинина	1,9

Хлеб ржаной	3,9	Печень трески	1,9
Курага	3,2	Мясо куриное	1,6
Изюм	3,0	Свекла	1,4
Марганец (мг на 100 г продукта)			
Мука пшеничная	2,73	Крупа перловая	0,75
Хлеб ржаной	1,46	Свекла	0,64

Крупа гречневая	1,46	Петрушка	0,63
Фасоль	1,39	Черная смородина	0,61
Горох	1,27	Крыжовник	0,41
Хлеб пшеничный	1,17	Макароны	0,41
Крупа пшенная	1,15	Чеснок	0,37
Малина	0,93	Яблоки	0,34
Рис	0,82	Печень говяжья	0,32
Укроп	0,81	Крупа овсяная	0,30
Цинк (мг на 100 г продукта)			
Печень говяжья	3,23	Мука пшеничная	0,61
Горох	2,59	Хлеб ржаной	0,58
Фасоль	1,80	Укроп	0,56
Говядина	1,74	Хлеб пшеничный	0,52
Яйца куриные	1,69	Рыба	0,50
Почки говяжьи	1,54	Петрушка	0,49
Крупа гречневая	1,26	Малина	0,42
Чеснок	1,24	Макароны	0,41
Свинина	1,10	Картофель	0,37
Свекла	0,97	Морковь	0,37
Медь (мг на 100 г продукта)			
Печень говяжья	2,01	Хлеб ржаной	0,35
Крупа гречневая	0,89	Говядина	0,34
Крупа перловая	0,84	Крыжовник	0,29
Крупа пшенная	0,79	Хлеб пшеничный	0,29
Горох	0,76	Грибы	0,25
Арбузы	0,51	Свинина	0,24
Мука пшеничная	0,45	Укроп	0,24
Почки говяжьи	0,42	Рис	0,22
Фасоль	0,40	Картофель	0,21
Черная смородина	0,40	Рыба	0,21
Фтор (мкг на 100 г продукта)			
Мука пшеничная	95	Крупа гречневая	28
Почки говяжьи	81	Крупа пшенная	28
Печень говяжья	76	Яйца куриные	27

Хлеб ржаной	72	Морковь	27
Салат	63	Томаты	27
Свинина	54	Огурцы	24
Хлеб пшеничный	48	Фасоль	24
Капуста белокочанная	36	Рис	23
Говядина	34	Рыба	22
Горох	30	Молоко	22
Йод (мкг на 100 г продукта)			
Яйца куриные	60	Морковь	35
Молоко	45	Картофель	32
Лук репчатый	44	Виноград	26
Щавель	39	Фасоль	24
Капуста белокочанная	37	Баклажаны	14
Печень говяжья	35	Хлеб ржаной	14
Кобальт (мкг на 100 г продукта)			
Виноград	16	Свинина	5
Фасоль	8	Рыба речная	5
Горох	8	Свекла	4
Печень говяжья	8	Малина	4
Чеснок	8	Петрушка	4
Молоко	7	Салат	4
Почки говяжьи	5	Черная смородина	4