

Пищевой статус и рекомендации

Карпов Виктор Игоревич

Пол
Мужской

Дата рождения
1 января 1990

Рост
182 см.

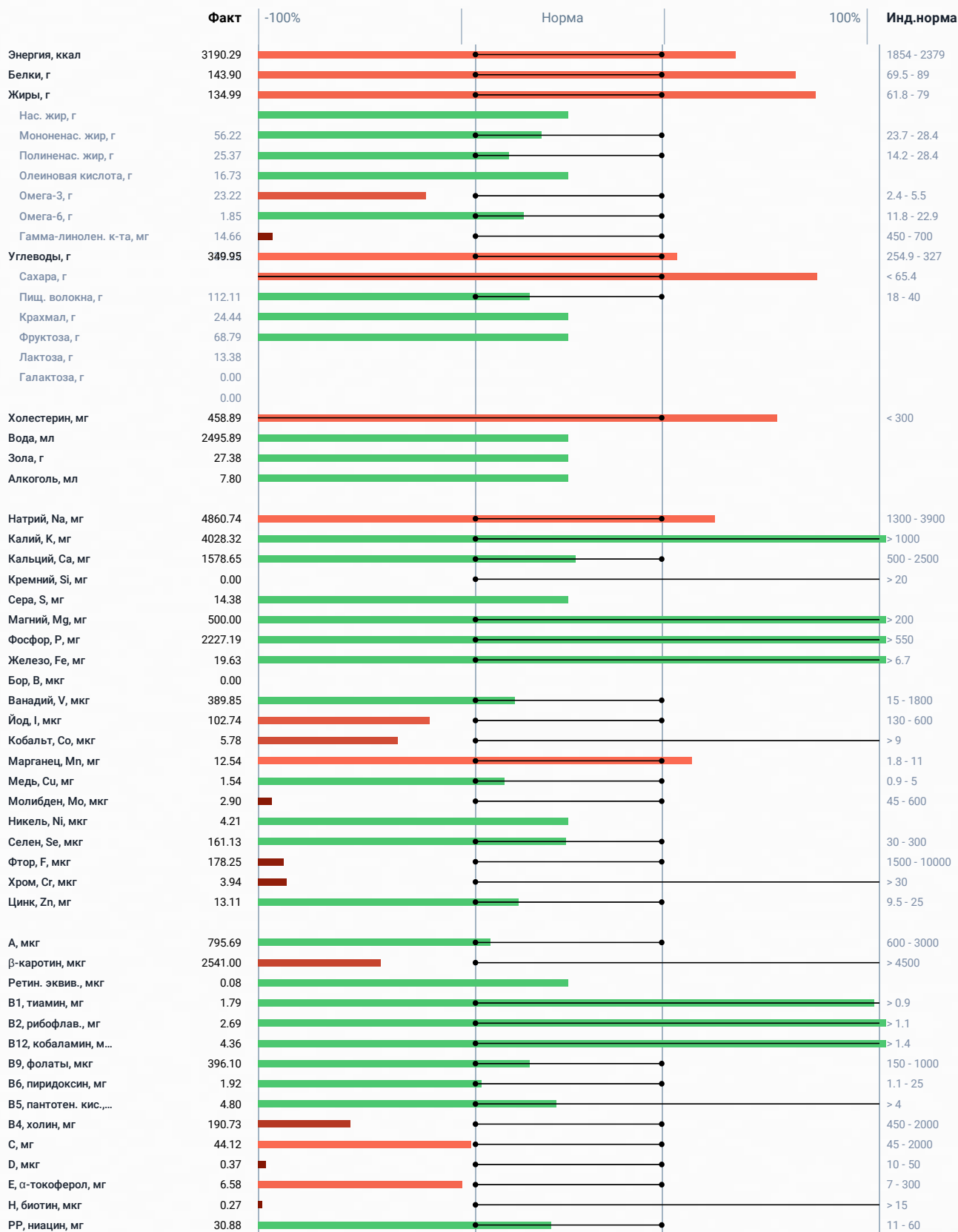
Масса тела
80 кг.

 **Nutrilogic.ru**
Электронный кабинет
диетолога



Российский союз
нутрициологов
диетологов
и специалистов
пищевой индустрии

Химический состав фактического питания, среднее значение за день

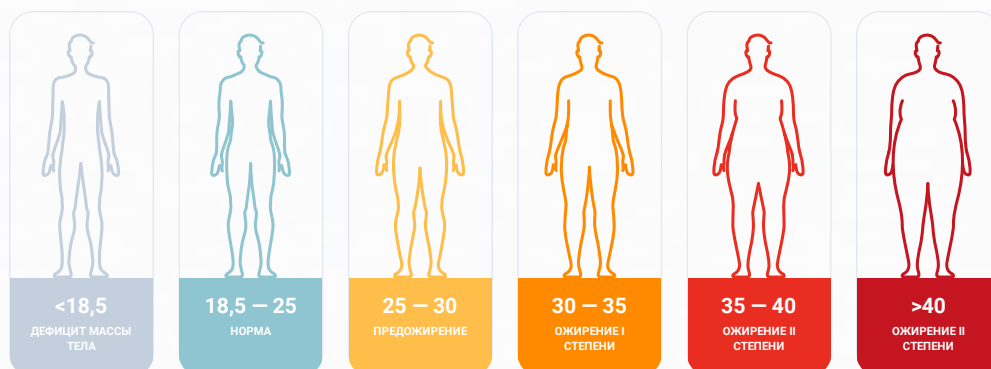


Индекс массы тела

24.2

ВАШ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Интерпретация ИМТ
исключительно
для ориентировочной оценки.
Для адекватной оценки
проконсультируйтесь
со специалистом



Выявлен дефицит потребления от индивидуальной физиологической нормы

Макронутриенты

ОМЕГА-3, Г

Дефицит приводит к задержке роста, ухудшению зрения и памяти, отсутствию моторной координации, покалыванию в ногах и руках.

Источники: жиры растительного происхождения (льняное, соевое), жиры рыб.

23% ЛЕГКОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ

ГАММА-ЛИНОЛЕН. К-ТА, МГ

Дефицит может привести к подавлению репродуктивных функций, развитию сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваний. Могут наблюдаться болезни кожи (в частности экзема), волос, ломкость ногтей, прыщи.

Источники: масла и жиры растительного происхождения.

93% ВЫСОКИЙ РИСК ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ

Минералы

КРЕМНИЙ, SI, МГ

Дефицит может вызвать заболевания костей, общее замедление роста, бесплодие, отсутствие развития, остеопороз, проблемы с ногтями, волосами и кожей. Особенно проблема остра для пожилых людей.

Источники: ячневая крупа, гречка, фасоль, жимолость, горох, чечевица, кукуруза, фисташки.

100% ВЫСОКИЙ РИСК ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ

ЙОД, I, МКГ

Дефицит приводит к эндемическому зобу и замедлению обмена веществ, артериальной гипотензии, отставанию в росте и умственном развитии у детей. При переизбытке отмечаются: аллергическая сыпь и ринит, повышение потливости с резким запахом, бессонница, повышенное слюноотделение и отеки слизистых, дрожь, учащенное сердцебиение. В тяжелых случаях развивается базедова болезнь.

Источники: морская рыба, ламинария (морская капуста), молочные продукты, гречневая крупа, картофель, арония.

21% ЛЕГКОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ

КОБАЛЬТ, CO, МКГ

При дефиците увеличивается количество заболеваний эндокринной системы и системы кровообращения.

Избыток может привести к заболеванию тяжелой кардиомиопатией с выраженной сердечной недостаточностью.

Источники: кальмары, тунец, треска, морской окунь, хек, судак, щука, камбала, горбуша, скумбрия, сом, зубатка, манная крупа.

36% ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ СПЕЦИАЛИСТА

МОЛИБДЕН, MO, МКГ

Дефицит может привести к риску кариеса, импотенции, раку пищевода, повышенной возбудимости, куриной слепоте, тахикардии, одышке, тошноте. Избыток проявляется раздражением слизистых оболочек, кишечными расстройствами, повышением уровня мочевой кислоты, анемией, подагрой, задержкой роста костей, мочекаменной болезнью, пневмокониозом.

Источники: Свиная, говяжья и баранья печень, стручковые бобы, яйца, семена подсолнечника, пшеничная мука, чечевица, огурцы и зерно злаков.

94% ВЫСОКИЙ РИСК ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ

ФТОР, F, МКГ

Недостаточное потребление приводит к кариесу, преждевременному стиранию эмали зубов. Признаками переизбытка являются замедление обмена веществ, поражение эмали зубов, деформация костей скелета, тошнота и рвота.

Источники: морская рыба, чай.

88%

ВЫСОКИЙ РИСК ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

ХРОМ, CR, МКГ

Дефицит приводит к: бессоннице и быстрой утомляемости, головной боли и тревожности, повышению уровня «плохого» холестерина, дрожжи и снижению чувствительности конечностей, истощению и выпадению волос. Избыток характеризуется аллергическими реакциями и воспалительными процессами, возникают язвочки на слизистых, нервные расстройства и нарушения в деятельности печени и почек.

Источники: тунец, морская рыба, печень говяжья и птицы, свекла, куриное яйцо, кукуруза, брокколи, бобы, горох, цельное зерно, перец черный.

87%

ВЫСОКИЙ РИСК ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Витамины

В-КАРОТИН, МКГ

Дефицит проявляется сухой и шелушащейся кожей, угревой сыпью, выпадением волос и слоющимися ногтями. Избыток потребления может привести к безвредном оранжевому оттенку кожи.

Источники: морковь, сладкий картофель (очищенный), петрушка, укроп, лук, капуста, абрикосы, тыква, облепиха, томаты, рябина, шиповник, шпинат.

44%

ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В4, ХОЛИН, МГ

Дефицит провоцирует развитие гепатостеатоза (неалкогольного поражения печени), поражение мышечных волокон. Избыток наблюдается крайне редко и может проявляться снижением давления, расстройством кишечника, повышенной потливостью с характерным «рыбным» запахом.

Источники: желтки яиц, печень с/х животных, говяжьи почки, соя, горох, молоко

58%

ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ СПЕЦИАЛИСТА

C, МГ

Симптомы дефицита: слабость иммунитета, кровоточивость дёсен, бледность и сухость кожи, замедленное восстановление тканей после повреждений (раны, синяки), потускнение и выпадение волос, ломкость ногтей, быстрая утомляемость, ослабление мышечного тонуса, ревматоидные боли в крестце и конечностях (особенно нижних, боли в ступнях), расшатывание и выпадение зубов. Хронический избыток приводит к нарушению всасывания витамина В12, повышает концентрацию мочевой кислоты в моче, способствует образованию оксалатных камней в почках.

Источники: шиповник, перец сладкий, черная смородина, облепиха, земляника, цитрусовые, киви, капуста, зеленый горошек, зеленый лук, картофель.

2%

ЛЕГКОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ

D, МКГ

Недостаток ведет к нарушению обмена кальция и фосфора в костях, к увеличению риска развития остеопороза. Дефицит ассоциирован с рядом внескелетных заболеваний (некоторые виды рака, артериальная гипертензия, возрастное снижение познавательной способности, нарушения функций иммунной и репродуктивной систем и др.). У детей приводит к рахиту. Хронический избыток ведет к появлению остеопороза, а также к отложению кальция в почках, сердце, лёгких, стенках сосудов.

Источники: печень трески, рыба, рыбий жир, печень с/х животных, яйцо, сливочное масло

96%

ВЫСОКИЙ РИСК ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Е, А-ТОКОФЕРОЛ, МГ

При дефиците наблюдаются гемолиз эритроцитов, неврологические нарушения. Длительное избыточное потребление может вызывать скачки кровяного давления, аллергию, диарею, вздутие и тошноту.

Источники: растительные масла, крупы, хлеб, орехи, лосось, кальмары.

6%

ЛЕГКОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ

Н, БИОТИН, МКГ

Недостаточное потребление может вести к нарушению нормального состояния кожных покровов. Избыток – редкое явление, поскольку его избыток выводится вместе с мочой.

Источники: печень говяжья и свиная, почки свиные, бобовые (соя, горох), яйца, горох, рожь (цельное зерно)

98%

ВЫСОКИЙ РИСК ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Выявлен избыток потребления от индивидуальной физиологической нормы

Макронутриенты

ЭНЕРГИЯ, ККАЛ

34%

ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ
СПЕЦИАЛИСТА

БЕЛКИ, Г

В зависимости от степени недостаток может вести к отставанию в умственном и физическом развитии, ослаблению памяти, интеллекта и иммунитета. Внешние проявления дефицита белка: общая слабость, прогрессирующее снижение веса, уменьшение массы и видимого объема мышц, повышенная тяга к сладкому, тошнота, боль и вздутие живота, нарушения стула. Избыток ведет к нервной возбудимости, нагрузке на печень, почки, суставы, нарушается обмен веществ, возможно развитие подагры и мочекаменной болезни.

Источники: сбалансированная или обогащенная белком диета с достаточным количеством животных белков: мяса, яиц, рыбы, икры, протеиновые смеси.

62%

ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ
СПЕЦИАЛИСТА

ЖИРЫ, Г

Дефицит может проявляться сухой и шелушащейся кожей, выпадением волос, постоянным чувством голода, снижением внимания и памяти, проблемами с суставами, частыми простудами. Избыток ведет к нарушению функции желудочно-кишечного тракта, ухудшению усвоения полезных макроэлементов, увеличению массы тела, повышению риска развития заболеваний сосудов и атеросклероза.

Источники: жирная рыба (лосось, сардины, сельдь, скумбрия, анчоусы), орехи и ореховые масла (кешью, миндаль, кедр, грецкий орех, фундук), арахис, авокадо, оливки и оливковое масло, семена льна, кунжут, чиа, соя и соевое масло, куриные яйца, говядина, свинина, баранина, жирные молочные продукты.

71%

ВЫСОКИЙ РИСК ОБРАТИТЕСЬ К
СПЕЦИАЛИСТУ

УГЛЕВОДЫ, Г

Основные проявления дефицита: общая слабость, головокружение, головная боль, голод, тошнота, обильная потливость, дрожь в руках, сонливость, потеря веса. Длительный дефицит углеводов может приводить к нарушению функций печени. Избыток грозит: увеличение риска развития сахарного диабета, лишний вес и повышение риска развития ожирения.

Источники: сбалансированное питание, обеспечивающее суточную потребность в углеводах: макароны, рис, сухофрукты, сахар, мед, кондитерские изделия, варенье, фрукты, хлеб, углеводные смеси.

7%

ЛЕГКОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ

САХАРА, Г

71%

ВЫСОКИЙ РИСК ОБРАТИТЕСЬ К
СПЕЦИАЛИСТУ

Микронутриенты

ХОЛЕСТЕРИН, МГ

При дефиците нарушается гормональный фон человека, у женщин в репродуктивном возрасте возрастает риск развития сердечных и сосудистых патологий в более раннем возрасте, снижается либидо, а у мужчин проявляется импотенция, организм ощущает дефицит витамина Д, витаминов К и А, а также витамина Е, развивается сахарный диабет, нарушения в работе пищеварительного тракта, ишемия сердечного органа инфаркт, кровоизлияние в мозговых сосудах инсульт геморрагического типа. Хронический избыток может привести к атеросклерозу, который проявляется стенокардией, болями в ногах при физических нагрузках, наличием сгустков крови и разрывов кровеносных сосудов, разрывами бляшек и как следствие сердечной недостаточности, желтыми пятнами на коже, чаще всего в области глаз.

Источники: мозги говяжьи, желток куриного яйца, печень с/х животных, икра зернистая и красная, масло сливочное, язык, крабы, креветки, сыр твердый, телятина, курица с кожей, скумбрия.

53%

ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ
СПЕЦИАЛИСТА

Минералы

НАТРИЙ, NA, МГ

Высокий уровень потребления связан с риском развития артериальной гипертензии.

Источники: содержится практически во всех пищевых продуктах, но больше всего в сырах, морской капусте, икре, креветках, мидиях, маринованных и соленых блюдах.

25% ЛЕГКОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ

МАРГАНЕЦ, MN, МГ

Недостаточное потребление сопровождается замедлением роста, нарушениями в репродуктивной системе, повышенной хрупкостью костной ткани, нарушениями углеводного и липидного обмена.

Излишек проявляется сонливостью, болями в мышцах, потерей аппетита и изменениями в формировании костей («марганцевый» рахит).

Источники: печень, крупы, фасоль, горох, гречиха, арахис, чай, кофе, зеленые листья овощей.

14% ЛЕГКОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ