



Волгоградская региональная общественная организация «Здоровье и активное долголетие»

400125 г. Волгоград, ул. им. Николая Отрады, 44; тел./факс: 8-8442-70-72-74;

e-mail: zdorovie.vlg@mail.ru

ИНН/КПП 3441040059/344101001, ОГРН 1113400001164

Экспресс-диагностика качества повседневного рациона питания

Дата заполнения _____

Фамилия, Имя, Отчество _____

Возраст _____ Рост _____ Вес _____

Тел. _____ e-mail: _____

Симптомы и состояния, вызываемые дефицитом или связанные с повышенной потребностью макро- и микроэлементов

№ п/п	Симптомы и состояния	Да	Дефициты
1	Аллергии слизистых верхних дыхательных путей (кашель, насморк, слезотечение)		Медь, марганец, селен, кальций
2	Аллергия пищевая или медикаментозная		Цинк, селен, марганец, магний, кальций
3	Воспалительные заболевания полости рта		Цинк, медь
4	Выпадение волос		Цинк, селен, кремний
5	Дисбактериоз (вздутие, повышенное газообразование)		Цинк, железо, кальций, кобальт
6	Жидкий стул		Цинк, калий
7	Запоры		Магний, марганец, цинк, хром
8	Избыточный вес		Хром, марганец, цинк
9	Ломкость и слоение ногтей		Кремний, селен
10	Малокровие (анемия)		Железо, медь, цинк, кобальт
11	Нарушение осанки, слабость суставов и связок		Медь, кремний, марганец
12	Нарушение остроты зрения в сумеречное время		Цинк, медь, магний, хром
13	Нарушение сердечно-сосудистой деятельности (боли в сердце, учащенный пульс)		Калий, магний, селен
14	Общая слабость		Калий, магний, цинк
15	Плохой аппетит		Цинк, железо
16	Плохой рост волос и ногтей		Цинк, селен, кремний, магний
17	Повышенная возбудимость		Магний, цинк
18	Повышенный аппетит		Хром, марганец, цинк
19	Пониженное настроение (без видимых причин)		Медь, марганец, калий, цинк
20	Расстройства сна		Магний, марганец
21	Склонность к алкоголизму и наркомании		Цинк, магний, селен, литий
22	Снижение иммунитета (частые заболевания)		Цинк, селен, магний, кобальт
23	Снижение слуха		Марганец, медь
24	Тяга к сладкому, повышенный уровень сахара в крови		Хром
25	Угри		Хром, селен, цинк
26	Ухудшение памяти		Цинк, марганец, медь
27	Хроническая усталость		Магний, марганец
28	Хрупкость костей (частые переломы)		Марганец, кальций, магний, медь, кремний

Основные симптомы при недостатке витаминов

№ п/п	Симптомы и состояния	Да	Дефициты
1	Анемия (малокровие)		С, В5, В6, В12
2	Беспокойство, тревога (частая и беспричинная), страхи		В12, В1
3	Болезни верхних дыхательных путей		А
4	Болезни глаз (частые конъюнктивиты и ячмени)		А
5	Боли в мышцах		С, В1, В5
6	Боли в сердце		В1
7	Боли в суставах		В1
8	Воспаление десен, кровоточивость		С
9	Выпадение волос		А, В5
10	Головные боли		В3
11	Головокружение		В3, В5
12	Депрессия		В1, В3, В5
13	Жидкий стул (понос)		В3, В9, В6
14	Запоры		В3, В1
15	«Куриная слепота» (пониженная острота зрения в сумеречное время)		А
16	Навязчивые движения (тики)		В3
17	Нарушение заживления ран (плохо заживающие раны)		С
18	Нарушение походки и координации движения		В1, Е, D, В12
19	Нарушение свертываемости крови (длительные кровотечения, синяки)		К, С
20	Нарушения концентрации внимания		В1
21	Неприятный запах изо рта		В3 (возможно, больные зубы)
22	Образование перхоти, шелушение		В2, В3
23	Остеопороз (хрупкость и разрыхление костей)		D
24	Повышенная светочувствительность глаз		А
25	Повышенная склонность к инфекциям		А, С, В1, В6
26	Повышенная утомляемость		С, В1, В3, В5
27	Покраснение глаз (конъюнктивит), слезоточивость		В2
28	Потеря веса		В3
29	Раздражительность, возбудимость, нервозность		В1, В6
30	Расстройства слуха		А
31	Расстройства сна		В3
32	Сердцебиение, одышка при незначительном физическом напряжении		В12
33	Синдром «уставших ног» (желание часто менять положение ног)		В3, В12
34	Слоение и исчерченность ногтей рук		А, В2, В5
35	Снижение аппетита		В1, В3, В5, В9, В6
36	Судороги икроножных мышц		В1
37	Сухость слизистых оболочек		А
38	Угри, шелушение в области носогубных складок		А
39	Ухудшение памяти		В12
40	Хейлит (трещины в уголках рта)		В1, В2
41	Хейлоз (вертикальные трещины на губах и рубцы на губах)		В1, В2
42	Хронический бронхит		А

Продукт	Витамины												
	A	E	D	K	B1	B2	B3	B5	B6	B7	B9	B12	C
-Копченая сельдь			X									X	
-Речной рак									X				
-Палтус			X						X			X	
-Сельдь			X					X	X			X	
-Омар							X		X	X			
-Икра			X										
-Вяленая треска												X	
-Криль антарктический												X	
-Лосось			X									X	
-Семга (консервы)												X	
-Печень трески	X	X										X	
-Скумбрия			X						X			X	
-Мидии												X	
-Морской окунь												X	
-Сардины			X										
-Сайда												X	
-Скумбрия атлантическая												X	
-Моллюски												X	
-Корюшка												X	
-Тунец												X	
Свиной мозг и селезенка												X	
Свиные почки						X				X		X	
Семена подсолнечника		X			X				X				
Сливочное масло				X									
Соя бобы				X	X				X		X		
Сушеные грибы (белые)						X				X			
Сушеные грибы (лисички)	X					X				X			
Сыр Камамбер												X	
Сыр Эмменталер												X	
Телячий мозг												X	
Телячий язык												X	
Телячье сердце												X	
Телячьи легкие												X	
Телячьи почки										X		X	
Урюк, курага	X												
Устрицы												X	
Фасоль				X						X			
Фасоль красная бобы				X									
Фенхель				X									X
Филе свинины					X								
Цветная капуста				X									
Черная смородина													X
Чечевица				X									
Шпинат				X									
Яичный желток	X									X			

- При составлении таблицы использованы материалы сайта АНО «Центр Биотической Медицины» <http://www.microelements.ru>

Содержание химических элементов в продуктах питания

Продукты	Элементы												
	Ca	Co	Cr	Cu	Fe	K	Mg	Mn	Na	P	Se	Si	Zn
абрикос						*	*				*		
арбуз						*	*						
бананы						*	*						*
вишня, слива			*			*							
груша				*	*								
земляника				*	*						*		
изюм						*	*						
кокос								*			*	*	*
крыжовник				*	*			*					
миндаль							*			*	*		
черная смородина				*		*							
цитрусовые				*									
черника			*			*		*					*
чернослив						*	*						
яблоко				*	*								
бобовые			*	*	*	*		*		*	*	*	*
какао, шоколад		*		*	*	*	*	*		*			*
кофе				*									
грибы				*	*	*				*	*	*	*
пивные дрожжи		*	*	*	*	*	*	*		*	*		*
зеленый горошек			*		*								*
зеленый чай								*					
зелень					*			*	*			*	
капуста, морковь				*		*						*	
картофель			*			*			*			*	
кукуруза			*		*	*			*				*
листовые овощи	*	*					*	*				*	
лук репчатый			*					*				*	*
мангольд					*			*					
оливки									*		*		
огурец				*									
красный сладкий перец				*									
петрушка	*					*	*	*				*	
ревень		*						*				*	
редис			*	*				*				*	
редька								*				*	
репа								*				*	
свёкла				*			*	*		*		*	
помидор				*	*	*		*					

Продукты	Элементы												
	Ca	Co	Cr	Cu	Fe	K	Mg	Mn	Na	P	Se	Si	Zn
топинамбур			*		*	*		*		*		*	
хрен						*							*
черный чай						*		*					
чеснок										*	*		
шпинат	*	*			*			*				*	
гречневая крупа		*	*	*	*	*	*	*				*	*
злаки								*			*	*	
посо	*								*	*	*	*	
овсяные хлопья	*		*		*	*	*	*				*	*
перловая крупа	*		*			*	*	*					
посо		*	*	*	*	*	*						*
рис		*	*		*	*	*	*					*
ячмень		*		*			*						
кисло-молочные продукты			*							*			
молоко	*		*				*	*		*			*
сыр	*						*		*	*			
творог	*	*		*		*			*	*	*		*
икра									*	*	*		*
креветки				*									*
мидии				*	*						*		*
морская рыба			*	*			*			*			*
морские водоросли	*	*		*	*		*	*			*	*	
сырокопченая колбаса					*				*				
мясо	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*
сало									*		*		
яйцо			*	*	*					*	*		
оливковое масло											*		
кунжут				*							*		
орех (грецкий, фундук)	*	*		*	*	*	*	*		*	*		*
шиповник				*	*								
зародыши пшеницы			*				*	*				*	
пшеничные отруби	*		*	*	*	*	*	*		*	*	*	*
семена подсолнечника и тыквы			*	*		*	*	*			*	*	*
хлеб	*		*				*	*				*	

- При составлении таблицы использованы материалы сайта АНО «Центр Биотической Медицины» <http://www.microelements.ru>