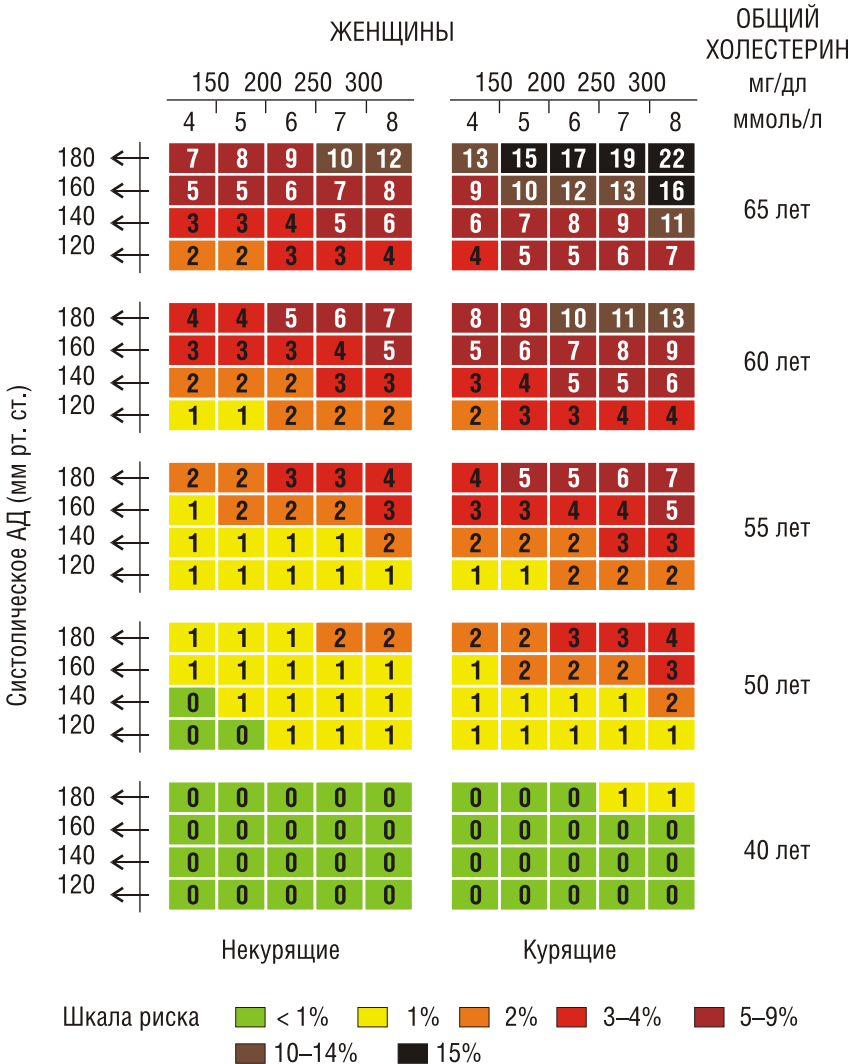


Таблица 1

**Оценка 10-летнего риска смерти
от сердечно-сосудистых заболеваний¹**

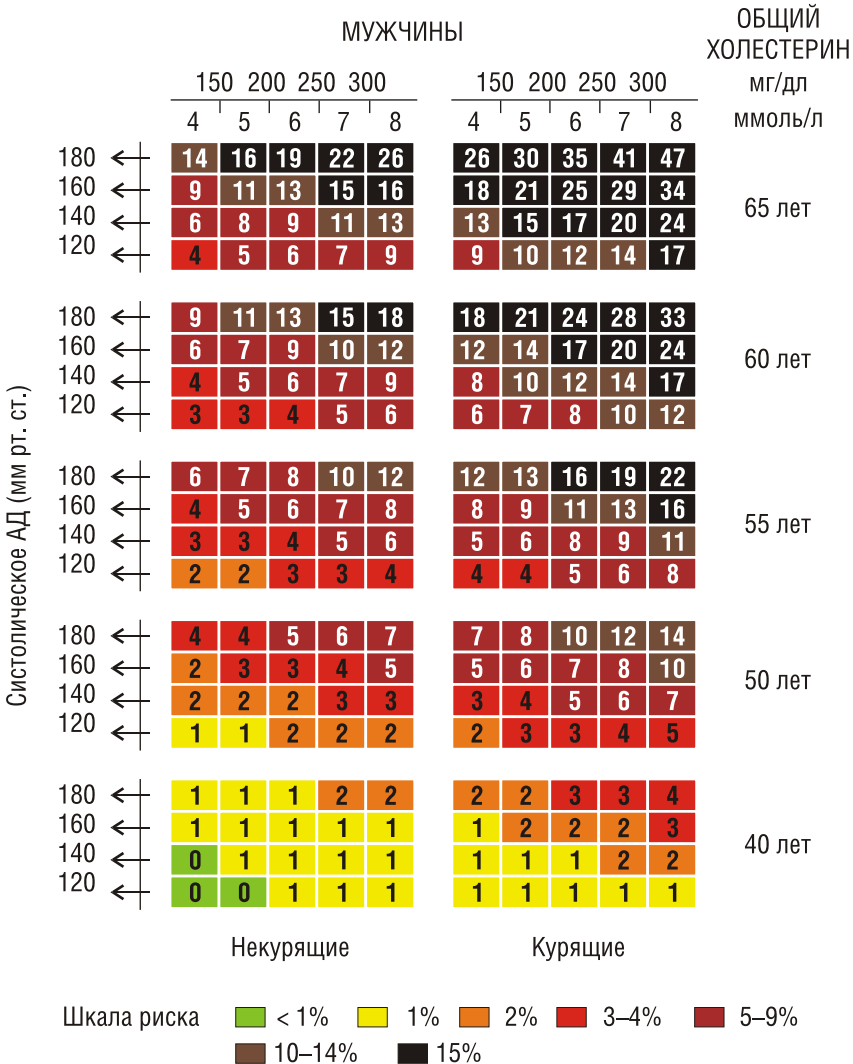


Для Европейских стран с высоким риском (включая Россию)

¹ Conroy R.M. et al. *European Heart Journal*. 2003; 24: 987–1003

Таблица 1

**Оценка 10-летнего риска смерти
от сердечно-сосудистых заболеваний¹**



Для Европейских стран с высоким риском (включая Россию)

¹ Conroy R.M. et al. *European Heart Journal*. 2003; 24: 987–1003

Приложение 1. Таблица калорийности основных продуктов питания

Продукт	Ккал в 100 мг	Продукт	Ккал в 100 мг
ХЛЕБ		Абрикосы	49
Белый	226	Земляника	48
Ржаной	214	Крыжовник	48
КРУПЫ		Персики	47
Овсяная	356	Слива свежая	47
Пшеничная	335	Яблоки свежие	46
Манная	333	Груши	44
Рис	332	Малина	44
Перловая	330	Смородина красная	44
Гречневая	329	Брусника	43
БОБОВЫЕ		Смородина черная	43
Фасоль красная	116	Апельсины	38
Горох	115	Мандарины	38
Фасоль белая	100	Арбуз	38
ОВОЩИ		Маракуйя	36
Картофель	83	Клубника	36
Свекла	48	Грейпфруты	35
Лук репчатый	48	Клюква	32
Зеленый горошек консервированный	41	Дыня (колхозная)	28
Грибы	41	Лимоны	19
Морковь	33	Дыня (канталупа)	19
Щавель	30	МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ	
Тыква	29	Гусь	392
Капуста белокочанная	28	Свинина	384
Репка	28	Ветчина	365
Кабачки	27	Колбаса любительская	291
Баклажаны	24	Баранина	206
Лук зеленый	22	Индейка	205
Сельдерей	21	Сосиски	204
Редис	20	Курица	185
Салат	19	Говядина	154
Шпинат	19	Сардельки	147
Перец сладкий	17	Печень говяжья	84
Огурцы свежие	15	Почки говяжьи	59
Капуста квашеная	14	РЫБА И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Томаты	10	Сельдь соленая	261
Огурцы соленые	8	Икра	230
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ		Лосось	197
Урюк	297	Скумбрия (на гриле)	188
Курага	297	Сом	161
Изюм	289	Лосось копченый	142
Яблоки сушеные	273	Форель	135
Финики сушеные	227	Палтус	131
Фиги	227	Лещ	100
Чернослив	227	Пикша	98
Оливки в рассоле	103	Окунь морской	94
Бананы	91	Камбала	92
Рябина	81	Хек	92
Виноград свежий	70	Макрель	91
Белый виноград	60	Карп	87
Черешня	52	Судак	72
Вишня	52	Щука	72
		Треска	65

Продукт	Ккал в 100 мг	Продукт	Ккал в 100 мг
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ	
Молоко сухое	469	Бразильский орех	682
Сыр российский	366	Кокос	669
Сыр голландский	360	Фундук	650
Сыр рокфор	352	Миндаль	612
Сыр швейцарский	335	Орехи грецкие	612
Молоко сгущенное с сахаром	324	Кешью жареный и соленый	611
Сметана 25% жирности	284	Кунжутные семечки	598
Творог 20% жирности	233	Подсолнечные семечки	581
Сыковая масса	207	Арахис	564
Сливки 20% жирности	199	Тыквенные семечки	542
Сливки 10% жирности	118	Каштаны	170
Творог нежирный	75	ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко цельное	62	Шоколад	568
Кефир жирный	62	Какао	416
ЖИРЫ		Сахар	390
Масло растительное	873	Мед	320
Жир говяжий топленый	871	Макаронные изделия	310
Жир свиной	871	Варенье	294
Масло топленое	869	Повидло	270
Масло сливочное	734	Яйцо куриное	157
Маргарин столовый	720		
Маргарин сливочный	720		

Приложение 2. Таблица энергозатрат человека при различных видах деятельности (при весе около 70 кг, по Винерджицкому)

Вид нагрузки	Энергозатраты, ккал/ч
Бег со скоростью 18 км/ч	1180
Плавание со скоростью 3 км/ч	950
Катание на коньках	180–600
Бег со скоростью 10 км/ч	670
Езда на велосипеде со скоростью 21 км/ч	570
Гребля	150–400
Бег трусцой	420
Ходьба на лыжах со скоростью 11,6 км/ч	420
Домашняя работа (мытьё посуды, глажение, уборка помещений)	120–240
Ходьба со скоростью 6 км/ч	360
Полноценная утренняя гимнастика	350
Ходьба в равномерном темпе со скоростью 4 км/ч	300
Плавание со скоростью 1,5 км/ч	230
Спокойная ходьба	190
Езда на велосипеде со скоростью 9 км/ч	180
Чтение вслух	90
Сон	50
Отдых лежа	6