

РУКОВОДСТВО ПО ПОДСЧЕТУ КАЛОРИЙ И БЕЛКОВ/ЖИРОВ/УГЛЕВОДОВ



Используйте кухонные весы

Наиболее удобны электронные, с функцией вычитания веса посуды. Есть компактные раскладывающиеся модели, которые можно взять с собой в дорогу или на работу — скажем, когда необходимо продемонстрировать клиентам вес продуктов.

Механические весы более громоздки, но их также можно использовать.



Запоминайте вес стандартных порций

Через несколько месяцев подсчетов вы научитесь достаточно точно определять вес продукта на глаз и даже по описанию. Например, если клиент говорит, что съел кусок мяса размером с его ладонь, несложно представить объем порции и с высокой точностью определить ее вес.

Чтобы ускорить процесс, можно сразу запоминать, сколько весит, например, порция мяса, фруктов, овощей, каш и т. д. размером с кулак. Используйте универсальные ориентиры. Кулак (ладонь, кисть, большой палец, несколько пальцев и т. п.) — всегда с вами и всегда одинаковы, в отличие от чашки или тарелки, которые в разных ситуациях могут иметь разный размер.



Стандартными ориентирами являются также чайная и столовая ложки. В чайной ложке обычно содержится 5/7 г сыпучих продуктов (без/с горкой), и 5 г жидкостей — воды, масла, молока. В столовой ложке в зависимости от горки находится 20–30 г сыпучих продуктов и около 15 г — жидких. Проверьте на практике!



Как узнать калорийность и состав продуктов и блюд

Основные источники информации — сведения на этикетке продукта, табличные данные в справочниках, поисковые системы.

1. Этикетки. На этикетках отдельных продуктов и блюд указывается развернутая информация по составу и калорийности 100 г продукта. Зачастую такая информация вполне достоверна и соответствует усредненным данным для данного типа продуктов. Но встречаются неточности: например, сумма калорийности нутриентов не соответствует общей калорийности продукта. Это может быть как результатом ошибки или особенностей подсчета, так и намеренным исключением из подсчета каких-то компонентов продукта.



Используя информацию на этой этикетке хлеба, вычислите его калорийность исходя из калорийности компонентов и сравните полученное значение с указанной цифрой.

Некоторые заведения общепита тоже указывают калорийность блюд. Далеко не всегда эти данные точны: на калорийность могут влиять предпочтения конкретного повара и другие факторы. Тем не менее такую информацию можно использовать — с учетом возможной ее неточности.

2. Справочники и базы данных. В случаях, когда цифры на этикетке сильно не сходятся, выглядят неправдоподобно заниженными или завышенными, можно обратиться к табличным данным.

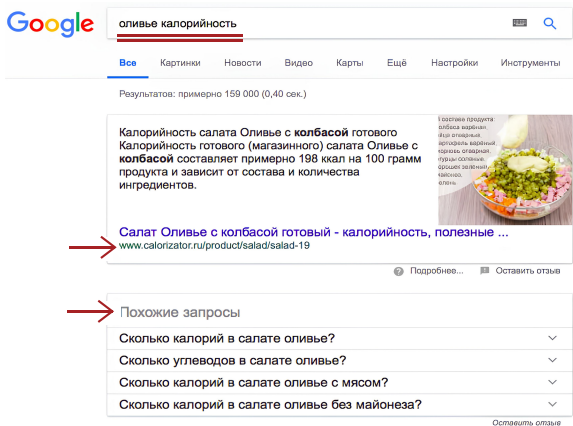
Справочные таблицы нужны также для продуктов, у которых нет этикетки с указанием состава. Например, это продающиеся на развес овощи, фрукты, мясо, крупы.

Если нужны максимально точные и надежные данные, можно сравнить информацию из нескольких учебников или официальных сервисов. Например, из базы данных USDA — Министерства сельского хозяйства США: <https://fdc.nal.usda.gov> (на английском языке).

3. Поисковые системы. Самый простой способ получить информацию — сделать в Яндексе или Google запрос наподобие «яблоко калорийность». В ответ поисковая система выдст развернутую информацию в верхней части страницы. Эти данные в большинстве случаев точны, и ими вполне можно пользоваться.

Обратите внимание, что для составных блюд поисковая система обычно выводит данные на основе сторонних сервисов, дополняя их похожими поисковыми запросами.

Точность таких данных может быть ниже, поэтому нужно более внимательно смотреть на источники информации. Например, указанный на скриншоте сайт <http://www.calorizator.ru> содержит достаточно правдоподобные цифры, которые можно использовать в практической работе.



Важно понимать, что цифры в таблицах и поисковых системах не могут точно совпадать с калорийностью конкретного продукта. Например, два яблока разных сортов будут иметь немного разный состав и калорийность, и оба могут отличаться от табличных данных. Тем не менее такого уровня точности вполне достаточно для прикладного использования. При решении прикладных задач не нужно гнаться за особой точностью; важно, чтобы в подсчете не было грубых ошибок, а излишнее внимание к мелочам может даже мешать.

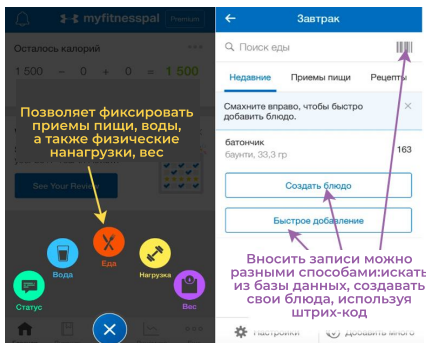
Со временем вы научитесь определять, когда именно требуется более тщательный подсчет калорийности блюда. Например, если в ресторане вам приносят салат, для которого указана невысокая калорийность — скажем, 150 ккал на порцию, — но в салате вы видите много добавленного растительного масла, сыр, авокадо, орехи, то несложно понять, что реальные цифры не соответствуют заявленным, и необходимо сделать самостоятельный подсчет.

Программы для подсчета калорий

Еще один популярный и достаточно надежный метод определения калорийности — различные приложения для компьютеров и смартфонов, так называемые трекеры калорий. С их помощью можно не просто определять калорийность и состав продуктов, но и сразу вести записи, узнавать суммарную суточную калорийность съеденной пищи и получать другую полезную информацию.

Удобно также, что в таких программах зачастую можно как найти продукт в имеющейся базе данных, так и ввести данные собственноручно (например, если вы знаете калорийность и состав конкретного блюда, можно не искать его в таблице, а сразу ввести цифры). Также программы поддерживают поиск информации по штрих-коду: если такой продукт есть в базе, он легко определится и будет доступен для использования.

Ниже в качестве примера приведен скриншот страницы программы MyFitnessPal (мы не отдаем предпочтения какой-то одной программе, у каждой из них есть свои плюсы и минусы, выбирайте удобный вам вариант самостоятельно).



Особенности подсчета калорий для отдельных продуктов

Макаронеры и крупы. На их этикетках указана калорийность сухого продукта. После приготовления вес его меняется, но калорийность остается прежней (если, конечно, вы не добавляли масло, молоко и т. д.).

Как быть в этом случае? Пример: взвешиваем 100 г сухой овсянки, заносим ее в программу для подсчета калорий, после чего варим кашу. После варки вес овсянки увеличится, так как она впитала воду, но калорийность останется той же, так как вода содержит 0 калорий. Однако калорийность 100 г готового продукта изменится. То есть изначально у нас было 100 г сухой овсянки, это примерно 350 ккал, а в итоге получилось 250 г готовой каши с той же калорийностью 350 ккал. Если варить на молоке, к этой цифре надо приплюсовать калорийность молока, учитывая его объем.

Мясо, птица, рыба. Количество воды в продуктах изменяется в процессе их приготовления, что влияет на вес готового блюда. Например, мясо, птица и рыба при готовке теряют воду (это называют ужаркой/уваркой), поэтому их вес становится меньше. Но калорийность остается примерно той же — а значит, калорийность 100 г готового продукта увеличивается по сравнению с сырым продуктом. Поэтому при тушении и варке обычно нужно умножить калорийность сырого продукта на коэффициент 1,4, при жарке — на 1,6. Больше всего калорий на единицу веса будут содержать высушенные мясо или рыба — за счет максимальной потери воды.

Если продукт готовится с добавлением масла, то его калорийность нужно добавить к общей калорийности блюда.

Иногда из мяса или рыбы во время готовки вытапливается большое количество жира, и если он не используется в качестве подливки к гарнирам, а выбрасывается, то калорийность блюда становится ниже. Взвешивать такой жир зачастую не очень удобно, поэтому достаточно примерно оценить его количество в чайных или столовых ложках и скорректировать вес блюда.

Напитки. Вода, чай и кофе содержат 0 калорий (чай и кофе — чуть больше, но так мало, что этим можно пренебречь). Однако если в напиток с нулевой калорийностью вы добавляете сахар, молоко или сливки, не забывайте фиксировать это в счетчике калорий.

И не забывайте учитывать сладкие газировки, различные «чайи» в бутылках, соки, капучино и кофейные напитки с молоком и сливками. Стакан сока может содержать 200 ккал, latte с сиропом может потянуть и на 500–600 ккал!

Специи и соусы. Специи не содержат калорий, а вот соусы нужно учитывать, особенно жирные — они могут незаметно добавить к вашему блюду приличное количество лишних калорий.

Калорийность и состав сложных блюд

Если вы готовите сложное блюдо, необходимо суммировать данные по всем ингредиентам. Это позволит понять, сколько всего калорий, белков, жиров и углеводов в блюде. После чего можно подсчитать, сколько приходится на одну порцию. Удобнее всего делить блюдо на две, четыре и т. д. одинаковые порции. Если известен вес всего блюда, то можно рассчитать калорийность и состав на 100 г готового блюда и выбрать нужный размер порции.

Разберем на примере, как высчитать калорийность 100 г готового блюда. Допустим, вы хотите приготовить тушеную курицу с луком и морковью.

Занесите в программу для подсчета калорий (или в табличку, в записную книжку — как вам удобнее) вес каждого ингредиента. Пусть это будет 400 г куриной грудки (113 ккал на 100 г), 100 г лука (41 ккал / 100 г) и 200 г моркови (35 ккал / 100 г). Не забудьте 10 г (две чайные ложки) подсолнечного масла (900 ккал / 100 г), на котором будете жарить овощи. В сумме получится $(113 \times 4) + 41 + (35 \times 2) + 90 = 653$ ккал. Это и будет калорийность готового блюда.

Далее взвесьте сковороду, в которой будете готовить блюдо, и запишите/запомните ее вес.

Приготовьте блюдо, ничего больше не добавляя (специи и соль — не в счет). Взвесьте сковороду с курицей, отнимите от полученной цифры вес сковороды (если забыли ее взвесить, придется переложить готовое блюдо в другую предварительно взвешенную емкость). Вы получите вес готового блюда — например, 300 г.

Общий вес уменьшился за счет потери воды, но калорийность осталась прежней, 653 ккал. Теперь решаем простую математическую пропорцию: 300 г — 653 ккал,
100 г — x ккал.

Находим икс: $653 \times 100 : 300 = 218$ ккал.

Аналогично рассчитывается содержание в 100 г готового блюда белков, жиров, углеводов.

Если вы готовите по рецепту, в котором уже указаны калорийность и состав на 100 г готового блюда, можно использовать эти данные. Но подсчет по сырым продуктам будет точнее. По крайней мере попробуйте несколько раз сравнить такие данные, и вы быстро научитесь определять, каким цифрам можно доверять, а какие лучше пересчитать.

Как и во всех случаях, связанных с подсчетом калорий, не нужно слишком переживать за точность — например, пытаться учесть весь выделившийся из блюда жир вплоть до грамма.

Но верно и обратное: излишняя небрежность при подсчетах может приводить к неверным выводам. Поэтому на этапе освоения методики подсчета калорий стоит относиться к цифрам более строго, но не паниковать по поводу тех моментов, которые не удастся точно рассчитать. По мере накопления опыта вы сможете лучше понимать и учитывать все связанные с подсчетами нюансы.