



«Какой у меня обмен веществ?»

1. Утром Вы:

- А. Не завтракаете
- В. Едите что-то легкое (фрукты, тосты или хлопья)
- С. Едите что-то существенное, тяжелое (яйца, бекон, стейк, картофельные оладьи).

2. За «шведским столом» Вы выберете:

- А. Нежирное мясо (рыбу или курицу), овощи и салат, разные десерты.
- В. Что-то среднее между А и С
- С. Тяжелую жирную пищу. Например, стейк, ребра, свиная отбивная, сыры и сливочные соусы.

3. Ваш аппетит в обед:

- А. Низкий
- В. Нормальный
- С. Сильный.

4. Ваш аппетит за ужином:

- А. Низкий
- В. Нормальный
- С. Сильный.

5. Тип пищи, которую Вы больше всего любите (сахар не приводится, т. к. все любят сахар, когда они устали или истощены).

- А. Фрукты, хлеб, крекеры
- В. Оба варианта — А и С
- С. Соленую пищу, сыры, мясо.

6. На ужин Вы предпочитаете:

- А. Курицу или рыбу, салат, рис
- В. Нет предпочтений. Каждый день разное
- С. «Тяжелую», жирную пищу — пасту, стейки, картофель.

7. После ужина Вам:

- А. Необходимо съесть что-нибудь сладкое
- В. Можете съесть десерт, а можете не съесть
- С. Не думаете о сладостях, предпочитаете что-нибудь соленое, например, попкорн.

8. Как часто Вы едите каждый день?

- А. 2 или 3 раза с перекусами
- В. 3 раза и может быть 1 перекус
- С. 3 раза с постоянными

9. Ваше отношение к еде:

А. Я часто забываю поесть

В. Я наслаждаюсь едой и редко забываю поесть

С. Я люблю еду. Это основная часть моей жизни.

10. Когда Вы пропускаете еду, Вы чувствуете себя:

А. Хорошо

В. Не так хорошо, как обычно, но это не особо меня беспокоит

С. Чувствую себя раздраженным, слабым и уставшим.

11. От какого типа еды Вы чувствуете себя истощенным?

А. Жирная еда делает меня сонным

В. Никакая еда так на меня не влияет

С. Фрукты, сладости или кондитерские изделия делают меня активным, а потом наступает упадок сил.

12. Порции, которые Вы едите:

А. Меньше средних

В. Средние, не больше и не меньше, чем у других

С. Я ем большие порции еды, как правило, больше, чем у большинства людей.

13. Что Вы думаете о соли?

А. Еда часто слишком соленая для меня

В. Соль меня не заботит

С. Обожаю соль и солю пищу регулярно.

14. У Вас получается лучше сконцентрироваться, если Вы едите:

А. Фрукты и зерновые

В. Обычно ничто не влияет на мою концентрацию

С. Мясо и жирную пищу.

15. Вы знаете, что Ваш вес растет, когда Вы:

А. Едите жирную пищу

В. Еда не влияет на мой вес. Я набираю, если переедаю

С. Едите фрукты и углеводы.

16. От чего у Вас бывает бессонница?

А. У меня редко бывает бессонница от голода

В. У меня редко бывает бессонница, но если бывает, то мне нужно что-нибудь съесть, и я усну.

С. У меня часто бывает, что я просыпаюсь ночью, чтобы что-то съесть. Если я поем перед сном, то сплю хорошо.

17. Ваше эмоциональное и физическое состояние лучше, когда Вы едите:

А. Легкую белковую пищу (например, белок куриного яйца), курицу, рыбу, фрукты

В. Любую полезную пищу

С. Жирную пищу.

18. У Вас чаще бывают следующие проблемы:

А. Запоры

В. Не бывает проблем с желудком

С. Расстройство (диарея).

Результаты теста

Всего 31 человек:

- ✓ **Углеводный** тип метаболизма (ответ «А») – 15%
- ✓ **Сбалансированный** тип метаболизма (ответ «В») – 74%
- ✓ **Белковый** тип метаболизма (ответ «С») – 11%



Рекомендации

Углеводный (медленный) тип метаболизма (15% опрошенных)	Сбалансированный тип метаболизма (74% опрошенных)	Белковый (быстрый) тип метаболизма (11% опрошенных)
<ul style="list-style-type: none">• Необходимо употреблять большое количество качественных сложных углеводов. Рекомендуемое соотношение БЖУ (белки-жиры-углеводы):• 25% — белков, 15% — жиров, 60% — углеводов.• Лучшая белковая пища животного происхождения - легкие белки с низким содержанием пуринов.• Стоит следить за умеренным потреблением жиров. Рекомендуется свести к минимуму употребление животных жиров, отдавая предпочтение качественным нежирным животным источникам и цельным растительным.	<ul style="list-style-type: none">• Соотношение БЖУ: 30% — белков, 30% — жиров, 40% — углеводов.• Необходимо сбалансировать поступление всех видов тяжелых и более легких животных белков. При этом, мясо, птицу, яйца и молочные продукты стоит всегда выбирать самые качественные фермерские, а рыбу и морепродукты дикие.• В качестве источников жиров стоит комбинировать натуральные цельные животные и растительные продукты (орехи, семена, оливки, авокадо, какао-бобы, кокосовая мякоть).	<ul style="list-style-type: none">• Необходимы продукты, содержащие больше белков и жиров, чем углеводов.• Идеальное соотношение нутриентов в этом случае:• 40-50% — белка, 30% — жира, 20-30% — углеводов.• Желательно употреблять белки с высоким уровнем содержания пуринов.• В качестве источников жиров стоит комбинировать натуральные цельные животные (качественное фермерское мясо, птица и яйца, дикая рыба и морепродукты, качественные молочные продукты) и растительные продукты.

Рекомендации по употреблению углеводов для всех трех типов метаболизма сводятся к одному и тому же принципу и отличаются, фактически, лишь процентным соотношением:

- необходимо выбирать качественные продукты (фрукты, овощи, бобовые, зерна), руководствуясь степенью их обработки пищевой промышленностью, рафинированностью, а так же содержанием в них микронутриентов, а не только простотой или сложностью строения их углеводных молекул;
- необходимо отказаться от сладостей массового производства, очищенных круп, муки и изделий из них.