

# **ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

*Центр медицинской профилактики «Истоки здоровья», г.*

*Рязань*

*[www.breath.ru](http://www.breath.ru)*

*[www.mydiet.ru](http://www.mydiet.ru)*

**Интернет-технологии позволяют оценить фактическое недельное питание заочных интернет-клиентов и произвести коррекцию рациона с помощью врача -диетолога.**

## Цели:

-внедрить массовую технологию оптимизации индивидуального недельного рациона за счет Автоматизации процесса оценки фактического питания с использованием интернет и существенного сокращения времени работы врача-диетолога по коррекции рационов .

-обучить население принципам здорового питания на примере оптимизации собственного недельного рациона;

-повысить мотивацию населения к здоровому образу жизни через питание;

# Базовым средством для оптимизации рационов в интернет-технологии является АРМ врача-диетолога ПК «Индивидуальная диета 3.0»

## Индивидуальная диета - это технология оздоровления version MyBody 3.0



1

Антропометрия

2

Заболевания и симптомы

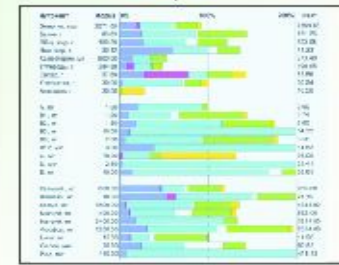
Риски заболеваний от нарушений питания

Индивидуальная нутриентная норма вычисляется с учетом антропометрических данных (1), перенесенных хронических заболеваний и симптомов (2), физической нагрузки, психоэмоционального состояния, вредных привычек

Анализ питания

Индивидуальная физическая нагрузка подбирается исходя из ограничений по здоровью. Избыточные, по отношению к индивидуальной норме ккал устраняются коррекцией питания и физической нагрузкой

### Оптимизация питания



### Индивидуальная диета

1/2 избыточных ккал устраняется коррекцией питания  
1/2 избыточных ккал "сжигается" физической нагрузкой

Физическая нагрузка

План тренировок

Нормализация обмена веществ  
Снижение рисков заболеваний

# Характеристики тела и окружения с оценкой физического развития детей и индексом массы тела для взрослых используются для вычисления индивидуальной нутриентной нормы

Характеристики тела и окружения | Хронические заболевания и симптомы | Анализ и коррекция питания | OL ◀ ▶

## Антропометрия

Рост	170.0	см	Жировые складки		
Вес	78.0	кг	Верхняя	20.0	мм
ОГК	102.0	см	Средняя	25.0	мм
			Нижняя	25.0	мм

Процент жира фактический	26.0	%
Процент жира оптимальный	27.0	%
Рекомендуемая масса тела	73.8	кг
Максимально допустимая масса тела	74.3	кг
Минимально допустимая масса тела	58.4	кг

## Телосложение



Астеник

Нормостеник

Гиперстеник

## Состав тела

Безжировая масса (БЖМ)	57.7	кг
Активная клеточная масса (АКМ)	35.6	кг
Жировая масса (ЖМ)	20.3	кг
Общая вода (ОВ)	42.1	л
Внеклеточная жидкость (ВнКЖ)	15.6	л

Индекс массы тела (Кетле) 27.0 кг/м<sup>2</sup>

Повышенное питание

## Климатические данные

- Климат Крайнего Севера
- 5-25 °C (умеренный)
- 25-45 °C (жаркий)

## Характеристики образа жизни

Грубая установка	Точная установка	Психолог. нагрузка	Вредные привычки
------------------	------------------	--------------------	------------------

Рекомендуемая калорийность рациона	2257.5	Ккал
Оптимальная калорийность рациона	2000.0	Ккал

Сохранить

Сохранить на дату

Отмена

Помощь

Просмотр

Назад

Вперед

Мастер

# Учет 86 хронические заболевания, а так же 19 состояний и симптомов

Анализ факторов, влияющих на здоровье - мужчина 29 лет

Характеристики тела и окружения | **Хронические заболевания и симптомы** | Анализ и коррекция питания

Хронические заболевания

- Болезни глаза и его придаточного аппарата
- Болезни желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы**
- Болезни кожи, подкожной клетчатки и кожных придатков
- Болезни костно-мышечной системы
- Болезни крови и кроветворных органов
- Болезни легких
- Болезни ЛОР-органов
- Болезни мочевыделительной системы
- Болезни нервной системы
- Болезни печени и желчевыводящих путей
- Болезни репродуктивной системы
- Болезни системы кровообращения
- Болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ
- Нарушения обмена веществ
- Пищевая непереносимость
- Расстройства поведения
- Стоматологические заболевания
- Болезни желудочно-кишечного тракта**
  - Гастрит с повышенной кислотностью
  - Гастрит с пониженной кислотностью**
  - Диспепсия
  - Нарушение всасывания
  - Синдром раздраженного кишечника
  - Хронический панкреатит

Сохранить

Другие состояния и симптомы

- Беременность, 3 триместр
- Бессонница
- Вегетарианство и посты
- Вредные условия труда
- Дисбактериоз кишечника
- Лактация, кормление грудью

*При выборе хронического заболевания и состояния индивидуальная нутриентная норма*

Энергия	ккал		100.0	85.0
Белки	г		100.0	100.0
Общ. жир	г		100.0	100.0
Нас. жир	г		100.0	80.0
Холестерин	мг		100.0	100.0
Углеводы	г		100.0	100.0
Сахар	г		100.0	65.0
Клетчатка	г		100.0	115.0
Алкоголь	г		100.0	0.0
<hr/>				
A	мг		100.0	120.0
B1	мг		100.0	125.0
B2	мг		100.0	120.0
B3	мг		100.0	200.0
B6	мг		100.0	125.0
B12	мкг		100.0	125.0
C	мг		100.0	200.0
D	мкг		100.0	110.0
E	мг		100.0	200.0
<hr/>				
Кальций	мг		100.0	160.0
Железо	мг		100.0	120.0
Калий	мг		100.0	120.0
Магний	мг		100.0	150.0
Натрий	мг		100.0	50.0
Фосфор	мг		100.0	100.0
Цинк	мг		100.0	120.0
Селен	мкг		100.0	120.0
Йод	мкг		100.0	100.0

# Форма для заполнения пищевого дневника на неделю вручную

Методика заполнения пищевого дневника,  
адаптированного для ПК Индивидуальная диета 4.0  
комбинированным методом.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес или объем порции	Количество порций по дням недели							Итого (количество порций в неделю)
			<u>пн</u>	<u>вт</u>	<u>ср</u>	<u>чт</u>	<u>пт</u>	<u>сб</u>	<u>вс</u>	
Завтрак	Каша на воде: овсяные хлопья	1,5 ст.л.	1	1	1	1	1	1	1	7
	изюм	1 ст.л.	1	1	1	1	1	1	1	7
	грецкий орех	3 шт.	1	1	1	1	1	1	1	7
	Кофейный напиток: кофе растворимый	1½ ч.л.	1	1	1	1	1	1	1	7
	молоко 2,5% жирности	100 мл	1	1	1	1	1	1	1	7
Перекус утренний	Салат «Сельдь под шубой»	8 ст.л.	1							1
	Хлеб бородинский	30 г	1	1		1	1			4
	Сыр Гауда	20 г		1		1				2
	Чай зеленый без сахара	350 мл	1	1	1	1	1			5
	Печенье сахарное	2,5 шт.			1			1	1	2

# Оценка фактического питания пациента с анализом нутриентного состава относительно индивидуальной нормы

Анализ факторов, влияющих на здоровье - Баландин Юрий Павлович

Страница 1 | Страница 2 | Страница 3 | Страница 4 | Страница 5

Меню на 23.06.2008

Перекус вечерний   Все меню

Бразильский орех 20 гр  
Грецкий орех, ядра 50 гр

Вес Вашей порции 20 гр.

Выбор блюд из базы данных

База данных: CYRSIMP

Бобы, орехи и семена

Арахис жареный, соленый  
Бобы зеленые  
**Бразильский орех**  
Горох зерно  
Горошек зеленый, готовый

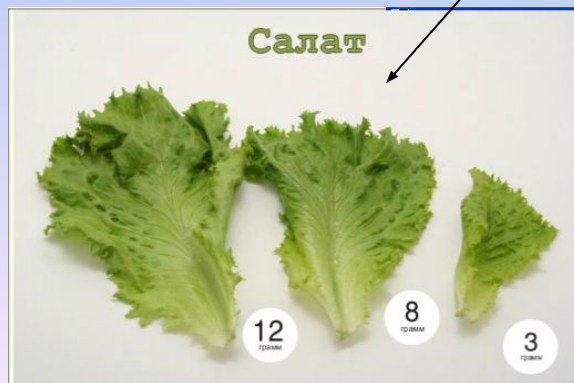
Планирование меню    Редактировать

Добавить в меню    Рецепты

Удалить из меню    **Изображение**

Энергия	ккал		2391.0	2098.9
Белки	г		77.7	92.7
Общ. жир	г		93.3	105.5
Нас. жир	г		28.0	28.5
Холестерин	мг		100.0	534.0
Углеводы	г		357.6	165.7
Сахар	г		53.6	117.5
Клетчатка	г		25.0	7.3
Алкоголь	г		36.0	17.0
A	мг		1.0	0.2
B1	мг		1.4	0.9
B2	мг		1.6	3.4
B3	мг		15.0	8.0
B6	мг		2.2	1.2
B12	мкг		3.0	4.3
C	мг		80.0	21.7
D	мкг		2.5	0.8
E	мг		15.0	7.1
Кальций	мг		1000.0	437.5
Железо	мг		10.0	11.0
Калий	мг		3500.0	1834.5
Магний	мг		400.0	394.0
Натрий	мг		2400.0	2224.1
Фосфор	мг		1200.0	1578.0
Цинк	мг		15.0	9.5
Селен	мкг		70.0	396.9
Йод	мкг		150.0	49.8

Сохранить    Отмена    Помощь    Назад    Вперед    Мастер



Возможность оптимальной коррекции рациона

# Каша пшенная



## Груши



400  
грамм

200  
грамм

120  
грамм

100  
грамм

**Выбор веса порции**

**Выбор веса продукта**



# Режим питания: распределение нутриентов по времени приема пищи

версия 117 (тестирование)

Характеристики тела и окружения | Хронические заболевания и симптомы | Анализ и коррекция питания

Меню на 21.11.2011 Печать

Перекус вечерний Все меню

Горох отварной с луком 100 гр/7 раз  
 Суп с фасолью 100 гр/7 раз

Вес Вашей порции  гр.  раз в неделю

Выбор блюд из базы данных

Группы продуктов  
 Бобы, орехи, крупы и семена

Подгруппы  
 Бобовые приготовленные (супы, гарниры)

Суп гороховый  
 Суп из овощей с фасолью  
 Суп с фасолью  
 Суп чечевичный  
 Тофу (соевый сыр) \*

Факт = Оптим Редактировать

Добавить в меню Рецепты

Удалить из меню Изображение

Энергия	ккал	67.0	0.0	236.0	0.0	0.0	232.0	2378.1	585.0
Белки	г	2.5	0.0	18.9	0.0	0.0	12.3	71.6	33.7
Общ. жир	г	2.2	0.0	6.3	0.0	0.0	7.3	85.9	16.0
Нас. жир	г	0.5	0.0	1.9	0.0	0.0	5.0	25.7	7.4
Холестерин	мг	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	12.0	250.0	16.0
Углеводы	г	9.6	0.0	38.2	0.0	0.0	28.2	329.3	76.0
Сахар	г	7.0	0.0	18.0	0.0	0.0	5.3	49.4	22.3
Клетчатка	г	0.9	0.0	5.0	0.0	0.0	2.3	25.0	8.2
Алкоголь	г	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.0	0.0
A	мг	0.08	0.0	0.04	0.0	0.0	0.05	0.8	0.1
B1	мг	0.05	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	1.1	0.6
B2	мг	0.05	0.0	0.2	0.0	0.0	0.09	1.3	0.3
B3	мг	0.4	0.0	4.7	0.0	0.0	1.8	15.0	7.1
B6	мг	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.3	2.0	0.9
B12	мкг	0.0	0.0	0.09	0.0	0.0	0.0	3.0	0.09
C	мг	5.9	0.0	2.7	0.0	0.0	1.9	80.0	10.5
D	мкг	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0
E	мг	0.4	0.0	1.1	0.0	0.0	0.9	12.0	2.4
Кальций	мг	45.0	0.0	89.0	0.0	0.0	82.0	1000.0	216.0
Железо	мг	1.1	0.0	3.3	0.0	0.0	4.0	10.0	8.9
Калий	мг	294.0	0.0	790.0	0.0	0.0	526.0	3500.0	1610.0
Магний	мг	24.0	0.0	100.0	0.0	0.0	59.0	400.0	183.0
Натрий	мг	540.0	0.0	722.0	0.0	0.0	662.0	2400.0	1924.0
Фосфор	мг	171.0	0.0	312.0	0.0	0.0	239.0	1200.0	728.0
Цинк	мг	0.8	0.0	6.4	0.0	0.0	3.5	15.0	10.4
Селен	мкг	1.5	0.0	52.3	0.0	0.0	27.1	55.0	80.9
Йод	мкг	4.1	0.0	26.7	0.0	0.0	13.8	150.0	44.6

Сохранить Сохранить на дату Отмена Помощь Просмотр Назад Вперед Мастер

# Нутриентный состав типового питания

Энергия	ккал		<b>2528.7</b>	2681.1
Белки	г		<b>76.1</b>	88.0
Общ. жир	г		<b>91.4</b>	164.5
Нас. жир	г		<b>27.4</b>	46.1
Холестерин	мг		<b>300.0</b>	433.5
Углеводы	г		<b>350.2</b>	209.5
Сахар	г		<b>52.5</b>	102.5
Клетчатка	г		<b>20.0</b>	16.7
Алкоголь	г		<b>3.0</b>	0.0
A	мг		<b>1.0</b>	0.3
B1	мг		<b>1.4</b>	1.4
B2	мг		<b>1.7</b>	1.3
B3	мг		<b>18.0</b>	30.1
B6	мг		<b>1.8</b>	1.7
B12	мкг		<b>3.0</b>	4.7
C	мг		<b>70.0</b>	26.6
D	мкг		<b>2.5</b>	4.9
E	мг		<b>12.0</b>	34.0
Кальций	мг		<b>1200.0</b>	572.8
Железо	мг		<b>15.0</b>	21.5
Калий	мг		<b>3500.0</b>	2576.3
Магний	мг		<b>300.0</b>	339.2
Натрий	мг		<b>2400.0</b>	1124.9
Фосфор	мг		<b>1800.0</b>	1324.8
Цинк	мг		<b>15.0</b>	9.7
Селен	мкг		<b>40.0</b>	23.9
Йод	мкг		<b>100.0</b>	147.6

Энергия	ккал		<b>2126.5</b>	2117.6
Белки	г		<b>64.0</b>	69.8
Общ. жир	г		<b>76.8</b>	103.8
Нас. жир	г		<b>23.0</b>	45.1
Холестерин	мг		<b>300.0</b>	382.7
Углеводы	г		<b>294.5</b>	229.6
Сахар	г		<b>44.1</b>	118.3
Клетчатка	г		<b>20.0</b>	12.2
Алкоголь	г		<b>3.0</b>	0.2
A	мг		<b>1.0</b>	1.1
B1	мг		<b>1.4</b>	1.5
B2	мг		<b>1.7</b>	1.3
B3	мг		<b>18.0</b>	20.4
B6	мг		<b>1.8</b>	1.5
B12	мкг		<b>3.0</b>	5.9
C	мг		<b>70.0</b>	93.0
D	мкг		<b>2.5</b>	1.8
E	мг		<b>12.0</b>	14.3
Кальций	мг		<b>1200.0</b>	646.0
Железо	мг		<b>15.0</b>	14.0
Калий	мг		<b>3500.0</b>	2650.7
Магний	мг		<b>300.0</b>	310.7
Натрий	мг		<b>2400.0</b>	3659.7
Фосфор	мг		<b>1800.0</b>	1217.7
Цинк	мг		<b>15.0</b>	8.9
Селен	мкг		<b>40.0</b>	28.0
Йод	мкг		<b>100.0</b>	85.4

# Синтез оптимального рациона

- На основе фактического питания и индивидуальной нутриентной нормы ПК «Индивидуальная диета 4.0» автоматически определяет риски заболеваний и рекомендует списки продуктов для добавления в рацион и исключения из рациона.
- На основе этой информации и анкетных данных диетолог «проигрывает» варианты рационов и синтезирует оптимальный индивидуальный рацион в заочном режиме.

# Оптимальный рацион

После →

Энергия	ккал		<b>1880.0</b>	<b>1827.8</b>
Белки	г		<b>64.8</b>	<b>101.7</b>
Общ. жир	г		<b>75.9</b>	<b>77.4</b>
Нас. жир	г		<b>17.4</b>	<b>15.4</b>
Холестерин	мг		<b>300.0</b>	<b>469.3</b>
Углеводы	г		<b>221.6</b>	<b>188.4</b>
Сахар	г		<b>27.0</b>	<b>141.9</b>
Клетчатка	г		<b>34.5</b>	<b>15.4</b>
Алкоголь	г		<b>0.0</b>	<b>0.429</b>
А	мг		<b>0.960</b>	<b>1.35</b>
В1	мг		<b>1.38</b>	<b>0.686</b>
В2	мг		<b>1.56</b>	<b>1.92</b>
В3	мг		<b>18.0</b>	<b>35.3</b>
В6	мг		<b>3.60</b>	<b>1.78</b>
В12	мкг		<b>3.75</b>	<b>11.7</b>
С	мг		<b>160.0</b>	<b>228.4</b>
Д	мкг		<b>3.13</b>	<b>3.02</b>
Е	мг		<b>16.0</b>	<b>6.90</b>
Кальций	мг		<b>1000.0</b>	<b>886.1</b>
Железо	мг		<b>20.7</b>	<b>21.7</b>
Калий	мг		<b>4200.0</b>	<b>2724.7</b>
Магний	мг		<b>480.0</b>	<b>294.5</b>
Натрий	мг		<b>1200.0</b>	<b>3195.1</b>
Фосфор	мг		<b>1380.0</b>	<b>1362.6</b>
Цинк	мг		<b>17.3</b>	<b>9.50</b>
Селен	мкг		<b>66.0</b>	<b>26.7</b>
Йод	мкг		<b>150.0</b>	<b>73.7</b>

Энергия	ккал		<b>1880.0</b>	<b>2100.4</b>
Белки	г		<b>64.8</b>	<b>104.6</b>
Общ. жир	г		<b>75.9</b>	<b>83.0</b>
Нас. жир	г		<b>17.4</b>	<b>22.5</b>
Холестерин	мг		<b>300.0</b>	<b>276.6</b>
Углеводы	г		<b>221.6</b>	<b>237.6</b>
Сахар	г		<b>27.0</b>	<b>38.9</b>
Клетчатка	г		<b>34.5</b>	<b>57.0</b>
Алкоголь	г		<b>0.0</b>	<b>0.429</b>
А	мг		<b>0.960</b>	<b>1.30</b>
В1	мг		<b>1.38</b>	<b>2.12</b>
В2	мг		<b>1.56</b>	<b>2.04</b>
В3	мг		<b>18.0</b>	<b>46.1</b>
В6	мг		<b>3.60</b>	<b>3.53</b>
В12	мкг		<b>3.75</b>	<b>11.2</b>
С	мг		<b>160.0</b>	<b>149.1</b>
Д	мкг		<b>3.13</b>	<b>3.53</b>
Е	мг		<b>16.0</b>	<b>15.1</b>
Кальций	мг		<b>1000.0</b>	<b>1096.5</b>
Железо	мг		<b>20.7</b>	<b>33.7</b>
Калий	мг		<b>4200.0</b>	<b>3196.8</b>
Магний	мг		<b>480.0</b>	<b>707.6</b>
Натрий	мг		<b>1200.0</b>	<b>2895.1</b>
Фосфор	мг		<b>1380.0</b>	<b>2271.4</b>
Цинк	мг		<b>17.3</b>	<b>17.5</b>
Селен	мкг		<b>66.0</b>	<b>127.9</b>
Йод	мкг		<b>150.0</b>	<b>143.6</b>

До

← Фактический рацион

# Оценка рисков 16 алиментарных заболеваний

Анализ факторов, влияющих на здоровье - мужчина 29 лет

Хронические заболевания и симптомы | Анализ и коррекция питания | Оценка рисков заболеваний | Подбор

Заболевания и состояния	Риск	Нутриенты, участвующие в формировании риска
Аллергия	средний	дефицит: B12 C Ca Mg Se избыток: B Сах
Анемия	высокий	дефицит: ЭЦ B12 C Fe избыток: Сах
Белково-энергетическая недостаточность	средний	дефицит: ЭЦ B12 C Ca Fe Mg P избыток:
Дефицит витамина А	низкий	дефицит: избыток:
Дефицит витаминов группы В	низкий	дефицит: B12 избыток:
Дефицит витамина С	высокий	дефицит: С избыток:
Дефицит витамина Е	высокий	дефицит: Е избыток:
Заболевания органов пищеварения	средний	дефицит: Кл B12 C E Ca Fe K Mg Se избыток: НЖК Сах
Заболевания суставов и позвоночника	средний	дефицит: B12 C Д E Ca Fe P Se избыток: Ж НЖК

Печать

Сохранить | Отмена | Помощь | Назад | Вперед | Мастер

Анализ факторов, влияющих на здоровье - мужчина 29 лет

Хронические заболевания и симптомы | Анализ и коррекция питания | Оценка рисков заболеваний | Подбор

Нутриент	Добавить в рацион продукт	Ограничить потребление продукта
ЗЦ	Растительные масла (любые) Сливочное масло, сметана, сливки Орехи и семечки (все виды) Шоколад горький, халва Молоко и кисломолочные продукты 3,2-4% жирности Творог 9-18% жирности Жирные сорта рыбы (сельдь, скумбрия, семга) Крупы (гречневая, рис, пшено) Бобовые (горох, чечевица, фасоль)	
Б		
НЖК	Масло кукурузное, соевое, подсолнечное, льняное Орехи и семечки (любые) Красная рыба (горбуша, кета, лосось, семга)	Животные жиры топленые Шпик свиной соленый и копченый Колбасы сырокопченые, полукопченые Сыры твердые Масло сливочное Шоколад и шоколадные конфеты Кондитерские изделия (торты, пирожные, сдобное печенье)
Сах	Фрукты (яблоки, киви, цитрусовые, абрикос, слива) Ягоды (смородина, облепиха, крыжовник, клубника) Овощи (любые), зелень Молоко и натуральные кисломолочные продукты	Сладости (сахар, конфеты, мед, варенье) Кондитерские изделия (торты, пирожные, сдобное печенье) Сухофрукты Фрукты сладкие (виноград, груши, дыни, бананы) Фруктовые соки, газированные напитки Молочные продукты с наполнителями

Печать

Сохранить

Отмена

Помощь

Назад

Вперед

Мастер

**Редактирование блюда** ✖

Название:

Группа:

Пищевое вещество		Витамины:	
Белки	<input type="text" value="1.3"/> г	В6	<input type="text" value="0.1"/> мг
Общие жиры	<input type="text" value="5.3"/> г	A	<input type="text" value="0.2"/> мг
Насыщенные жиры	<input type="text" value="0.6"/> г	B1	<input type="text" value="0.04"/> мг
Холестерин	<input type="text" value="0.0"/> мг	B2	<input type="text" value="0.04"/> мг
Углеводы	<input type="text" value="7.9"/> г	B3	<input type="text" value="0.7"/> мг
Сахар	<input type="text" value="7.6"/> г	<b>Минеральные элементы:</b>	
Клетчатка	<input type="text" value="1.2"/> г	Натрий	<input type="text" value="157.0"/> мг
Алкоголь	<input type="text" value="0.0"/> г	Кальций	<input type="text" value="37.0"/> мг
Энергетическая ценность	<input type="text" value="83.0"/> ккал	Железо	<input type="text" value="0.8"/> мг
		Калий	<input type="text" value="307.0"/> мг
		Магний	<input type="text" value="17.0"/> мг
		Фосфор	<input type="text" value="43.0"/> мкг
		Цинк	<input type="text" value="0.4"/> мг
		Селен	<input type="text" value="0.0"/> мкг
		Йод	<input type="text" value="4.6"/> мг

Состав:	Рецепт:
Баклажаны 397 г (2 шт.) Кабачки 446 г (1/2 шт.) Морковь 160 г (2 шт.) Капуста свежая 230 г (1/6 кочана) Лук репчатый 110 г (1 шт. крупн.) Томатное пюре 100 г (4 ст. ложки) Масло растительное 50 г (3 ст. ложки) Уксус 3%-ный 30 г (2 ст. ложки) Соль 2 г (1/6 ч. ложки)	Обработанные баклажаны запекают в жарочном шкафу, снимают кожицу, охлаждают и измельчают. Нарезанные кружочками кабачки с предварительно удаленной кожицей запекают в жарочном шкафу и мелко нарезают. Нарезанные репчатый лук и морковь пассеруют с томатным пюре, соединяют с шинкованной баклажанной кашей и тушат до

# Возможность организации базы данных спортивного и функционального питания

Оценка фактического питания и оптимизация рациона - мужчина 26 лет версия 83

Характеристики тела и окружения | Хронические заболевания и симптомы | Анализ и коррекция питания

Спонсер Про Рековери Формула Нью (Восстановление)

Состав:

- \* сухой белок 44% (казеин, изолят сывороточного белка перекрестно-поточной микрофльтрации, яичный альбумин, гидролизат картофельного и яичного белка)
- \* сахара
- \* фруктоза
- \* аминокислоты 8% (L-лейцин, L-глутамин и L-аргинин)
- \* обезжиренный порошок какао 7,5%
- \* коровий колоostrум 4% (молозиво)
- \* загуститель (мука гуаровых семян, ксантан)
- \* ароматизаторы
- \* тартрат L-карнитина 250 мг
- \* эмульгатор соевый лецитин
- \* минеральные соли (хлорид натрия, магния карбонат, железа сульфат, цинка лактат, хромированные дрожжи)
- \* витамины (аскорбиновая кислота,

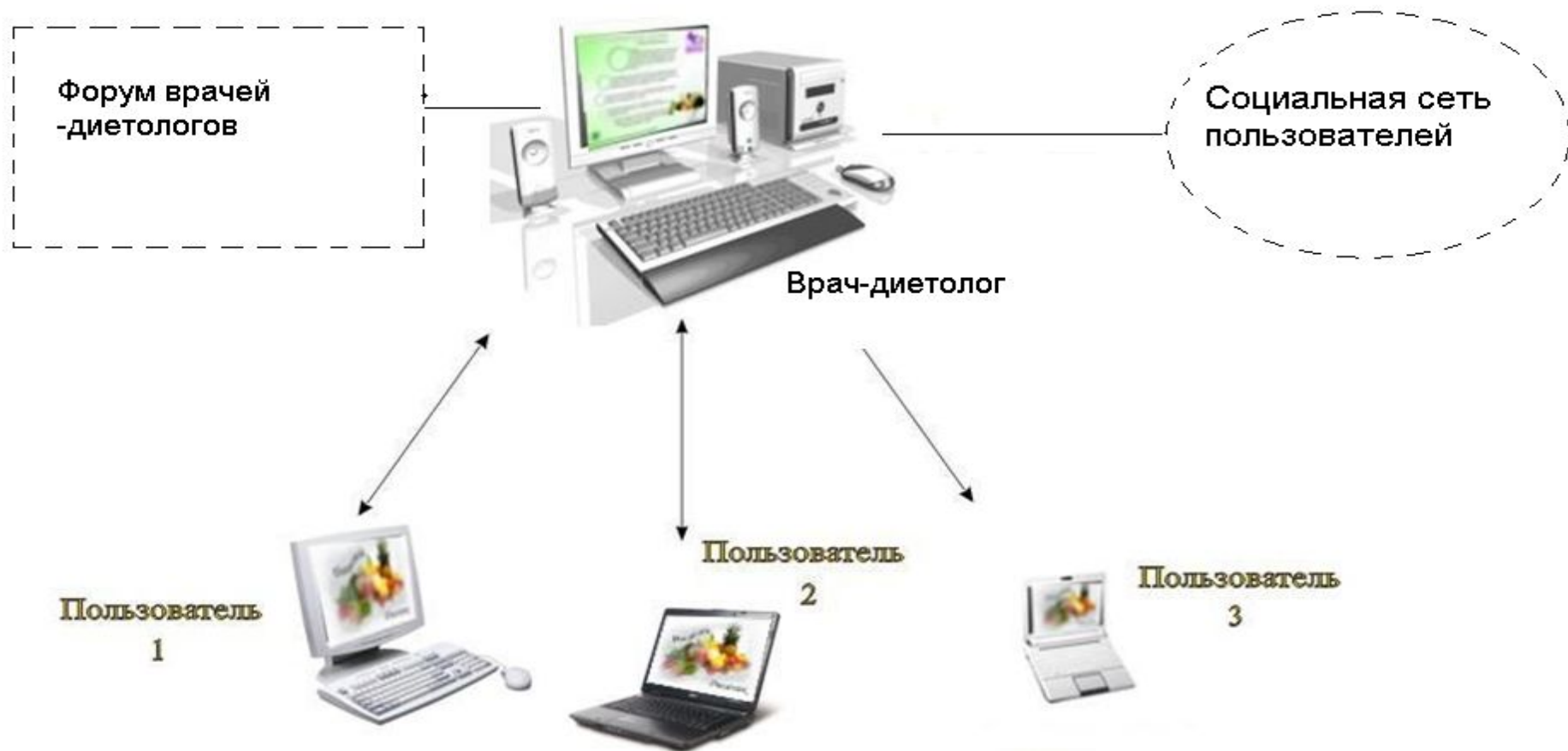
Энергия	ккал		3564.8	355.0
Белки	г		98.7	50.0
Общ. жир	г		128.3	1.0
Нас. жир	г		38.5	0.5
Холестерин	мг		300.0	0.0
Углеводы	г		503.5	36.0
Сахар	г		75.5	36.0
Клетчатка	г		30.0	0.0
Алкоголь	г		36.0	0.0
A	мг		1.0	0.0
B1	мг		1.2	0.7
B2	мг		1.5	0.8
B3	мг		15.0	9.0
B6	мг		2.0	1.0
B12	мкг		3.0	0.5
C	мг		80.0	30.0
D	мкг		2.5	0.0
E	мг		10.0	5.0
Кальций	мг		800.0	320.0
Железо	мг		10.0	10.0
Калий	мг		3500.0	1100.0
Магний	мг		400.0	110.0
Натрий	мг		2400.0	720.0
Фосфор	мг		1200.0	290.0
Цинк	мг		15.0	7.0
Селен	мкг		70.0	0.0
Йод	мкг		150.0	0.0

OK

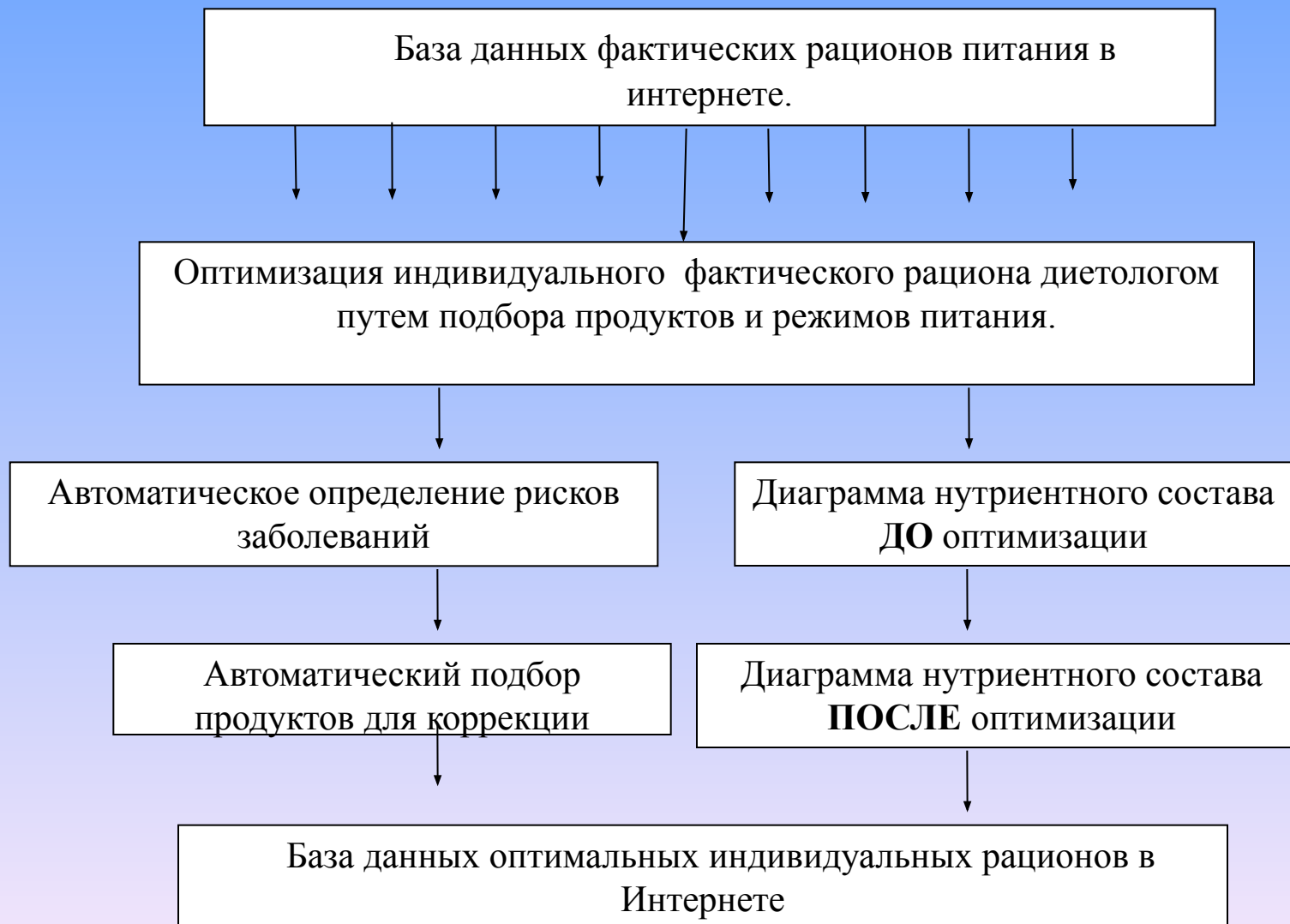
Сохранить | Отмена | Помощь | Просмотр | Назад | Вперед | Мастер



# АРМ врача-диетолога ПК «Индивидуальная диета 4.0»



# Оптимизация рациона на ПК «Индивидуальная диета 4.0»



## Порядок взаимодействия диетолога с клиентом через сайт

Обращение клиента к диетологу (по телефону, Обращение клиента к диетологу (по телефону, E-mail Обращение клиента к диетологу (по телефону, E-mail и т.п.);

Получение диетологом электронного адреса клиента;

Регистрация клиента в программе ИД 4.0;

Отправка клиенту ссылки на его личный кабинет;

Вход клиента в личный кабинет и ввод личных данных

для вычисления индивидуальной нормы по питанию;

Ввод клиентом пищевого дневника на неделю через веб-интерфейс

и отправка диетологу индивидуальной нормы и пищевого дневника;

Оптимизация диетологом недельного рациона питания с помощью программы ИД 4.0;






Отправка на E-mail клиента файла с результатами оптимизации недельного рациона.

# Регистрация клиентов ПК «Индивидуальная диета4.0»

Выбор пользователя

Список пользователей

Папок: 0; Пользователей: 5; Всего пользователей: 5.

 Екатерина Александровна	<ul style="list-style-type: none"><li>Вырезать</li><li>Вставить</li><li>Создать ▶</li><li>Изменить</li><li>Удалить</li><li><b>Регистрация</b></li></ul>
 Иванов	
 Наташа	
 Худина Елена Александровна	
 ЮП	

U I R

Запустить обследование при выборе пользователя

Новый	Удалить	Изменить	
Выбрать	Отмена	Помощь	Загрузить

Отфильтровать по:

Полу

Мужской  Женский

Все

Дате рождения

	День	Месяц	Год
с	1	1	1900
по	1	1	1900

Дате регистрации

	День	Месяц	Год
с	1	1	1900
по	1	1	1900

Фильтровать

# Формирование ссылки для интернет-пользователя

## Выбор пользователя

Список пользователей

Папок: 0; Пользователей: 19; Всего пользователей: 19.

Мельников Александр Сергеевич	Серова Татьяна Ив
Мельников Максим Сергеевич	Холопова Ирина Ни

Отфильтровать по:

Полу

Мужской  Женский

Все

---

## Ссылка для регистрации пользователя

<http://mydiet.ru/nutri/welcome.asp?c=42738804-2E20-435B-BB1E-11F988E37258&m=gusckova.dietolog@y>

---

Запустить обследование при выборе пользователя

<input type="button" value="Новый"/>	<input type="button" value="Удалить"/>	<input type="button" value="Изменить"/>	
<input type="button" value="Выбрать"/>	<input type="button" value="Отмена"/>	<input type="button" value="Помощь"/>	<input type="button" value="Загрузить"/>

	У	И	Р
с	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1900"/>
по	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="1900"/>

# Набор на сайте характеристик тела и окружения для вычисления индивидуальной нутриентной нормы

MyDiet.ru

30.11.2011 18:18:31



Проверьте введенные вами данные.

Если вы забудете пароль вашей учетной записи, он будет выслан на указанный Вами адрес электронной почты.

Вы сможете пользоваться сервисом сразу после подтверждения введенных данных.

Новый пользователь

Имя: ..... Елена  
Фамилия: .....  
E-mail: ..... elena@mail.ru  
Пол: ..... женский  
Дата рождения: ..... 13.07.1965  
Почтовый индекс: .....  
Климатический пояс: ..... Умеренный климат  
Уровень физической активности: ..... Средний  
Уровень стрессовой нагрузки: ..... Присутствует (Низкий или высокий)  
Потребление алкоголя: ..... Низкое  
Курение: ..... Не курю  
Телосложение: ..... Гиперстеник

# Интерфейс на сайте аналогичный ИД4.0

## Базы данных совпадают полностью

Дневник питания | [Моя анкета](#) | [Мои рационы](#) | [Направить диетологу](#) | ?

Ваш рацион на 03.12.2011:

Завтрак

- Завтрак:
- Йогурт 1,5% жирности, 17,9 гр.
- Кофе черный с молоком \*, 100 гр.
- Омлет натуральный, 7,1 гр.
- Печенье полусладкое \*, 8,6 гр.
- Пирожное воздушное с кремом, 57 гр.
- Сосиски говяжьи отварные, 10 гр.
- Второй завтрак:
- Шоколад сливочный \*, 1,7 гр.
- Чай без сахара \*, 142,9 гр.

Рацион: Суточный:  Недельный:

Крупы сырые

Поиск блюд:

Нут (нохут) \*  
 Маш (золотистая фасоль) \*  
 Тыквенные семечки \*  
 Фасоль консервированная в томатном соусе  
 Крупа ячневая  
 Горох, зерно \*  
 Бразильский орех \*  
 Фасоль спаржевая \*  
 Арахис жареный, соленый \*  
 Арахис \*  
 Фисташки соленые, без кожуры  
 Фисташки сушеные, несоленые \*  
 Пшеница проращенная \*  
 Семена льна

[Показать рецепт](#) Вес порции, гр.:

Дневник питания:  
 Укажите дату для рациона  
 День  Месяц

Структура питания 3 декабря 2011 г.

Показатель	Единица	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Вечерн. перекус
Энергия	ккал	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Белки	г	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Жиры	г	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Углеводы	г	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Сахар	г	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Холестерин	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Клетчатка	г	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
A	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
B1	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
B2	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
B3	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
C	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Кальций	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Железо	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Калий	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Магний	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%
Натрий	мг	~15%	~5%	~35%	~10%	~25%	~20%

0% 100% 200%

MyDiet.ru - персональный диетологический сервис

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин
- Вечерн. перекус

# Изображения продуктов и блюд на сайте такое же , как в центральной программе ИД4.0

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://www.mydiet.ru/nutri/logon.asp?login=on>. The page title is "Дневник питания" (Diet Diary). The main content area displays a breakfast menu item with a photo of a cup of coffee and a pitcher of milk. The photo is labeled "200 грамм" (200 grams). The menu item is titled "Завтрак" (Breakfast) and includes the following items:

- Завтрак:
- Йогурт 1,5%
- Кофе черны
- Омлет натур
- Печенье пог
- Пирожное в
- Сосиски гов
- Второй зае
- Шоколад спи
- Чай без саха
- Торт бискви
- Кофе черны

The search bar on the left side of the page contains the text "Кофе черны". The right side of the page shows a calendar for September 2011 and a list of menu items including "Обед" (Lunch) and "вечерн. перекус" (Evening snack).



# Заключение

Интернет –технология позволяет расширить круг мотивированных на здоровый образ жизни клиентов, которые, не выходя из дома, имеют возможность в любое время получить квалифицированную консультацию врача – диетолога по вопросам режима и состава питания.

Диетолог получает доступ к неограниченному числу клиентов для проведения заочных консультаций через интернет.

ООО ЦМП «Истоки здоровья»  
390046, г.Рязань, ул.Введенская 115,

8 (4912) 25-59-96

8 (910) 642-56-92

contact@breath.ru

Автоматизированное рабочее место диетолога



Программный комплекс  
**Индивидуальная Диета 3.0**

Производство пользователя

**Индивидуальная диета - это технология оздоровления**  
version MyBody 3.0



Индивидуальная нутриентная норма вычисляется с учетом антропометрических данных (1), перенесенных хронических заболеваний и симптомов (2), физической нагрузки, психоэмоционального состояния, вредных привычек

Оптимизация питания

Индивидуальная диета

Антропометрия

Заболевания и симптомы

Анализ питания

1/2 избыточно  
1/2 избыточно



Индивидуальная диета  
version MyBody 3.0

Индивидуальная диета

нагрузкой

Серийный номер  
8000100

Сборка

ООО ЦМП «Истоки здоровья»

**Индивидуальная диета**  
version MyBody 3.0



Программа предназначена для врачей-диетологов и эндокринологов при проектировании индивидуального рациона питания, пациентной мониторинга реабилитационного центра, клиентской фитнес-клубов, образовательных центров, подбора рациона питания спортивной, лиц отраслей профессии.

В распоряжении врача - база данных готовых блюд с рецептами приготовления (более 500 блюд) и база данных готовых продуктов (более 1000) собранных продуктов с фотографией в натуральную величину и указанием точного веса! Каждый элемент базы данных распадается на 27 нутриентов.

Оптимизация питания производится с использованием модифицированного симплекс-метода с учетом индивидуальных особенностей здоровья пациента, его пищевых предпочтений, традиционного типа питания.

Предусмотрена возможность для самостоятельного заполнения пользовательской базы данных и использование ее при проектировании индивидуальной диеты.

Специальный интерфейс позволяет оценить нутриентный состав, традиционного питания, а затем скорректировать его устранить, избыток сахара, холестерина, насыщенных жиров и восстановить недостаток витаминов и минералов.

ООО Центр медицинской профилактики «Истоки здоровья»



## ***Условия функционирования:***

Минимальные системные требования ОС :

- Windows 9x/NT/2000/XP/W7;
- Процессор: Pentium 200 MHz, RAM 64Mb, HDD 20 Mb,
- USB – порт, Монитор с разрешением 1024x768
  - Microsoft Access 2000/XP/2003/2007

## ***В состав комплекта входят:***

- Инсталляционный диск
- Ключ защиты
- Калипер
- Руководство пользователя

*Всю интересующую Вас информацию  
Вы можете найти на наших сайтах*

*[www.breath.ru](http://www.breath.ru)*

*[www.mydiet.ru](http://www.mydiet.ru)*

*Благодарим за внимание!*