

100 ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Полезный гид
по сбалансированному
рациону



хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641/642
ББК 36.99
С81

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

С81

100 продуктов питания : полезный гид по сбалансированному рациону. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. : цв. ил. — (Библиотека быстрых решений. Карманные помощники для дома, здоровья и быта).

Почему после одной еды хочется прилечь, а после другой энергии хватает надолго? Эта книга помогает разобраться, как сочетать продукты так, чтобы питание поддерживало хорошее самочувствие, комфортное пищеварение и чувство сытости без строгих ограничений. Внутри — удобная система выбора продуктов от мясных до молочных с информацией о калорийности, БЖУ, клетчатке, витаминах, гликемической нагрузке, противопоказаниях и сочетаемости. Книга объясняет, почему одни привычные комбинации работают лучше других, и помогает сделать повседневный рацион более осознанным и сбалансированным.

УДК 641/642
ББК 36.99

Издание для досуга

БИБЛИОТЕКА БЫСТРЫХ РЕШЕНИЙ.

КАРМАННЫЕ ПОМОЩНИКИ ДЛЯ ДОМА, ЗДОРОВЬЯ И БЫТА

100 ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПОЛЕЗНЫЙ ГИД ПО СБАЛАНСИРОВАННОМУ РАЦИОНУ

Главный редактор Р. Фасхутдинов. Руководитель направления Т. Сова
Зам. руководителя направления А. Братушева. Ответственный редактор Д. Лук
Координатор проекта В. Жутина. Художественный редактор Г. Булгакова

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Aksenova Natalya, aleksandr talancev, Aleksei Design, Almahira hafshah, amine chakour, Andrey Starostin, anmbph, Anna Skliarenko, Anna Tosca, Annmell sun, Arfin Studio, ArtCreationsDesignPhoto, Asim Khan Rokhri, AtlasStudio, Avocado_studio, bambambu, barmalini, BasakAnita, Bigc Studio, Billion Photos, bogdanstan, Bozhena Melnyk, BreezeCuc201, Chatham172, CHZU, Creative Family, d murk photographs, denio109, DiDebashvili, Dolores M. Harvey, DUSAN ZIDAR, Eduardo Y. Egoen, Elle_K, Engkylatupeirissa, Erhan Inga, Esin Deniz, evengeen, Formatoriginal, freedomnaruk, GOSKOVA Tatiana, GSDesign, Halil Ibrahim mescioglu, Hani No Honey, Ifor, Karo Martu, Kat Popova, Katrinshine, Kosoff, kostre, Lialina Olena, LS92, LynxVector, Mama Siba, MaraZe, MariaKovaleva, Maryna Osadcha, Maximilian cabinet, Mironov Vladimir, Monika Vychodilova, Narong Khueankaew, New Africa, Nunngning20, Nunong Aoi Aisyah, Pablo Morales Food, Pixel-Shot, Rimma Bondarenko, Romix Image, rsoll, Sabbir Media, Sergey Chervakov, Shashank Shukla Kotaha, shine.graphics, Steidi, Stock Holm, Tatjana Baibakova, Tetiana Chernyukova, Tetiana Shum-basova, triocan, uladzimir zgruski, Val_R, Valentin Volkov, Vik tor, Vladislav Noseok, yecodasta, Zulfar Listi Hakim, GOSKOVA Tatiana, Mironov Vladimir / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM;

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация, созданная с помощью искусственного интеллекта: Shutterstock AI Generator / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНИЙ МАГАЗИН
Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?

ISBN 978-5-04-231792-7



9 785042 317927 >



ЧИТАЙТЕ
И СЛУШАЙТЕ
В Литрсе



Дата изготовления / Подписано в печать 02.07.2026.

Формат 80х92^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,22.

Тираж экз. Заказ

© Садальская В., текст, 2026

ISBN 978-5-04-231792-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Зерновые и крупы	8
Гречиха	10
Рис	12
Овес	14
Просо	16
Пшеница	18
Рожь	20
Тритикале	22
Кукуруза	24
Полба	26
Булгур	28
Кускус	30
Перловка	32
Ячневая	34
Манка	36
Овощи	38
Картофель	40
Морковь	42
Свекла	44
Лук репчатый	46
Капуста белокочанная	48
Капуста краснокочанная	50
Цветная капуста	52
Огурцы	54
Помидоры	56
Болгарский перец	58
Чеснок	60
Кабачки	62
Баклажаны	64
Брокколи	66
Тыква	68
Редис	70
Батат	72
Редька	74
Брюква	76
Сельдерей черешковый	78





Фрукты, плоды и ягоды	80
Яблоки	82
Груши	84
Сливы	86
Виноград	88
Арбуз	90
Черника	92
Клубника	94
Малина	96
Голубика	98
Абрикосы	100
Персики	102
Смородина черная	104
Смородина красная	106
Крыжовник	108
Вишня	110
Дыня	112
Лимоны	114
Апельсины	116
Бананы	118
Манго	120
Ананас	122
Гранат	124
Киви	126
Авокадо	128
Лайм	130
Грейпфрут	132
Оливки	134
Маслины	136
Айва	138



Мясо, птица, яйца, молочные продукты	140
Курица	142
Говядина	144
Свинина	146
Индейка	148
Баранина	150
Кролик	152
Утка	154
Печень говяжья	156
Печень куриная	158
Яйца куриные	160

Молоко коровье	162
Кефир	164
Сметана	166
Рыба и морепродукты	168
Сельдь	170
Минтай	172
Горбуша	174
Треска	176
Кета	178
Лосось	180
Скумбрия	182
Судак	184
Креветки	186
Мидии	188
Орехи, бобовые и семена	190
Грецкие орехи	192
Чечевица	194
Фасоль	196
Подсолнечные семечки	198
Миндаль	200
Арахис	202
Нут	204
Тыквенные семечки	206
Кешью	208
Фундук	210
Свежая зелень, масло	212
Лук зеленый	214
Салат листовой	216
Шпинат	218
Петрушка	220
Укроп	222
Кинза	224
Оливковое масло	226
Подсолнечное масло	228
Сливочное масло	230
Таблица совместимости продуктов	232
Алфавитный указатель	238
Заключение	240





ВВЕДЕНИЕ

Почти каждый, кто задумывается о здоровье, рано или поздно приходит к простой мысли: дело не в выборе «идеальной» диеты, а в понимании того, что именно лежит на тарелке и как это влияет на организм. Информационный шум только мешает: один и тот же продукт сегодня объявляют панацеей, а завтра назовут опасным аллергеном; крупы то ругают за углеводы, то превозносят за клетчатку. Без опоры на факты легко потеряться в этом потоке противоречий.

Эта книга — не сборник готовых меню, волшебных схем для похудения или строгих запретов. Это путеводитель, который разбирает свойства ста самых распространенных продуктов, составляющих основу повседневного рациона в России. Их можно найти не только в крупных городах, но и в самых обычных магазинах по всей стране.

Каждый продукт мы рассматриваем по единой, четкой схеме. Начинаем с точного названия, калорийности и баланса белков, жиров и углеводов (БЖУ). Отдельно анализируем содержание простых сахаров и клетчатки. Именно эти компоненты сильнее всего влияют на уровень глюкозы в крови, чувство сытости и работу кишечника. Затем выделяем ключевые витамины и минералы, объясняя их конкретную пользу, чтобы вы понимали, за что именно ценить тот или иной продукт.

Особое внимание уделяется гликемической нагрузке. Гликемический индекс (ГИ) показывает, насколько быстро и насколько сильно продукт повышает уровень глюкозы в крови по сравнению с эталоном (обычно глюкозой) при одинаковом количестве усвояемых углеводов. ГИ не учитывает, сколько углеводов содержится в реальной порции, поэтому сам по себе не всегда отражает влияние привычного объема пищи.

Гликемическая нагрузка (ГН) дает более полную картину: она учитывает и ГИ, и количество усвояемых углеводов в порции (часто — углеводы минус клетчатка). По сути, ГН — это практический показатель, который помогает точнее оценить реальное влияние привычной порции пищи на уровень глюкозы.



В каждом описании вы найдете блок о возможных противопоказаниях: аллергии, непереносимости, особой осторожности при наличии хронических болезней ЖКТ, почек или нарушениях обмена веществ. Эта информация не заменяет консультацию врача, но помогает вовремя заметить риски и задать специалисту более точный вопрос.

Книга разделена на логические группы: зерновые и крупы, овощи, фрукты и ягоды, мясо и птица, рыба и морепродукты, орехи и бобовые, зелень. Ее можно читать последовательно или обращаться к нужным разделам, когда вы планируете рацион, анализируете свои пищевые привычки или просто хотите понять, чем, например, одна крупа принципиально отличается от другой.

Главная цель этого справочника — собрать в одном месте проверенную информацию и дать вам инструмент для осознанного выбора. Решение о том, что и в каком количестве есть, остается за вами. Но теперь оно будет опираться не на мимолетные тренды, а на понятные, сравнимые и объективные данные о нашей пище.





ЗЕРНОВЫЕ И КРУПЫ



Калорийность



Пищевая ценность



Содержание сахаров



Клетчатка



Ключевые витамины



Минералы



Гликемическая нагрузка



Противопоказания



Сочетаемость



ГРЕЧИХА

Гречиха обыкновенная, крупа гречневая

Лучшее время для еды — утро или первая половина дня.



Калорийность (на 100 г)

Сырая крупа: 343 ккал на 100 г. При обычной варке без масла калорийность готовой каши падает до примерно 90–100 ккал на 100 г за счет воды.



Пищевая ценность (на 100 г сырой крупы)

Белки: 13,3 г

Жиры: 3,4 г

Углеводы: 71,5 г



Содержание сахаров

Добавленных и естественных простых сахаров практически нет (0 г на 100 г), углеводы представлены в основном крахмалом.



Клетчатка

Около 10 г пищевых волокон на 100 г сырой крупы, это дает порядка трети суточной нормы.



Гречиха — ценный безглютеновый злак с высоким содержанием белка и рутина, укрепляющего сосуды



Ключевые витамины

Гречиха богата витаминами группы В, особенно ниацином: около 7 мг витамина В3 (примерно 40–45 % суточной нормы) на 100 г сырой крупы, а также содержит тиамин, рибофлавин, фолиевую кислоту и витамин Е.



Минералы

В 100 г сырой гречихи примерно 230 мг магния (около 55 % суточной нормы), а также заметные количества фосфора, железа, марганца, цинка и калия.



Гликемическая нагрузка

Гликемический индекс гречки обычно около 35–50 (чаще низкий). Для порции готовой каши 100 г гликемическая нагрузка чаще находится в пределах примерно 7–12 (низкая-умеренная) и зависит от разваривания и фактического количества углеводов в порции.



Противопоказания

Гречиха, как правило, хорошо переносится и не содержит глютена. Возможны редкие аллергические реакции и индивидуальная непереносимость. При тяжелых заболеваниях почек и строгих белковых ограничениях объем гречки в рационе согласуют с врачом.



Археологи утверждают, что гречиха (*Fagopyrum esculentum*) была впервые окультурена около 6000–5000 лет назад в восточных регионах Азии, вероятно, на территориях нынешнего Китая и Тибета. Сегодня ее диокорастущие предшественники все еще встречаются среди гималайских холмов и на плато Юньнань



Сочетаемость

Для улучшения усвоения железа гречневую кашу полезно сочетать с продуктами, содержащими витамин С (свежие овощи, зелень, лимоны). Молочные продукты желательно употреблять отдельно, выдерживая перерыв 1–2 часа. Чтобы дополнить аминокислотный профиль, включайте в меню животные или растительные белки (мясо, птицу, рыбу, бобовые). Оптимальным вариантом считается употребление гречки вместе с овощами и зеленью.



РИС

Рис посевной, крупа рисовая

Лучшее время для еды — утро или первая половина дня



Калорийность (на 100 г)

Сырая крупа: примерно 330–340 ккал на 100 г. При обычной варке без масла калорийность готового риса снижается до примерно 110–120 ккал на 100 г за счет воды.



Пищевая ценность (на 100 г сырой крупы)

Белки: 6–7 г

Жиры: 0,5–1 г

Углеводы: 75–78 г



Рис — универсальная основа для сотен блюд, источник легкоусвояемых углеводов и важный ингредиент мировой кухни



Содержание сахаров

Добавленных и естественных простых сахаров практически нет (0 г на 100 г). Углеводы представлены в основном крахмалом.



Клетчатка

В 100 г сырого белого риса содержится около 0,3–0,5 г пищевых волокон, в буром рисе их больше — в среднем 3–4 г на 100 г



Археологи утверждают, что рис (*Oryza sativa*) был впервые окультурен более 9000 лет назад в долине Янцзы. Позднее культура распространилась по всей Восточной и Юго-Восточной Азии



Ключевые витамины

Рис содержит витамины группы В, в особенности тиамин и ниацин; их больше в нешлифованном буром рисе. Белый рис нередко обогащается витаминами промышленно.



Минералы

В 100 г сырого бурого риса содержится до 110 мг магния, а также фосфор, марганец, селен, железо и цинк; в белом шлифованном рисе их количество ниже.



Гликемическая нагрузка

Гликемический индекс белого риса чаще около 65–75 (умеренный–высокий), бурого — примерно 50–65 (обычно ниже, но сильно зависит от сорта). Для порции готового риса 100 г гликемическая нагрузка чаще составляет примерно 12–20 (средняя), особенно при разваренном рисе и больших порциях.



Противопоказания

Рис, как правило, хорошо переносится и не содержит глютен. При склонности к запорам лучше ограничивать белый шлифованный рис. Возможна индивидуальная непереносимость.



Сочетаемость

Рис хорошо сочетается с овощами, зеленью, бобовыми, нежирным мясом, птицей и рыбой. Молочные продукты желательно употреблять отдельно, выдерживая перерыв 1–2 часа.



ОВЕС

Овес посевной, крупа овсяная

Лучшее время для еды — утро или первая половина дня



Калорийность (на 100 г)

Сырая овсяная крупа содержит в среднем 350–360 ккал. При варке калорийность снижается до 100–120 ккал на 100 г.



Пищевая ценность (на 100 г сырой крупы)

Белки: 12–13 г

Жиры: 6–7 г

Углеводы: 60–65 г



Содержание сахаров

Добавленных и естественных простых сахаров в овсе практически нет (0–0,5 г на 100 г). Углеводы представлены главным образом крахмалом с высоким содержанием медленно усваиваемых фракций.



Клетчатка

Около 10 г пищевых волокон на 100 г сырой крупы. Растворимые волокна бета-глюканов снижают уровень холестерина и благоприятно влияют на микробиоту кишечника.



Овсяная крупа ценится за бета-глюканы, полезные для пищеварения и контроля холестерина



Ключевые витамины

Овес богат витаминами группы В, включая тиамин (В1), рибофлавин (В2), ниацин (В3), пиридоксин (В6) и фолиевую кислоту. Кроме того, крупа содержит витамин Е и небольшие количества антиоксидантных соединений, среди которых авенантрамиды — редкая группа фенольных веществ, характерных именно для овса. Они проявляют противовоспалительную активность.



Следы раннего использования овса обнаружены в материалах бронзового века на территории современной Германии, Чехии и Скандинавии



Минералы

В 100 г овса содержится значительное количество магния (до 140 мг), а также фосфор, марганец, медь, железо и цинк.



Гликемическая нагрузка

Гликемический индекс овса зависит от степени обработки: для менее обработанной крупы и грубых хлопьев обычно около 45–55, для быстрорастворимых вариантов может быть выше. Для порции овсяной каши 100 г гликемическая нагрузка примерно 7–12 (низкая-умеренная) и определяется порцией, развариванием и составом блюда.



Противопоказания

Овес обычно хорошо переносится и не содержит глютен. Однако технологическое загрязнение глютенем возможно при переработке на общих линиях, поэтому людям с целиакией следует выбирать специально маркированные продукты. Также рекомендуется умеренность при обострении гастрита или панкреатита. Индивидуальная непереносимость встречается редко.



Сочетаемость

Овсяную кашу полезно сочетать с источниками витамина С (ягоды, свежие фрукты), что улучшает усвоение железа. Овес хорошо идет с орехами, семенами, ягодами, нежирной рыбой, бобовыми и растительными маслами. Для балансировки аминокислотного состава рекомендуется сочетать овес с бобовыми или добавлять к рациону другие источники лизина.

