



Система диагностики личного профиля риска
витамино-минеральной недостаточности
«ВИТА-ТЕСТ-1»
© В.Г.Новоселов, 2001
www.vitatest1.com

ПРОТОКОЛ ДИАГНОСТИКИ «ВИТА-ТЕСТ-1»

пример

Диагностика «ВИТА-ТЕСТ-1» выявляет потребность в обогащении Вашего рациона питания витаминами и минералами. Выраженность риска пищевой недостаточности представлена в баллах. Чем больше баллов - тем выше риск дефицита витаминов и минералов.

Пищевое вещество	Риск дефицита в организме
Витамин А	2
Витамин В12	0
Витамин В6	4
Витамин Е	2
Витамин Р	0
Витамин Биотин	2
Витамин Холин	0
Минерал Железо	1
Минерал Йод	3
Минерал Кальций	1
Минерал Медь	1
Пищевые волокна	1
Витамин В1	5
Витамин В2	5
Витамин С	4
Витамин Р	2
Витамин РР	2
Витамин В3	3
Витамин Инозит	1
Витамин ПАБК	0
Витамин Фолацин	1
Минерал Магний	2
Минерал Калий	1
Минерал Цинк	2

Заключение:

Обратите внимание на достаточное (дополнительное) потребление с пищей витаминов и минералов, по которым отмечено наибольшее количество баллов. По этим пищевым веществам у Вас имеется заметный риск развития болезней, связанных с их дефицитом.

«Вита-Тест-1» оценивает риск (вероятность) развития болезней витаминно-минерального дефицита и уровень Вашей дополнительной потребности в пищевых веществах для лучшего укрепления здоровья.

«Вита-Тест-1» не определяет содержание витаминов и минералов в Вашем организме, не ставит точный диагноз болезней, включая гиповитаминозы и микроэлементозы.

ВНИМАНИЕ! Система «Вита-Тест-1» не учитывает диетических ограничений при болезнях, требований лечебного питания. В случае заболеваний может быть необходимым исключение из диеты ряда продуктов, указанных «Вита-Тест-1» как источники важных витаминов и минералов. В таких ситуациях соблюдайте советы врача по ограничению использования продуктов с учетом вида заболевания.

Ваше ежедневное поступление в организм витаминов и минералов с пищей и препаратами не должно превышать норм физиологической потребности организма человека в этих веществах, если иное не рекомендовано врачом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ПО ОПТИМАЛЬНОМУ ОБОГАЩЕНИЮ ВАШЕЙ ДИЕТЫ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ

Вам рекомендуется достаточное (дополнительное) потребление продуктов - источников тех витаминов, минералов, которые получили НАИБОЛЬШИЕ БАЛЛЫ по результату Вашей диагностики ВИТА-ТЕСТ-1.

Обратите внимание на включение в диету продуктов, отмеченных в перечне-они наиболее полезны для Вас как источники витаминов и минералов:

ВИТАМИН С: Шиповник, перец сладкий, смородина черная, цитрусовые, хурма;

ВИТАМИН А: Печень говяжья, масло сливочное, сметана, сердце, яйца;

ВИТАМИН В1: Бобовые, крупы овсяная, гречневая, пшенная, ржаной хлеб, орехи, говядина, печень говяжья;

ВИТАМИН В2: Печень, сердце, молоко сгущеное, яйцо, сыр, творог, крупа гречневая, треска;

ВИТАМИН В3: Желток яйца, пивные дрожжи, зеленые овощи, сельдь, семечки, орехи, отруби;

ВИТАМИН В6: Печень, орехи, сердце, чеснок, дрожжи пивные, крупа гречневая, ячневая, кура, ржаной хлеб, изюм, горох;

ВИТАМИН В12: Печень, мясо кролика, говядина, свинина, треска, сыр, творог, кура, яйцо

ВИТАМИН РР: Печень, хлеб ржаной, крупа гречневая, овсяная, курица, кролик, консервы рыбные в масле, колбасы, кальмар, треска;

ВИТАМИН Р: Вишня, смородина, цитрусовые, рябина красная и черноплодная, земляника;

ВИТАМИН F: Растительные масла, жирная рыба;

ВИТАМИН E: Масла растительные, масло сливочное, орехи, семечки;

ФОЛАЦИН: Листовые овощи, печень, орехи, ржаной хлеб, крупа пшенная, гречневая, баклажаны, горох, тыква;

БИОТИН: Орехи, соевые продукты, желток яйца, крупы гречневая, овсяная, ячневая, горох, отруби, курица;

ИНОЗИТ: Цитрусовые, бобовые, цветная капуста, зеленые листовые овощи, репа, чечевица, семечки, орехи;

ПАБК: (Парааминобензойная кислота): Печень, пивные дрожжи, проросшие зерна пшеницы, отруби;

ХОЛИН: Желток яйца, печень, овсяная крупа, мясо кролика, сметана, соевые продукты;

КАЛИЙ: Сухофрукты, морская капуста, фасоль, горох, бананы, листовые овощи, цитрусовые;

КАЛЬЦИЙ: Сыр, творог, кисломолочные продукты, овсяная крупа;

ЖЕЛЕЗО: Печень, сердце, говядина, горох, крупа гречневая, ячневая, овсяная, орехи, изюм, яйцо, яблоки, айва, груши, томат-паста ;

ЦИНК: Говядина, кальмары, морская рыба, моллюски, горох, отруби, овсяная крупа и мука, морковь, орехи, семечки;

ЙОД: Морская капуста, кальмары, другие морепродукты, морская рыба, йодированная соль, йодированный хлеб;

МАГНИЙ: Чай, арбуз, кофе, какао, крупа гречневая, овсяная, кальмары, горох, шпинат, салат, томаты, изюм, капуста, морковь;

МЕДЬ: Печень, почки, какао, морепродукты, орехи, горох, крупа гречневая, пшенная, ячневая, овсяная;

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: Хлеб с отрубями, овощи, фрукты, листовая зелень, сухофрукты (чернослив, урюк, финики, яблоки, курага), бобовые, темные крупы, соки с мякотью.

При формировании рациона рекомендуем соблюдать главные требования рационального питания: максимальное разнообразие продуктов, соблюдение режима питания, умеренность и ограничение калорийности диеты (особенно-вечером), учет состояния здоровья при выборе блюд, продуктов и способов приготовления пищи, рациональное использование витаминно-минеральных комплексов, биодобавок для обогащения диеты витаминами и минералами.

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

