Гастроэнтерология / Gastroenterology

Гастроэнтерология - это раздел медицины, изучающий:

- Строение и функции пищеварительной системы человека в норме и при патологии
- Причины и механизмы развития различных заболеваний органов пищеварения
- Разрабатывает новые методы диагностики, лечения и профилактики этих заболеваний

В основе научной гастроэнтерологии лежат:

- Физиология и биохимия пищеварения
- Нутрициология
- Молекулярная биология
- Иммунология
- Морфология
- Бактериология
- Вирусология

- Литература / Literature
- Таблица продуктов

Литература / Literature

К прочтению

Джулия ЭНДЕРС - Очаровательный Кишечник		2025-04-05
Джейсон ФАНГ - Интервальное голодание		2025-04-10
Стефано МАНКУЗО - О чём думают растения		2025-03-28

На полке

На столе / в сумке

Стивен ГАНДРИ - Парадокс Энергии		
Эмеран МАЙЕР - Второй Мозг: Как микробы в кишечнике управляют нашим настроением, решениями и здоровьем		

Прочитано

		прочитано

Стивен ГАНДРИ - Парадокс Долголетия		2025-03-22
Стивен ГАНДРИ - Парадокс Растений		

Таблица продуктов

□□ Белки, рыба и морепродукты

Продукт	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	ГИ
Яйца	11	13	1	0
Креветки	1	20	0	0
Мидии	2	12	4	0
Рыба (общая)	3–10	18–22	0	0
Кальмар	1	20	3	0
Лосось	13	20	0	0
Тунец свежий	1	23	0	0
Треска	0.5	18	0	0
Скумбрия	13	19	0	0
Хек	2	17	0	0
Говядина постная	5	20	0	0
Телятина	1.5	20	0	0
Ягненок постный	8	25	0	0
Устрицы	2	9	4	0
Морской гребешок	0.8	17	3	0
Кролик	8	21	0	0

□□ Крупы

Продукт	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	ГИ
Гречка варёная	1.5	4.5	19	50
Пшено варёное	0.6	3.5	21	70

□□ Молочная категория

Продукт	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	ГИ
Козий сыр	21–25	20	2	0
Фета / брынза	20	17	2	0
Козье молоко	4.1	3.6	4.5	30
Козий творог	8	14	3	30

□□ Овощи, зелень, травы

Продукт	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	ГИ
Авокадо	15	2	9	10
Свекла	0.1	1.6	10	64
Редис	0.1	1.2	3.4	15
Репа	0.1	1	6	30
Капуста (вся)	0.1	1.5–3	5	10
Спаржа	0.2	2.2	3.7	15
Грибы	0.3	3	3	10
Каперсы	0.4	2.4	4	15
Сельдерей	0.2	0.7	3	15
Укроп	0.5	2.5	4	15
Имбирь	0.75	1.8	18	28
Шпинат	0.4	2.9	3.6	15
Мята	0.7	3.8	15	15
Любая зелень	0.3–1	2–4	3–6	15
Сладкий перец	0.3	1	6	15
Брюссельская капуста	0.3	3.4	9	15
Руккола	0.7	2.6	3.6	15
Кресс-салат	0.1	2.6	1.3	15
Кольраби	0.1	1.7	6	20

Продукт	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	ГИ
Мангольд	0.2	1.8	3.5	15
Артишоки	0.2	3.3	11	20
Кале	0.5	3.3	5	15

□□ Фрукты (низкие углеводы)

Продукт	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	ГИ
Лимон	0.3	0.9	3	20
Лайм	0.2	0.7	3	20

□□ Оливки и маслины

Продукт	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	ГИ
Оливки	11–15	1	6	15
Маслины	11–15	1	4	15

□□ Орехи и семена

Продукт	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	ГИ
Грецкий орех	65	15	14	15
Макадамия	76	8	5	10
Фисташки	45	20	28	15
Пекан	72	9	14	10
Фундук	61	15	17	15
Кедровый орех	68	14	13	15
Льняное семя	42	18	29	35
Конопляное семя	49	31	8	15

Соусы, масла, прочее

Продукт	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	ГИ
Оливковое масло	100	0	0	0
Соус песто	45	5	5	15
Горчица	5	5	7	30
Тёмный шоколад (70–85%)	42	7	46	20
Лимонный сок	0.2	0.3	3	20
Специи			20–60	низкий
Соус наршараб	0.3	0.5	14	25
Соус аджика	1	1	6	15
Соус цахтон	6	3	4	15

Напитки

Продукт	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	ГИ
Минеральная вода	0	0	0	0
Газированная вода	0	0	0	0
Чай зелёный	0	0	0	0
Чай чёрный	0	0	0	0
Травяной горный чай	0	0	0	0
Кофе	0	0	0	0