

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 |