

Таблица 1.10

(предварительные данные)

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ РЕСПОНДЕНТОВ  
ПО ТИПУ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ**

Все респонденты в возрасте 3 лет и более

Курганская область

в среднем на потребителя в сутки

	Все респонденты	в том числе проживают								
		в городских населенных пунктах - всего	в т.ч. с численностью населения, тыс. человек			в сельских населенных пунктах - всего	в т.ч. с численностью населения, человек			
			менее 50,0	50,0– 99,9	250,0- 499,9		до 200	201 - 1000	1001-5000	более 5000
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общая энергетическая ценность (калорийность без учета алкоголя) среднесуточного рациона, ккал	2 237.69	2 193.94	2 103.69	2 289.51	2 236.10	2 292.13	2 410.01	2 284.21	1 834.50	2 491.35
<i>Потребление пищевых веществ, г</i>										
Белок	76.52	76.65	70.97	76.95	81.36	76.35	80.91	75.55	63.66	82.65
Потребление белка на 1 кг массы тела	2.18	2.37	3.58	1.20	1.76	1.94	1.03	1.40	0.82	6.57
Жиры	97.66	97.20	91.81	99.92	100.79	98.24	107.71	96.74	80.17	104.45
Насыщенные жирные кислоты	33.50	32.49	31.33	33.80	33.00	34.75	38.33	34.04	29.98	36.27
Холестерин, мг	348.59	328.79	338.51	343.29	315.36	373.23	431.65	380.57	257.76	338.62
Углеводы	265.16	256.13	249.90	270.53	256.24	276.39	280.69	277.39	219.57	307.25
Моно- и дисахариды	107.25	103.35	101.80	117.83	99.47	112.10	108.65	112.72	96.05	126.11
Сахар добавленный	69.76	65.28	68.15	73.81	59.78	75.34	72.00	77.17	68.07	77.22
Усвояемые полисахариды (крахмал)	157.28	152.20	147.54	152.30	156.10	163.61	171.38	164.02	122.72	180.41
Пищевые волокна, сумма	19.35	19.34	18.63	19.94	19.73	19.35	19.89	19.40	15.26	21.32
<i>Справочно</i>										
Общая энергетическая ценность (калорийность с учетом алкоголя) среднесуточного рациона, ккал	2 252.91	2 215.13	2 106.07	2 303.96	2 275.63	2 299.92	2 410.01	2 289.93	1 850.90	2 513.67
Алкоголь	1.43	2.00	0.24	1.48	3.68	0.73	0.22	0.57	1.17	1.87
<i>Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %</i>										
Белок	13.71	14.11	13.58	13.64	14.73	13.22	13.23	13.20	13.39	13.17
Жиры	38.55	39.09	38.43	38.84	39.75	37.88	39.24	37.39	38.79	37.41
Углеводы	48.08	47.25	48.13	47.54	46.41	49.12	47.79	49.42	48.83	49.87

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Потребление витаминов, мг</i>										
Витамин В1	1.23	1.25	1.12	1.36	1.32	1.20	1.44	1.14	0.99	1.30
Витамин В2	1.40	1.36	1.27	1.51	1.39	1.46	1.56	1.40	1.19	1.77
Витамин РР	16.35	16.31	14.45	15.38	18.22	16.40	16.52	15.93	13.56	20.48
Витамин С	68.47	68.00	66.17	75.81	66.76	69.04	59.95	68.13	70.32	85.64
Витамин А	376.70	359.47	410.49	464.80	278.57	398.14	385.72	450.61	218.86	308.24
Бета-каротин	2 742.59	2 867.34	2 646.23	2 822.22	3 070.67	2 587.39	1 769.22	2 812.59	1 752.36	3 373.64
Ретинол-эквивалент	833.73	837.29	851.60	934.94	790.21	829.31	680.49	919.34	510.86	870.33
<i>Потребление минеральных веществ, мг</i>										
Железо	19.25	16.71	15.00	15.76	18.50	22.42	21.65	20.19	12.78	40.81
Кальций	717.35	701.74	591.80	785.66	764.76	736.77	815.78	678.87	601.80	984.54
Магний	322.46	311.67	270.69	337.45	337.12	335.90	351.70	317.74	241.95	464.69
Натрий	4 661.21	4 654.09	4 590.50	4 326.88	4 825.10	4 670.08	4 930.60	4 630.78	3 949.66	4 996.22
Соль добавленная, г	8.93	9.10	8.88	8.09	9.64	8.72	9.12	8.51	7.50	10.00
Калий	2 871.75	2 784.81	2 471.40	3 117.66	2 930.91	2 979.91	3 000.75	2 837.85	2 280.97	4 112.16
Фосфор	1 262.74	1 240.43	1 125.51	1 308.43	1 313.35	1 290.51	1 374.43	1 247.44	1 008.48	1 571.29
Вода	1 553.79	1 506.25	1 362.98	1 711.36	1 554.07	1 612.94	1 642.26	1 638.54	1 339.54	1 653.69