

Заключение диетолога по полуфабрикатам из соевых продуктов «неМясо»

Полуфабрикаты из соевых продуктов "неМясо" содержат полноценный соевый белок. В продукции «неМясо» содержится 17,6 - 18 г белка на 100 г продукта. Столь высокий показатель белка в соотношении с низким показателем жиров и холестерина способствует снижению уровня холестерина в крови, что обеспечивает профилактику атеросклероза сосудов, который является причиной половины инфарктов и инсультов. Растительный белок показан для профилактики атеросклероза, ожирения, сахарного диабета. Кроме того, наличие в белковых продуктах антиоксидантов говорит и о том, что в какой-то мере протеин защищает от онкологических заболеваний.

Белок жизненно необходим клеткам, и при его недостатке человек может чувствовать себя плохо. Среди симптомов врачи называют слабость в мышцах, головокружения, ухудшение памяти, апатию, раздражительность и общее снижение иммунитета. Так же продукт уникален из за сочетания большого количества белка и клетчатки. Клетчатка снижает чувство голода и это помогает не переедать и контролировать вес. Пищевые волокна регулируют уровень сахара и холестерина в крови.

Белок - строительный материал для нашего организма. Рекомендуемая среднесуточная норма белка для среднестатистического человека составляет 105,4 гр.

Данные показатели определяются исходя из следующих сведений:

Согласно данным из открытых источников британские ученые определили средний вес жителя нашей планеты, который равен 62 кг.

Источники:

<http://rsute.ru/386556-uchenye-podschitali-skolko-vesit-vse-naselenie-nashej-planety.html>

<https://riafan.ru/788981-uchenye-rasskazali-skolko-vesit-vse-naselenie-zemli>

<https://strana.ua/news/73173-britanskije-uchenye-vzvesili-vseh-zhitelej-planety.html>

В среднем для нормальной жизнедеятельности с учётом небольшой физической нагрузки на 1 кг веса требуется 1,6-1,8 гр белка.

Таким образом, среднестатистическому жителю нашей планеты требуется в среднем 105,4 гр белка в сутки: $1,7 * 62 \text{ кг} = 105,4 \text{ гр}$.

В одной упаковке продукции #неМясо, весом 300 грамм, содержится в среднем 53,4 гр белка (17,8 гр белка в 100 гр продукта * вес упаковки 300 гр), что составляет 50% (среднее значение) рекомендуемой среднесуточной нормы белка.

Кроме того, продукты «неМясо» подходят для веганов и для употребления в пост.

Так, веганы стремятся к исключению — насколько это возможно и реализуемо — всех форм эксплуатации и насилия в отношении животных в качестве еды, одежды или любых других целей.

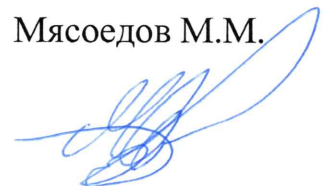
В пост верующие исключают из рациона все продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) и содержащие их блюда, а также алкоголь.

Как видно из состава продуктов «неМясо», в них отсутствуют вышеперечисленные составляющие, что делает их возможными к употреблению веганами и в пост.

Также, поскольку продукты «неМясо» не содержат продуктов животного происхождения, что исходит из состава продукта, в них отсутствует холестерин и животные жиры.

Таким образом, полуфабрикаты "неМясо" помогут не только увеличить и разнообразить рацион питания не животными белками, но и оказать благотворное влияние на здоровье человека и сохранить жизнь животных нашей планеты.

Мясоедов М.М.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящий диплом свидетельствует о том, что

Масоедов Максим Максимович

за время обучения в период

с 1 ноября 2018 г. по 31 января 2019 г.

принял(а) профессиональную переподготовку в (на)

Общество с ограниченной ответственностью

"Национальный институт профессионального образования"

по программе профессиональной переподготовки

«Диетолог-консультант»

Решением от

31 января 2019 года

диплом подтверждает присвоение квалификации

диетолог-консультант

ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

642408827563

Документ о квалификации

Диплом

дает право на выполнение нового вида

профессиональной деятельности

Регистрационный номер

18-0594

Города

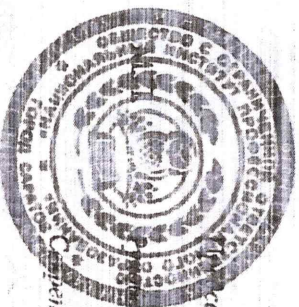
Саратов

Дата выдачи

31 января 2019 года

и дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере

диетологии



Секретарь

директор

Председатель комиссии