**Потребность взрослого человека в пищевых веществах**

 **(формула сбалансированного питания по А. А. Покровскому)**

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Суточная потребность |
| Вода, г | **1750-2200** |
| В том числе: |  |
| питьевая (чай, кофе и др) | 800—1000 |
| в супах | 250—500 |
| в продуктах питания | 700 |
| **Белки,** г | **80—100** |
| В том числе животные | **50** |
| Незаменимые аминокислоты, г |  |
| Триптофан | 1 |
| Лейцин | 4-6 |
| Изолейцин | 3-4 |
| Валин | 4 |
| Треонин | 2—3 |
| Лизин | 3-5 |
| Метионин | 2-4 |
| Фонилаланин | 2-4 |
| Заменимые аминокислоты, г |  |
| Гистидин | 2 |
| Аргинин | 6 |
| Цистин | 2-3 |
| Тирозин | 3-4 |
| Алании | 3 |
| Серии | 3 |
| Глутаминовая кислота | 16 |
| Аспарагиновая к - та | 6 |
| Пролин | 5 |
| Гликокол | 3 |
| **Углеводы, г** | **400—500** |
| В том числе: |
| крахмал | 400-450 |
| сахар | 50-100 |
| Органические кислоты,  (лимонная, молочная и другие)г | 2 |
| Балластные вещества (клетчатка, пектин), г | 25 |
| **Жиры, г** | 80—100 |
| В том числе растительные | 20-25 |
| Незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, г | 3-6 |
| Холестерин | 0,3—0,6 |
| Фосфолипиды | 5 |
| **Минеральные вещества, мг** |  |
| Кальцин | 800-1000 |
| Фосфор | 1000—1500 |
| Натрий | 4000—6000 |
| Калий | 2500—5000 |
| Хлориды | 5000—7000 |
| Магний | 300—500 |
| Железо | 15 |
| Цинк | 10—15 |
| Марганец | 5—10 |
| Хром | 2-2,5 |
| Медь | 2 |
| Кобальт | 0,1-0,2 |
| Молибден | 0,5 |
| Селен | 0,5 |
| Фториды | 0,5-1 |
| Йодиды | 0,1—0,2 |
| Витамины и витаминоподобные соединения, мг |
| Аскорбиновая кислота (вит. С) | 70-100 |
| Рутин (витамин Р) | 25 |
| Тиамии (витамин В,) | 1.5—2 |
| Рибофлавин (витамин В2) | 2—2,5 |
| Пиридоксин (витамин В6) | 2—3 |
| Ниацин (никотиновая кислота) | 15—25 |
| Фолацин (фолиевая кислота) | 0,2—0,4 |
| Цианокобаламин (витамин В12) | 0,002-0.003 |
| Пантотеновая кислота (вит. В3) | 5—10 |
| Биотин | 0.15-0.3 |
| Витамин А —различные формы | 1,5—2,5 |
| Витамин D — различные формы (для детей) | 100—400 ME |
| Витамин Е — различные формы | 2—6 |
| Витамин К —различные формы | 2 |
| Холина хлорид | 500—1000 |
| Инозит | 500—1000 |
| Липоевая кислота | 0,5 |