

Самая нужная книга для каждого

Ирина Костина

Самый нужный справочник для всей семьи



Издательство АСТ
Москва

УДК 030
ББК 92
К72

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Костина, И.В.

К72 Самый нужный справочник для всей семьи / И.В.Костина. — Москва: Издательство АСТ: Кладезь, 2017. — 304 с. — (Самая нужная книга для каждого).

ISBN 978-5-17-105270-6

Правильно ли развивается мой ребенок? Какой отель выбрать для семейного отпуска? Как лучше хранить продукты? Что подарить родственникам на годовщину свадьбы? Эти и многие другие вопросы волнуют нас ежедневно. Мы обращаемся за помощью к знакомым, соседям, однако не всегда получаем компетентный ответ. Теперь вам не надо будет искать ответы на возникающие вопросы в разных источниках. Вся необходимая информация собрана в одной книге, которая станет вашим настольным семейным справочником.

**УДК 030
ББК 92**

ISBN 978-5-17-105270-6

© Костина И.
© ООО «Издательство АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Таблица калорийности продуктов	10
Еда для похудения	18
О пользе витаминов	19
Питание для мужчин	21
Гликемический индекс продуктов	22
Меню для хорошего настроения	24
Поддержание кислотно-щелочного баланса в организме	25
Употребление каши	26
Содержание йода в продуктах питания	27
Продукты для умственного развития	29
Обработка овощей и фруктов	30
Полезные свойства продуктов	31
10 продуктов для красоты	36
Профилактические и лечебные свойства специй	37
Использование меда в лечебных целях	38
Самое необходимое питание для школьника	39
Определение питания по группе крови	40
Чем утолить жажду	47
Раздельное питание	48
Лечебные диеты	49

ЗДОРОВЬЕ В НОРМЕ

Общеклинический анализ крови	74
Наиболее часто определяемые показатели биохимического анализа крови у взрослых	75
Вирусная пневмония	76
Показатели клинического анализа мочи у взрослых	77
Анализ мочи по Зимницкому	78
Анализ мочи по Нечипоренко	78
Посев мочи на стерильность	78
Показатели копрограммы (анализа кала)	79
Пищевое отравление	80

Нормы анализа кала на дисбактериоз	81
Оценка результатов пробы Манту	82
Что нужно знать о туберкулезе	83
Нормы артериального давления	84
Здоровье сердца	84
Каленарь профилактических прививок	85
Каленарь профилактических прививок по эпидемическим показателям	91
Выбираем профессию по состоянию здоровья	97
Как сберечь зрение	98
Гимнастика для глаз	99
Календарь цветения растений, вызывающих аллергию	100
Весенняя аллергия	101
Растения-родственники внутри семейств	102
Как найти свой аллерген?	102
Выбираем градусник	103
Серозный менингит	103
Спасение от жары	104
Спасение от обморожения	105
Секреты ароматерапии	106
Остеоартроз	107
Сочетаемость антибиотиков	108
Чем нельзя заедать и запивать лекарства	109
Головная боль	110
Как разобраться в названии лекарств	111
Как распознать рак	112
Специализации врачей	113
Грипп или простуда?	114
Биологические ритмы организма	115
Весенняя усталость	116
Календарь сбора лекарственных растений	117
Профилактика гриппа	124
Как укрепить иммунную систему осенью	125
Показания и противопоказания к применению лекарственных растений	126
Нормы сна	134
Лечение бессонницы	134

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Таблица расхода калорий	136
Утренняя зарядка для ленивых	140

Спорт продлевает молодость	141
Ходьба	142
Спортивная ходьба	142
Тайная гимнастика	143
Физкультминутка	143
Бодифлекс для начинающих	144
Дыхательная гимнастика	144
Калланетика	145
Упражнения с мячом	146
Пилатес	147
Основы йоги	148
Гимнастика для беременных	149
Аквааэробика для ленивых	150
Фитнес на воде	151
Прогулки на велосипеде	152

МОЯ СЕМЬЯ

Как вычислить «опасные» дни, наиболее вероятные для зачатия	154
Наследование группы крови и резус-фактора	155
Наследование цвета глаз у детей	155
График посещения женской консультации во время беременности	156
Прибавка в весе во время беременности	158
Развитие беременности по неделям	159
10 народных средств от токсикоза	161
Необычные способы определения пола ребенка	162
Посещение врачей до года	164
Вес детей от 1 до 3 лет: мальчики (девочки)	168
Рост детей от 1 до 3 лет: мальчики (девочки)	168
Зависимость показателя IQ от веса ребенка	168
Нормы детского сна	169
Если ребенок долго не засыпает...	169
Примерная схема естественного вскармливания детей до года	170
Примерная схема искусственного вскармливания детей до года	171
Введение овощей в рацион ребенка	172
Продукты, которые крепят и слабят	173
Почему у ребенка пропадает аппетит	174
Сроки прорезывания зубов	175

Основные умения и навыки ребенка	176
Что? Где? Когда? Почему?	178
Таблица инфекционных заболеваний	179
Выбираем спортивную секцию для ребенка	181
Сроки полового созревания подростков	184
Названия свадебных годовщин	185
Родственные связи	188
Границы личного пространства	189
Кризисы семейной жизни: причины и выход из ситуации	190
Что угрожает вашей семье?	191
Таблица соответствия возраста собаки/кошки и человека	192
Кошки и собаки	192
Домашние доктора	193
Бешенство	194

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Сроки хранения продуктов питания в холодильнике	196
Сроки хранения продуктов в шкафу	203
Продолжительность варки различных продуктов	204
Чем заменить «экзотику»?	208
Тара для хранения продуктов	209
Какое вино с чем подавать	210
Лучшие безалкогольные коктейли	211
Таблица опасных пищевых добавок	212
Специи	213
Как из уксусной эссенции сделать столовый уксус	214
Таблица мер и весов	215
Натуральные пищевые красители	217
Перевод старых единиц измерения	218
Говядина: классификация и рекомендации по приготовлению	219
Свинина: классификация и рекомендации по приготовлению	221
Отбивные: тонкости приготовления	222
Время приготовления овощей	223
Ягоды «в литрах»	226
Удаляем неприятный запах из пищевых пластиковых контейнеров	227
Удаляем пятна на одежде	228
Удаляем пятна с мебели	231
Ароматы для дома	232

Информация на ярлыке одежды	233
Примерный вес сухого белья (в граммах)	236
ОТДЫХ И ТУРИЗМ	
Категории отелей	238
Типы размещения	240
Классификация номеров	241
Типы питания в отелях	242
Транспортировка	243
Валюта стран мира	244
Официальные языки стран мира	250
Продолжительность варки продуктов на костре	255
Биологические часы растений	256
Как определить время по птицам	256
Таблица слышимости различных шумов	257
Жара в автомобиле	257
Таблица видимости	258
ПОТРЕБИТЕЛЬ	
Таблица соответствия размеров женской одежды для разных стран	260
Таблица соответствия размеров женского белья	261
Таблица соответствия размеров женской обуви	261
Таблица соответствия размеров мужской верхней одежды	262
Таблица соответствия размеров мужских сорочек	262
Таблица соответствия размеров мужского белья	262
Таблица соответствия размеров мужской обуви	263
Таблица соответствия размеров шляпы	263
Таблица соответствия размеров детской одежды в разных странах	264
Таблица соответствия размеров обуви и носков	265
Таблица соответствия размеров детских колготок	266
Таблица соответствия размеров детских шапочек	266
Штрих-коды стран мира	267
Как проверить подлинность товара	268
Правила выбора овощей	269
Выбираем капусту	270
Выбираем растительное масло	271
Классификация сыров	271
Виды макаронных изделий из Италии	273
Выбираем муку	274
Маркировка на яйцах	276

Маркировка консервов	276
Выбираем чай	277
Маркировка сортов кофе	278
Классификация коньяка	279
Плотность колготок	280
Опасные составляющие дезодоранта	281
Размеры стандартных форматов бумаги	281
Подбираем телевизор	282
Достоинства и недостатки различных типов каминов	282
Различные типоразмеры батареек и аккумуляторов	285
Маркировка лаков и краски	285
Расшифровка добавок в цементе	286

МОДА, СТИЛЬ, КРАСОТА

Диета для красивого загара	288
Загар без ожогов	289
Ваш фототип кожи и выбор защитных средств	290
Ультрафиолет и меланома	291
Выбираем купальник	292
Выбираем солнцезащитные очки	293
Сочетания цветов в одежде	294
Массажные линии	295
Стили в одежде	296
Как подобрать прическу	297
Высокие каблуки	298
Вредные компоненты декоративной косметики	299
Выбираем аромат	300
Целлюлит	301
Томаты против морщин	302
Косметика с грядки	302
Глина в косметологии	303



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

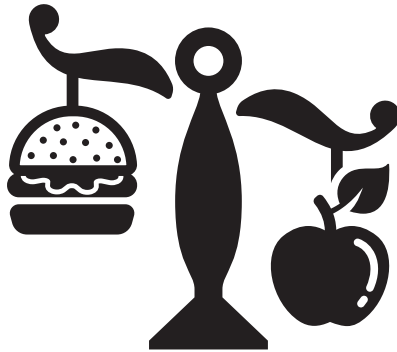


Таблица калорийности продуктов

Слово «калория» пришло из латинского языка и означает «тепло». В физике калориями измеряется энергия. Одна килокалория — это количество энергии, необходимое для нагревания 1 л воды на 1 градус Цельсия. Потребность человека в энергии измеряется в килокалориях (ккал). В этой таблице калорийности — энергетическая ценность и состав (в процентах) основных продуктов питания.

Хлеб и хлебобулочные изделия, мука

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Хлеб ржаной	42,4	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный из муки I сорта	34,3	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	26,1	7,6	4,5	60	297
Баранки	17	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	12	11	1,3	73	330
Сухари пшеничные	12	11,2	1,4	72,4	331
Сухари сливочные	8	8,5	10,6	71,3	397
Мука пшеничная высшего сорта	14	10,3	0,9	74,2	327
Мука пшеничная 1-го сорта	14	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшеничная 2-го сорта	14	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	14	6,9	1,1	76,9	326

Крупы

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кукурузная	14	8,3	1,2	75	325
Гречка	14	12,6	2,6	68	329
Манная	14	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	12	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	14	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	14	12	2,9	69,3	334
Рисовая	14	7	0,6	73,7	323
Пшеничная	14	12,7	1,1	70,6	325
Толокно	10	12,2	5,8	68,3	357
Ячневая	14	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	12	13,1	6,2	65,7	355

Молоко и молочные продукты

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Брынза из коровьего молока	52	17,9	20,1	0	260
Йогурт натуральный 1,5% жирности	88	5	1,5	3,5	51
Кефир нежирный	91,4	3	0,1	3,8	30
Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	59
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58
Молоко сгущенное с сахаром	26,5	7,2	8,5	56	315
Простокваша	88,4	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	85,3	3	6	4,1	85
Сливки 10%	82,2	3	10	4	118
Сливки 20%	72,9	2,8	20	3,6	205
Сметана 10%	82,7	3	10	2,9	116
Сметана 20%	72,7	2,8	20	3,2	206
Сыр российский	40	23,4	30	0	371
Сыр голландский	38,8	26,8	27,3	0	361
Сыр швейцарский	36,4	24,9	31,8	0	396
Сыр пошехонский	41	26	26,5	0	334
Сыр плавленый	55	24	13,5	0	226
Творог жирный	64,7	14	18	1,3	226
Творог полужирный	71	16,7	9	1,3	156
Творог нежирный	77,7	18	0,6	1,5	86

Жиры, маргарин, масло

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Жир топленый	0,3	0	99,7	0	897
Шпик свиной (без шкурки)	5,7	1,4	92,8	0	816
Маргарин молочный	15,9	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутербродный	15,8	0,5	82	1,2	744
Майонез	25	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	0,1	0	99,9	0	899
Масло сливочное	15,8	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	1	0,3	98	0,6	887

Мясо, субпродукты, птица

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Баранина	67,6	16,3	15,3	0	203
Говядина	67,7	18,9	12,4	0	187

Окончание таблицы

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Конина	72,5	20,2	7	0	143
Кролик	65,3	20,7	12,9	0	199
Свинина нежирная	54,8	16,4	27,8	0	316
Свинина жирная	38,7	11,4	49,3	0	489
Телятина	78	19,7	1,2	0	90
Бараньи почки	79,7	13,6	2,5	0	77
Баранья печень	71,2	18,7	2,9	0	101
Баранье сердце	78,5	13,5	2,5	0	82
Говяжьи мозги	78,9	9,5	9,5	0	124
Говяжья печень	72,9	17,4	3,1	0	98
Говяжьи почки	82,7	12,5	1,8	0	66
Говяжье вымя	72,6	12,3	13,7	0	173
Говяжье сердце	79	15	3	0	87
Говяжий язык	71,2	13,6	12,1	0	163
Почки свиные	80,1	13	3,1	0	80
Печень свиная	71,4	18,8	3,6	0	108
Сердце свиное	78	15,1	3,2	0	89
Язык свиной	66,1	14,2	16,8	0	208
Гуси	49,7	16,1	33,3	0	364
Индейка	64,5	21,6	12	0,8	197
Куры	68,9	20,8	8,8	0,6	165
Утки	51,5	16,5	61,2	0	346

Колбаса и колбасные изделия

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Вареная колбаса докторская	60,8	13,7	22,8	0	260
Вареная колбаса «Любительская»	57	12,2	28	0	301
Вареная колбаса «Молочная»	62,8	11,7	22,8	0	252
Вареная колбаса «Отдельная»	64,8	10,1	20,1	1,8	228
Вареная колбаса «Телячья»	55	12,5	29,6	0	316
Сардельки «Свиные»	53,7	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски «Молочные»	60	12,3	25,3	0	277
Варено-копченая «Любительская»	39,1	17,3	39	0	420

Окончание таблицы

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Варено-копченая «Сервелат»	39,6	28,2	27,5	0	360
Полукопченая «Краковская»	34,6	16,2	44,6	0	466
Сырокопченая «Любительская»	25,2	20,9	47,8	0	514
Сырокопченая «Московская»	27,6	24,8	41,5	0	473

Мясные консервы и копчености

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Говядина тушеная	63	16,8	18,3	0	232
Завтрак туриста (говядина)	66,9	20,5	10,4	0	176
Завтрак туриста (свинина)	65,6	16,9	15,4	0	206
Колбасный фарш	63,2	15,2	15,7	2,8	213
Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	0	349
Грудинка сырокопченая	21	7,6	66,8	0	632
Корейка сырокопченая	37,3	10,5	47,2	0	467
Ветчина	53,5	22,6	20,9	0	279

Яйца

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Яйцо куриное	74	12,7	11,5	0,7	157
Яйцо перепелиное	73,3	11,9	13,1	0,6	168
Яичный порошок	6,8	45	37,3	7,1	542

Рыба и морепродукты

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бычки	70,8	12,8	8,1	5,2	145
Горбуша	70,5	21	7	0	147
Камбала	79,5	16,1	2,6	0	88
Карась	78,9	17,7	1,8	0	87
Карп	79,1	16	3,6	0	96
Кета	71,3	22	5,6	0	138
Корюшка	79,8	15,5	3,2	0	91

Окончание таблицы

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Ледяная	81,8	15,5	1,4	0	75
Лещ	77,7	17,1	4,1	0	105
Семга	62,9	20,8	15,1	0	219
Минога	75	14,7	11,9	0	166
Минтай	80,1	15,9	0,7	0	70
Мойва	75	13,4	11,5	0	157
Навага	81,1	16,1	1	0	73
Налим	79,3	18,8	0,6	0	81
Нототения	73,4	14,8	10,7	0	156
Окунь морской	75,4	17,6	5,2	0	117
Окунь речной	79,2	18,5	0,9	0	82
Осетр	71,4	16,4	10,9	0	164
Палтус	76,9	18,9	3	0	103
Путассу	81,3	16,1	0,9	0	72
Сазан	75,3	18,4	5,3	0	121
Сайра	59,8	18,6	20,8	0	262
Салака	75,4	17,3	5,6	0	121
Сельдь	62,7	17,7	19,5	0	242
Скумбрия	71,8	18	9	0	153
Сом	75	16,8	8,5	0	144
Ставрида	74,9	18,5	5	0	119
Стерлядь	74,9	17	6,1	0	320
Судак	78,9	19	0,8	0	83
Треска	80,7	17,5	0,6	0	75
Тунец	74	22,7	0,7	0	96
Угорь	53,5	14,5	30,5	0	333
Хек	79,9	16,6	2,2	0	86
Щука	70,4	18,8	0,7	0	82
Язь	80,1	18,2	0,3	0	117
Креветка	64,8	28,7	1,2	0	134
Печень трески	26,4	4,2	65,7	0	613
Кальмар	80,3	18	0,3	0	75
Краб	81,5	16	0,5	0	69
Морская капуста	88	0,9	0,2	3	5
Трепанг	89,4	7,3	0,6	0	35

Икра

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	0	251
Лещевая пробойная	58	24,7	4,8	0	142
Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	0	131
Осетровая зернистая	58	28,9	9,7	0	203
Осетровая пробойная	39,5	36	10,2	0	123

 Бобовые

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Бобы	83	6	0,1	8,3	58
Горох лущеный	14	23	1,6	57,7	323
Горох цельный	14	23	1,2	53,3	303
Соя	12	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	14	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	14	24,8	1,1	53,7	310

 Грибы

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	25
Белые сушеные	13	27,6	6,8	10	209
Подберезовики	91,6	2,3	0,9	3,7	31
Сыроежки	83	1,7	0,3	1,4	17

 Орехи

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	5	13,8	61,3	10,2	648
Арахис	10	26,3	45,2	9,7	548
Семена подсолнечника	8	20,7	52,9	5	578

 Овощи

Продукт	Вода	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Баклажаны	91	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	87,5	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеленый	80	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	93	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	90	1,8	—	5,4	28
Капуста краснокочанная	90	1,8	—	6,1	31