

Неделя популяризации подсчета калорий

(13.01.2025 – 19.01.2025)



Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

Один из главных факторов, определяющих наше здоровье – это питание!

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая

физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.

Правильное питание – залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета.

Сбалансированное здоровое питание позволяет получить все необходимые минералы и микроэлементы.

Если есть желание похудеть или, наоборот, нужно набрать вес, или принято радикальное решение отныне вести здоровый образ жизни — без подсчета потребляемых калорий, действительно, не обойтись.

Важный показатель – суточная калорийность принимаемой пищи. Она рассчитывается индивидуально, исходя из веса, возраста, пола, активности человека, особенности метаболизма (обмена веществ).

Однако важно понимать, что каждый человек индивидуален и нуждается в разном количестве калорий. Так, например, человек, который занимается спортом, тратит больше калорий, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни; мужчина — больше, чем женщина (так как у мужчин объем мышечной массы выше), а молодой человек — больше, чем пожилой, так как уровень метаболизма в юности выше. А чем выше уровень метаболизма, тем быстрее организм расходует энергию. Большая ошибка – снижение дневной калорийности до 1000-1200 ккал, резкое сокращение количества жиров и углеводов. Полуголодный рацион не может быть здоровым. Организм при этом переходит в режим выживания – замедляет обмен веществ, сокращает расход калорий на питание мозга, а также старается запастись побольше жира. Таким голоданием можно нарушить важные процессы в организме.

Средняя физиологическая потребность в энергии для взрослых в сутки: для мужчин от 2150 до 3800 ккал; для женщин от 1700 до 3000 ккал.