

## Пресс-релиз

### Неделя популяризации подсчета калорий

(19.01.2026 – 25.01. 2026)



Один из факторов, определяющих наше здоровье – это питание.

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.

Питание должно быть оптимальным, сбалансированным и безопасным.

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая

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

Здоровое питание является основой для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма, сохранения здоровья, профилактики заболеваний и активного долголетия.

Контроль калорийности рациона способствует увеличению приверженности здоровому питанию. Соблюдение энергетического равновесия является ключевым моментом в профилактике ожирения.

Пища является для человека источником энергии и питательных веществ. Калория — единица измерения энергии, поступающей в организм с пищей. Для поддержания здоровья и нормальной массы тела калорийность (энергетическая ценность) рациона должна соответствовать расходам на физическую и двигательную активность.

Важен адресный подход в оценке калорийности рациона, необходимо учитывать индивидуальные характеристики человека: пол, возраст, уровень физической и двигательной активности, а также массу тела.

Для облегчения контроля за калорийностью пищи оптимально исключить из рациона продукты глубокой степени переработки, которые содержат высокое количество насыщенных и транс-жиров, пищевой соли и добавленного сахара (кондитерские и мясоколбасные изделия, рыбные деликатесы, пикантные закуски, сладкие напитки, алкоголь, соусы). Лучшие способы приготовления пищи, сохраняющие ее пищевую ценность – запекание, отваривание и приготовление на пару.