

## С 10 по 16 апреля 2023 года — неделя подсчета калорий

Закон сохранения энергии гласит: энергия не возникает и не исчезает, один вид энергии может превращаться в другой. 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 потребляемая энергия накапливается в виде запасов жировой ткани. Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни — главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.

Ожирение признано Всемирной организацией здравоохранения новой неинфекционной эпидемией нашего времени, представляющей серьезную угрозу здоровью людей. Проблема лишнего веса населения в мире настолько глобальна, что Всемирная организация здравоохранения выделила ряд стран, в которых проблема ожирения стоит наиболее остро — это Соединённые Штаты Америки, Китай, Германия и Россия (четвертое место).

По данным Роспотребнадзора, 55% населения России живут с избыточной массой тела и 25% из них страдают от ожирения. При этом женщин с ожирением на 10% больше, чем мужчин.

Кроме этого, увеличивается число детей с лишней массой тела.

Переедание, избыточное потребление продуктов питания — одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах. В среднем в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что, с одной стороны, позволяет искоренять недоедание, а с другой — приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания), что является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире.

Ожирение — один из самых серьезных факторов риска развития заболеваний, прежде всего:

- сердечно-сосудистой системы;
- онкологических заболеваний;
- сахарного диабета;
- заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Детское ожирение повышает риски ожирения во взрослом возрасте, и, как следствие, инвалидности и преждевременной смерти. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Даже незначительное снижение массы тела на 5-10% приводит к снижению общей смертности на 20%, снижению риска развития сахарного диабета на 50%, снижению летальности от ишемической болезни сердца на 9%, снижению симптомов стенокардии на 91%, увеличению переносимости физической нагрузки на 33%, приводит статданные пресс-служба минздрава РБ.

Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 ккал для женщин.

Питание должно быть сбалансированным: доля белков в суточном рационе должна составлять 25%, жиров — 20%, углеводов — 55%. Употребление в пищу большого количества продуктов, содержащих растительные волокна (овощи и фрукты не менее 400 г в сутки), поможет справиться с голодом и облегчит соблюдение диеты. Питаться следует 4-5 раз в сутки маленькими порциями.

Переедание, избыточное потребление продуктов питания — одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах. В среднем, в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания). Это является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире.

Лучший способ определить объем рациона питания — рассчитать его калорийность.

Калорийность — это количество тепловой энергии, которая вырабатывается организмом при усвоении съеденных продуктов (энергетическая ценность продуктов питания). Она зависит от химического состава, то есть количества основных компонентов — белков, жиров, углеводов и других веществ. Информацию об энергетической ценности указывают на этикетках продуктов питания.

В среднем женщинам нужно порядка 2000 килокалорий (ккал) в сутки, мужчинам — 2500 ккал/сут.

Суточная потребность человека в калориях состоит из двух переменных:

- индивидуальные энергозатраты;
- величина основного обмена.

Величина основного обмена — это минимальное количество энергии, необходимое для осуществления жизненно важных процессов организма (физиологических, биохимических, функционирование органов и систем).

Средняя величина основного обмена — это базовый показатель. Оптимальный расчет калорийности суточного рациона включает в себя дополнительный критерий — коэффициент физической активности (КФА).

Наиболее действенным и безопасным способом похудения и улучшения самочувствия остаётся подсчёт калорийности продуктов, употребляемых в пищу.



## Расчет дневной нормы калорий DCI (AMR)

$$DCI = \left( \begin{array}{c} \text{ВЕС} \\ \text{в кг} \\ \times 10 \end{array} + \begin{array}{c} \text{РОСТ} \\ \text{в см} \\ \times 6,25 \end{array} - \begin{array}{c} \text{ВОЗРАСТ} \\ \text{в годах} \\ \times 5 \end{array} - \begin{array}{c} -161 \\ \text{человек} \\ +5 \\ \text{человек} \end{array} \right) \times \text{Коэффициент активности А}$$

Коэффициент А:	Физическая активность
1.2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
1.38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1.46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1.55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1.64	Тренировки каждый день
1.73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1.9	Ежедневная физическая нагрузка + физическая работа

Многим эта методика может показаться чересчур сложной, но это лишь на первый взгляд. Разумное ограничение рациона позволит поддерживать желаемую физическую форму и сделать питание более сбалансированным. Подсчёт калорий позволяет не отказываться от употребления определённых блюд, а сделать похудение более комфортным.

Если съедать калорий меньше, чем организм успевает трансформировать в энергию, то тело будет использовать запасы жира, чтобы восстановить запас энергии. С одной стороны, кажется, что намного проще следовать жёсткой диете, чтобы максимально быстро добиться желаемого результата. Но после быстрого достижения результата идёт «откат» назад: хочется ослабить контроль и съесть сладкое или вредную пищу. В результате человек получает кратковременный эффект, а в долгосрочной перспективе рискует снова набрать вес, причём ещё в большем количестве.

Эта методика позволяет наладить здоровое питание без стресса для организма и отказаться от существенных ограничений, из-за которых чаще всего происходят «срывы». Когда вы сажаете организм на жёсткую диету, вы создаёте для него невыносимые условия. В результате, он начинает создавать дополнительные запасы жира, а ваш вес увеличивается.

Умея правильно считать калории и использовать эту информацию на практике, вы сможете составить полноценный, здоровый рацион. Этот метод похудения приносит организму пользу, чего нельзя сказать про голодовки и разнообразные монодиеты.

Ваши любимые продукты будут по-прежнему оставаться в меню, а вам достаточно сохранять рамки коридора калорийности. Чтобы не выходить за пределы нормы, вы начнёте постепенно отказываться от употребления вредных продуктов и заменять их более полезными. При этом вы сможете насладиться любимым лакомством, когда вам этого захочется.

Постепенно вы научитесь планировать свой рацион и наполнять его правильными продуктами. Вы станете следить за собственным питанием и более обдуманно подходить к вопросу покупки продуктов.

Постоянный подсчёт калорий для похудения обеспечит поступление в ваш организм достаточного количества питательных веществ: жиров, белков и углеводов. Такое похудение станет безопасным и равномерным, благодаря чему конечный результат превзойдёт ваши ожидания. Контролируя свой рацион питания, вы сможете избежать многих негативных моментов. Например, на фоне недостатка жиров прогрессируют проблемы с гормональной системой, а дефицит углеводов приводит к потере сил и энергии. Многие диеты построены на поддержании избытка белков, но это также неверно, поскольку может дать толчок для развития заболеваний почек и желудочно-кишечного тракта.

Подсчитывая калории, вы заботитесь о собственном организме. Если, помимо правильного питания, вы практикуете занятия спортом и поддерживаете уровень мышечной массы, то ваша фигура станет более подтянутой. Правильное питание предупреждает нежелательную потерю мышечной массы. Результат похудения станет более эффективным и продолжительным.

Достаточно 2-3 месяцев регулярного подсчёта калорийности блюд, чтобы скорректировать пищевые привычки и обрести понимание, как должен выглядеть ваш идеальный обед. Постепенно вы запомните, какую примерно калорийность имеет тот или иной продукт, и будете составлять комбинации без расчётов на бумаге. Вся информация уже отложится в памяти. Постепенно вы научитесь поддерживать достигнутую физическую форму без изнурительного похудения. Сохраняйте небольшой дефицит калорий, чтобы быть в прекрасной форме.

Для подсчёта калорий и контроля собственного питания необходимо:

установить определённое значение калорийности своего ежедневного рациона;

начать записывать и анализировать все продукты, которые принимали в пищу в течение дня;

следить за улучшениями в собственной фигуре и продолжайте движение к намеченной цели.

При подсчёте калорий следует придерживаться определённого алгоритма. Для начала необходимо проанализировать уровень метаболизма, характерный для вашего организма. В зависимости от возрастной группы, массы тела и физической активности, нашему организму требуется определенное количество пищевых ресурсов.

Оцените конечный результат. Перемножив полученные значения, вы сможете получить представление о персональной норме калорий. Если вы будете составлять свой рацион с учётом полученной нормы, то будете сохранять вес на постоянном уровне. Вы получите так называемую норму калорийности для поддержания веса на определённом уровне. Чтобы добиться незначительного дефицита калорий, их значение необходимо сократить на 10-15%. Этого достаточно, чтобы избавиться от незначительного лишнего веса. Если вам необходимо избавиться более чем от 40 кг лишнего веса, то дефицит калорий должен составлять 25-30%.



					
<b>Овсяные хлопья</b> порция/170 ккал	<b>Яичница из 2 яиц</b> 190 ккал	<b>Домашний творог</b> 200 г/310 ккал	<b>Кукурузные хлопья</b> 1 порция/195 ккал	<b>Яйцо вареное</b> 75 ккал	<b>Стакан йогурта</b> 165 ккал
					
<b>Яблоко</b> 70 ккал	<b>Банан</b> 125 ккал	<b>Апельсин</b> 45 ккал	<b>Виноград</b> 200 г/130 ккал	<b>Киви</b> 1 шт./45 ккал	<b>Черносливы</b> 1 шт./15 ккал
					
<b>Овощной суп</b> 400 г/100 ккал	<b>Куриный бульон</b> 1 ст./65 ккал	<b>Борщ с мясом</b> 400 г/250 ккал	<b>Грибной суп-пюре</b> 400 г/140 ккал	<b>Свекольник</b> 400 г/150 ккал	<b>Рис</b> 1 порция/140 ккал
					
<b>Отварное куриное филе</b> 200 г/220 ккал	<b>Жареный стейк лосося</b> 200 г/200 ккал	<b>Говяжья отбивная</b> 190 ккал	<b>Говяжья печень</b> 200 г/300 ккал	<b>Говяжья котлета</b> 360 ккал	<b>Рыбная котлета</b> 165 ккал
					
<b>Салат из свеклы</b> 200 г/190 ккал	<b>Квашеная капуста</b> 200 г/40 ккал	<b>Салат из огурцов</b> 200 г/120 ккал	<b>Винегрет с фасолью</b> 200 г/245 ккал	<b>Овощное рагу с мясом</b> 200 г/220 ккал	<b>Овощи на пару</b> 200 г/190 ккал

Необходимо завести персональный дневник питания, для фиксирования числовых значений на бумаге, чтобы получить наглядную картину. Сегодня для ведения рациона созданы специальные программы. Они автоматизируют весь процесс. Подберите для себя удобное в использовании мобильное приложение и начните им активно пользоваться.

Помните: похудение с помощью подсчёта калорий не стоит оценивать «на глаз», необходимо наличие электронных весов. Без этого оборудования подсчёт не может быть точным. В мобильном приложении имеется информация о калорийности каждого продукта и его энергетической ценности. Все продукты взвешивайте в «сыром» виде, то есть до приготовления. Это позволит получить более объективную картину.

Если в ваших планах на день значится приготовление сложного блюда, для которого потребуется несколько ингредиентов, то не стоит подсчитывать его калорийность при помощи информации из интернета. До начала процесса готовки проведите взвешивание каждого ингредиента, а затем сложите полученные значения. Это позволит сделать подсчёт более точным.



Постарайтесь не пользоваться точками фастфуда. Там сложно считать калории, но легко их потреблять значительно больше суточной нормы. Приучите себя носить завтрак и обед из дома, чтобы строго контролировать рацион собственного питания. Это позволит в рекордные сроки привести своё тело в желаемую форму.

Если однажды вы ощутимо превысите дневную норму калорийности, то ни в коем случае не мучайте себя голодовками. Откажитесь и от так называемых «разгрузочных дней». Они не приводят ни к чему хорошему, а также нарушают процессы обмена веществ. Придерживайтесь установленного ранее коридора калорий и повысьте уровень физической активности на несколько дней. Этого будет вполне достаточно, чтобы решить проблему.

### Правильное питание как фактор удержания веса в норме

Правильное питание — целая система. Нельзя просто отказаться от сладкого или жирного и назвать новое меню «правильным питанием». Только грамотный подход с пониманием процесса позволит вам питаться так, чтобы сохранить молодость, здоровье и красоту.

The infographic is divided into two main sections. The left section, titled 'ВАША ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА' (Your Healthy Plate), features a central silhouette of a person with '100%' written on their back. Surrounding this silhouette are five circular images representing different food groups: a bowl of mixed fruits, a plate of vegetables, a bowl of grains, a plate of meat and vegetables, and a bowl of legumes. The right section, titled 'СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ' (Complex Carbohydrates), lists examples such as whole-grain bread, potatoes, beans, and whole-grain pasta. Below the text is a circular image of a bowl of food, with '30%' written above it, indicating the recommended portion size.

## ВАША ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА

100%

## СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

цельнозерновой хлеб, картофель, бобовые, макароны из муки грубого помола, крупы

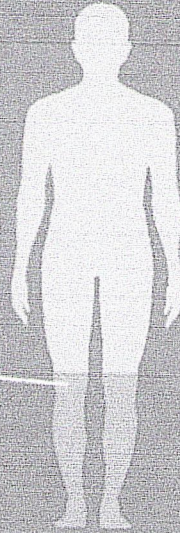
30%



## ПРОСТЫЕ САХАРА

выпечка, конфеты, десерты, сахар

5%



## БЕЛКИ

мясо, птица, рыба, морепродукты, орехи, грибы, фасоль, соя

25%



## ЖИРЫ

растительные масла, сливочное масло, твёрдый сыр, орехи, семечки

10%



## КЛЕТЧАТКА

овощи, фрукты, ягоды

30%

