

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС ПИЩИ

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

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности ожирения. Поэтому так важен контроль энергетического баланса пищи для здорового питания.

Что такое калории?

Калории – это единицы, в которых измеряется энергия, аналогично тому, как мы говорим о граммах жира или миллилитрах воды. Когда мы говорим о том, сколько калорий содержится в пище или сколько калорий мы сжигаем во время тренировки, это означает количество энергии, содержащееся в пище или которую мы расходует.

Одна калория – это количество энергии, необходимое для повышения температуры 1 мл воды на 1° С. Это крошечное количество энергии. Когда мы говорим о калориях, мы обычно имеем в виду килокалории (ккал), которые равны 1000 калориям. Именно килокалории указаны на этикетках продуктов питания и в меню ресторанов, и именно в них измеряются наши ежедневные потребности в энергии.

Продолжение материала читайте на с. 2.



8 – 14 апреля
Неделя подсчета калорий

Энергетический баланс пищи

Начало на с. 1

Что такое калории?

Средняя рекомендуемая суточная норма потребления калорий для мужчин составляет 2500 ккал в день, а для женщин – 2000 ккал. Однако количество калорий, которое нам нужно каждый день, варьируется в зависимости от множества факторов, включая то, насколько вы активны, ваш возраст, борется ли ваш организм с инфекцией или заживляет рану. Оно также будет меняться изо дня в день. Это означает, что, когда вы видите среднюю потребность в калориях, это всего лишь рекомендации.

Зачем считать калории?

Подсчет калорий в основном используется как способ похудения. Сначала вы оцениваете свою потребность в энергии: либо на основе среднего показателя, либо с помощью одного из онлайн-приложений, калькуляторов в сети Интернет, которые помогут вам сделать это более точно. Затем решаете, на сколько калорий меньше указанного вы будете потреблять. Это создает дефицит энергии (калорий), что позволяет вам похудеть.

Потребность в создании дефицитных диет устанавливается врачом в ходе расчёта индекса массы тела (ИМТ) во время приёма, медицинского осмотра, диспансеризации. И только при выявлении врачом соответствующей необходимости в снижении веса, то есть когда имеется лишний вес.

Формирование дефицита калорий в первую очередь предполагает исключение из рациона целого ряда высококалорийных продуктов с повышенным содержанием жира. В питании не должно быть кондитерских изделий, сдобной выпечки, жирного мяса, полуфабрикатов, фастфуда.

Создавая дефицит калорий, важно помнить о том, что организму нужны не просто калории, а их источники, восполняющие не только энергетические, но и базовые потребности в белке, жире и углеводах. От этого зависит устойчивость результата – удержите вы достигнутую массу тела или вернетесь к исходной после прекращения ограничений. Потребность в калориях можно обеспечить чем угодно, например, шоколадом: 100 грамм

уже 550 ккал. Но шоколад не восполнит суточную потребность в белке, что приведёт к потере мышечной массы и появлению лишних килограммов после такой ограничительной «диеты».

Лучший подход к похудению – это тот, которого вы можете придерживаться без вреда для вашего организма. И помните о том, что дефицит калорий создается не только ограничениями в питании, но и увеличением двигательной активности.

Ошибка при похудении на дефиците калорий

При любом ограничении калорийности питания нельзя допускать дефицит белка. При диетах уходит не только лишний жир и жидкость, но и мышечная масса. Потеря мышечной массы приводит к снижению скорости основного обмена, что в дальнейшем, при возвращении к прежнему питанию, приводит к набору прежних килограммов. Для этого в вашем питании должны присутствовать 3-4 порции белковых блюд по 100-150 г.

Правила здорового питания

Чаще всего достичь необходимого результата – по внешним показателям и по значению на весах – достаточно, всего лишь соблюдая правила здорового питания:

- 4-5-разовые приёмы пищи, 1-2 перекуса в течение дня;
- питание должно быть сбалансированным, то есть содержать необходимое количество макронутриентов (белков, жиров и углеводов) и микронутриентов (витаминов и минеральных веществ);
- не пере едайте, после еды вы должны чувствовать лёгкий голод;
- принцип гарвардской тарелки: 1/2 – овощи, зелень и фрукты; 1/4 – продукты, богатые белком; 1/4 – цельнозерновые, бобовые;
- 1,5-2 литра воды в день.

Белокрылова Ирина Игоревна,
заведующий Центром диетологии,
врач-диетолог, главный внештатный
специалист по диетологии
Министерства здравоохранения УР,
заслуженный работник здравоохранения УР

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

