13.01-19.01 неделя популяризации подсчета калорий

13-19 января Минзрав России объявил неделей популяризации подсчёта калорий. Эта тема особенно актуальна после новогодних праздников. О том, сколько мы должны потреблять калорий, как это соотносится с энергозатратами!

Когда мы говорим о калориях, то имеем ввиду потребность в энергии, которую покрывает потребляемая пища в соответствии с нашим образом жизни. Общая сумма потребляемых калорий каждые сутки должна быть в среднем у мужчин до 2500, у женщин - 1800-2000.

Нужно помнить о коэффициенте физической активности, который умножается на величину основного обмена. Основной обмен - это количество энергии, которое необходимо потратить человеку для поддержания жизни и функционирования в покое. Это энергия, которая тратится на дыхание, кровообращение, поддержание температуры тела, рост и регенерацию клеток, работу гладкой мускулатуры внутренних органов. У работников умственного труда коэффициент физической активности составляет 1,2-1,4 (программисты, госслужащие, работники финансовой сферы и т.д.). У работников тяжелого физического труда этот коэффициент уже может быть до 2,2. Чем больше вы тратите энергии, тем больше калорий должны потреблять. И наоборот.

Важно не только количество, но и качество калорий. То есть наиболее важный момент состоит в том, из каких источников человек получает калории. Можно одну и ту же калорийность рациона получить из разных продуктов, например, набирать их из мяса и овощей или фастфуда. Будет совершенно разное поступление нутриентов: в первом случае более сбалансированный рацион, а во втором случае в основном жиры и углеводы.

Необходимо правильно распределять калории. Завтрак должен составлять примерно 20-25% от суточной калорийности, обед - 35%, ужин -20-25%. Ещё 15% - это перекусы. Последний перекус должен быть за 3-4 часа до сна. К примеру, если вы ложитесь спать в 23 часа, то крайний приём пищи должен быть в 19 часов. Идеальный последний за день перекус - это кисломолочная продукция - кефир, йогурт. Чтобы держать свой организм в норме, приём пищи должен включать в себя белки, жиры и углеводы. И их соотношение должно быть 1:1:4. Углеводы - это хлеб, макароны, овощи, крупы.

Если говорить о воде, то её нужно пить достаточно для правильного функционирования организма, но в воде калорий нет. В головном мозге центр насыщения и центр жажды находятся рядом. И когда человек мало пьёт, центр жажды находится в возбуждённом состоянии. Поэтому лучше сначала попить воды, чтобы организм дал вам понять, он хочет пить, или ещё и кушать.

Заведите себе персональный дневник питания. Все числовые значения необходимо зафиксировать на бумаге, чтобы получить наглядную картину. Не полагайтесь на собственную память, потому что вы всегда рискуете переесть или не добрать до

нормы. Сегодня вести рацион стало намного легче, ведь для этого созданы специальные программы. Они автоматизируют весь процесс. Подберите для себя удобное в использовании мобильное приложение и начните им активно пользоваться.







Служба здоровья

Здоровое питание - основа активного долголетия





САХАР

дневная норма сахара — порядка 50 г в сутки, учитывая сахар в процессе готовки



СОЛЬ

менее 5 г/сутки; не досаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов, включая копчености и колбасы



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Ежедневно ешьте свежие фрукты и овощи - не менее 500 гр./сутки или 5 порций в день



650-900 ккал / 100 г
Самая калорийная пища:
растительные масла, животные жиры, приправы, орехи и семечки



450-600 ккал / 100 г
Пирожные, печенье, конфеты, халва



200-350 ккал / 100 г
Среднекалорийные продукты:
крахмалосодержащие продукты, хлеб, крупы, мука



38-90 ккал / 100 г
Фрукты



10-40 ккал / 100 г
Огурцы, помидоры, капуста, кабачки, зелень, морковь

КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЗАВИСИТ ОТ СОДЕРЖАНИЯ В НИХ ЖИРА

ПРИМОРЬЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ!

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ ПРЕЗИДЕНТА

3/6

Суточная норма калорий

Средняя норма в день

для мужчин около **2500–2800** ккал

для женщин до **2200–2400** ккал

Обычно для взрослого человека, занятого преимущественно интеллектуальным трудом, она составляет около **2350 килокалорий в день.** Эта цифра может быть больше или меньше в зависимости от конкретных обстоятельств. В разных условиях наше тело тратит энергию с разной скоростью. Играют роль многие факторы, прежде всего - гормональный статус. У женщин и мужчин серьезно различается гормональный фон, поэтому потребность в калориях разная.

ОГРАНИЧИТЬ

vk.com/zdorovyregion51
ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН 51

Ограничение сахара
(не более 6 чайный ложек/30 гр.),
с учетом всех сахаров,
добавляемых в пищевые
продукты или напитки
производителем,
а также сахара,
естественным образом
присутствующие в мёде,
сиропах, фруктовых соках
и их концентратах



ИСКЛЮЧИТЬ

vk.com/zdorovregion51
ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН 51



- фаст-фуд
- полуфабрикаты
- трансжиры
- маргарин
- майонез
- пальмовое масло
- продукты содержащие заменители молочного жира
- сладкие газированные напитки
- энергетические напитки
- жареные продукты, содержащие большое количество жиров

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

vk.com/zdorovregion51
ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН 51



Рекомендовано
5 приемов пищи в сутки
(завтрак, второй завтрак,
обед, полдник и ужин).
Завтрак должен быть
в течение **1-1,5 часов**
с момента просыпания.
Последний прием пищи
не позднее, чем за 3-4 часа
до отхода ко сну.
Основная пищевая нагрузка должна
приходиться на первую половину дня.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

vk.com/zdorovyregion51
ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН 51

Ежедневное употребление
овощей и фруктов не менее 400-500 гр.
В них содержатся столь необходимые
нашему организму пищевые волокна,
витамины и минералы.
Отдаем предпочтение
сезонным овощам
и фруктам



