



ОГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

## 10 - 16 апреля 2023г. Неделя подсчета калорий



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 другое. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани. Ключ к идеальной фигуре - правильный расчет необходимого количества калорий. Норма для каждого человека зависит от многих факторов, которые обязательно должны учитываться при составлении рациона питания.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"

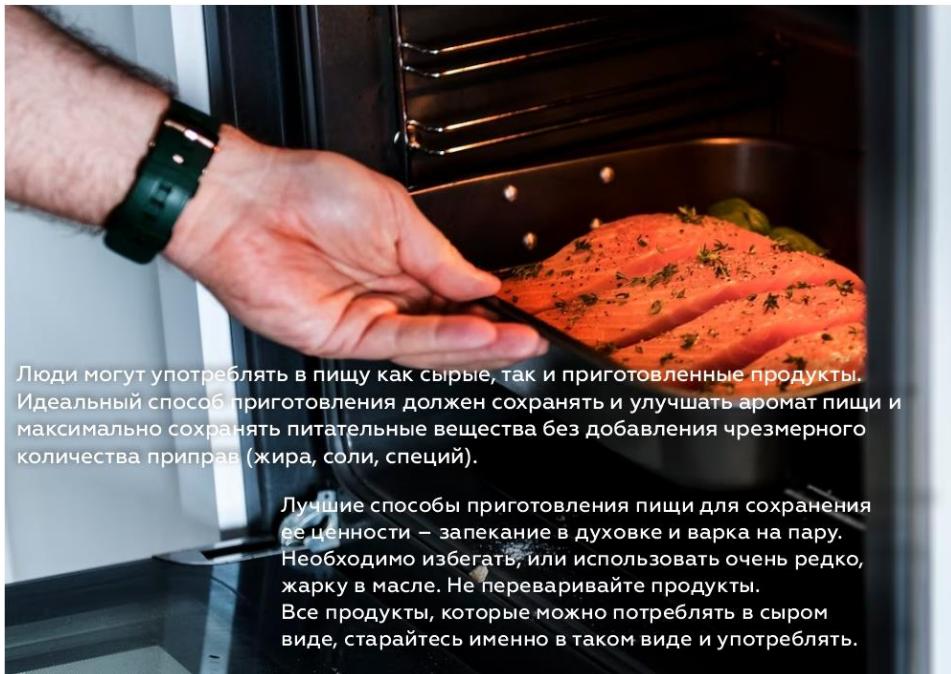
Питание – один из факторов внешней среды, существенно влияющий на здоровье, работоспособность и продолжительность жизни человека.

Правильное питание способствует сохранению здоровья, повышению сопротивляемости организма вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



Люди могут употреблять в пищу как сырье, так и приготовленные продукты. Идеальный способ приготовления должен сохранять и улучшать аромат пищи и максимально сохранять питательные вещества без добавления чрезмерного количества приправ (жира, соли, специй).

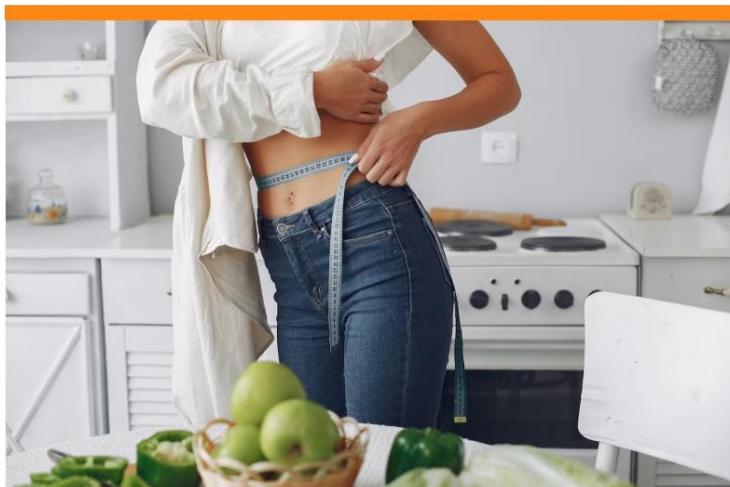
Лучшие способы приготовления пищи для сохранения ее ценности – запекание в духовке и варка на пару. Необходимо избегать, или использовать очень редко, жарку в масле. Не переваривайте продукты. Все продукты, которые можно потреблять в сыром виде, старайтесь именно в таком виде и употреблять.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

Помните, здоровье организма и красивая фигура зависят не только от количества калорий, но и от качества, состава, способа приготовления, объемов употребляемой пищи и образа жизни.

Питание должно быть сбалансированным, то есть должно соблюдаться определенное соотношение между белками, жирами и углеводами, оно должно быть 1:1:4. При этом белки не менее чем на 50% должны быть животного происхождения, а жиры – не менее 30%, это обусловлено высоким содержанием незаменимых аминокислот и особых жирных кислот в животных белках и жирах.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

Что дальше? Определитесь с целью:

**Хочу похудеть.**

Потребляйте меньше калорий, чем полученный результат.  
Рекомендуется не переходить минимальную границу калорий в день – для женщин 1200 ккал, для мужчин 1800 ккал.  
Существуют специальные диеты с пониженной калорийностью, но перед их применением лучше проконсультироваться со специалистом.

**Хочу набрать вес.**

Наоборот, ешьте больше калорий, чем получилось по формуле.  
Питание для набора веса также поможет подобрать специалист.  
Мой вес идеален, хочу его удержать. Формула указала примерное количество необходимых вам калорий в день – придерживайтесь этому значению.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

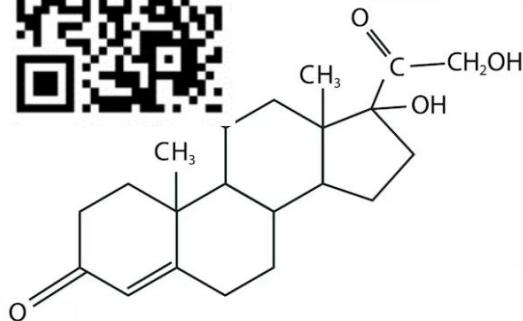
Не забываем про нагрузку.

С помощью данной формулы определяется лишь базовый уровень калорий.

Но потребности организма зависят от физической нагрузки человека:

- Сидячий образ жизни без нагрузок – BMR умножить на 1,2.
- Тренировки 1-3 раза в неделю – BMR умножить на 1,375.
- Занятия 3-5 дней в неделю – BMR умножить на 1,55.
- Интенсивные тренировки 6-7 раз в неделю – BMR умножить на 1,725.
- Спортсмены, выполняющие упражнения чаще, чем раз в день – BMR умножить на 1,9.



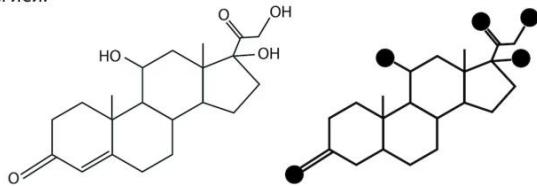


Вспоминаем алгебру.

Формула для мужчин:  $BMR = 88,36 + (13,4 \times \text{вес в кг}) + (4,8 \times \text{рост в см}) - (5,7 \times \text{возраст в годах})$ .

Формула для женщин:  $BMR = 447,6 + (9,2 \times \text{вес в кг}) + (3,1 \times \text{рост в см}) - (4,3 \times \text{возраст в годах})$ .

Например, 25-летнему мужчине с весом 72 кг и ростом 178 см нужно 1765 калорий для обеспечения всего организма энергией.



Норма калорий рассчитывается индивидуально и зависит от пола, веса, возраста, образа жизни и от физической активности в течение дня.

Один из способов расчета нормы калорий - формула Харриса-Бенедикта.

С ее помощью можно рассчитать базальную скорость метаболизма (BMR), а именно количество калорий (энергии), необходимых для правильного функционирования организма: дыхания, работы ЖКТ, циркуляции крови, терморегуляции, работы нервной системы и др.

