

Неделя популяризации подсчета калорий

(в честь Дня против ожирения)

21-27 ноября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ



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.

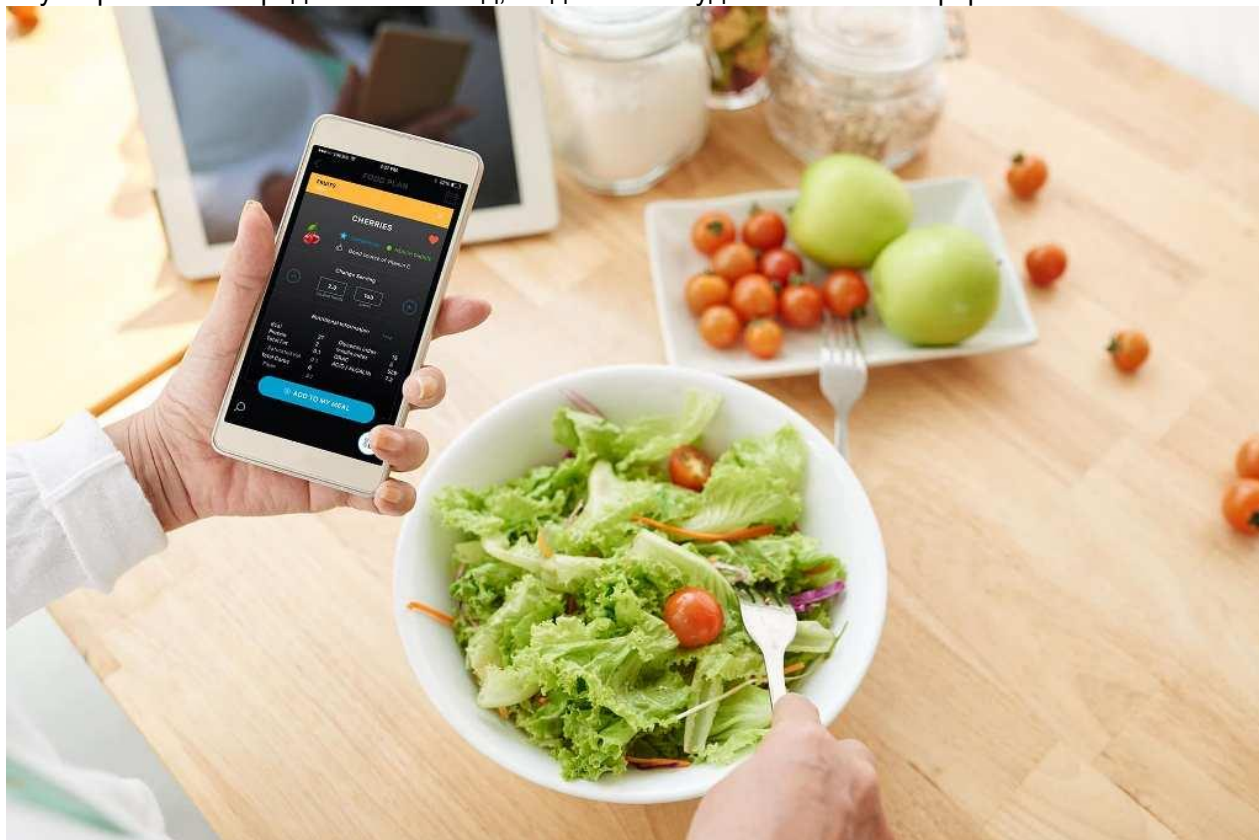
Детское ожирение повышает риск ожирения во взрослых возрастах, и, как следствие, преждевременной смерти и инвалидности во взрослых возрастах. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к

гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Наиболее действенным и безопасным способом похудения и улучшения самочувствия остается подсчет калорийности продуктов, употребляемых в пищу. Чтобы вести грамотный подсчет калорий для похудения, достаточно ознакомиться с рекомендациями специалистов.

Зачем и как считают калории, что для этого необходимо

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. Грамотный подход к данному вопросу поможет постепенно скорректировать пищевые привычки. Подсчет калорий позволяет не отказываться от употребления определенных блюд, а сделать похудение более комфортным.



Если съесть 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 жесткой диете, чтобы максимально быстро добиться желаемого результата. Но после быстрого достижения результата идет «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, причем еще в большем количестве.

Расчет суточной потребности в калориях для женщин разных возрастных категорий

Женщины 18-30 лет $(0,0621 \cdot \text{вес в кг} + 2,0357) \cdot 240 = \text{ккал}$

Женщины 30-60 лет $(0,0342 \cdot \text{вес в кг} + 3,5377) \cdot 240 = \text{ккал}$

Женщины старше 60 лет $(0,0377 \cdot \text{вес в кг} + 2,7545) \cdot 240 = \text{ккал}$

Преимущества метода

Эта методика позволяет наладить здоровое питание без стресса для организма и отказаться от существенных ограничений, из-за которых чаще всего происходят «срывы». Когда вы сагаете организм на жесткую диету, вы создаете 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 начнете 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 подсчет 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 превзойдет 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.

Планирование питания с учетом калорийности

Расчет суточной калорийности для умеренно гипокалорийной диеты (формула принятая и утвержденная ВОЗ)

1. Расчет скорости основного обмена:

Женщины

18-30 лет: $0,0621 \cdot \text{реальная масса тела в кг} + 2,0357$

31-60 лет: $0,0342 \cdot \text{реальная масса тела в кг} + 3,5377$

больше 60 лет: $0,0491 \cdot \text{реальная масса тела в кг} + 2,4587$

Полученный результат умножают на 240 (перевод из мДж в ккал)

2. Расчет суммарного расхода энергии с поправкой на физическую активность:

Скорость обмена

1,1 низкая

1,3 умеренная

1,5 высокая

3. Расчет гипокалорийного суточного рациона:

Из цифры, полученной в формуле №2, вычесть 500-600 ккал.

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 подсчета 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 расчетов на бумаге. Вся информация уже отложится в памяти.

Теперь «зажорные дни» не смогут уничтожить вашу фигуру. Чтобы компенсировать себе такой «срыв», вам будет достаточно провести энергозатратную тренировку или на пару дней снизить норму потребляемых калорий. Постепенно вы научитесь поддерживать достигнутую физическую форму без изнурительного похудения. Сохраняйте небольшой дефицит калорий, чтобы быть в прекрасной форме.

Как считать калории, чтобы эффективно худеть?

Как посчитать калории и научиться контролировать собственное питание? Совершите несколько простых шагов:

- установите определенное значение калорийности своего ежедневного рациона;
- начните записывать и анализировать все продукты, которые принимали в пищу в течение дня;
- следите за улучшениями в собственной фигуре и продолжайте движение к намеченной цели.

При подсчете калорий следует придерживаться определенного 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. Воспользуйтесь формулой Харриса-Бенедикта, чтобы оценить уровень метаболизма.

- Женщины: $BMR = 9,99 * \text{вес (в кг)} + 6,25 * \text{рост (в см)} - 4,92 * \text{возраст (года)} - 161$
- Мужчины: $BMR = 9,99 * \text{вес (в кг)} + 6,25 * \text{рост (в см)} - 4,92 * \text{возраст (года)} + 5$
где BMR – ключевой показатель метаболизма (basal metabolic rate).

Имея представление об этой характеристике, оцените уровень своей физической активности за сутки. Коэффициент фитнес-активности необходимо умножить на коэффициент базового уровня метаболизма. Коэффициент физнагрузки составит:

- 1,2 – для минимальной физической активности (при ее отсутствии, гиподинамии, минимуме движений)
- 1,375 – при незначительной (ходьба, слабая дневная активность за сутки)
- 1,46 – при среднем уровне (тренировки 4-5 раз в неделю, достаточная нагрузка за сутки)
- 1,55 – при выше среднего (интенсивность занятий высокая по 5-6 раз в неделю, хорошая активность за сутки)
- 1,64 – при повышенной (ежедневные тренировки, повышенная дневная нагрузка)
- 1,72 – при высокой (ежедневные ультра-интенсивные тренировки)
- 1,9 – при очень высокой (это касается профессиональных спортсменов в период подготовки к соревнованиям).

Будьте внимательны: при определении коэффициента постарайтесь отталкиваться от суммарной активности на протяжении всего дня. Так, если вы проводите большую часть рабочего дня в сидячем положении, но регулярно посещаете тренировки в спортзале, то не приписывайте себе уровень активности выше 1,37. Даже тренировка на пределе возможностей не сможет компенсировать вашу неподвижность на протяжении всего дня.

Оцените конечный результат. Перемножив полученные значения, вы сможете получить представление о персональной норме калорий. Если вы будете составлять свой рацион с учетом полученной нормы, то будете сохранять вес на постоянном уровне. Вы получите так называемую норму калорийности для поддержания веса на определенном 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%.

Овсяные хлопья порция/170 ккал	Яичница из 2 яиц 190 ккал	Домашний творог 200 г/310 ккал	Кукурузные хлопья 1 порция/195 ккал	Яйцо вареное 75 ккал	Стакан йогурта 165 ккал	Зерновой тост 95 ккал	Бутерброд с сыром 235 ккал	Бутерброд с ветчиной 230 ккал
Яблоко 70 ккал	Банан 125 ккал	Апельсин 45 ккал	Виноград 200 г/130 ккал	Киви 1 шт./45 ккал	Чернослав 1 шт./15 ккал	Грецкий орех 1 ядро/50 ккал	Сушеный инжир 1 шт./50 ккал	Курага 1 шт./15 ккал
Овощной суп 400 г/100 ккал	Куриный бульон 1 ст./65 ккал	Борщ с мясом 400 г/250 ккал	Грибной суп-пюре 400 г/140 ккал	Свекльник 400 г/150 ккал	Рис 1 порция/140 ккал	Гречка 1 порция/155 ккал	Макароны 1 порция/155 ккал	Пельмени 200 г/600 ккал
Отварное куриное филе 200 г/220 ккал	Жареный стейк лосося 200 г/200 ккал	Говяжья отбивная 190 ккал	Говяжья печень 200 г/300 ккал	Говяжья котлета 360 ккал	Рыбная котлета 165 ккал	Говяжий гуляш 200 г/180 ккал	2 сосиски 275 ккал	Жареный окорочок 350 ккал
Салат из свеклы 200 г/190 ккал	Квашеная капуста 200 г/40 ккал	Салат из огурцов 200 г/120 ккал	Винегрет с фасолью 200 г/245 ккал	Овощной рагу с мясом 200 г/220 ккал	Овощи на пару 200 г/190 ккал	Печеный картофель 1 шт./100 ккал	Отварной картофель 1 шт./85 ккал	Салат «Цезарь» 200/380 ккал

Как правильно считать калории?

Мы считаем калории и худеем, если все делаем правильно. 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 переест или не доесть 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.

Помните: похудение с помощью подсчета калорий не стоит оценивать «на глаз». Купите себе электронные весы для кухни. Без этого оборудования подсчет не может быть точным. В мобильном приложении вы сможете получить информацию о калорийности каждого продукта и его энергетической ценности, но она будет ориентировочной. Отталкиваться исключительно от нее не стоит. Все продукты взвешивайте в «сыром» виде, то есть до приготовления. Это позволит получить более объективную картину.

При взвешивании продукт должен быть отделен от упаковки. Если это мясо, то взвешивайте его без кости. Постарайтесь приучить себя заранее планировать меню на весь день. Так вы защитите себя от «срывов» и неожиданностей, связанных с отсутствием в доме тех или иных продуктов. При планировании рациона питания обязательно оставьте для себя коридор в 100-200 ккал на случай, если возникнут непредвиденные обстоятельства – например, если вы отправитесь перекусить с коллегами.

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 подсчет более точным.

Постарайтесь не пользоваться точками фаст-фуда. 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 свое 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.