

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

с 19 января по 25 января 2026 года



Здоровое питание



- Питание – один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России
- Здоровое питание — питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний
- Здоровая диета предполагает низкий уровень потребления продуктов из очищенных зёрен, обработанного мяса (например, колбасных изделий) и подслащенных продуктов

Что такое калории и нужно ли их считать?

- Калории – это единица измерения энергии, которую организм получает из пищи. Эту энергию организм расходует на работу органов, обменные процессы в организме, поддержание температуры тела и другие функции.
- Калорийность пищи зависит от содержания в ней макронутриентов – белков, жиров и углеводов и измеряется в килокалориях
- 1 килокалориях (ккал)=1000 калорий
- При окислении 1 грамма белка организм получает 4 ккал, 1 грамма углеводов – 4 ккал, 1 грамма жира – 9 ккал. Считать килокалории нужно в том случае, когда человеку необходимо снизить вес

Куда идут полученные калории?



- Потребность в энергии различна у людей разного возраста, пола, веса и роста, уровня активности
- Детям и подросткам нужно много энергии, а у пожилых уменьшается потребность в энергии, так как замедляются метаболические процессы
- Мужчины тратят больше энергии, чем женщины, из-за большей мышечной массы
- Спортсменам нужно больше энергии, чем малоподвижным людям
- Лицам, у которых работа связана с тяжелыми условиями труда (шахтеры, металлурги) требуется гораздо больше энергии, чем работникам умственного труда (офисные работники).

Всем ли нужно считать калории?

- Считать калории нужно в том случае, если Вы хотите визуализировать процесс снижения веса
- Например, Вы решили сбросить несколько килограммов к летнему отпуску. Завели пищевой дневник, регулярно контролируете то, что вы едите. Но после семейного застолья Вы записали все, что съели за вечер, и это вызвало у Вас стресс. Это можно расценить как срыв и часто люди в такой ситуации испытывают приступ демотивации и вообще перестают следить за питанием
- Используйте подсчет калорий, если для Вас важно представлять метаболические процессы в числовом выражении, и если эмоционально Вы готовы принимать не только успехи, но и небольшие поражения. Помогает контролировать пищевое поведение и общение с диетологом

Индекс массы тела (индекс Кетле)

Для оценки массы тела рекомендуется пользоваться показателем индекса массы тела

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м)}^2$$



<18.5	18.5–24.9	25–29.9	30-39.9	40<
Дефицит массы	Нормальный вес	Избыточный вес	ожирение	Морбидное ожирение



Что такое «ложное ожирение?»

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

Пример 1:

$$\text{ИМТ} = 110 : 1,8^2$$

$$\text{ИМТ} = 33,95 \text{ кг/м}^2$$

Окружность талии = **90 см**



Пример 2:

$$\text{ИМТ} = 110 : 1,8^2$$

$$\text{ИМТ} = 33,95 \text{ кг/м}^2$$

Окружность талии = **110 см**

«У мужской части «ложное ожирение» и «ложный избыточный вес», а у женской — «скрытое ожирение» и «скрытый избыточный вес». Этот факт имеет очевидное объяснение: у мужчин чаще встречается повышенное развитие скелетно-мышечной системы, а у женщин — астеническое телосложение»

Рекомендации по снижению веса

- При оценке калорийности своего питания необходимо учитывать, что средняя суточная калорийность пищи при нормальной массе тела составляет **для мужчин 2500 ккал, для женщин – 2000 ккал**
- Для того, чтобы уменьшить массу тела, следует снизить калорийность рациона до **1800 – 1200 ккал/сутки**, то есть примерно на одну треть
- Снижение веса должно быть медленным: на **400 – 800 г в неделю**
 - **1-й шаг:** уменьшение порции употребляемых блюд на одну четвертую – одну третью часть
 - **2-й шаг:** переход на низкокалорийные продукты питания и напитки
 - **3-й шаг:** соблюдение режима питания









1-й шаг: измеряйте размер порции!

Основной источник **белка** — мясо, рыба, яйца, молочные продукты, фасоль и другие бобовые. Размер порции белковых продуктов: ваша ладонь, от основания пальцев до запястья: кусок мяса или рыбы должен быть не только не больше ее, но и не толще! Порция белковых продуктов для женщины — ладонь, для мужчины — две ладони в каждый прием пищи.

Порция **овощей** измеряется в кулачках: ее объем составляет для женщин — один, для мужчины — два кулака в каждый прием пищи.

Углеводы - зерновые продукты (крупы, мюсли), а также фрукты и ягоды. Эквивалент порции для них — горсть, то есть ладонь, сложенная лодочкой. Порция зерновых для женщины — одна горсть, для мужчины — две пригоршни в сутки. Углеводы усваиваются организмом небыстро, не стоит употреблять их в больших количествах

Источник **жира** — растительное и сливочное масло, а также любые орехи и семечки. Эквивалент порции: большой палец. Например, верхняя фаланга большого пальца — это то количество масла, орехов или черного шоколада, которое может употребить и мужчина, и женщина за день

Пища	Мужчины	Женщины
Протеины: ладонь-руки		
Овощи: кулак		
Углеводы: горсть		
Жиры: Большой палец-руки		

2-й шаг: употребляйте низкокалорийные продукты питания и напитки!

Самые низкокалорийные продукты (до 40 ккал на 100 г):

Овощи и фрукты:

- огурцы
- сельдерей
- редис
- помидоры
- шампиньоны
- капуста всех видов
- вся листовая зелень
- яблоки
- груши
- бананы
- ягоды всех видов
- морковь
- болгарский перец
- арбуз
- ананас

Самые высококалорийные продукты (до 900 ккал на 100 г)

Из жиросодержащих:

- растительное масло
- свиной и куриный жир
- сливочное масло и маргарин
- майонез
- орехи
- семя подсолнечника

Из углеводсодержащих:

- высокое содержание быстрых углеводов: торт, вафли, печенье, халва, конфеты и шоколад
- медленные углеводы: злаковые, бобовые

Из белоксодержащих:

- сыр
- творог жирностью 18%
- мясо утки и гуся
- жирная свинина
- колбасы и сосиски

3-й шаг: соблюдайте режим питания!

- Для здоровых людей рекомендуется 3-х – 4-х разовое питание с 4-х – 5-ти часовыми промежутками
- Четырех разовое питание наиболее благоприятствует умственной и физической работе
- Сокращение числа приемов отрицательно сказывается на здоровье человека, приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, повышению уровня холестерина крови, снижению усвоения белка
- Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4-5 часов, т.к. в это время пища покидает желудок и появляется голодная перистальтика
- На ужин не рекомендуется принимать жирные, жареные и соленые блюда
- На ночь можно выпить стакан кефира или йогурта, съесть яблоко или немного творога

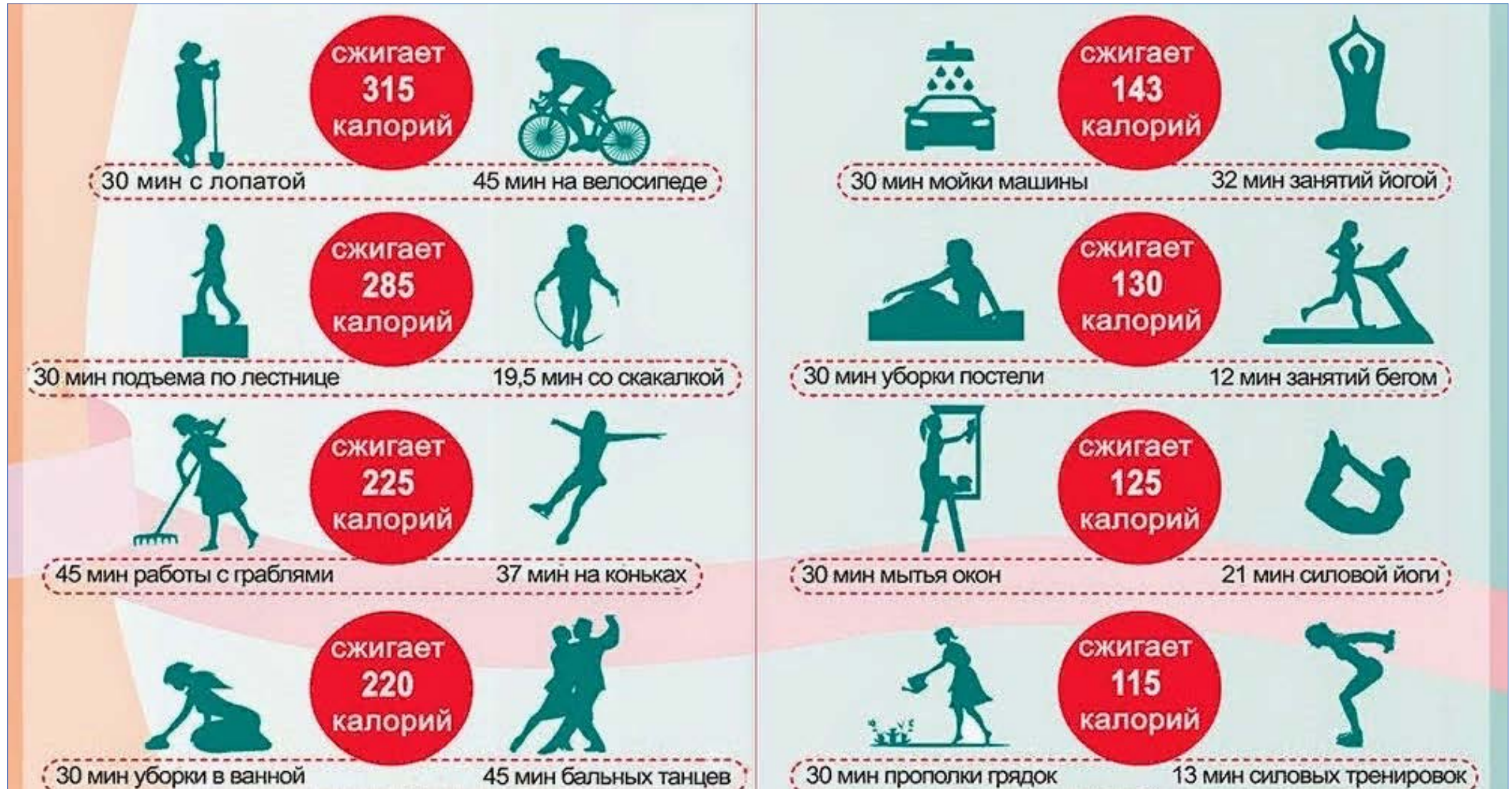


Как правильно считать калории



- Энергозатраты организма и калорийность пищевого рациона должны соответствовать друг другу. Поэтому, прежде чем считать калории, определите свои энергозатраты. Для этого вам нужно знать два параметра:
- **Базовый (основной) обмен веществ** — это объём энергии, который организм тратит в состоянии покоя на поддержание жизненно важных функций. Базовый обмен зависит от возраста, веса, роста, пола, телосложения, даже климата.
- **Общий обмен** — базовый обмен плюс затраты энергии на физическую активность и пищеварение
- У большинства людей на основной обмен приходится до 75% общего количества сжигаемых калорий. Остальное зависит от того, насколько активно вы двигаетесь

Расход энергии при разной физической активности



Расход энергии человеком весом 70 кг за 1 час

сон	46
еда сидя	47
просмотр телепередач	55
работа в офисе	80
чтение сидя	84
вождение автомобиля	110
приготовление еды, мытье посуды	140
учеба в школе	150
прогулка	160
ходьба вниз по лестнице	200
работа на дачном участке	300
подвижные игры с ребенком	300
танцы	300
езда на велосипеде	500
аквааэробика	500
уборка снега	500
бег в неспешном ритме	600
плавание	700
занятия на велотренажере	777
ходьба вверх по лестнице	1000



Энергетическая ценность продукта

ЗАВТРАК

Хлеб (2 кусочка ржаного)	129 ккал
10 г сливочного масла 82,5% жирности	748 ккал
100 грамм сыра «Адыгейский»	264 ккал
Кофе «Капучино» с молоком и сахаром	150 ккал
ИТОГО:	1291 ккал

ОБЕД

Суп с вермишелью на курином бульоне (в 100 мл – 30,7 ккал: в 250 мл-	76,8 ккал
Хлеб (2 кусочка белого)	160 ккал
Котлета из индейки (200 г)	352 ккал
Картофельное пюре с молоком и маслом) (160 г)	200 ккал
Компот из сухофруктов (200 мл)	120 ккал
ИТОГО:	908,8 ккал

УЖИН

Салат 200г (помидор, огурец, болгарский перец)	106 ккал
Подсолнечное масло 15 мл (в 100 г – 900 ккал)	133 ккал
Хлеб (2 кусочка ржаного)	129 ккал
Рыба паровая (терпуг, в 100 г – 102 ккал)	200 ккал
Чай с сахаром (10-14 ккал на кружку)	14 ккал
ИТОГО:	582 ккал

Общая калорийность 2781.8 ккал

Рекомендации ВОЗ

- Ежедневное употребление по крайней мере 400 г (5 порций) овощей и фруктов, при этом овощи всегда должны включаться в рацион, а фрукты могут быть в качестве закуски
- Снижение потребляемых жиров до 30% и меньше от общего количества потребляемых калорий. Насыщенные жиры должны составлять менее 10 % от числа калорий, трансжиры — менее 1 %. Насыщенные жиры и трансжиры должны замещаться ненасыщенными, в частности, полиненасыщенными. Трансжиры промышленного производства желательно исключать из рациона вообще
- Ограничение потребления простых сахаров до 10% и меньше от общего числа калорий, а при сокращении до 5% пользы для здоровья будет больше. Сладкие закуски лучше заменить на свежие фрукты и овощи
- Сокращение уровня потребляемой соли до рекомендуемого суточного уровня, что составляет не более 5 г в сутки (для натрия — не более 2 г в сутки). Добавляемая в пищу соль должна быть йодированной. Смягчить негативные эффекты от избыточного количества соли на кровяное давление может помочь калий, который поступает в организм через овощи и фрукты
- Умеренная физическая активность не менее 30 минут в день 5 раз в неделю или 10000 шагов в день
- ИМТ не выше 24,9 кг/м², окружность талии не более 80 см у женщин и не более 94 см у мужчин
- Потребление и расход энергии (калорий) должны быть примерно одинаковым

Наш Телеграмм-канал t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

