

ГБУ РД
"Городская
клиническая
больница"

13-19 января Неделя популяризации подсчета калорий

Выпуск 13

14.01.2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Почему важно считать калории?	1
Как начать считать калории?	1
Калории, что за показатель?	2
Суточная норма калорий	2
Сколько калорий человек тратит в день?	2
Как рассчитать собственную норму калорий	3
Пустые и полезные калории	3
Про лечебные диеты	4

Обратите внимание:

- Продуктов с отрицательной калорийностью не существует. Единственным исключением является вода — её калорийность равна нулю.
- Вы сжигаете калории даже когда спите
- Полезное – не значит диетическое
- Не все калории одинаковые
- Калорийность еды зависит от способа ее приготовления
- Количество и качество калорий одинаково важны

Почему важно считать калории?

В современном мире, где проблема лишнего веса становится всё более актуальной, многие люди начинают задумываться о важности правильного питания и подсчёта калорий.

В рамках недели популяризации подсчёта калорий мы хотим привлечь внимание к этой теме и помочь людям сделать первый шаг к здоровому образу жизни.

Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, фи-

зическую активность и др. В противном случае энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

Подсчёт калорий — это не просто способ похудеть, но и возможность контролировать своё питание, избегать переедания. Калории — это единицы энергии, которые мы получаем из пищи. Когда мы потребляем больше калорий, чем тратим, мы набираем вес. И наоборот, когда мы тратим больше калорий, чем потребляем, мы худеем.

Однако важно помнить, что не все калории одинаковы. Раз-

ные продукты содержат разное количество питательных веществ, витаминов и минералов. Поэтому важно не только считать калории, но и обращать внимание на качество пищи.



Как начать считать калории?

Существует множество приложений и онлайн-сервисов, которые помогают подсчитывать калории. Они позволяют отслеживать потребление калорий, составлять меню на день или неделю, а также получать рекомендации по питанию.

Также можно обратиться к диетологу или нутрициологу, который

поможет разработать индивидуальный план питания с учётом ваших потребностей и целей. Не забывайте, что подсчёт калорий — это лишь один из инструментов для достижения здорового образа жизни. Важно также уделять внимание физической активности, сну и общему состоянию здоровья.

Неделя популяризации подсчёта калорий призвана помочь людям осознать важность этого процесса и сделать его частью своей повседневной жизни. Начните с малого, следите за своим питанием, и вы увидите, как это может положительно сказаться на вашем здоровье и самочувствии.

Калории, что за показатель?

Организм человека постоянно нуждается в энергии для поддержания всех важных процессов от дыхания до работы мозга. Ее основным источником — пища, которая снабжает калориями. Суточная норма для каждого человека своя и зависит от многих факторов

Калории — это тот показатель, который можно контролировать: для расчета ежедневной потребности существуют специальные формулы, а все продукты имеют маркировку калорийности. При желании человек может повышать или занижать их число, но такие практики, по словам экспертов, не слишком полезны и даже

бывают опасны.

Калория — это единица энергии, которую получает организм при расщеплении белков, жиров и углеводов. Для обозначения ценности продуктов чаще всего используют килокалории (ккал) в расчете на 100 г. Одна единица ккал равна 1000 калорий (кал). Еще один показатель, который указывается на этикетках продуктов, — килоджоули (кДж). Это эквивалент килокалориям в Международной системе единиц, и 4,2 кДж примерно соответствует 1 ккал.

Помимо количественного параметра, калории оцениваются и по качеству. Получение одного и того же

числа калорий из разных продуктов совсем не означает, что они усвоятся организмом одинаково. Например, энергия из жиров может численно равняться калориям из фруктов и овощей, но ее польза для организма будет мень-

1000 калорий - это...



Суточная норма калорий

У всех людей разный метаболизм, и каждый организм сжигает получаемую энергию со своей скоростью. Например, при беременности, кормлении грудью или адаптации к сильно холодному климату потребность в энергии возрастает на 15–20%

Согласно рекомендациям Минздрава РФ, в среднем мужчинам требуется от 2150 до 3800 ккал/сутки, женщинам — от 1700 до 3000 ккал/сутки. Для детей до года суточная норма

определяется из соотношения 110–115 ккал/кг и от 1300 до 2900 ккал/сутки с увеличением возраста. Подробные рекомендации для каждой возрастной группы выглядят так:

Суточная норма калорий для мужчин

18–29 — 1692–1746;
30–44 — 1615–1684;
45–64 — 1490–1583;
65–74 — 1405–1449;

75+ — 1362 и менее..

Суточная норма калорий для женщин

18–29 — 1337–1392;
30–44 — 1269–1338;
45–64 — 1166–1259;
65–74 — 1091–1136;
75+ — 1045 и менее.

Достаточное количество пищи — тебя держит. Излишек же придётся носить твоим ногам. Саади (1181–1291) — персидский поэт-моралист

Сколько калорий человек тратит в день?

Организм распределяет полученную энергию неравномерно.

Большая часть калорий тратится на основные функции, обеспечивая энергией мозг, почки, лёгкие, сердце, нервную систему. Это количество энергии называют базальным уровнем метаболизма.

Около 10 % калорий, поступающих с пищей, используется на её переваривание и усваивание. Количество энергии, которое на это затрачивается, зависит от типа продуктов. Так, для пе-

Сколько скрытых калорий вы можете съесть за день



Итого: 510 ккал

реваривания белка нужно больше энергии, в то время как жиры перевариваются «легче» всего.

Оставшаяся часть калорий питает физическую активность.

Как рассчитать собственную норму калорий

Суточная норма калорий зависит от двух основных показателей: скорости основного обмена (BMR) и физической активности. Первый — это показатель метаболизма в состоянии покоя и выражается в усредненных значениях для разного возраста. Вторая переменная — коэффициент физической активности (КФА) [4]:
 1,4 — сидячий образ жизни;
 1,6 — низкая активность;
 1,9 — средняя активность;
 2,2 — тяжелый физический труд.
 Норма калорий рассчитывается при помощи нескольких формул. Вычисления можно провести самостоятельно или ввести данные в один из онлайн-калькуляторов. При этом стоит учитывать, что каждое из уравнений не обладает абсолютной точностью и отражает примерный результат.
 Формула Харриса — Бенедикта Уравнение разработали в 1919 году, оно учитывает рост, вес,

возраст и пол, а также коэффициент физической активности.
 Для женщин: БМ (базовый метаболизм) = $655 + [9,6 \times \text{вес (кг)}] + [1,8 \times \text{рост (см)}]$ — $[4,7 \times \text{возраст (в годах)}] \times \text{КФА}$;
 Для мужчин: БМ (базовый метаболизм) = $66 + [13,7 \times \text{вес (кг)}] + [5 \times \text{рост (см)}]$ — $[6,76 \times \text{возраст (в годах)}] \times \text{КФА}$.
 Формула Миффлина — Сан Жеора
 Относительно новая формула, которую вывели в 2005 году. Существует в двух вариантах — с учетом физической активности и без.
 Первый вариант:
 Для женщин: БМ (базовый метаболизм) = $9,99 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} — 4,92 \times \text{возраст} — 161$;



Это, конечно, вкусно, но...

Для мужчин: БМ (базовый метаболизм) = $9,99 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} — 4,92 \times \text{возраст} + 5$.
 Второй вариант:
 Для женщин: БМ (базовый метаболизм) = $(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} — 5 \times \text{возраст (г)} — 161) \times \text{А}$ (уровень активности);
 Для мужчин: БМ (базовый метаболизм) = $(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} — 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times \text{А}$ (уровень активности).
 Коэффициенты физической активности для формулы Миффлина — Сан Жеора:
 1,2 — для малоподвижных людей;
 1,375 — низкая активность;
 1,550 — умеренная активность;
 1,725 — высокая активность;
 1,900 — очень высокая активность.

Факторы, которые влияют на потребление калорий

Наибольшее количество энергии, расходуемой ежедневно, уходит на метаболизм — от 50–80%. Дополнительно калории тратятся на физическую активность, связанную со спортом и другой повседневной деятельностью. Вот некоторые из факторов, которые влияют на потребление калорий:

Физиология. Рост, вес, количество мышечной ткани, жира и т. д. Например, младенцы и дети имеют более высокие энергетические потребности на единицу массы тела из-за особенно-

стей роста и поддержания температуры тела.

Пол и возраст. Обмен веществ с возрастом замедляется из-за потери мышечной ткани, а также из-за гормональных и неврологических изменений, а значит, и потребность в калориях снижается. Как правило, у мужчин обмен веществ быстрее, чем у женщин.

Гормоны. Их дисбаланс может влиять на то,

как быстро или медленно организм сжигает калории.

Внешняя температура. Организм постоянно поддерживает оптимальную температуру тела, поэтому если во внешней среде она высокая или низкая, то работать придется усерднее.

Заболевания. При ОРВИ или других болезнях энергия уходит на построение новых тканей и иммунный ответ.

Физическая активность, упражнения, секс и т. д. Энергозатраты мышц составляют примерно 20% от общего расхода энергии в состоянии покоя, но при напряженных упражнениях они могут увеличиваться в 50 и более раз.

Калории

(сущ.)

Маленькие существа, которые живут в шкафу и каждую ночь немного ушивают вашу одежду

Пустые и полезные калории

Пустые калории содержит пища с низкой питательной ценностью, богатая содержанием жиров и сахара. К ним относятся, в частности, пакетированные соки, каши быстрого приготовления, пончики, сладкие газированные напитки, фастфуд и т. д.

Употребление таких продуктов приводит к резкому подъему уровня сахара в крови, что вызывает кратковременный всплеск энергии, однако отсутствие клет-

чатки не дает ощущения сытости — и спустя короткое время человек снова будет голоден. Регулярная приверженность к подобному питанию ведет к ожирению, нарушениям в эндокринной системе, болезням сердца и сосудов.

К «качественным» калориям относят крупы (гречка, булгур, бурый рис, овсяная крупа долгой варки), зеленые овощи, богатые клетчаткой,

красную рыбу семейства лососевых, орехи и т. д. Одинаковое количество калорий может быть как в полноценном суточном рационе, так и в 200 г растительного масла. Необходимо придерживаться баланса белков, жиров и углеводов, правильного распределения продуктов в течение дня, соблюдения определенных промежутков между приемами пищи.





Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

В выпуске использованы материалы
из открытых источников Интернет

Мы в вебе:
<https://gkb05.ru/>

Анализатор рецептов

Анализатор предназначен для анализа калорийности рецептов. В нем удобное окно ввода сразу всех ингредиентов рецепта, а также имеется возможность ввода отдельных продуктов. Показывает калорийность, а также общее содержание белков, жиров, углеводов в блюде...

Анализатор продуктов

Анализатор больше подходит для анализа отдельных продуктов как в сыром, так и в обработанном виде (варка, жарка...). Также показывает и калорийность и содержание белков, жиров и углеводов. Дополнительным плюсом является наличие всплывающих подсказок наименования продукта и его веса...

Анализатор расхода калорий

Анализатор позволяет рассчитать примерный расход калорий при различного рода занятий. Например, вы прогулялись пешком 30 минут, или пробежались пару остановок, а может вы целый час наводили порядок в квартире? Посмотрите, сколько калорий вы сегодня израсходовали...

Анализатор параметров тела

Анализатор позволяет определить оптимальный вес тела при вашем росте. Но проанализировав здесь свои данные, вы можете увидеть оптимальный вес, рассчитанный на основе различных методик. Формула расчета не может быть единой для всех, она должна учитывать ваши личные особенности телосложения...

Анализатор добавок

Анализатор предназначен для анализа пищевых добавок в продукте. Практически на каждой упаковке сейчас указываются различные добавки с буквой Е. Полезны или опасны они для организма, что означают? Просто перечислите названия или индексы добавок через запятую и вы все узнаете...

Воспользоваться данными анализаторами возможно зайдя на сайт по ссылке: <https://calorizator.ru/analyzer>

Про лечебные диеты

В интернете можно найти множество различных диет, так сказать, на все случаи жизни. Диета для похудения, диета для очищения, диета для спортсмена, диета для детей, диета для беременных, диета для пожилых и т.д. Кроме этого есть ещё и лечебная диета, 15 столов, по Певзнеру. Общее для всех 15 столов — это исключение из рациона газировок, алкоголя и острых блюд.

Диета №1, №1а, №1б - язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

Диета №2 - хронический гастрит, острые гастриты, энтериты и колиты, хр. энтероколиты

Диета №3 - запоры

Диета №4, №4а, №4б, №4в - заболевания кишечника с поносами Диета №5, №5а - заболевания печени и желчных путей

Диета № 6 - подагра, мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты

Диета №7, №7а, №7б - острый и

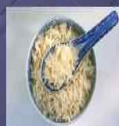
хронический нефрит (пиелонефрит, гломерулонефрит)

Лечебное питание

● **Диета** – режим питания здорового и больного человека складывается из качественного состава пищи, количества пищи (общего и отдельных составных частей), времени и частоты приемов пищи.

● **Диетотерапия** – это применение питания с лечебной целью. Она является составной частью лечебного процесса.

● **Лечебное питание** – это питание больного человека, обеспечивающее его физиологические потребности в пищевых веществах и терапевтически воздействующее на течение заболевания.



Диета №8 - ожирение

Диета №9 - сахарный диабет

Диета №10 - заболевания сердечно-сосудистой системы недостаточностью кровообращения

Диета №11 - туберкулез

Диета №12 - функциональные заболевания нервной системы

Диета №13 - острые инфекционные заболевания

Диета №14 - почечнокаменная болезнь с отхождением камней, состоящих преимущественно из оксалатов

Диета №15 - различные заболевания, не требующие специальных диет