

До наступления Нового года осталось совсем немного. И многие представительницы прекрасной половины жителей Свердловской области, готовясь к предстоящим праздникам, стараются сейчас урегулировать свое питание и привести фигуру к желаемым пропорциям. Подробнее о правильном питании и об этом страшном для некоторых слове - «калории» - мы поговорили с главным внештатным диетологом Минздрава Свердловской области **Ириной Бородиной**.



Так нужно ли считать калории, если мы хотим нормализовать свое пищеварение?

Подсчет калорий - вещь индивидуальная. И здесь в первую очередь нужно отталкиваться от такого понятия, как базовый обмен - это та норма ккал, которые мы тратим в покое. Величина базального метаболизма для взрослых женщин с нормальным весом составляет около 1200-1400, но это, конечно, очень индивидуально. А вообще все зависит от пола, возраста, состава тела (процентного содержания жира и мышц).

Один из способов расчета нормы калорий является формула Харриса-Бенедикта: для мужчин она считается по такому принципу $BMR = 88,36 + (13,4 \times \text{вес в кг}) + (4,8 \times \text{рост в см}) - (5,7 \times \text{возраст в годах})$.

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

Подсчет калорий – это важно, но главное - здоровое питание

Автор: Исполнитель
22.11.2022 08:32 -

Обращаю особое внимание, что с помощью данной формулы определяется лишь базовый уровень калорий. Но потребности организма также 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;
- физические занятия 3-5 дней в неделю – BMR умножить на 1,55;
- интенсивные тренировки 6-7 раз в неделю – BMR умножить на 1,725;
- для спортсменов, выполняющих упражнения чаще, чем раз в день, –BMR умножить на 1,9.

Хорошо. Свою норму мы узнали. Что дальше?

Для того, чтобы снизить вес, нужно создать дефицит калорий. Скажем, если по формуле вышло 2200, можно создать дефицит калорий в 150-200 ккал, чтобы терять в месяц 1,5-2 кг. Дефицит можно увеличить также с помощью физических нагрузок. Но нужно помнить о том, что быстро терять в весе тоже не совсем хорошая идея, идеальный темп 2-3 кг в месяц.

Можно ли отрегулировать свое питание без какого-либо подсчета калорий?

В первую очередь необходимо проверить свое здоровье, обратиться как минимум к участковому терапевту или пройти диспансеризацию, потому что при наличии хронических заболеваний в каждом случае требуется индивидуальный подход в

организации питания. В целом же общие рекомендации по здоровому питанию одинаковы для всех.

Следует помнить:

1. Обязательно включение в рацион овощей и фруктов – не менее 400 г в день, или иначе - 5 порций по 80 г ежедневно. Овощи и фрукты богаты клетчаткой, необходимой для нормальной работы кишечника, также клетчатка помогает снижать уровень сахара и «плохого» холестерина в крови. Такая пища - источник витаминов и микроэлементов, которые укрепляют иммунитет, регулируют обменные процессы в организме, а также антиоксидантов, поддерживающих работу сердечно-сосудистой системы. Все это снижает риск возникновения ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечнососудистых и онкологических заболеваний.

2. Фрукты из рациона исключать не нужно. Следует лишь придерживаться соотношения: из упомянутых 5 порций в день 3 должны составлять овощи, 2 - фрукты. Из фруктов нежелательно есть виноград, в котором очень много сахара, а также употреблять фруктовые соки, даже домашнего приготовления, в них также высока концентрация углеводов. Зато яблоки можно есть любые, как и груши, апельсины, мандарины, киви и прочее.

3. Заготавливать на зиму фрукты, ягоды лучше путем замораживания. Варенье, джемы, компоты следует ограничивать по причине использования сахара при их приготовлении. Сушеные фрукты лучше ограничивать, так как из них уходит влага, зато остаются «концентрированные» углеводы.

4. «Быстрые» углеводы, которые за короткое время повышают уровень сахара в крови, желательнее свести в рационе к минимуму. Можно, но чуть-чуть. Это сахар, всевозможные сладости - конфеты, зефир и прочее. Если выбирать между молочным и горьким шоколадом, то однозначно горький, но тоже 1-2 кусочка, а не всю плитку.

5. Необходимо сокращать употребление животных жиров, которые влияют на уровень холестерина. Отдавать предпочтение следует растительным жирам, это орехи, авокадо, кунжутное, оливковое и прочие масла.

Подсчет калорий – это важно, но главное - здоровое питание

Автор: Исполнитель
22.11.2022 08:32 -

6. Готовить блюда желательно с минимумом масла: запекать, на пару, отваривать. И добавлять растительное масло уже в готовое блюдо, к примеру, заправлять салат.