Неделя подсчета калорий

 (10.04. – 16.04.2023г.)

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 др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Генриха Гейне: «Человек есть то, что он ест». Пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма.
Один из главных факторов, определяющих наше здоровье – это питание!
Правильное питание – залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы.
Принципы здорового питания:
1.Питание должно быть разнообразным. Недельный рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы.
2.Соотношение Б:Ж:У - белков должно быть 30% от ежедневного рациона, жиров 20%, а углеводов-50%.
Углеводы необходимы для работы мозга. Однако лучше отдавать предпочтение медленным углеводам (цельнозерновой хлеб, гречка, бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы и т. д.).
Белок – это материал для роста клеток в организме и правильного метаболизма. Белки поступают в наш организм с мясом, рыбой, морепродуктами, бобовыми и молочными продуктами.

Жиры также необходимы нашему организму. Жиры помогают:

* Усвоению витаминов из пищи;
* Поддержанию полноценной работы мозга;
* Формированию суставов, мембран и клеток;
* Регулированию работы лимфатической, гормональной и других систем организма.

В основе нездорового питания лежит избыточное потребление насыщенных жиров (сливочное масло, сало, пальмовое масло), трансжиров (жареный «фастфуд», чипсы, майонез и т.п.), легкоусвояемых углеводов и соли, сахара, а также недостаточное количество овощей и фруктов в рационе. Это фактор риска для ожирения, гипертонии, сахарного диабета, инфаркта, инсульта, онкологии.

Важный показатель – суточная калорийность принимаемой пищи. Она рассчитывается индивидуально, исходя из веса, возраста, пола и активности человека. Например, для сотрудницы офиса 25-30 лет среднего телосложения, которая ходит в день менее 30 минут, для поддержания веса достаточно будет 1600-1700 ккал, а для ее ровесника, который 3 раза в неделю интенсивно тренируется оптимальным будет дневной рацион калорийностью около 2500 ккал.
Большая ошибка –снижение дневной калорийности до 1000-1200 ккал, резкое сокращение количества жиров и углеводов. Полуголодный рацион не может быть здоровым. Организм при этом переходит в режим выживания – замедляет обмен веществ, сокращает расход калорий на питание мозга, а также старается запасти побольше жира. Так можно нарушить важные процессы в организме.