

Проходит «Неделя популяризации подсчета калорий»



В рамках плана проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на период с 10 по 16 апреля 2023 года проводится «Неделя популяризации подсчета калорий».

Как правильно считать калории?

Для начала необходимо рассчитать необходимое человеку суточное количество калорий.

Чаще всего это количество индивидуальное, рассчитывается с учетом возраста, роста, веса и уровня физической активности. Для этого можно, например, прийти к врачу на биоимпедансометрию. Исследование покажет необходимое количество калорий, а также соотношение жировой, костной, мышечной ткани и количество воды в организме, что тоже важно для составления оптимального рациона.

Важно учитывать питательную и энергетическую ценность продуктов: соотношение белков, жиров, углеводов.

Одно дело — получать калории из молочных продуктов, натурального мяса, злаков. И совсем другое — из фастфуда, чипсов и колбасы. Такие продукты не несут ценности для организма.

Учитываем всё, что кладем в рот. Это каждая проба еды, каждый маленький кусочек.

Не забываем про жидкие калории из напитков. Например, в 300 мл кофе с молоком содержится 170 ккал.

Ведите дневник питания.

Это может быть как обычный бумажный вариант, так и специальное мобильное приложение. Приложения удобны тем, что там уже есть список продуктов с калорийностью.

Взвешивайте продукты и делайте это правильно.

Во-первых, купите кулинарные весы.

Во-вторых, взвешивайте только готовые к употреблению продукты.

Если чистите фрукты, то взвешивайте без кожуры. Если варите кашу, то взвешивайте готовое блюдо, а не крупу.

Подсчет калорий требует усилий и самодисциплины, но результат того стоит. Рацион начнет меняться в сторону более правильного, вы станете питаться более осознанно, и результат не заставит себя ждать — стрелка весов пойдет вниз, самочувствие улучшится, и вы будете получать от процесса удовольствие.

Материалы, посвященные данной тематике:

1. [http://prof.medkirov.ru/site/muzhskoezdorovyie_pamyatki/\\$FILE/Ожирение%20и%20мужское%20здоровье.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/muzhskoezdorovyie_pamyatki/$FILE/Ожирение%20и%20мужское%20здоровье.pdf)
2. [http://prof.medkirov.ru/site/zhenskoezdorovyie_pamyatki/\\$FILE/Ожирение%20и%20женское%20здоровье.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/zhenskoezdorovyie_pamyatki/$FILE/Ожирение%20и%20женское%20здоровье.pdf)

3.

[http://prof.medkirov.ru/site/mesozh_pamyatki/\\$FILE/Три%20принципа%20правильного%20питания.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/mesozh_pamyatki/$FILE/Три%20принципа%20правильного%20питания.pdf)

4.

[http://prof.medkirov.ru/site/LSP471D02-2017/\\$FILE/Питание%20при%20избыточном%20весе.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/LSP471D02-2017/$FILE/Питание%20при%20избыточном%20весе.pdf)

5. [http://prof.medkirov.ru/site/LSP471D02-2017/\\$FILE/Принципы%20здорового%20питания.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/LSP471D02-2017/$FILE/Принципы%20здорового%20питания.pdf)
6. [http://prof.medkirov.ru/site/meszozh_stendy/\\$FILE/Правильное%20питание_стенд.pdf](http://prof.medkirov.ru/site/meszozh_stendy/$FILE/Правильное%20питание_стенд.pdf)
7. [http://prof.medkirov.ru/site/pitanie_profrabota/\\$FILE/Вебинар%20диетолога%20Н.Ю.%20Сычевой.%20Три%20состояния%20которые%20крадут%20молодость%20здоровье%20и%20энергию.mp4](http://prof.medkirov.ru/site/pitanie_profrabota/$FILE/Вебинар%20диетолога%20Н.Ю.%20Сычевой.%20Три%20состояния%20которые%20крадут%20молодость%20здоровье%20и%20энергию.mp4)
8. https://www.youtube.com/watch?v=pgnl_3ZiYS0
9. <https://www.youtube.com/watch?v=Hjn48mAnCdU>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=a7gBdFnfq00>