Питание подсчет калорий. Как рассчитать калории на день

Определение калорийности съедаемой пищи - важнейший шаг в понимании того, сколько именно энергии получает тело. Если количество энергии будет превышать необходимое, вес тела будет увеличиваться, а если же калорий недостаточно - вес начнет снижаться. При этом занятия спортом, но не так сильно, как это принято считать.

Например, в одной банке кока-колы содержится количество калорий, равнозначных затратам энергии от двухкилометровой пробежки - другими словами, намного проще отказаться от этой колы, чем сжигать калории выматывающим бегом. Важно и то, что научиться считать калории не так сложно, как это кажется на первый взгляд, однако эффект от подобного подсчета огромен.

**Учимся считать калории**

Необходимо понимать, что не существует такого понятия, как «калорийность тарелки борща» - наваристый суп на свинине и с большим количеством картофеля может быть в разы более калорийным, чем постный суп с овощами. Существенную роль играет и размер тарелки. В итоге, финальная цифра может составить от 100 до 500 ккал за порцию.

Попытка считать калории по таблицам калорийности готовых блюд или по отправке фотографий еды в специальное приложение на смартфоне - не более, чем шутка. Реальную цифру даст лишь употребление продуктов с указанной на упаковке калорийностью и взвешивание каждого ингредиента приготовляемых блюд на кухонных весах.

**Что такое «калория»?**

Говоря научным языком, калория - это единица измерения энергетической емкости пищи. Изначально в калориях исчислялось количество тепла, выделяемого при сгорании топлива (например, угля, мазута, дров и так далее), а применение калорий к продуктам питания началось в 20 веке, когда пищу стали рассматривать как топливо для организма.

Термин «калория» получил широкое распространение в 1990-х годах, когда производителей продуктов питания законодательно обязали указывать энергетическую ценность еды на упаковке. Однако необходимо отметить, что указанная калорийность является лишь математическим расчетом - реальное количество энергии, которое получит тело, .

**Формула расчета калорий**

Для расчета калорийности еды перед приготовлением продукта питания (например, ) или «составного» блюда (картофельное пюре с котлетой) его ингредиенты взвешиваются. Затем, с помощью таблиц питательной ценности, определяется состав каждого из компонентов в белках, жирах и углеводах. После чего высчитывается сумма нутриентов и доля на каждую порцию.

В одном грамме белков и углеводов содержится 4.1 ккал (по сути, 4 тысячи 100 калорий), в одном грамме жира - 8.8 ккал. Для упрощения цифры округляются. Если порция еды содержит 20 г белка, 25 г углеводов и 10 г жира, то расчетная калорийность составит 20х4 +25х4 + 10х9 = 270 ккал. Вода, как таковая, калорий не содержит.

**Как определить норму калорий?**

Средней женщине, ведущей малоподвижный образ жизни, необходимо порядка 2000 ккал в сутки, неспортивному мужчине - 2300-2400 ккал; спортсмену, тренирующемуся для роста мышц - не менее 2500-2700 ккал. Точная цифра рассчитывается по специальной формуле с учетом пола, возраста и веса человека.

Отметим и то, что если энергии, поступающей с пищей, будет недостаточно, организм вовсе не начнет мгновенно сжигать жир - сперва он попытается замедлить метаболизм, делая человека более вялым и сонным. Однако если же суммарная калорийность питания превысит необходимую, то «лишние» калории однозначно будут запасаться в первую очередь в жировые запасы.

Действительно ли генетика оказывает влияние на то, как много жира накапливает организм?

**Как правильно считать калории?**

Во-первых, необходимо приучить себя обращать внимание на таблицу калорийности продуктов, размещенную на упаковке. Большинство людей не представляет, что в литре колы или в пицце среднего размера содержится почти 1000 ккал, или половина дневной нормы калорий. Отказ от подобных продуктов - первое правило для тех, кто хочет похудеть.

В идеале, размер каждой порции еды не должен превышать 500-700 ккал - это позволит организму рационально использовать полученную энергию на текущие нужды метаболизма и не отправлять ее в жировые запасы. При этом завтрак и обед должны максимально плотными, а ужин - легким и без углеводов с .

**Калории или состав пищи?**

Во-вторых, нужно обращать внимание не на калорийность отдельных блюд, а на состав рациона в белках, жирах и углеводах. Суммарное потребление калорий должно стать отправной, а не финальной точкой составления диеты. По сути, количество калорий в порции толченой картошки и в порции гречки может быть равнозначно, однако эффект на организм будет существенно отличаться.

Научные исследования давно определили границы оптимального - например, на жир (включая растительные масла) не должно приходиться более 30-40% от суммарной калорийности питания. Другими словами, если вы будете соблюдать норму калорий, но исключительно за счет углеводов или жиров, ничего хорошего с вами не случится.