

Только факты:

Избыточное потребление продуктов питания — одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах. В среднем, в мире растёт потребление калорий на душу населения в день, что, с одной стороны, позволяет искоренять недоедание, а с другой — приводит к избыточному потреблению энергии (калорийность питания), что является главным фактором роста распространённости избыточного веса и ожирения в современном мире.

Детское ожирение повышает риск ожирения во взрослых возрастах, и, как следствие, преждевременной смерти и инвалидности. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Первичная заболеваемость ожирением составила 371 907 человек в 2020 году и 383 311 в 2021 году. Таким образом, темпы прироста первичной заболеваемости ожирением.

Хотите получить достоверную информацию о профилактике ожирения и правильном питании? Не упускайте момент улучшить качество своей жизни — сканируйте QR код и переходите на официальный портал Министерства здравоохранения РФ www.takzdorovo.ru

ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

TAKZDOROVO.RU



Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации
8 800 200 0 200



ГБУЗ «Тамбовский областной центр
общественного здоровья и медицинской
профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта: toco2@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

Сайт: здорово68.пф, zdorovo68.ru



Нужно ли считать Калории?



Время позаботиться о здоровье!

Учитывая, что в основе любых форм ожирения, так или иначе, лежит алиментарный (пищевой) фактор, следует уделить внимание качеству и количеству потребляемой пищи. В противном случае ни о какой борьбе с лишними килограммами не может быть речи. Но здесь главное – не впасть в другую крайность, в голодание. Вопреки многим утверждениям, голодание, особенно сухое, без воды, не только бесполезно, но и вредно. Постоянное раздражение специфических центров голода в гипоталамусе приводит к срыву – человек начинает кушать еще больше. Организм полученную пищу запасает впрок в виде жира, и развивается обратный эффект.

Необходимо точно следить за тем, чтобы количество килокалорий (ккал) в сутки не превышало норму. Что касается нормы, она составляет 22ккал на 1 кг массы тела у женщин, и 22,4 – у мужчин.



Каждому из нас, в зависимости от веса, активности и возраста требуется разное количество пищи. Чтобы выяснить точную цифру нужно воспользоваться формулой Харриса-Бенедикта:

Женщины: $BMR = 9,99 * \text{вес (в кг)} + 6,25 * \text{рост (в см)} - 4,92 * \text{возраст (количество лет)} - 161$

Мужчины: $BMR = 9,99 * \text{вес (в кг)} + 6,25 * \text{рост (в см)} - 4,92 * \text{возраст (количество лет)} + 5$

где BMR – базовый уровень метаболизма (basal metabolic rate)

Далее цифру BMR нужно умножить на коэффициент физической активности:

1,2 – минимальная активность (отсутствие физических нагрузок, сидячая работа, минимум движения)

1,375 – небольшая активность (легкие тренировки или прогулки, небольшая дневная активность в течение дня)

1,46 – средняя активность (тренировки 4-5 раз в неделю, хорошая активность в течение дня)

1,55 – активность выше среднего (интенсивные тренировки 5-6 раз в неделю, хорошая активность в течение дня)

1,64 – повышенная активность (ежедневные тренировки, высокая дневная активность)

1,72 – высокая активность (ежедневные ультра-интенсивные тренировки и высокая дневная активность)

1,9 – очень высокая активность (обычно речь идет о спортсменах в период соревновательной активности)

Если вы хотите похудеть, то из полученного произведения нужно вычесть 10-20% (дефицит), если вы работаете над ростом мышц, то нужно прибавить 10-20% (профицит). Если вы на этапе «поддержания веса», то оставьте полученную цифру неизменной. При наличии небольшого лишнего веса рекомендуем рассчитывать суточную калорийность с дефицитом 10-15%.

