Автор: admin
17.06.2013 19:00 -

Эти простые калории. Так ли они страшны?

Всем, кто знаком с диетами, известно, что такое калории. Калории, в понимании человека, участвующего в ответственном мероприятии по потере веса, представляются не иначе, как главным вселенском злом. Пожалуй, только в воде и воздухе – тех субстанциях, которые мы употребляем ежедневно, содержание калорий равно нулю на 100 миллилитров объёма. Так что же такое – калории, и так ли они страшны на самом деле?

Калория – это единица измерения энергии, равная количеству тепла, которое требуется для нагревания воды. Да-да, именно воды, и хотя ранее термин «калория» использовался для измерения энергии, работы и теплоты, в настоящее время он применяется для обозначения энергетической ценности продуктов, употребляемых в пищу. И, наверное, неспроста – как известно, больше всего в организме человека – жидкости, для поддержания постоянной температуры которой и необходима энергия.

Принято считать, что калории – это энергия, необходимая для жизни. Поэтому в таблицах энергетической ценности на упаковке продуктов количество калорий указывается рядом с джоулями – единицей работы и энергии.

Итак, калориями измеряется энергия еды и напитков, которые мы употребляем, и энергия эта нужна для нормальной, активной, радостной и счастливой жизни.

Как использовать знание о калориях во благо, подсчитать их и сократить эффективно и безболезненно, не причинив вреда своему здоровью, сделав, таким образом, первый, но очень твёрдый и устойчивый шаг навстречу к потере веса.

Наш организм использует энергию на то, о чём вы даже не задумываетесь: от дыхания и кровообращения до удара по клавишам при написании комментария – при всех этих, обычных и не энергоёмких, на первый взгляд, действиях человек теряет калории.

Эффективная потеря веса происходит в том случае, если количество потраченных калорий превосходит количество употреблённых с пищей.
Какое количество калорий необходимо человеку?

Существует несколько способов определить, сколько калорий необходимо получить здоровому, взрослому человеку за целый день.

1. Формула Миффлина – Сан-Жеора
Формула была сформирована в 2005 году, и, по мнению Американской Диетической Ассоциации, на сегодняшний день является максимально точной и оптимальной для расчёта калорий, необходимых современному человеку.

Формула имеет две интерпретации:

Мужчины:
10 х вес (в кг) + 6,25 х высоту (в см) – 5 х возраст (в годах) + 5

Женщины:
10 х вес (в кг) + 6,25 х высоту (в см) – 5 х возраст (в годах) – 161

После подсчёта общего количества калорий следует учитывать коэффициент, обозначающий степень активности жизни, в зависимости от интенсивности труда и физических нагрузок, и умножить полученный результат на это число:
1,2 – Минимум/отсутствие физической нагрузки;
1,3 – Работники преимущественно умственного труда;
1,43 – Работники, занятые лёгким физическим трудом;
1,7 – Работники среднего по тяжести труда;
2 – Работники тяжёлого физического труда;
2,23 – Работники, занятые особо тяжёлым трудом.

2. Формула Харриса-Бенедикта
Была получена в 1919 году, и для современного человека, чей ритм жизни значительно ускорился за последний век, является мало адаптированной – следуя ей, можно набрать вес, а не сохранить его неизменным. Также имеет «мужскую» и «женскую» трактовку:

Мужчины:

66,5 + (13,75 х вес в кг) + (5,003 х рост в см) – (6,775 х возраст в годах)

Женщины:
655,1 + (9,563 х вес в кг) + (1,85 х рост в см) – (4,676 х возраст в годах)

Как только вы узнаете, сколько калорий необходимо именно вам, сократить свой рацион до нужного количества не составит труда.
К сожалению, большинство людей, желающих как можно скорее сбросить вес, сокращает ежедневное потребление калорий до критических цифр – от 250 до 500. Следует быть осторожным при резком снижении, потому что поступать, таким образом, значит не просто рисковать своим здоровьем, но и причинять ему непоправимый вред. 1000-1200 калорий в день – это нижний предел нормы калорий, полученных в сутки, для нормальной, полноценной жизни.

Вторым шагом навстречу потере веса можно считать ознакомление с таблицей калорийности, то есть энергетической ценности продуктов. Если таблица может присутствовать не на всех продуктов, то количество калорий, содержащихся в 100 граммах продукта, можно найти всегда. На продуктах, произведённых за рубежом, часто встречается калорийность продукции, приведённая в джоулях (Дж), перевести одну величину в другую совсем просто:

1 Дж = 0,238846 калории.
1 калория = 4,1868 Дж.

Также, благодаря Интернету, в котором можно найти почти всё, что нам нужно, можно найти таблицы энергетической ценности многих продуктов. Безусловно, обедая в ресторане, подсчитать калорийность блюда будет несколько сложнее, в этом случае, можно определить калорийность «навскидку», или контролировать свой аппетит. Народная мудрость говорит, что той еды, которая уместится в ладони, вполне достаточно для того, чтобы насытиться.
Также многие диетологи утверждают, что из-за стола следует вставать с лёгким чувством голода.

Выпивать перед едой стакан воды, не переедать, чтобы испытывать чувство тяжести

после еды, сократить свою привычную порцию вдвое (обед разделить с другом, ужин отдать врагу) гораздо проще и приятнее, нежели ломать голову, пытаясь завесить с точностью до грамма то, что собираетесь съесть.

Смотрите на свою диету не как на врага, ограничивающего вас в удовольствиях и лишающего приятных моментов жизни, а как на партнёра, заботящегося о вашей красоте и здоровье. Избегайте высокалорийных и, как правило, вредных продуктов. Стоит напомнить себе о существовании фруктов, овощей, цельных злаков, полезных и энергетически ценных продуктах.

Худейте с удовольствием!

Автор Марина Круглова

Автор - **Эти простые калории. Так ли они страшны?(Zoom Team, shutterstock.com)**
Источник