

ВОЗ НАЗВАЛА ОЖИРЕНИЕ ГЛАВНОЙ УГРОЗОЙ ЗДОРОВЬЮ В 2022 ГОДУ

В РОССИИ 62% ВЗРОСЛЫХ И 5 – 10 %
ДЕТЕЙ ИМЕЮТ ЛИШНИЙ ВЕС



Зачем нужен подсчет калорий:

- если потреблять больше калорий, чем тратить — вес увеличивается,
- если меньше — вес уменьшается,
- если количество потребляемой энергии равно их затратам - вес стабилен.



Норма калорий - от 1800 до 3000 ккал в сутки. Рассчитывается индивидуально и зависит от пола, веса, возраста, образа жизни и от физической активности в течение дня.





Расчет калорий основан на определении веса продуктов и их состава в белках, жирах и углеводах (БЖУ):

- 1 грамм белка = 4 ккал;
- 1 грамм углеводов = 4 ккал;
- 1 грамм жиров = 9 ккал.



Оптимальный промежуток времени между приемами пищи – **3-4 часа**. Разделение суточной калорийности на **3-5 приемов пищи**, помогает поддерживать сытость, нормальный уровень сахара и избежать переедания.

Для сбалансированности питания:

- учитывайте количество скрытого жира в готовых продуктах
- обращайте внимание на содержание жира в продуктах перед покупкой (не более 5–7 г на 100 г)

Во многих продуктах его доля повышена от 15г и 20 г на 100 г (мясные и колбасные изделия, выпечка, печенье и другие кондитерские изделия). Контроль содержания жира в продуктах позволит понять – откуда лишние килограммы, хотя не ели много и не употребляли ничего лишнего



Правильно распределяйте калории:

- Завтрак –25–30%
- Обед – 30–35%
- Ужин 20–25%

