

Информация «Неделя питания»

В МКОУ ООШ №14 прошла «Неделя питания», классные руководители провели беседы и классные часы на тему «Питание и калории».

Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.

Питание и подсчет калорий

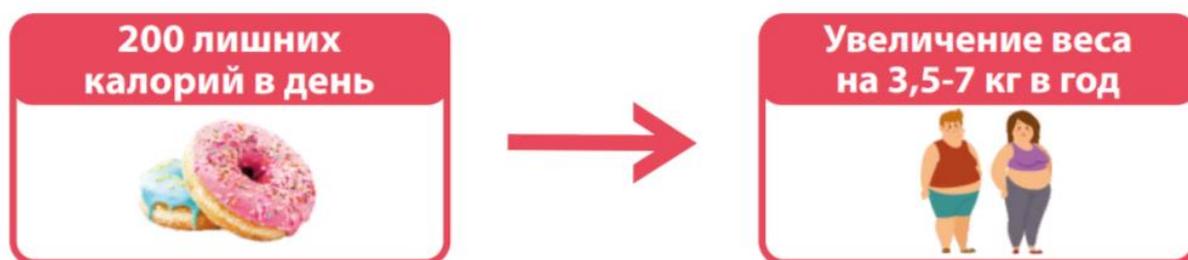
Пища — это не только источник витаминов и минералов, но и энергии, которая необходима для поддержания жизнедеятельности нашего организма.

Энергетическая ценность продуктов, как правило, измеряется в килокалориях (1 ккал = 1000 кал). У килокалорий нет физического воплощения и они не являются ингредиентом нашей еды, однако они являются мерой энергии, которая в ней хранится.

Самыми калорийными нутриентами считаются жиры, они содержат 9 ккал на 1 грамм, тогда как белки и углеводы только 4 ккал/грамм.

Суточная потребность человека в энергии складывается из базального метаболизма, который обеспечивает все физиологические процессы в организме, и энергии, затрачиваемой на любую физическую активность.

Организм здорового человека находится в состоянии энергетического баланса — состояние равновесия между энергией, поступающей с пищей, и затратами на различные процессы жизнедеятельности организма. Если человек получает с пищей больше энергии, чем тратит, ее избыток откладывается в виде жировых отложений. Таким образом, калорийность рациона тесно связана с массой тела, а избыток калорий будет приводить к развитию ожирения.



Важно знать

Взрослому человеку требуется 2000 ккал в день. Потребность в энергии является индивидуальным параметром и зависит от ряда показателей, таких как пол, возраст, рост и вес, наличие заболеваний и уровень физической активности. Так, например, у пожилых

людей потребность в калориях будет меньше, чем у взрослых или подростков, а у ожоговых больных потребность будет выше, так как энергия нужна для восстановления и строительства новых тканей.

Примеры энергозатратности разных видов деятельности

Плавание



180-400 ккал/час

Уборка дома



120-240 ккал/час

Отдых лежа, без сна



65 ккал/час

Важно не только количество, но и качество калорий

Стоит помнить, что количество калорий не отражает пищевую ценность нашего рациона, что может привести к многим негативным последствиям. Яркий пример это монодиеты (когда человек определенное время употребляет какой-то один продукт), которые несмотря на быстрый результат могут нанести непоправимый вред здоровью, так как невозможно получить все необходимые питательные вещества из одного продукта.

Кроме того, одинаковые по калорийности блюда по-разному влияют на чувство сытости. Так пищевые волокна замедляют опорожнение желудка, а значит чувство сытости сохраняется дольше. Поэтому съев чипсов на 200 ккал вы захотите есть снова намного быстрее, по сравнению с таким же количеством килокалорий, полученных из каши, которая богата пищевыми волокнами.

«Правило руки» поможет определить размер порции* еды на один приём пищи



1. Ваша ладонь - размер порции белков

2. Ваш кулак - размер порции овощей

3. Ладонь, сложенная горстью - размер порции углеводов (крупы, фрукты, ягоды)

4. Большой палец руки - размер порции жиров

* при ежедневном тяжёлом физическом труде порции удваиваются

Подсчет калорий не работает?

Несмотря на видимое разнообразие диет, принцип работы любой из них обусловлен именно дефицитом калорий, а не содержанием углеводов, количеством приемов пищи или группой крови.

Тем не менее, большинство диетологических экспертных сообществ сошлось во мнении, что постоянный подсчет килокалорий не самый удобный вариант, что связано со сложностями в подсчетах, необходимостью постоянно взвешивать пищу и т.д. Поэтому

современные рекомендации, как правило, содержат упрощенные схемы и советы по сокращению калорийности за счет использования различных приемов, например, правила тарелки (половину тарелки должны составлять различные салаты или овощи холодной обработки; примерно четверть тарелки может занимать основной продукт, такой как рыба, птица или мясо; оставшаяся четверть заполняется гарниром, таким как рис, картофель, гречка, макароны).

Почему этот подход может быть неэффективным:

- Калорийность, указанная на упаковке, является усредненной и может разниться в зависимости от используемого метода определения, погрешность может составлять до 20%. Аналогично ситуация обстоит и с приложениями для подсчета калорий. Рецепт в базе такого калькулятора может отличаться от того блюда, которое вы едите. Так, калорийность борща может составлять от 90 до 150 ккал/100 граммов в зависимости от ингредиентного состава и способа кулинарной обработки.
- Усвояемость калорий зависит от индивидуальных особенностей и даже бактерий, обитающих в нашем кишечнике, а также от нутриентного состава продукта.
- Одержимость килокалориями может навредить здоровью, когда выбор блюд и продуктов ограничивается только их калорийностью. Поэтому важным является разумный подход, который позволит сформировать разнообразный и полноценный рацион в зависимости от ваших целей.

Правильно питайтесь и будьте здоровы!

