

Как начать считать калории и зачем это нужно?

С 21 по 27 ноября Минздрав РФ объявил Неделью популяризации подсчета калорий, приуроченной ко Дню против ожирения (26 ноября). Как начать считать калории и зачем это нужно?

Подсчёт калорийности является наиболее действенным и безопасным способом похудения и улучшения самочувствия. Разумное ограничение рациона позволит обрести желаемую физическую форму и постепенно скорректировать пищевые привычки.

Если вы никогда этого не делали, но хотите похудеть, то сделайте первые шаги в данном направлении:

1. Узнайте свою суточную норму калорий, используя для этого формулы расчёта калорийности, например формулу Харриса-Бенедикта (привет, Google)
2. Затем считайте калорийность вашего питания несколько недель:
 - важно считать абсолютно все, что вы едите за день (а может и за ночь!)
 - не забывайте считать напитки (например, один большой стакан кофе-раф может содержать в себе калории равные обеду)
 - без взвешивания не обойтись, но уже после 1-2-х недельного взвешивания вы легко сможете ориентироваться без весов
 - для подсчёта калорийности сложного блюда суммируйте калорийность ингредиентов
 - если вы едите в кафе/ресторане, просите предоставить расчёт калорийности выбранных блюд.

Начинайте постепенно корректировать свой рацион, следуя таким рекомендациям:

- разделите суточную калорийность на 3-5 приёмов пищи, оптимальный промежуток времени между приемами пищи - 3-4 часа
- включите в рацион не менее 400г овощей и фруктов в день, не забывая про листовые овощи
- снизьте калорийность рациона в первую очередь за счёт ограничения быстроусваиваемых углеводов и животных жиров
- ограничьте употребление острых приправ, соусов, повышающих аппетит
- постарайтесь исключить из рациона переработанное мясо (колбасный изделия), фаст-фуды, продукты, содержащие транс-жиры
- планируйте свое меню заранее на завтрашний день и готовьте пищу дома!
- выработайте привычку носить еду с собой: на учёбу, работу и даже на прогулку в виде перекусов
- только дефицит калорий гарантирует потерю веса (а профицит, наоборот, способствует ожирению!)

Главное сохраняйте легкость жизни! Нужно, чтобы подсчёт калорий служил для счастливой жизни и удобно встраивался в ваш лайфстайл! Будьте здоровы!

Верхоланцева Анна Андреевна, врач-диетолог ГАУЗ ТО «МКДЦ»