

ТРИ ПРАВИЛА

ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ

Правило №1

Энергетическое равновесие

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
ЦЕННОСТЬ ПИТАНИЯ = ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ
ЗАТРАТЫ ОРГАНИЗМА

ПОТРЕБНОСТЬ
В ЭНЕРГИИ = ЭНЕРГОЗАТРАТЫ НА ОСНОВНОЙ ОБМЕН
+ ЭНЕРГИЯ НА ДВИЖЕНИЕ

Суточный калораж

Энергетические затраты
для поддержания
обменных процессов



Энергозатраты во время
трудовой или физической
деятельности



НА ВНУТРЕНнюю РАБОТУ ОРГАНОВ И СИСТЕМ, ПОДДЕРЖАНИЕ ПОСТОЯННОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА -
ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ОСНОВНОЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ИСПОЛЬЗУЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМУЛЫ ПО РАСЧЕТУ ОСНОВНОГО ОБМЕНА

Мужчины:

$$\text{Основной обмен} = 66 + (13,7 \times \text{вес}) + (5 \times \text{рост}) - (6,8 \times \text{возраст})$$

Женщины:

$$\text{Основной обмен} = 655 + (9,6 \times \text{вес}) + (1,85 \times \text{рост}) - (4,7 \times \text{возраст})$$

Вес выражен в килограммах (кг), рост - в сантиметрах (см), возраст - в годах, результат получается в ккал/сутки.
Расход энергии снижается: по мере старения, ввиду индивидуальных особенностей телосложения, пола

**Для снижения массы тела необходимо уменьшить полученную величину на 20%,
но не менее 1200 ккал/сут для женщин и 1500 ккал/сут для мужчин!**

СУТОЧНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ

для женщин:

18-30 лет

$$\bullet (0,0621 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,0357) \times 240 \times K$$

31-60 лет

$$\bullet (0,0342 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,5377) \times 240 \times K$$

старше 60 лет

$$\bullet (0,0377 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,7545) \times 240 \times K$$

для мужчин:

18-30 лет

$$\bullet (0,0630 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,8957) \times 240 \times K$$

31-60 лет

$$\bullet (0,0484 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,6534) \times 240 \times K$$

старше 60 лет

$$\bullet (0,0491 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,4587) \times 240 \times K$$

K - коэффициент, отражающий физическую активность:

K= 1,1 - при низкой физической активности (умственная, сидячая, нетяжелая домашняя работа)

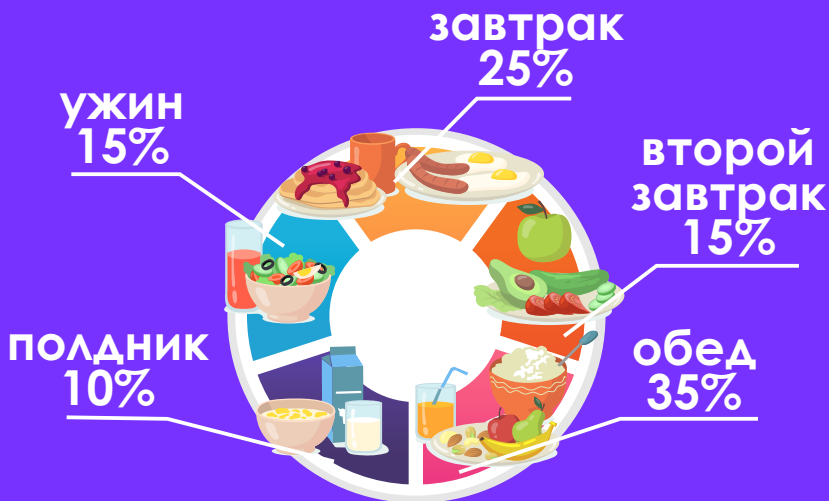
K= 1,3 - при умеренной физической активности (работа, связанная с ходьбой, занятия физической культурой 3 раза в неделю)

K= 1,5 - при высокой физической активности (занятия спортом, тяжелая физическая работа)

Правило №2 Сбалансированность



Правило №3 Рациональное распределение калорий



**НА ПЕРЕРАБОТКУ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ
РАСХОДУЕТСЯ ОКОЛО 10% ЭНЕРГИИ,
ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ ДВИГАЕМСЯ,
ТЕМ БОЛЬШЕ НАМ НЕОБХОДИМО ЭНЕРГИИ**