



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Баланс энергии в организме – это соотношение поступления и расхода калорий.

С годами скорость обмена веществ обычно уменьшается. Уровень физической активности тоже у всех разный.

Если человек усиленно занимается спортом, то ему требуется потреблять больше калорий, чтобы исключить энергетический дефицит, снизить вероятность мышечного истощения. При ведении малоактивного образа жизни, организм не имеет возможности израсходовать поступающие с пищей калории, тогда они откладываются на талии, ягодицах, бёдрах

Если едите больше, чем тратите – набираете вес.



Если едите меньше, чем тратите – теряете вес.

Достаточно создать избыток или дефицит калорий в 15-25%



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Как определить – у вас нормальный вес или нет?

Начните с определения своего роста, веса, индекса массы тела и объема талии.

Индекс массы тела (ИМТ) нормальные значения от 18 до 25.

$$\text{Рассчитывается: ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост}^2 \text{ (м)}}$$

Индекс массы тела Соответствие между массой человека и его ростом

16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—24,99	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение
35—40	Ожирение резкое
40 и более	Очень резкое ожирение

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

Объем талии – у мужчин не должен превышать 94 см, а у женщин- 80 см.

Превышение – признак «яблоковидного» ожирения, которое особенно опасно для развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака (молочной железы, предстательной железы и других).

Если эти показатели выше 102 см и 88 см соответственно риск этих болезней увеличивается более чем на 50%.

Не пренебрегайте таким простым инструментом обследования как сантиметровая лента!





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Формулы для расчета калорий с учетом исходного веса тела, пола и физических нагрузок

Для мужчин:

$$[9.99 \times \text{вес (кг)}] + [6.25 \times \text{рост (см)}] - [4.92 \times \text{возраст (в годах)}] + 5$$

Для женщин:

$$[9.99 \times \text{вес (кг)}] + [6.25 \times \text{рост (см)}] - [4.92 \times \text{возраст (в годах)}] - 161$$

Полученное значение базового обмена веществ необходимо умножить на коэффициент активности:

- Минимальная (1.2): сидячая работа, отсутствие спорта;
- Легкая (1.35): легкие физические упражнения около 3 раз за неделю, ежедневная утренняя зарядка, пешие прогулки;
- Средняя (1.55): спорт до 5 раз за неделю;
- Высокая (1.75): активный образ жизни вкупе с ежедневными интенсивными тренировками;
- Экстремальная (1.95): максимальная активность - спортивный образ жизни, тяжелый физический труд, длительные тяжелые тренировки каждый день.

Расчет калорий для похудения или набора веса производится путем добавления или вычитания 15-20% от суточного количества калорий.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Необходимо четко понимать важность роли каждого питательного элемента. **Поддерживать здоровье, свое тело в форме удастся только при условии сбалансированного питания.** Это значит, что ни в коем случае нельзя полностью убирать из пищи те или иные питательные компоненты, ведь каждый из них четко выполняет определенную функцию.

Белки – это строительный элемент для формирования новых тканей, восстановления поврежденных клеток. Подобные процессы активируются в период занятия спортом. Классические источники белка – яйца, мясо, рыба, бобовые, орехи.



Углеводы помогают нам длительное время сохранять активность. Это возможно только при условии потребления медленных (сложных) углеводов. Их источником являются злаки, хлопья, изделия из твердых сортов пшеницы, овощи, фрукты



Полезные жиры в небольшом количестве поддерживают работу нервной и эндокринной систем, улучшают кровообращение. В качестве источников таких компонентов стоит рассматривать растительные масла, морскую рыбу, орехи, авокадо, яичные желтки.





Если энергетическая ценность рациона избыточная, организм не способен сжечь лишние калории. Требуется поддерживать необходимый баланс соотношения Белки/Жиры/Углеводы/Калории

НАБОР МАССЫ



Углеводы: 40–60 %
Белки: 25–35 %
Жиры: 10–15 %

НОРМА



Углеводы: 30–50 %
Белки: 25–35 %
Жиры: 25–35 %

ПОХУДЕНИЕ



Углеводы: 10–20 %
Белки: 40–50 %
Жиры: 30–40 %

- Блюда с максимальной калорийностью рекомендуется употреблять в первой половине дня, но не позже 15 часов. Так удастся сжечь полученные калории и не допустить отложения «жировых запасов».
- Богатая протеинами пища должна распределяться на протяжении всего дня равномерно и присутствовать даже в перекусах, причем на ужин стоит съесть наиболее простые белки, которые быстро усваиваются.
- Быстрые углеводы должны приходиться на первую половину суток, а медленные – на вторую.
- Жиры также рекомендуется употреблять до обеда, на ужин от них вовсе стоит отказаться.

**Готовые таблицы калорийности
продуктов на 100 грамм можно найти в
интернете**