

Подсчет калорий – это важно, но главное - здоровое питание

Некоторые уже начали обратный отсчет до наступления летних месяцев. И многие представительницы прекрасной половины жителей Свердловской области, готовясь к сезону отпусков, стараются сейчас урегулировать свое питание и привести фигуру к желаемым пропорциям. Очень часто в таком стремлении мы начинаем считать калории, скачиваем различные программы для этого, ограничиваем себя. Но делать это тоже нужно с умом. Подробнее о правильном питании и об этом страшном для некоторых слове - «калории» - мы поговорили с главным внештатным диетологом Минздрава Свердловской области Ириной Бородиной.

- Как мне кажется, нужно в первую очередь объяснить, что такое калории... Название этой единицы измерения пошло от латинского *calor* — «тепло». Калория — это количество тепловой энергии, которое позволяет нагреть один грамм воды на один градус Цельсия при стандартном атмосферном давлении. То есть калории — это единицы энергии, заключенной в пище, которые наш организм может или использовать сразу, или отложить про запас. Тем не менее калория - это понятие относительное, но вместе с тем она помогает разделять продукты на относительно такие, от которых вес может расти при чрезмерном употреблении (высокопитательные/высококалорийные) или же наоборот.

- Так нужно ли считать калории, если мы хотим нормализовать свое пищеварение?

- Подсчет калорий - вещь индивидуальная. И здесь в первую очередь нужно отталкиваться от такого понятия, как базовый обмен - это та норма ккал, которые мы тратим в покое. Величина базального метаболизма для взрослых женщин с нормальным весом составляет около 1200-1400, но это, конечно, очень индивидуально. А вообще все зависит от пола, возраста, состава тела (процентного содержания жира и мышц).

Один из способов расчета нормы калорий является формула Харриса-Бенедикта: для мужчин она считается по такому принципу $BMR = 88,36 + (13,4 \times \text{вес в кг}) + (4,8 \times \text{рост в см}) - (5,7 \times \text{возраст в годах})$.

Формула для расчета нормы для женщин: $BMR = 447,6 + (9,2 \times \text{вес в кг}) + (3,1 \times \text{рост в см}) - (4,3 \times \text{возраст в годах})$.

Обращаю особое внимание, что с помощью данной формулы определяется лишь базовый уровень калорий. Но потребности организма также зависят от физической нагрузки человека:

- сидячий образ жизни без нагрузок – BMR умножить на 1,2;
- тренировки 1-3 раза в неделю – BMR умножить на 1,375;
- физические занятия 3-5 дней в неделю – BMR умножить на 1,55;
- интенсивные тренировки 6-7 раз в неделю – BMR умножить на 1,725;
- для спортсменов, выполняющих упражнения чаще, чем раз в день, – BMR умножить на 1,9.

- Хорошо. Свою норму мы узнали. Что дальше?

- Для того, чтобы снизить вес, нужно создать дефицит калорий. Скажем, если по формуле вышло 2200, можно создать дефицит калорий в 150-200 ккал, чтобы терять в месяц 1,5-2 кг. Дефицит можно увеличить также с помощью физических нагрузок. Но нужно помнить о том, что быстро терять в весе тоже не совсем хорошая идея, идеальный темп 2-3 кг в месяц.

- Можно ли отрегулировать свое питание без какого-либо подсчета калорий?

- В первую очередь необходимо проверить свое здоровье, обратиться как минимум к участковому терапевту или пройти диспансеризацию, потому что при наличии хронических заболеваний в каждом случае требуется индивидуальный подход в организации питания. В целом же общие рекомендации по здоровому питанию одинаковы для всех.

Следует помнить:

1. Обязательно включение в рацион овощей и фруктов – не менее 400 г в день, или иначе - 5 порций по 80 г ежедневно. Овощи и фрукты богаты клетчаткой, необходимой для нормальной работы кишечника, также клетчатка помогает снижать уровень сахара и «плохого» холестерина в крови. Такая пища - источник витаминов и микроэлементов, которые укрепляют иммунитет, регулируют обменные процессы в организме, а также антиоксидантов, поддерживающих работу сердечно-сосудистой системы. Все это снижает риск возникновения ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечнососудистых и онкологических заболеваний.

2. Фрукты из рациона исключать не нужно. Следует лишь придерживаться соотношения: из упомянутых 5 порций в день 3 должны составлять овощи, 2 - фрукты. Из фруктов нежелательно есть виноград, в котором очень много сахара, а также употреблять фруктовые соки, даже домашнего приготовления, в них также высока концентрация углеводов. Зато яблоки можно есть любые, как и груши, апельсины, мандарины, киви и прочее.

3. Заготавливать фрукты, ягоды лучше путем замораживания. Варенье, джемы, компоты следует ограничивать по причине использования сахара при их приготовлении. Сушеные фрукты лучше ограничивать, так как из них уходит влага, зато остаются «концентрированные» углеводы.

4. «Быстрые» углеводы, которые за короткое время повышают уровень сахара в крови, желательно свести в рационе к минимуму. Можно, но чуть-чуть. Это сахар, всевозможные сладости - конфеты, зефир и прочее. Если выбирать между молочным и горьким шоколадом, то однозначно горький, но тоже 1-2 кусочка, а не всю плитку.

5. Необходимо сокращать употребление животных жиров, которые влияют на уровень холестерина. Отдавать предпочтение следует растительным жирам, это орехи, авокадо, кунжутное, оливковое и прочие масла.

6. Готовить блюда желательно с минимумом масла: запекать, на пару, отваривать. И добавлять растительное масло уже в готовое блюдо, к примеру, заправлять салат.

Тарелка здоровья

Мы уже рассказывали об организации грамотного питания по принципу «здоровой тарелки». Для людей, контролирующих свое питание, такой подход важен вдвойне, потому что помогает наглядно видеть объем употребляемых углеводов.

- Если мысленно разделить тарелку на 4 равные части, то половину ее должны занимать овощи и фрукты, - объясняет И. Бородина. - Это могут быть огурцы, помидоры, капуста, редиска и так далее. Не забываем листовую зелень - шпинат, салат, петрушку, зеленый лук и прочее. Одну четверть тарелки отводим

белковой пище – это мясо, рыба, яйца, творог. Употребление красного мяса лучше ограничить 2 порциями в неделю, а вот рыбы можно есть больше. И еще одна четверть тарелки – это так называемые сложные углеводы, которые медленно повышают уровень сахара в крови и обеспечивают более длительно чувство насыщения: картошка, крупы, макароны, цельнозерновой хлеб.

Обращу внимание - эти продукты совсем из рациона исключать не нужно! Не нужно бояться картошки или макарон. Их лишь следует кушать в очень ограниченном объеме – не более четверти тарелки. Углеводы должны составлять 50 процентов ежедневного рациона человека, иначе откуда мы будем черпать энергию? Но помним и о том, что на половине нашей воображаемой тарелки уже лежат овощи и фрукты, которые тоже содержат углеводы. Вот почему на картошку, крупы и макароны должно приходиться не более четверти объема пищи, которую мы съедаем за день.

И, конечно, одновременно следует есть что-то одно: к примеру, макароны или кашу, но без хлеба. Либо это порция мяса, овощи и кусочек хлеба из муки грубого помола - дополнительного источника клетчатки. И желательно по такому здоровому принципу питаться всем членам семьи, чтобы не приходилось готовить что-то отдельно. Это и вкусно, и для здоровья полезно всем.

- Существуют ли продукты, которые в принципе находятся под запретом?

- Прежде всего, сахар. Как, кстати, и мед, хотя многие убеждены, что мед в этом случае – альтернатива сахару. Это не так. Количество углеводов в них примерно одинаковое. Категорический запрет - и на сладкие покупные соки. Все остальное должно регулироваться в зависимости от состояния здоровья каждого человека индивидуально.

Хочу пожелать всем, кто сегодня занялся организацией своего питания (накануне Нового года или просто так – не важно), прежде всего здоровья. А еще - чтобы у вас на столе всегда была тарелка с ломтиками свежих овощей, фруктов. К этому нужно приучать себя, своих детей и внуков. Это могут быть самые доступные по цене «дары природы»: яблоки, морковь, репа, капуста, например. Квашенная капуста - великолепный источник витамина С и пробиотиков, она улучшает усвоение железа. И ориентируйтесь на регулирование своего питания с помощью подсчета калорий, только если это не сказывается негативно на вашем здоровье.