

Неделя популяризации подсчёта калорий

Питание должно быть сбалансированным: доля белков в суточном рационе должна составлять 25%, жиров — 20%, углеводов — 55%. Употребление в пищу большого количества продуктов, содержащих растительные волокна (овощи и фрукты не менее 400 г в сутки), поможет справиться с голодом и облегчит соблюдение диеты. Питаться следует 4-5 раз в сутки маленькими порциями.

От пищи человек получает энергию, необходимую для жизнедеятельности организма. Каждый потребляемый продукт имеет свою калорийность. Подсчет важен для соблюдения дневной нормы энергопотребления. При чрезмерно низкой калорийности дневного меню энергии с едой поступает слишком мало, возникает упадок сил и апатия, возможны головокружения и обмороки. Организм испытывает стресс и часто начинает откладывать питательные вещества впрок, создавая жировые запасы.

НОРМЫ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ЗАВИСЯТ ОТ:



- Пола
- Возраста
- Веса
- Интенсивности трудовой деятельности



СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Интенсивность трудовой деятельности	Женщины/ мужчины
<p>Для людей умственного труда</p>	2200-2500
<p>Для людей тяжелого физического труда</p>	2500-3400

Термин «калории» введен в обиход в 1918 году американским врачом-диетологом Лулу Хант Петерс. С тех пор разработанная система подсчета питательных свойств продуктов не теряет популярности.

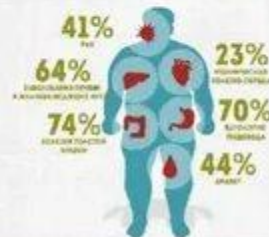


5 РОССИЯ ЗАНИМАЕТ 5 МЕСТО ПО УРОВНЮ ОЖИРЕНИЯ



15% СТАДИИ 1 ОЖИРЕНИЯ
28,5% СТАДИИ 2 ОЖИРЕНИЯ

КАКИЕ БОЛЕЗНИ РАЗВИВАЮТСЯ НА ФОНЕ ОЖИРЕНИЯ:



Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 ккал для женщин.

Таблица калорийности разных продуктов

Мясо (птица и маслоспродукты)

Калории/100г

Баранина жирная	315
Ветчина	365
Говядина тушеная	180
Говядина жареная	170
Грудка	405
Гусь	300
Индюшка	150
Колбаса вареная	250
Колбаса полукопченая	380
Корейка	400
Крольчатина	115
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Печень говяжья	100
Почки	65
Сардельки	160
Свинонога отбивная	265
Свинонога тушеная	350
Сердце	87
Сосиски	135
Телятина	90
Утка	405
Язык	185

Рыба и морепродукты

Калории/100г

Икра зернистая	250
Икра кетовая	245
Икра минтая	130
Камбала	75
Карп	65
Карп жареный	145
Кета	157
Коп-вы рыбные в масле	320
Коп-вы рыбные	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	48
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	70
Морская капуста	15
Налвага	44
Окунь	95
Раки	75
Салака	98
Севрюга	117
Сельдь атлантическая	57
Судак	43
Треска	59
Шпроты в масле	250
Шука	41
Камбала	88

Молочные продукты

Калории/100г

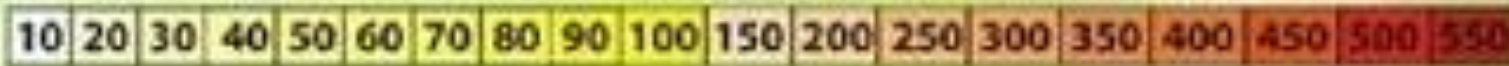
Ацидофилы (3,2%)	58
Брынза коровья	260
Йогурт (3,5%)	51
Кефир жирный	60
Кефир (3%)	38
Кефир (0%)	30
Молоко (3,2%)	60
Молоко коровье цельное	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Раженка	85
Сливки (10%)	120
Сливки (20%)	300
Сметана (10%)	115
Сметана (20%)	210
Сыр Голландский	357
Сыр Памбер	377
Сыр Пармезан	330
Сыр российский	371
Сырки творожные	380
Творог (18%)	226
Творог со сметаной	260
Творог нежирный	80

Зерновые и бобовые

Калории/100г

Горох зеленый	280
Мука пшеничная	348
Мука ржаная	347
Каша-порошок	375
Крупа гречневая	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макаронные изделия	350
Овсяные хлопья	305
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310
Ячменные хлопья	315
Пшено	351
Топленое	357
Яйца куриные (1 шт.)	65
Яичный порошок	360

См. также таблицу калорийности овощей и фруктов



шкала калорийности продуктов

Таблица калорийности

Продукт	ккал/100 г	Продукт	ккал/100 г
Фрукты и ягоды		Молочные продукты	
Айва	38	Брынза	260
Ананас	48	Йогурт 1,5% жирности	51
Вишня	49	Кефир	30 - 59
Груша	42	Молоко	58
Апельсин	38	Простокваша	58
Персики	44	Ряженка	85
Слива	43	Сыр	
Яблоки	46	российский	371
Грейпфрут	35	голландский	361
Лимон	31	швейцарский	396
Крыжовник	44	пошехонский	334
Смородина	40	Творог	
Овощи		жирный	226
Баклажаны	24	полужирный	156
Горошек зеленый	72	обезжиренный	86
Кабачки	27	Цельнозерновые продукты	
Капуста белокочанная	28	Геркулес	355
Огурцы	15	Коричневый рис	111
Перец сладкий	23	Гречка	343
Редис	20	Пшено	334
Свекла	48	Кускус	112
Морковь	33	Хлеб ржаной	214
Томаты	19		
Тыква	26		
Зеленая фасоль	32		
Сельдерей	12		

Расход калорий при различных видах деятельности

(женщина весом в 60 кг за 1 час)

Вид	Калорий/час	Вид	Калорий/час
Работа по дому	60	Катание на коньках	420
Шитье	85	Танцы (аэробика)	420
Вязание	85	Аэробика	450
Сидение	85	Велосипед	450
Стояние	100	Бег трусцой 8 км/час	500
Вождение	110	Плавание активное	500
Работа в офисе	140	Турпоход	500
Работа в саду	250	Лыжный кросс	500
Танцы	260	Гребля	550
Ходьба 5 км/час	280	Велосипед в спортзале	650
Настольный теннис	290	Скакалка	700
Теннис	350	Бег 10 км/час	700

МЕНЮ НА 1200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК: ВАРЕНОЕ ЯЙЦО И ГРЕЧНЕ-
ВАЯ КАША, КОФЕ

ПЕРЕКУС: ЯБЛОКО

ОБЕД: ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ
МИНТАЙ, АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

ПЕРЕКУС: СТАКАН ОБЕЗЖИРЕННОГО
ЙОГУРТА

УЖИН: КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННОЕ
С ТРАВАМИ, САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КА-
ПУСТЫ

МЕНЮ (1000 ККАЛ)

Завтрак:

Бутерброды с вареной колбасой и твердым сыром 70 г
(хлеб пшеничный 20 г + колбаса 30 г + сыр 20 г) +
кофе с молоком 100 г (248,5 ккал)

Перекус:

Персики 150 г (67,5 ккал)

Обед:

Суп куриный с картофелем 250 г + салат овощной с яйцом,
зеленью и майонезом 150 г + хлеб пшеничный 10 г (321,7 ккал)

Перекус:

Банан 100 г (96 ккал)

Ужин:

Горбуша запеченная 60 г + капуста цветная жареная 100 г +
соус „Тартар“ 10 г + сок гранатовый 100 г (234,4 ккал)

Перекус:

Кефир нежирный 100 г (31 ккал)

ИТОГО: 999 ККАЛ (Б 48,6 Ж 43,1 У 96,4)

	Калорийность
Завтрак	525 кКал
Обед	700 кКал
Полдник	350 кКал
Ужин	525 кКал

1) $2100:4=525$ кКал – завтрак, ужин.

2) $2100:3=700$ кКал – обед

3) $2100-525-525-700=350$ кКал - полдник

СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

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 %

ЧТОБЫ СЖЕЧЬ 0,5 КГ ЖИРА НАДО

Чтобы потерять 0,5 кг жира тебе надо сжечь 3500 калорий!



Бег (10 км/ч)
4 ч 17 мин (41,2 км)



Велосипед (14-16 км/ч)
4 ч 20 мин (104,6 км)



Ходьба (5 км/ч)
15 ч (62,7 км)



Хатха-йога
17 ч 10 мин

VK.COM/TRAINER_SPB

Сколько "стоит" 0,5 кг жира?



9 Сабвей Клуб
(400 кал каждый)



6,5 Биг Мак
(540 кал каждый)



14 Сникерс
(250 кал каждый)



7 Картофель фри
(500 кал каждый)

Схема подбора палок для скандиновской ходьбы

Рост	Длина палок
195	135
190	130
185	130
180	125
175	120
170	115
165	115
160	110
155	105
150	105
145	100

Задействуемые группы мышц



	Расход килокалорий за 1 час	Группы мышц
Бег	300	45%
Велосипед	500	50%
Скандинавская ходьба	700	90%

12 СОВЕТОВ ХУДЕЮЩИМ



1 Ешьте ОВОЩИ с каждым приемом пищи



6 Ходите на ФИТНЕС



7 Нарращивайте МЫШЦЫ

2 НЕТ полуфабрикатам

8 ЕШЬТЕ фрукты



3 Ешьте МЕДЛЕННО



9 ХОДИТЕ пешком

10 Используйте САНТИМЕТР, а не ВЕСЫ



4 Ешьте ТОГДА, КОГДА ВЫ ГОЛОДНЫ!

11 Пейте больше ВОДЫ

5 Считайте КАЛОРИИ

12 НЕТ газировке

Режим питания

- 7:00 - плотный завтрак
- 10:00 - витаминизированный второй завтрак
- 13:00 - обед
- 16:00 - полдник
- 19:00 - легкий ужин



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

