



Самая актуальная информация
по вопросам здорового питания
от научных экспертов –

**Проект Роспотребнадзора РФ
«Здоровое питание»**

Сайт <https://здравое-питание.рф>

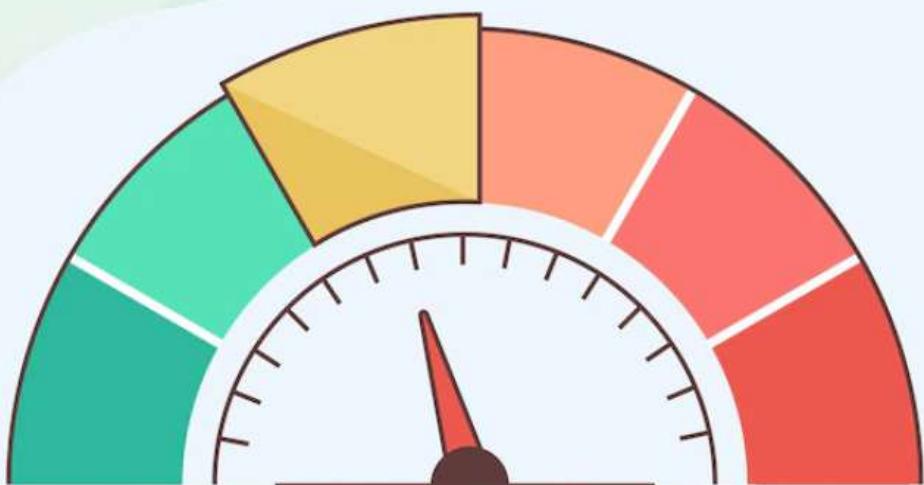


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Калорийность –

это количество энергии, которое получает организм при полном усвоении съеденных продуктов.





Подсчет калорий – для чего?

Подсчет калорий позволяет понять, потребляем ли мы столько энергии, сколько необходимо, либо больше наших потребностей.

Ккал. на 100 грамм продукта





Как считать калории?

Расчет делается по специальным формулам с учетом возраста, роста, веса и уровня физической активности.

Информация о расчете калорий – в статье **«Как правильно заряжать организм: считаем калории»**

на сайте Проекта Роспотребнадзора РФ
«Здоровое питание»

<https://здравое-питание.рф>.



Пример расчета индивидуальной суточной потребности в калориях (СПК) – формула Харриса – Бенедикта

для мужчин

**СПК = 66 + [13,7 × вес (кг)] + [5 × рост (см)] –
[6,76 × возраст (в годах)] × КФА**

для женщин

**СПК = 655 + [9,6 × вес (кг)] + [1,8 × рост (см)] –
[4,7 × возраст (в годах)] × КФА**

КФА – коэффициент физической активности:

1,2 - минимальная активность/сидячий образ жизни;

1,3 - легкая нагрузка 1–3 раза в неделю;

1,6 - тренировки 3–5 раз в неделю;

1,7 - тренировки ежедневно;

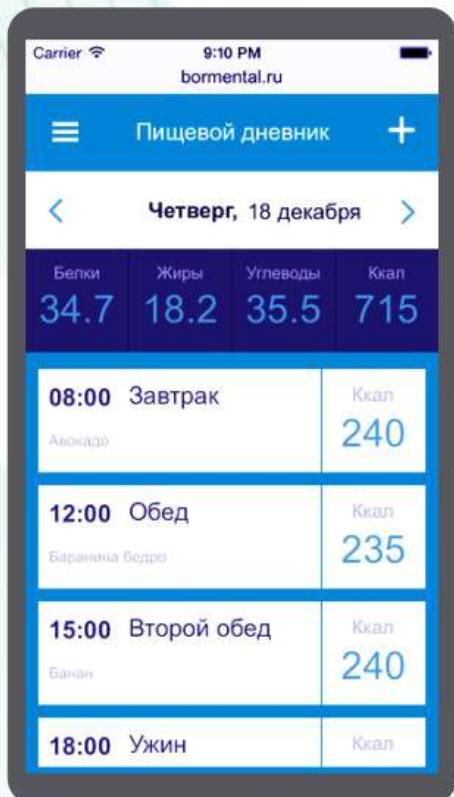
1,9 - тяжелая физическая работа/тренировки 2 раза в день.



Счетчики калорий – специальные мобильные приложения

Основная цель приложения – ведение пищевого дневника. Это удобно тем, что в нем уже есть список продуктов с калорийностью.

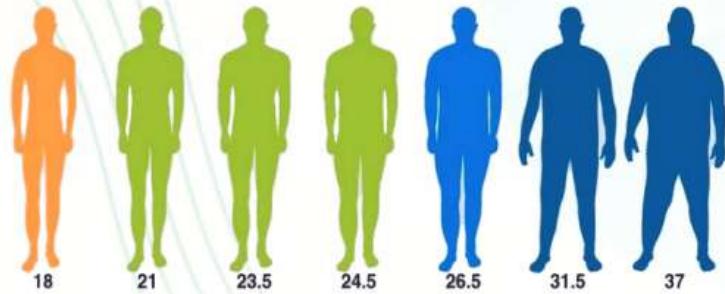
Приложение само предложит вам количество калорий, которые нужно съедать в течение дня.





Биоимпедансометрия

Это исследование покажет необходимое количество калорий, соотношение жировой, костной и мышечной ткани, внеклеточной и внутриклеточной жидкости, показатели интенсивности обмена веществ, риск развития или наличия различных заболеваний, опережение или отставание биологического возраста от хронологического и выбрать оптимальный метод коррекции веса и уровень физической нагрузки.





Посетите врача диетолога и пройдите биоимпедансметрию

**Центр диетологии БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»
г. Ижевск, ул. пл. Им. 50 лет Октября, 21.**

Телефон: 8 (3412) 93-03-02, доб. 210 или 211.

**сайт: <https://www.medprof18>,
ВК: <https://vk.com/medprof18>**





Принципы здорового питания

Энергетическое равновесие. Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.
Не переедать!

Сбалансированное питание. Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

Режим питания. Питание должно быть дробным небольшими порциями 4-5 раз в сутки, примерно в одно и то же время, последний прием пищи – не позднее, чем за 2-3 часа до сна.