

## Нужно ли считать калории?

Переизбыток, избыточное потребление продуктов питания – одна из важнейших проблем в современном мире. Во всем мире отмечается рост распространенности избыточной массы тела (МТ) и ожирения. Так, по данным обследования национальной



выборки взрослого населения России распространенность избыточной МТ и ожирения варьирует от 45 до 56% у мужчин и от 56 до 62% у женщин. Ожирение способствует развитию множества осложнений, среди которых сахарный диабет II типа, болезни сердца, артериальная гипертензия, хроническая болезнь почек. В связи с этим значимость здорового, сбалансированного питания, качественных и безопасных продуктов увеличилась в разы.

В настоящее время ожирение рассматривается не просто как избыточное накопление в организме жира, а как хроническое многофакторное рецидивирующее заболевание, ассоциированное с рядом серьезных кардиологических, метаболических, ревматологических, онкологических и других осложнений, нарушений психосоциального статуса и приводящее к ранней утрате трудоспособности, а также преждевременной смерти.

Учитывая, что в основе любых форм ожирения, так или иначе, лежит пищевой фактор, следует контролировать именно его, учитывая основные законы питания.

Два основных закона науки о питании сформулированы просто и понятно: получай с пищей столько энергии, сколько тратишь, трать столько, сколько получил калорий, одновременно учитывая в рационе необходимые для организма вещества. Казалось бы, ничего сложного. Тем временем у каждого третьего мужчины и у половины женщин заметна избыточная масса тела, а у четверти — ожирение первой, второй и даже третьей степени.

Есть законы науки о питании, которые никому нельзя нарушать. Первый закон гласит: необходимо равновесие между калорийностью рациона и энергозатратами. Если мы будем есть меньше, чем тратим энергии, будем худеть и истощаться. Если едим больше, чем потратили энергии, то это приводит к избыточной массе тела и в дальнейшем к ожирению. Поэтому важно регулярно вставать на весы дома, чтобы контролировать массу тела.

Наш вес должен держаться в постоянных границах, которые определены и рекомендованы человеку в зависимости от его роста, возраста, сферы деятельности. Если вес начинает расти, то необходимо принять меры, чем раньше, тем лучше - скорректировать свой рацион, уменьшить его калорийность. Снижение калорийности пищевого рациона и создание энергетического дефицита - основной принцип диетологического вмешательства при ожирении. Диетотерапия базируется на принципах контроля энергетической ценности рациона, количества и качественного состава белка, жира, углеводов, пищевых волокон, содержания витаминов, макро- и микроэлементов, соответствующих индивидуальным потребностям больного. Ограничение калорийности рациона с редукцией калорий на 25–40 % (на 500–1000 ккал/день). Калория — это единица энергии, которую получает организм при расщеплении белков, жиров и углеводов. Для обозначения ценности продуктов чаще всего используют килокалории (ккал) в расчете на 100 г. Одна единица ккал равна 1000 калорий (кал). Еще один показатель, который указывается на этикетках продуктов, — килоджоули (кДж). Это эквивалент килокалориям в Международной системе единиц, и 4,2 кДж примерно соответствует 1 ккал. Калории — это тот показатель, который можно контролировать: для расчета ежедневной потребности существуют специальные формулы, как правильно

посчитать базовый и фактический метаболизм, подобрать калораж—это удел диетологов. В обычной жизни, если проблема еще не встала остро для построения собственного здорового плана питания должно быть общее понимание о калорийности принятой пищи. Это не означает постоянный и скрупулезный подсчет калорий. Но если ты съел, к примеру, пирожное, то должен знать приблизительно его калорийность и учитывать необходимость соответствующих энергозатрат. Например, одно пирожное - это около 300-400. Получение одного и того же числа калорий из разных продуктов совсем не означает, что они усвоятся организмом одинаково. Например, энергия из жиров может численно равняться калориям из фруктов и овощей, но ее польза для организма будет меньше. С одной стороны, действительно важно знать калорийность своего рациона, а с другой — бесконечные подсчеты и записи могут изрядно утомить и подпортить мотивацию.

#### **Считать или не считать калории?**

Можно ли не считать калории? Как показывает мой опыт, ответ на этот вопрос положительный. Важно правильно построить свое питание исходя из качества и количества отдельных пищевых веществ, опираясь на диетологические рекомендации — например, по группам продуктов или по порциям продуктов и т.д. Различных систем питания на сегодняшний день огромное количество. Но если проблема не решается самостоятельно, необходимо обращаться к специалистам—врачам диетологам, которые используют различные методики для достижения эффекта.

Думаю, каждый сам для себя сделает вывод. **Важно качество еды, время приема пищи, сочетание продуктов, физическая активность, режим питания, питья, отдыха.**

**Будьте здоровы!**