



С 19 по 25 января 2026 года Неделя популяризации подсчета калорий

Ожирение стало настоящей проблемой современного мира, особенно в условиях малоподвижного образа жизни и доступности высококалорийных продуктов питания.

Давайте разберемся, почему снижение калорийности важно и как правильно подойти к этому процессу.

Почему важна калорийность?

Калории — это единицы энергии, которые мы получаем из пищи. Если мы потребляем больше калорий, чем тратим, избыток откладывается в организме в виде жира. Это ведет к увеличению веса и риску развития серьезных заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и даже некоторые виды рака.

Как снизить калорийность рациона?

Откажитесь от сахара и сладостей. Сахар — основной источник пустых калорий. Вместо конфет и пирожных выбирайте свежие фрукты и ягоды.

Уменьшите потребление жиров. Особенно это касается насыщенных жиров, содержащихся в мясе, сыре и сливочном масле. Лучше отдать предпочтение растительным маслам, таким как оливковое или льняное.

Ешьте больше овощей и зелени. Они богаты клетчаткой, витаминами и минералами, но содержат минимум калорий.

Выбирайте цельнозерновые продукты. Хлеб из цельного зерна, крупы и макароны из твердых сортов пшеницы дадут вам чувство сытости надолго и обеспечат организм необходимыми микроэлементами.

Контролируйте порции. Используйте небольшие тарелки и старайтесь избегать переедания.

Пейте воду. Часто жажду принимают за голод. Вода помогает поддерживать водный баланс организма и уменьшает аппетит.

Будьте активнее. Физическая активность увеличивает расход калорий и улучшает обмен веществ.

Следите за качеством сна. Недостаток сна влияет на гормоны голода и аппетита, что может привести к перееданию.

Снижение калорийности рациона — это не диета, а образ жизни. Важно подходить к этому постепенно и осознанно, выбирая здоровые и полезные продукты. Помните, что здоровье начинается с правильного питания!

Спасибо за внимание и будьте здоровы!

Подготовлено врачом-методистом Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики Полянской И.А. с помощью искусственного интеллекта