

Подсчет калорий



Избыточное потребление калорийных продуктов питания с низкой пищевой ценностью является одной из важнейших проблем в современном обществе. Профицит потребляемых калорий приводит к ожирению, существенно ухудшая качество жизни и сокращая ее продолжительность. Люди с повышенной массой тела имеют высокий риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, мочекаменной и желчекаменной болезней, сахарного диабета.

Для каждого человека норма потреблений калорий индивидуальна. Она определяется в зависимости от пола, веса, роста, уровня физической активности, возраста и других особенностей. Калории необходимо высчитывать, если вы хотите похудеть, набрать или даже поддержать вес.

Рассчет количества калорий, которые затрачивает организм на базовый обмен веществ:

Женская формула: $10 \times \text{вес} + 6,25 \times \text{рост} - 5 \times \text{возраст} - 161$

Мужская формула: $10 \times \text{вес} + 6,25 \times \text{рост} - 5 \times \text{года} + 5$

Формула по Харрису-Бенедикту:

Женская формула: $655,1 + 9,563 \times \text{вес} + 1,85 \times \text{рост} - 4,676 \times \text{возраст}$

Мужская формула: $66,5 + 13,75 \times \text{вес} + 5,003 \times \text{рост} - 6,775 \times \text{возраст}$

Качественные калории содержат:

- Цельные крупы
- Овощи
- Фрукты
- Ягоды
- Грибы
- Орехи
- Семечки
- Бобовые
- Рыба
- Нежирное мясо
- Ферментированные молочные продукты

