

# Подсчёт калорий - это важно и нужно для вашего здоровья!



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Здоровое питание является основой для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма, сохранения здоровья, профилактики заболеваний и активного долголетия.

Пища является для человека источником энергии и питательных веществ.

**Калория** — единица измерения энергии, поступающей в организм с пищей.

Для поддержания здоровья и нормальной массы тела калорийность (энергетическая ценность) рациона должна соответствовать расходам на двигательную активность и поддержание базового метаболизма.



Необходимо учитывать индивидуальные характеристики человека: пол, возраст, уровень двигательной активности, а также массу тела.

## Для чего нужно подсчитывать калории?

Контроль калорийности рациона способствует увеличению приверженности здоровому питанию. Соблюдение энергетического равновесия является ключевым моментом в профилактике ожирения.

## Частые ошибки при подсчёте калорийности пищи:

**Путаница между сырым и готовым весом.** Например, если в таблице калорийности написано «макароны — 350 ккал», речь идёт о сухом продукте, а не отваренном.

**Игнорирование добавок.** Масло, соусы, специи и другие добавки могут значительно увеличить калорийность блюда.

**Пренебрежение напитками.** Калорийность напитков часто упускается из виду, хотя сладкая газировка, соки и алкоголь могут добавлять значительное количество калорий.

**Недооценка скрытых калорий.** Некоторые продукты содержат скрытые калории, например, сахар в готовых соусах или сиропе.

## От чего зависит калорийность пищи?

Калорийность зависит от количества белков, жиров, углеводов и других веществ. Например:

- Жиры дают больше всего энергии — 9 ккал на грамм, тогда как белки и углеводы — по 4 ккал на грамм.
- Пищевые волокна низкокалорийны — их энергетическая ценность невысока (2 ккал/г).
- Разные сахара и сахарозаменители имеют разную калорийность.

