Неделя подсчета калорий

С 8 по 14 апреля началась неделя популяризации подсчета калорий, ее задача популяризация борьбы с лишним весом.

В настоящее время отмечается, что в повседневной жизни большинство людей имеют недостаточную физическую нагрузку. Многим из нас не нужно тратить много энергии и заниматься тяжелым физическим трудом. При этом мы стали потреблять больше пищи и переедание превратилось в медицинскую проблему.

В настоящее время избыточный вес отмечается у 50% женщин, 30% мужчин и до 12% детей.

Если не изменить отношение к потребляемому количеству пищи, физической нагрузке, то к 2030 году число людей страдающих ожирением в Российской Федерации возрастет до 60%.

В последнее время отмечается, что россияне потребляют меньше рыбы, фруктов, овощей, листовой зелени, а больше - хлебных изделий, картофеля, красного и переработанного мяса (колбасных изделий). В избытке мы едим сладости, и прежде всего - сахар.

Цифры обязательно должны быть записаны. Не стоит полагаться на свою память и вести примерный подсчет, иначе есть риск съесть лишнее. Можно облегчить себе задачу ведения рациона и скачать мобильное приложение для подсчета калорийности питания.

Первое время нужно быть дисциплинированным: приучить себя считать калории и перед каждым приемом пищи вносить употребляемые продукты в свой дневник. Но через 1-2 месяца сформируется примерное ежедневное меню, и вы сможете определять свою норму еды без подсчетов.

Еще специалисты рекомендуют в повседневной жизни избегать питания фастфудами, потребления кондитерских изделий, заранее планировать свое меню на завтрашний день и готовить еду дома. Необходимо выработать привычку носить еду с собой - на работу, учебу и даже на прогулку в виде перекусов.

Чтобы избежать возникновения избытка массы тела, необходимо, чтобы энергопотребление соответствовало энерготратам. Один из способов расчета нормы калорий - формула Харриса-Бенедикта. С ее помощью можно рассчитать базальную скорость метаболизма (basal metabolic rate, BMR), а именно количество калорий (энергии), необходимых для правильного функционирования организма: дыхания, работы ЖКТ, циркуляции крови, терморегуляции, работы нервной системы и др.

Кардиотренинг – эффективный способ избавиться от лишнего веса и жировых запасов. Но, чтобы запустить механизм сжигания жира с помощью кардио, необходимо не менее 40 минут занятий. Только после этого рубежа организм начинает расходовать запасы жировых клеток. И, конечно же, необходимо 1 раз в год проходить диспансеризацию, которая позволяет выявить хронические заболевания.







