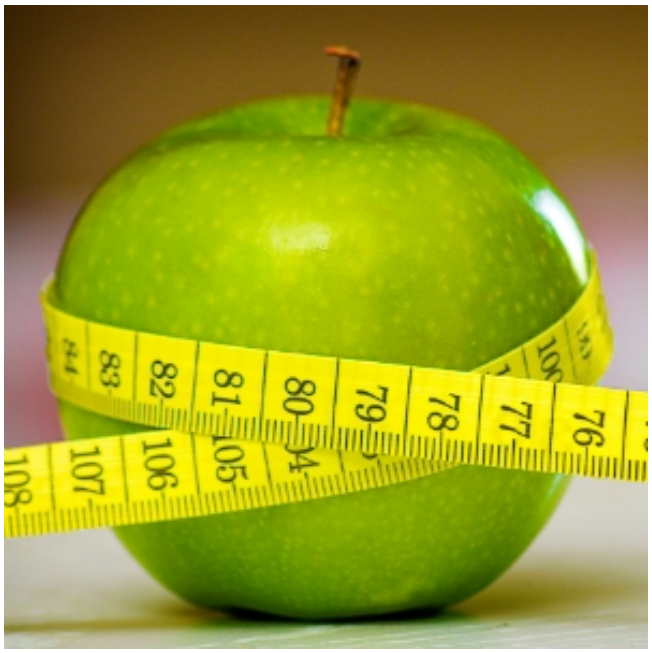

Наука определяет одну калорию как количество тепла, необходимое для повышения температуры одного литра воды на один градус Цельсия.
На практике в калориях измеряется количество энергии, которое человек получает с пищей и тратит на физическую активность и метаболические процессы – например, дыхание.
Между прочим, когда речь идет о калорийности рациона или энергетических затратах, грамотнее употреблять термин «килокалория».
Сама по себе калория – слишком маленькая величина, и среднестатистический рацион при расчете в таких единицах становится миллионным. Тем не менее, в обиходе применяется сокращенный термин «калория». ***Откуда берутся калории?***
Единственное топливо, поставляющее калории в организм человека – это пища. **Напитк и тоже содержат калории**
, например, соки, молоко, сладкая газировка.
Некоторые напитки, в частности упомянутая газировка, содержат **«пустые» калории.** Они не несут никакой питательной ценности, но их все равно нужно учитывать.
Калории содержатся в трех основных компонентах пищи: жирах, углеводах и белках.
Жир примерно в два раза калорийнее, чем белки и углеводы, однако это не повод от него отказываться совсем – жиры организму необходимы. ***Калории для жизни и движения***
У каждого человека есть базовая потребность в энергии: ежедневный минимум калорий, который обеспечивает работу всех внутренних органов и поддержание температуры тела.
Все остальные калории, поступающие в организм, расходуются при двигательной активности, либо, если движения не хватает, откладываются про запас в виде жира.
Как набрать и потерять вес?
Для образования одного кг жировых запасов необходимо около 7700 ккал. Отсюда следует, что для потери килограмма жира требуется потратить около **7700 ккал**.
Правда, отказ от пищи нужного результата не приносит. Худеть надо с умом: за счет умеренного сокращения калорийности рациона и сжигания лишних калорий при помощи физических упражнений.

Сокращение калорийности и/или трата около **500 ккал** в день приводит к потере около 450 г лишнего веса в неделю. Похудение с такой скоростью диетологи считают **наиболее здоровым**
и подчеркивают, что потерянный таким образом вес не вернется быстро.
Голодные диеты, напротив, не только вредят организму, но и **неэффективны**. Вес будет снижаться быстро, но с возвратом к обычному питанию мгновенно вернется назад.

Калории на каждый день
Магического количества калорий, которое каждый человек должен употреблять, чтобы худеть или оставаться в хорошей форме, не существует.
Личные потребности в энергии можно оценить, исходя из базовой потребности в калориях и уровня двигательной активности. Для этого придется вспомнить уроки математики в средней школе. ***Определяем базовую потребность***
Формул расчета индивидуальной калорийности рациона немало, но чаще всего специалисты используют формулу **Харриса-Бенедикта**. Ее создали еще в 1919 году и откорректировали в 1984 году с учетом того, что люди за 75 лет стали вести гораздо менее энергозатратный образ жизни.
Для начала рассчитываем базовую потребность в энергии, необходимой для того, чтобы тело нормально функционировало. Человек использует около 60 процентов поступающих в организм калорий только для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность организма.
Вся правда о калориях
Основные факторы, которые влияют на базовую потребность в энергии – это рост, вес, возраст и пол.
Базовая потребность в энергии для женщин = 447.593 + (9.247 х вес в килограммах) + (3.098 х рост в сантиметрах) — (4.330 х возраст в годах).
Базовая потребность в энергии для мужчин = 88.362 + (13.397 х вес в килограммах) + (4.799 х рост в сантиметрах) — (5.677 х возраст в годах).
Следует обратить внимание на то, что эта формула работает **только для взрослых людей.**
Например, для женщины 35 лет весом 65 килограммов и ростом 165 сантиметров для поддержания жизнедеятельности организма ежедневно требуется 1409 ккал.
Внимание: даже при минимальной двигательной активности необходимость в энергии серьезно возрастает!

Определяем ежедневную потребность
Теперь рассчитаем ежедневную потребность в калориях с учетом уровня физической активности.
Будьте объективны и не переоценивайте ее! Если вы 8–12 часов в сутки проводите за компьютером и давно забыли, как выглядит спортзал, вашу физическую активность можно оценить как очень низкую или вовсе отнести к сидячему образу жизни.
Сидячий образ жизни: ежедневная потребность в калориях = базовая потребность в калориях х 1,2.
Низкая физическая активность (полчаса ходьбы и легкой работы по дому в день): ежедневная потребность в калориях = базовая потребность в калориях х 1,375.

Умеренная физическая активность (ежедневные часовые прогулки, 20-минутные пробежки или работа по дому): ежедневная потребность в калориях = базовая потребность в калориях х 1,55.
Ежедневные тренировки: ежедневная потребность в калориях = базовая потребность в калориях х 1,725.
Занятия спортом на профессиональной основе: ежедневная потребность в калориях = базовая потребность в калориях х 1,9.
Таким образом, для упомянутой выше женщины с низкой физической активностью ежедневная потребность в энергии составляет 1937 ккал. Этого достаточно для поддержания текущего веса. Чтобы похудеть, нашей гипотетической героине потребуется либо увеличить физическую активность, либо снизить потребление калорий.

Самое важное

В калориях измеряется энергия, которую организм получает из пищи. Чтобы рассчитать суточную калорийность рациона, необходимо учитывать рост, вес, возраст, пол и двигательную активность человека. Сайт "Здоровая Россия"