

Давайте считать калории!

Неделя с 10 апреля – не только последняя и самая строгая в Великий пост, но ещё объявлена Минздравом РФ неделей подсчёта калорий.

Переедание, избыточное потребление продуктов питания – одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах.

Большую роль в этом играет малоподвижный образ жизни, в том числе снижение физической активности в пожилом возрасте, увеличение числа «сидячих» профессий, изоляция в период пандемии Covid-19. Но не менее важным фактором является нездоровое питание. Это не только широкое внедрение западного стиля (увеличение простых сахаров и жиров с уменьшением доли фруктов и овощей, большое количество рафинированных продуктов) – дети в деревне на 3 % меньше страдают ожирением по сравнению с городскими (Мартынова И.Н. и соавт., 2016 г.), но и дефекты питания в связи со стрессом, так называемое «заедание» (изоляция на фоне Covid-19, переработки).



КАК РАСПРЕДЕЛИТЬ КАЛОРИИ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ?



Как питание влияет на вес?

Как многие полагают из названия, к ожирению приводит не только избыток жиров в питании. Все нутриенты в нашем организме – белки, жиры и углеводы – при необходимости проходят цикл взаимопревращений. И вторым источником запасания жировой ткани являются углеводы, в первую очередь простые. Простые углеводы (сахар, сладости, белый хлеб, фаст-фуд, сладкая газированная вода) являются мгновенным источником энергии в отличие от сложных (злаки, ржаной хлеб, макароны, овощи, фрукты), которые выделяют энергию на протяжении 3–4 часов. Организм не успевает утилизировать столько мгновенной энергии, и её избыток

в виде липидов запасается в жировую ткань. Кроме того, сладости повышают аппетит, как и избыточность солёных и копчёных продуктов.

