Сколько человеку требуется калорий для нормальной жизнедеятельности? Этот вопрос мучает сегодня многих. Ответ на этот вопрос зависит от многих факторов: вашего возраста, массы тела, питания, физической активности. Здесь верно одно правило для всех. Если вы потребляете калорий больше, чем сжигаете, то отложения жира обеспечены. Во избежание этого, требуется постоянно сжигать излишки калорий.



Кстати, а вы знаете, что наш организм сжигает калории во сне? Да, это так. За час сна расходуется примерно 50 калорий. Чтобы произвести подобный расчет, нужны лишь элементарные знания математики и некоторые теоретические знания. То есть, просто ложимся спать и сжигаем калории. Здорово, правда? Но этого, конечно, не достаточно, чтобы сжечь потребляемые нами калории.

Организм берет энергию из пищи и главными питательными компонентами в ней являются углеводы, белки и жиры. В результате их переваривания в организме освобождается энергию, измеряемая в калориях. Переработанные углеводы, жиры и белки попадают в кровь в виде глюкозы и как бы подзаряжают организм энергетической подпиткой.

Для расчета энергетический ценности продукта или его калорийности, требуются данные о том, какое количество жиров, белков и углеводов он в себе содержит. Грамм белка, равно как и грамм углеводов при пищеварении выделяет 4 калории. Грамм жира

выделяет 9 калорий. То есть, число углеводов и белков в продукте нужно умножить на четыре, а количество жиров на девять. При суммировании полученных значений мы получим калорийность продукта.

Если вы даете организму калорий больше, чем он успевает сжигать, то организм откладывает эту неизрасходованную энергию на животе и боках. Специалистам удалось подсчитать, что килограмм отложений жира эквивалентен 7,7 килокалорий. Если их требуется истратить без усилий, то нужно крепкого сна для этого нужно будет 256 часов. Это 8,5 месяцев, да еще нужно строго соблюдать баланса поступления / расходования калорий в дневное время. Теперь вам, скорее всего, понятно, что сжечь эти калории гораздо проще в ходе занятий спортом. При ходьбе со скоростью 5 километров в час организмом расходуется 300 калорий.

Какие есть заблуждения о калориях?

- Некоторые думают, что в поджаренном тосте содержится меньше калорий, чем в хлебе. Но это не так. В подсушенном хлебе то же самое число калорий.
- Грейпфрут сжигает калории – это еще одно заблуждение. Никакая еда не обладает свойством сжигать калории.
- Еще одна ошибка, думать, что в маргарине меньше калорий, чем в сливочном масле. Но они содержат одинаковое количество калорий.
- Также стоит сказать, о мнении: толстеют от картошки и хлеба. Но это то же не верно. Картошка и хлеб не сильно калорийны. А вот если с картошкой поесть масло, майонез, сметану, а на хлеб положить сыр и колбасу, то калорий будет значительно больше.