

## **5. ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ПУСТЫЕ КАЛОРИИ ОТ СКРЫТЫХ?**

Так называемые пустые и скрытые калории – далеко не одно и то же. Пустые калории могут содержаться в продуктах, имеющих небольшую пищевую ценность. Например, большой стакан свежевыжатого апельсинового сока помимо 120 ккал дает организму необходимый ему калий и много витамина С. А такое же количество газировки с апельсиновым сиропом, “ценностью” тоже в 120 ккал, абсолютно лишено каких-либо полезных веществ. Таким образом, газировка поставляет нам пустые калории.

Вообще, в продуктах, которые подвергаются длительной обработке, нередко остается совсем мало витаминов и микроэлементов, а вот жира, сахара и пустых калорий в них обычно много. Скрытые калории – это те, что мы не можем подсчитать. Например, когда вы перекусываете хот-догом, как вы узнаете, какую именно сосиску использовали для него и какой жирности был майонез? А когда бездумно поглощаете перед телевизором карамельки и печенье, вы можете потом вспомнить их количество? В быту это называется “скрытыми калориями”, а вот на языке медиков, извините, – “пищевой распущенностью”.

## **6. ПРАВДА ЛИ, ЧТО КАЛОРИИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, СГОРАЮТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ НАСЫЩЕННЫХ?**

Скорее всего нет. Правда, исследования, которые проводились главным образом на животных, показали, что ненасыщенные жиры из растительного масла, рыбы и орехов, перерабатываются организмом немного быстрее, чем насыщенные, содержащиеся, например, в свинине. Эта разница незначительна, но, тем не менее, предпочтение лучше отдавать продуктам с ненасыщенными жирами, поскольку они гораздо полезнее для здоровья.

## **7. ОТЛИЧАЮТСЯ ЛИ “ВЕЧЕРНИЕ” КАЛОРИИ ОТ ТЕХ, КОТОРЫЕ ПОСТУПИЛИ К НАМ ДНЕМ ИЛИ УТРОМ?**

Безусловно! Следует иметь в виду: пища, съеденная утром и днем, пойдет на обеспечение “топливом” нашей активной жизнедеятельности. А вечерняя трапеза может с гораздо большей вероятностью превратиться в неприкосновенный жировой запас, так как вечером и ночью затраты энергии ничтожно малы. Специалисты не настаивают на необходимости отдавать ужин врагу, но, по крайней мере, он не должен быть плотным и жирным!

МБОУ «Лицей «Эрудит»  
г.Рубцовск

# **7 важных вопросов о калориях**



## **1. ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИИ И ЗАЧЕМ ИХ СЧИТАТЬ?**

Это единицы энергии – в частности, той, которая содержится в пище и той, которую расходует человек. Одной килокалории (в диетологии ее иногда называют просто калорией) достаточно для нагревания 1 л воды на 10С.

Калории мы получаем из жиров (9 ккал на 1 г), белков и углеводов (около 4 ккал на 1 г), а также алкоголя (7 ккал на 1 г). В самих калориях нет ничего плохого и страшного, наш вес в конечном итоге зависит от соотношения их “прихода” и “расхода”. И если о первом мы регулярно задумываемся, то на второе часто вовсе не обращаем внимания.

Признаем честно: у 99% людей нет желания и возможности заниматься спортом 5 раз в неделю по 40–60 минут, как советуют многие специалисты. Однако вполне реально пересмотреть свои развлечения и “сдвинуть” их в сторону активного отдыха. То есть, если в выходные вы станете чаще гулять в парке или посещать бассейн, чем сидеть в кафе, то это здорово поможет вам в борьбе за тонкую талию.

## **2. НА СКОЛЬКО КАЛОРИЙ ДОСТАТОЧНО УМЕНЬШИТЬ РАЦИОН, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?**

Для начала нужно узнать, сколько калорий вы сейчас потребляете в среднем. Это можно сделать, аккуратно записывая все, что вы съедаете в каждый конкретный день (включая утро, вечер и ночь). Нет необходимости вести такой учет постоянно – будет достаточно 2 рабочих дней и 1 выходного, поскольку на работе и дома мы обычно питаемся по-разному. Теперь немножко математики: придется подсчитать количество калорий, содержащихся в каждом съеденном блюде или продукте – для этого внимательно читайте сведения на упаковках и пользуйтесь специальными

таблицами калорийности. Затем общую сумму калорий разделите на количество “учетных” дней – получится средняя цифра, которая отражает ваш суточный “приход”.

Хотите весить меньше, чем сейчас? Попробуйте применить метод “100/100”, предложенный американским диетологом Форейтом: “Для того чтобы похудеть примерно на килограмм за один месяц, урежьте ежедневный рацион на 100 ккал и увеличьте ежедневную физическую активность на 100 ккал. В переводе на простой житейский язык это значит: намазывайте вполтину меньше масла на утренний бутерброд и каждый день 20 минут ходите пешком”.

Золотое правило диетологии: уменьшать количество калорий можно только за счет жиров или углеводов, белки – не трогать!

## **3. ЕСТЬ ЛИ КАКАЯ-ТО “ГРАНИЦА КАЛОРИЙНОСТИ”, НИЖЕ КОТОРОЙ ОПУСКАТЬСЯ НЕ СЛЕДУЕТ?**

Доказано, что рацион, содержащий менее 1000 ккал в день, увеличивает риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых. Женщины не должны потреблять менее 1200 ккал в день, считает профессор медицины Келли Браунелл.

Однако и 1200 ккал – далеко не оптимальная цифра. Да, жизнь на “калорийном минимуме” даст быстрые результаты – стрелка весов порадует вас, но при этом вы неизменно почувствуете энергетический спад, а это скажется на вашей физической активности: у вас просто не останется сил для выполнения упражнений, без которых невозможно оставаться в хорошей форме. Вы же не хотите, чтобы килограммы вернулись к вам, как только вы перейдете на нормальный режим питания? К тому же при таком ограниченном рационе вместе с жиром вы можете потерять значительное количество мышечной массы, а обмен веществ замедлится. Даже если вы будете

разумно подходить к выбору продуктов (то есть есть все, но очень малыми порциями), ежедневная норма в 1200 ккал лишит организм важных питательных веществ. Да и просидеть долго на гипокалорийной диете вы не сможете – постоянная нехватка энергии сделает вашу жизнь невыносимой. А при возвращении к нормальному питанию килограммы набираются вновь! Каков же разумный выход из этой ситуации? Диетологи советуют умеренно и постепенно сокращать калорийность (например, по вышеупомянутому плану Форейта). Так вы сможете без ущерба для здоровья сохранить энергию для активного образа жизни.

## **4. ПОМОГУТ ЛИ ПОХУДЕТЬ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ И ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?**

Конечно, если вы вместо глазированного сырка съедите полчашки творога нулевой жирности, а чай выпьете без сахара, то получите меньше калорий. Однако проведенные исследования показали: часто люди склонны подсознательно компенсировать нехватку жира и сахара... К примеру, какая будет польза от того, что вы вместо обычной кока-колы выберете диетическую, но запивать ею будете большущий гамбургер? Или, положив в чай таблетку сахарозаменителя, на десерт съедите дюжину шоколадных конфет? Так что, если действительно хотите избавиться от лишнего веса, не попадайте в плен “низкокалорийных” иллюзий, принимайте и другие решительные меры: следите за размером порций, употребляйте ежедневно не менее 25 г клетчатки, ешьте больше овощей, а вот с фруктами будьте поосторожней. Они содержат фруктозу, которая легко может превращаться в жир.