

## В период с 10 по 16 апреля 2023 года проводится

### Неделя подсчета калорий.

Закон сохранения энергии гласит: энергия не возникает и не исчезает, один вид энергии может превращаться в другой. Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребляемая энергия накапливается в виде запасов жировой ткани. Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни — главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.

Ожирение признано Всемирной организацией здравоохранения новой неинфекционной эпидемией нашего времени, представляющей серьезную угрозу здоровью людей. Проблема лишнего веса населения в мире настолько глобальна, что Всемирная организация здравоохранения выделила ряд стран, в которых проблема ожирения стоит наиболее остро — это Соединённые Штаты Америки, Китай, Германия и Россия (четвертое место).

По данным Роспотребнадзора, 55% населения России живут с избыточной массой тела и 25% из них страдают от ожирения. При этом женщин с ожирением на 10% больше, чем мужчин.

Кроме этого, увеличивается число детей с лишней массой тела.

Переедание, избыточное потребление продуктов питания — одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах. В среднем в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что, с одной стороны, позволяет искоренять недоедание, а с другой — приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания), что является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире.

Ожирение — один из самых серьезных факторов риска развития заболеваний, прежде всего:

- сердечно-сосудистой системы;
- онкологических заболеваний;
- сахарного диабета;
- заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Детское ожирение повышает риски ожирения во взрослом возрасте, и, как следствие, инвалидности и преждевременной смерти. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Даже незначительное снижение массы тела на 5-10% приводит к снижению общей смертности на 20%, снижению риска развития сахарного диабета на 50%, снижению летальности от ишемической болезни сердца на 9%, снижению симптомов стенокардии на 91%, увеличению переносимости физической нагрузки на 33%, приводит статданные пресс-служба минздрава РБ.

Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 ккал для женщин.

Питание должно быть сбалансированным: доля белков в суточном рационе должна составлять 25%, жиров — 20%, углеводов — 55%. Употребление в пищу большого количества продуктов, содержащих растительные волокна (овощи и фрукты не менее 400 г в сутки), поможет справиться с голодом и облегчит соблюдение диеты. Питаться следует 4-5 раз в сутки маленькими порциями.

Переедание, избыточное потребление продуктов питания — одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах. В среднем, в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания). Это является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире.

Лучший способ определить объем рациона питания — рассчитать его калорийность. Калорийность — это количество тепловой энергии, которая вырабатывается организмом при усвоении съеденных продуктов (энергетическая ценность продуктов питания). Она зависит от химического состава, то есть количества основных компонентов — белков, жиров, углеводов и других веществ. Информацию об энергетической ценности указывают на этикетках продуктов питания.

В среднем женщинам нужно порядка 2000 килокалорий (ккал) в сутки, мужчинам — 2500 ккал/сут.

Суточная потребность человека в калориях состоит из двух переменных:

- индивидуальные энергозатраты;
- величина основного обмена.

Величина основного обмена — это минимальное количество энергии, необходимое для осуществления жизненно важных процессов организма (физиологических, биохимических, функционирование органов и систем).

Средняя величина основного обмена — это базовый показатель. Оптимальный расчет калорийности суточного рациона включает в себя дополнительный критерий — коэффициент физической активности (КФА).