**- Сколько калорий в сутки должен съедать человек, чтобы не набирать вес?**

- Количество потребляемых калорий в норме зависит от уровня физической активности человека. При «сидячей работе» для обеспечения основных функций необходимо потреблять 25-30 Ккал на 1 кг должного веса.

**- Что такое калория и «должный вес»?**

- Одна калория это количество энергии нагревающее 1 кг воды на 1 градус Цельсия. При переваривании («сгорании») одного грамма белка или углевода образуется 4,19 килокалории, 1 грамма жира 9,1 ккал, 1 грамма алкоголя (спирта) -7 ккал. Должный вес рассчитывается исходя из индекса массы тела(ИМТ) путем деления веса тела в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, при росте 1,65 м и весе 70 кг ИМТ составит 70 кг/1,65 *1,65 м$^2$= 70/2,72 = 25, 73 кг/м$^2$. В норме ИМТ находится в пределах 20-25 кг/м
$^2$
. 25,1  - 30 кг/м
$^2$
указывает на избыточный вес. ИМТ = 30,1 кг/м
$^2$
и выше говорит об ожирении, требующем врачебного вмешательства.

**- Значит, калорийность для этого человека рассчитывается исходя из желаемого должного веса. Например, при желаемом ИМТ = 20 кг/м$^2$, вес этого человека должен составлять 20 кг/м $^2$ *2,72 м$^2$ = 54,4 кг. Сколько же калорий должен съедать этот человек в сутки?**

- Если это менеджер или бухгалтер со значимой физической активностью 30 минут и менее, то ему нужно съедать 54,4  *30 ккал = 1632 ккал в сутки.

**- А что такое низкокалорийная диета?**

- Низкокалорийная диета - это такая диета, которая содержит в себе меньшее количество калорий чем то, которое необходимо на минимальный должный вес. Использовать длительное время калорийность питания ниже 1000 ккал в сутки и тем более ниже 600 ккал в сутки опасно.

**- В чем же опасность?**

- Опасность заключается в том, что помимо снижения калорий снижается поступление витаминов, микроэлементов, белков и иных минимально необходимых компонентов пиши. Существует опасность снижения веса за счет распада собственно белковой мышечной ткани, а не за счет распада жировой ткани. Может получиться ситуация, при которой человек сбросил вес, снизил ИМТ, но увеличил количество жира в организме. Необходимо правильно формировать низкокалорийную диету и правильно сочетать ее с уровнем физических нагрузок

**- А как это сделать?**

- Об этом поговорим в следующий раз.