- 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.