



**Расчёт калорийности
рациона питания
белки/жиры/углеводы**

Калорийность рациона, а также соотношение белков, жиров и углеводов определяется из ваших физиологических потребностей, особенностей организма и образа жизни. Для каждого человека суточная норма потребления калорий своя.

Для здоровья и красивой фигуры необходимо полноценно и качественно питаться, а это значит, мы должны точно знать, что и сколько мы едим, какое количество КБЖУ (калории, белки, жиры и углеводы) в нашем рационе питания.

Калорийность рациона - это соотношение белков, жиров и углеводов:

- 1 г белка - 4 Ккал,
- 1 г жира - 9 Ккал,
- 1 г углеводов - 4 Ккал.

Почему обращать внимание только на калорийность продуктов является ошибкой?

Например: можно перекусить в кафе фастфуда на 1500 Ккал, через 2 часа быть голодным и не извлечь никакой пользы от приема пищи.

Грамотно выстроенный рацион на 1500 Ккал - это полноценный рацион здорового 4х разового питания на целый день.



Как рассчитать свою норму КБЖУ

Для людей НЕ занимающихся спортом:

Белок - 1 - 1,5 г х 1 кг веса тела*

Жиры - 0,8 - 1 г х 1 кг веса тела*

Углеводы - 1,5 - 2 г х 1 кг веса тела*

Для людей занимающихся спортом (тренажерный зал, бассейн, групповые тренировки, танцы, высокая бытовая активность 15-20 тыс. шагов в день и др.)

Белок - 1,5 - 2,5 г х 1 кг веса тела*

Жиры - 0,8 - 1 г х 1 кг веса тела*

Углеводы - 2 - 3 г х 1 кг веса тела*

* расчет необходимо производить на нормальную массу тела в соотношении роста и веса.

* если имеются какие-либо заболевания (органов ЖКТ, сахарный диабет и др.) необходима консультация лечащего врача. Для людей с сахарным диабетом, углеводы рассчитываются по другому принципу.



Как рассчитать свою норму КБЖУ

Пример 1:

Человек ростом 170 см весит 100 кг, не занимается спортом. Расчет будем производить на 70 кг.

Белок - $1,5 * 70 = 105$ г

Жиры - $0,8 * 70 = 56$ г

Углеводы - $2 * 70 = 140$ г

Так как в 1 г белка- 4 Ккал, $105*4 = 420$ Ккал

в 1 г жира - 9 Ккал, $56*9 = 504$ Ккал

в 1 г углеводов - 4 Ккал, $140*4 = 560$ Ккал

$420+504+560 = 1484$ Ккал

Итог: человеку необходимо съесть в день белка - 105 г, жира - 56 г, углеводов - 140 г, общая калорийность рациона составляет 1484 Ккал.



Пример 2:

Человек ростом 170 см весит 65 кг, занимается спортом. Расчет будем производить на его массу тела 65 кг.

Белок - $2 * 65 = 130$ г

Жиры - $1 * 65 = 65$ г

Углеводы - $2,5 * 65 = 162$ г

Так как в 1 г белка- 4 Ккал, $130 * 4 = 520$ Ккал

в 1 г жира - 9 Ккал, $65 * 9 = 585$ Ккал

в 1 г углеводов - 4 Ккал, $162 * 4 = 648$ Ккал

$520 + 585 + 648 = 1753$ Ккал

Итог: человеку необходимо съесть в день белка - 130 г, жира - 65 г, углеводов 162 г, общая калорийность рациона составляет 1753 Ккал.



Во всех случаях расчет приблизительный. Это цифры от которых нужно отталкиваться в начале построения грамотного рациона питания. Если после подсчета и приготовления еды порции покажутся слишком большими, насильно есть не нужно, повышайте количество постепенно, не насилуя свой организм.

После расчета придерживаться полученных значений нужно около 2х недель, вес может как уходить, так и стоять на месте, возможно вы поправитесь. Наблюдайте за своим телом и в зависимости от вашей цели корректируйте цифры БЖУ.

Если вес растет, а ваша цель похудение, уменьшаем количество углеводов, остальные нутриенты пока не трогаем.

Углеводы допустимо уменьшать до 1 г на килограмм нормальной массы тела. Жиры никогда (особенно женщины) не опускаем ниже значения 0,8 г на 1 кг нормальной массы тела. Белка в рационе должно быть достаточно, старайтесь добирать свою норму.

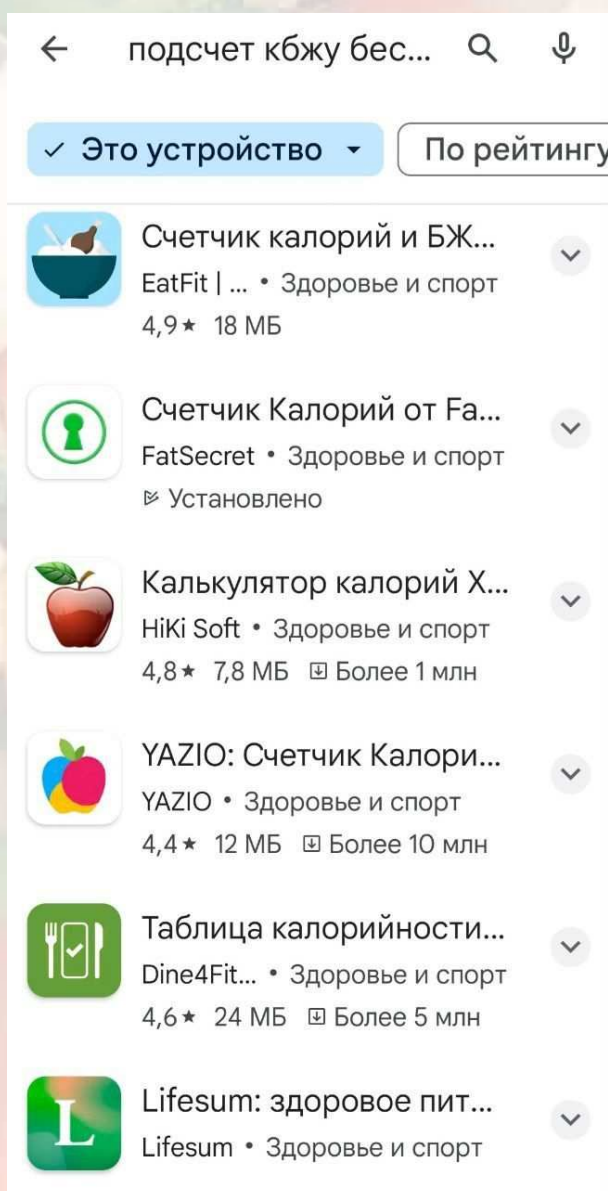


Важно! Если вы питаетесь на 900 Ккал, сразу на 1500 Ккал переходить не нужно, повышаем постепенно, организму нужно привыкнуть к новому рациону питания.

Как считать и куда записывать рацион питания

В настоящее время существует большое количество приложений для подсчета калорийности и БЖУ вот некоторые из них, выбирайте удобное для вас.

В приложение нужно внести рассчитанную вами норму БЖУ.



https://t.me/fit_life_world

Рекомендации.

- 1) Продукты считаем в сыром, сухом виде.
- 2) При приготовлении блюда, записывайте каждый ингредиент, так будет точнее.
- 3) Не забывайте про масло, если добавляете при жарке или в салат.
- 4) Зелень, огурцы, капусту не считаем. Фрукты обязательно!
- 5) Старайтесь питаться цельными продуктами (крупы, мясо, рыба, яйца, овощи, фрукты и др.)
- 6) Продуктовую корзину здорового питания можно найти на нашем телеграм канале (https://t.me/fit_life_world) в закрепленном сообщении.

Считать КБЖУ на протяжении всей жизни не обязательно, важно выстроить для себя грамотный, вкусный рацион питания, которому вы сможете придерживаться постоянно. 2-3 месяца подсчетов будет достаточно для того чтобы привыкнуть и понять какие блюда вам нравятся больше всего, как организм реагирует на те или иные продукты.

Помните, здоровое питание - это не временная диета, это образ жизни!



https://vk.com/fit_life.world

@fit_life.world

https://t.me/fit_life_world