



Как избежать ожирения?

Ожирение как фактор старения – Большинство медиков сходятся во мнении, что избыточная полнота ускоряет процессы старения. Накопление лишнего жира может происходить вследствие катаболических процессов, но вместе с тем оно ускоряет процессы старения. Факторов накопления лишнего жира немало. Конституционное ожирение развивается у людей, наследственно предрасположенных к полноте. У таких людей расщепление жиров происходит крайне медленно, и вместе с тем углеводы и белки довольно интенсивно превращаются в жиры.

Перед тем как что-то съесть, задумайтесь – а голодны ли вы? Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Не пробуйте пищу когда готовите – от этого толстеют, в приготовлении используйте не жирные сорта мяса. Контролируйте себя в гостях и на приемах. По возможности исключите из рациона майонез, замените его на 10% сметану. Употребляйте мясные продукты 1 раз в день. Не забывайте включать в рацион фрукты 200гр. в день.

Диетические рекомендации. Энергетический баланс.

В современной литературе представлены гигиенические нормативы суточных энергозатрат для лиц, имеющих различные профессии.

I группа – работники умственного труда. Руководители предприятий, педагоги, научные работники, медики (кроме хирургов), писатели, журналисты, работники печатной отрасли, студенты. Суточный расход энергии составляет для мужчин 2550-2800 ккал, для женщин 2200-2400 ккал.

II группа – работники легкого физического труда. Рабочие автоматизированных линий, швейники, ветеринары, агрономы, медсестры, продавцы промтоваров, инструкторы по физической культуре, тренеры. Суточный расход энергии составляет 3000-3200 ккал для мужчин и 2550-2700 ккал для женщин.

III группа – работники среднего по тяжести труда. Хирурги, водители, работники пищевой промышленности, работники водного транспорта, продавцы продовольственных товаров. Суточный расход энергии составляет 3200-3650 ккал для мужчин и 2600-2800 ккал для женщин.

IV группа – работники тяжелого физического труда. Строители, металлурги, механизаторы, сельхозработники, спортсмены. Суточный расход энергии составляет 3700-4250 ккал для мужчин и 3150-2900 ккал для женщин.

V группа – лица особо тяжелого физического труда. К ним относятся: сталевары, шахтеры, лесорубы, грузчики. Суточный расход энергии составляет 3900-4300 ккал для мужчин.



Калории на каждый день

Магического количества калорий, которое каждый человек должен употреблять, чтобы худеть или оставаться в хорошей форме, не существует. Лишние потребности в энергии можно оценить, исходя из базовой потребности в калориях и уровня двигательной активности. Для этого придется вспомнить уроки математики в средней школе.

Определяем базовую потребность

Для начала рассчитываем базовую потребность в энергии, необходимой для того, чтобы тело нормально функционировало. Человек использует около 60 процентов поступающих в организм калорий только для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность организма.

Основные факторы, которые влияют на базовую потребность в энергии – это рост, вес, возраст и пол.

Базовая потребность в энергии для женщин = $447,593 + (9,247 \times \text{вес в килограммах}) + (3,098 \times \text{рост в сантиметрах}) - (4,330 \times \text{возраст в годах})$.

Базовая потребность в энергии для мужчин = $88,362 + (13,397 \times \text{вес в килограммах}) + (4,799 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5,677 \times \text{возраст в годах})$.

Следует обратить внимание на то, что эта формула работает только для взрослых людей.

Например, для женщины 35 лет весом 65 килограммов и ростом 165 сантиметров твоему организму для поддержания жизнедеятельности ежедневно требуется 1409 ккал.

Внимание: даже при минимальной двигательной активности необходимость в энергии серьезно возрастает!



Определяем ежедневную потребность

Теперь рассчитаем ежедневную потребность в калориях с учетом уровня физической активности.

Если вы 8–12 часов в сутки проводите за компьютером и давно забыли, как выглядит спортзал, вашу физическую активность можно оценить как очень низкую или вовсе отнести к сидячему образу жизни. Сидячий образ жизни: ежедневная потребность в калориях = базовая потребность в калориях $\times 1,2$.

Умеренная физическая активность (ежедневные часовые прогулки, 20-минутные пробежки или работа по дому): ежедневная потребность в калориях = базовая потребность в калориях $\times 1,55$.

Ежедневные тренировки: ежедневная потребность в калориях = базовая потребность в калориях $\times 1,725$. Занятия спортом на профессиональной основе: ежедневная потребность в калориях = базовая потребность в калориях $\times 1,9$.

Таким образом, для упомянутой выше женщины с низкой физической активностью ежедневная потребность в энергии составляет 1937 ккал. Этого достаточно для поддержания текущего веса.