****

**10-16 апреля 2023 "Неделя популяризации подсчета калорий"**

**Калории** — единица измерения энергии, поступающей в организм во время еды. Подсчет энергетической ценности ежедневного рациона позволит поддерживать правильное процентное соотношение белков, жиров и углеводов, контролировать норму получения необходимых питательных веществ в соответствии с индивидуальными параметрами: возрастом, полом, весом, ростом, образом жизни. Результатом станет стройное подтянутое тело и отличное самочувствие.

**Кому и зачем нужно считать калории?**

От пищи человек получает энергию, необходимую для жизнедеятельности организма. Каждый потребляемый продукт имеет свою калорийность. Подсчет важен для соблюдения дневной нормы энергопотребления. При чрезмерно низкой калорийности дневного меню энергии с едой поступает слишком мало, возникает упадок сил и апатия, возможны головокружения и обмороки. Организм испытывает стресс и часто начинает откладывать питательные вещества впрок, создавая жировые запасы. Явный переизбыток калорий ведет к преобразованию нерастраченной энергии в жиры и способствует появлению лишнего веса. При правильном соотношении БЖУ и систематических тренировках вес тела будет увеличиваться за счет мышечной ткани. В этом случае лишние калории поспособствуют набору мышечной массы.

**Вести счет калориям рекомендовано:**

* Желающим похудеть: недостаток калорий ведет к тому, что вес тела уменьшается от растраты жировых запасов, производимой организмом для покрытия дефицита энергии;
* Стремящимся нарастить мышцы: избыток калорий гарантирует увеличение массы тела, добиться роста не жировой прослойки, а именно мышц можно, потребляя достаточное количество белка и регулярно тренируясь в спортзале;
* Приверженцам здорового образа жизни, настроенным на сохранение существующей физической формы: баланс полученных и потраченных калорий необходим для удержания веса в норме, а оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов сделает питание полноценным, обеспечив здоровое функционирование организма.

**Советы для тех, кто стремится рассчитать суточную калорийность своего рациона максимально точно**

* Ведите пищевой дневник, куда записывайте все приемы пищи, включая перекусы. Не полагайтесь на свою отличную память, она зачастую подводит. Все потребленные калории должны быть зафиксированы и учтены. Только тогда вы получите максимально точный результат в конце дня.
* Купите кухонные весы, не стоит определять вес продуктов на глаз. Маленькие погрешности выливаются в заметную разницу итоговой калорийности дневного рациона.
* Взвешивайте продукты до начала приготовления.
* Учитывайте калорийность масла, соуса, сахара и других вспомогательных продуктов в составе блюда.
* Кладите на весы только ту часть продукта, которая непосредственно будет употреблена в пищу (мясо без костей, мякоть фруктов и овощей без кожуры и косточек, яйца без скорлупы).
* Не ищите калорийность многокомпонентного блюда в интернете и мобильных приложениях, считайте самостоятельно. Перед готовкой взвесьте компоненты, посчитайте их энергетическую ценность и сложите результаты. Итоговые данные выйдут точнее.
* Старайтесь избегать еды в заведениях общественного питания. Калорийность блюд в меню весьма примерна. Максимально точно КБЖУ для себя рассчитаете только вы сами.

**Где смотреть КБЖУ продуктов.**

* Чтобы правильно рассчитать калорийность рациона, важно знать, где можно найти информацию о калориях и БЖУ потребляемых продуктов.
* Внимательно изучите упаковку продукта. Производитель всегда указывает на ней точную информацию.
* Если продукция не имеет упаковки, данные о калорийности и содержании нутриентов легко найти в сети интернет: существует великое множество таблиц. Вбив в поисковой строке запрос об интересующем продукте, вы получите исчерпывающую информацию. Для наибольшей достоверности, сравните результаты из нескольких источников.
* Многочисленные мобильные приложения, используемые для подсчета калорий, уже содержат широкий список продуктов с рассчитанными КБЖУ. Пользуйтесь на здоровье!

Подсчет калорий — дело привычки. Хлопотный и утомительный процесс со временем становится легок и понятен. Начинайте считать с простых продуктов, постепенно добавляйте сложные рецепты из множества ингредиентов. Однажды вы доведете действия до автоматизма. Вам больше не придется сидеть на диетах, отказываясь от вкусной еды. Вы будете получать эстетическое удовольствие, глядя на себя в зеркало. А организм поблагодарит вас за заботу бесперебойной работой всех жизненно важных органов.