

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



Самая актуальная информация
по вопросам здорового питания
от научных экспертов –

**Проект Роспотребнадзора РФ
«Здоровое питание»**

Сайт <https://здоровое-питание.рф>



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



Калорийность –

это количество энергии, которое получает организм при полном усвоении съеденных продуктов.



Подсчет калорий – для чего?

Подсчет калорий позволяет понять, потребляем ли мы столько энергии, сколько необходимо, либо больше наших потребностей.

Ккал. на 100 грам продукта





Как считать калории?

Расчет делается по специальным формулам с учетом возраста, роста, веса и уровня физической активности.

Информация о расчете калорий – в статье **«Как правильно заряжать организм: считаем калории»** на сайте Проекта Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание»

[https://здоровое-питание.рф.](https://здоровое-питание.рф)

Пример расчета индивидуальной суточной потребности в калориях (СПК) – формула Харриса – Бенедикта

для мужчин

$$\text{СПК} = 66 + [13,7 \times \text{вес (кг)}] + [5 \times \text{рост (см)}] - [6,76 \times \text{возраст (в годах)}] \times \text{КФА}$$

для женщин

$$\text{СПК} = 655 + [9,6 \times \text{вес (кг)}] + [1,8 \times \text{рост (см)}] - [4,7 \times \text{возраст (в годах)}] \times \text{КФА}$$

КФА – коэффициент физической активности:

1,2 - минимальная активность/сидячий образ жизни;

1,3 - легкая нагрузка 1–3 раза в неделю;

1,6 - тренировки 3–5 раз в неделю;

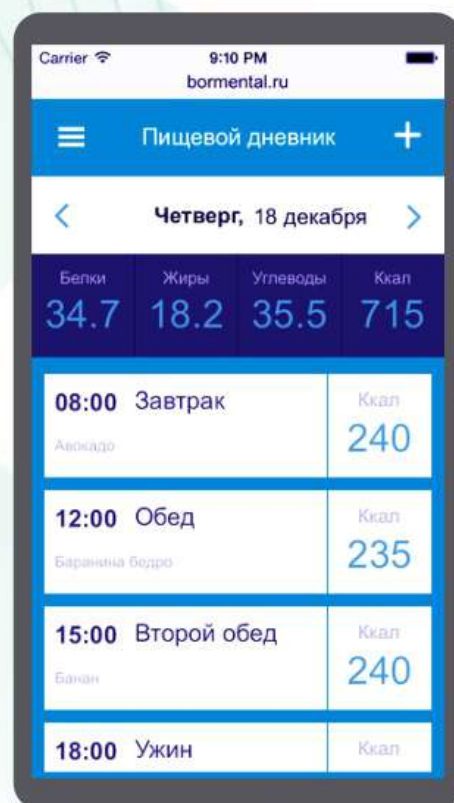
1,7 - тренировки ежедневно;

1,9 - тяжелая физическая работа/тренировки 2 раза в день.

Счетчики калорий – специальные мобильные приложения

Основная цель приложения – ведение пищевого дневника. Это удобно тем, что в нем уже есть список продуктов с калорийностью.

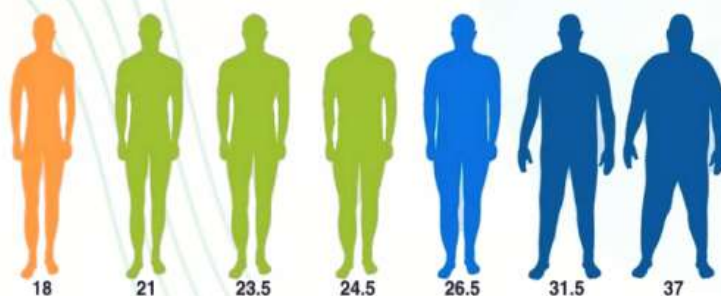
Приложение само предложит вам количество калорий, которые нужно съесть в течение дня.



Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
34.7	18.2	35.5	715
08:00	Завтрак		Ккал
	Авокадо		240
12:00	Обед		Ккал
	Баранина бедро		235
15:00	Второй обед		Ккал
	Банан		240
18:00	Ужин		Ккал

Биоимпедансометрия

Это исследование покажет необходимое количество калорий, соотношение жировой, костной и мышечной ткани, внеклеточной и внутриклеточной жидкости, показатели интенсивности обмена веществ, риск развития или наличия различных заболеваний, опережение или отставание биологического возраста от хронологического и выбрать оптимальный метод коррекции веса и уровень физической нагрузки.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



Посетите врача диетолога и пройдите биоимпедансметрию

Центр диетологии БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»

г. Ижевск, ул. пл. Им. 50 лет Октября, 21.

Телефон: 8 (3412) 93-03-02, доб. 210 или 211.

сайт: <https://www.medprof18>,

ВК: <https://vk.com/medprof18>





Принципы здорового питания

Энергетическое равновесие. Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

Не переедать!

Сбалансированное питание. Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

Режим питания. Питание должно быть дробным небольшими порциями 4-5 раз в сутки, примерно в одно и то же время, последний прием пищи – не позднее, чем за 2-3 часа до сна.