**Калораж: как правильно рассчитать?**

В данной статье мы разберем, как правильно рассчитать нужное количество калорий в день, чтобы похудеть. Подсчет является важным аспектом диеты, помогающим достичь желаемого результата и держать себя в форме.

Сначала вы можете испытывать некоторые трудности, ведь необходимо узнавать, сколько весит порция, какая у нее калорийность. У многих людей есть пищевые дневники.

Преодолеть все сложности очень просто, потому что очень скоро все эти процессы станут обыденной привычкой. Вы узнаете, какую пищевую ценность имеет то или иное блюдо в ваших тарелках.

Если вы новичок, то для вас существуют разнообразные программы на мобильные телефоны, которые помогают в подсчете и ведении дневника. Смело устанавливайте и учитесь правильно питаться, а мы в этой статье ответим на популярные вопросы.

**Что такое калории и как их рассчитывать**

В погоне за идеальной фигурой современные девушки стараются придерживаться диет и получать информацию о продуктах из магазина на этикетках. Калориями называют единицы энергии, которые необходимы для нагревания одного грамма жидкости на один градус.

Каждое съестное содержит энергию, которую и называют пищевой ценностью. В одной килокалории содержится тысяча калорий.

**Нормальное суточное потребление калорий**

Разберемся, сколько калорий нужно употреблять человеку в день. Каждый из нас затрачивает определенное количество энергии при выполнении каких-либо действий.

Нужно помнить о том, что мы все нуждаемся в разном количестве энергии ежедневно. К примеру, молодежь более активная, чем пожилая часть населения, которая не нуждается в большом потреблении ввиду степени активности.

Теперь разберемся в разнице необходимого количества энергии у представителей мужского и женского пола. Стоит помнить о том, что примерный калораж выведен для людей, которые довольны своим весом. Те, кто хочет похудеть, должны рассчитывать привычный рацион по-другому.

Характер жизнедеятельности создает группы, на которые мы ориентируемся при выборе рациона.

Как определить, сколько энергии нужно потреблять?

* Например, женщинам с сидячим времяпровождением от 20 до 26 лет рекомендовано около 2000 калорий ежедневно, а дамы старше 45-50 лет должны употреблять примерно 1700.
* Умеренно активный образ жизни требует 2200 для дам от 20 до 45 лет, 1850 для женщин старше 45.
* При активном образе жизни необходимо 2400 для дам от 20 до 28 лет, 2200 – от 28 до 59 лет и 2000 – для дам старше 60.

С необходимым количеством для женщин все понятно, но что с мужским? Давайте разбираться.

* Сидячий образ жизни требует от мужчин 20-29 лет 2450 каллорий, от 30 до 45 лет – 2200 и старше 45 – 2050 калорий.
* Для умеренно активного образа жизни рекомендовано употребление 2700 для представителей мужского пола от 20 до 29 лет, 2500 для людей от 30 до 45 и 2300 для тех, кто старше 45-50.
* При активном образе жизни стоит потреблять не менее 3000 в 20-29 лет, 2900 в 30-45 лет и 2500-2700 для тех, кто старше 45.

**Как считать калории при похудении**

Мы худеем, когда соблюдаем грамотно составленную диету, делаем упражнения и придерживаемся советов диетологов.

Как научиться правильно считать калории в своем питании и что вам в этом поможет? Давайте разбираться.

Похудение при ежедневном подсчете калорий является единственным методом, который обоснован с научной точки зрения. Чтобы скинуть килограмм, необходимо сжигание 7600 калорий.

Некоторые люди стремятся просто сократить список компонентов в своем рационе, но это в корне неверное решение. Физическая нагрузка тоже должна увеличиваться. Это помогает разгонять процессы метаболизма и избавляться от нежелательных килограммов.

Несколько советов специалистов:

* Если лишнего веса не слишком много, и вы трижды занимаетесь в тренажерном зале каждую неделю, то вы можете просто вычеркнуть около 10-15% калорий от суточного рациона. Таким образом вы сможете постепенно избавляться от лишних килограммов без стресса для организма.
* Если лишнего веса немного, но никаких упражнений вы не делаете, то необходимо убирать уже пятую часть калорий от привычного рациона.
* При ожирении суточная норма урезается на 40%. Избыточная масса тела является большой проблемой, при которой спортивные тренировки ограничены по медицинским противопоказаниям. Однако люди с ожирением могут устраивать ходьбу и легкую гимнастику.

Такой метод «диеты» проходит без сложностей, так как строгие ограничения отсутствуют. Иногда полезно устраивать разгрузочные дни.

Существуют ли какие-то точные формулы, считая по которым, можно четко определить необходимое количество? Да, существуют, и не только формулы, а целые готовые таблицы, помогающие вести подсчет.



**Как планомерно распределить калории на протяжении дня**

Правильное распределение калорий – важная часть современных рекомендаций специалистов, которой отводится немало внимания. Как часто нужно принимать пищу? Сколько раз есть ежедневно? А можно ли употребить всё отведенное количество энергии за одну трапезу?

Ежедневно лучше есть по 5-6 раз, часто, но маленькими порциями. Промежутки между трапезами должны составлять приблизительно несколько часов.

Если вы слишком заняты и не можете питаться дробно и часто, то составьте удобную для вас систему потребления еды. Следите за тем, чтобы калории не превышали заданную норму.

Съестное с наивысшей пищевой ценностью лучше применять на завтрак или обед, а вечером можно приготовить «легкий» ужин.

**Как понять, сколько калорий в блюде**

Чтобы точно посчитать пищевую ценность приготовленного блюда, нужно учитывать каждый ингредиент. Подсчеты становятся легче, если блюдо отличается небольшим количеством компонентов.

А что делать, если пища на вашей тарелке сложная? Когда готовите еду, взвешивайте все компоненты, которые отправляете на сковороду или по кастрюлям, а затем суммируйте все вместе.

Это простой способ, с помощью которого легко и быстро можно узнать пищевую ценность котлет, супов, борщей, сладкий изделий и многого другого. Очень часто люди забывают про масло, в котором что-либо жарят. Различные приправы, а также кружка чая или кофе не повлияют на уровень энергии в продукте.

**Что делать, если не хочется считать калории**

Если метод подсчета дается вам трудно, то можно избежать подробного рассмотрения пищевой ценности каждого съестного, а можно вообще не считать ее и попробовать худеть.

Как это сделать?

Употребляйте жирную пищу, сахар и мучные изделия в гораздо меньших количествах, чем обычно. Таким образом вы сможете понизить количество энергии в вашем дневном рационе примерно на пятую часть.

Придерживайтесь дробного приема пищи. Лучше есть немного, но почаще. Таким нехитрым способом можно скинуть суточное потребление еще на 7-12 процентов.

Не знаете, как составить индивидуальное меню без диетолога? Давайте рассмотрим несколько готовых вариантов

Меню на 1700-1900 калорий состоит из:

* нежирного вареного мяса 100 г, зеленого горошка 260 г, одного вареного яйца, кофе и молока на завтрак;
* яблока на ланч;
* овощного супа 200 г, паровых котлет из 130 г нежирного мяса, салата с тушеной свеклой 160 г и желе с заменителем сахара 40-60 г на обед;
* обезжиренного творога 120 г и несладкого компота 230-270 г на полдник;
* вареной рыбы 110 г и салата со свежими овощами 170 г на ужин;
* нежирного кефира 200 г перед отходом ко сну.

Меню на 1200-1300 калорий состоит из:

* 120 г вареной рыбы, 220 г салата со свежими овощами, кофе и молока на завтрак;
* Яблока или груши на ланч;
* 210 г овощного супа, 120 г куриного мяса, 50-60 г салата со свежими овощами и несладкого компота на обед;
* Нежирного молока 240 г на полдник;
* 100 г нежирного вареного мяса и 230 г тушеных овощей на ужин;
* Кефира перед отходом ко сну.

Меню на 800-900 калорий состоит из:

* 120 г обезжиренного творога и кофе без сахара на утро;
* Яблока или груши на перекус;
* 220 г супа с овощным бульоном; 100 г отваренного нежирного мяса; 220 г несладкого компота на обеденное время;
* Несладкого компота 210 г на полдник;
* 100 г вареной куриной грудки и 60-70 г зеленого горошка на ужин;
* 210 г обезжиренного кефира перед отходом ко сну.

**Неоспоримые преимущества метода подсчета**

Технология обладает огромным количеством достоинств. Множество специалистов в сфере здоровья и красоты подтвердили ее эффективность.

Так о каких же плюсах идет речь?

1. Нет необходимости исключать из привычного рациона какие-либо изделия, ограничения отсутствуют. Ешьте все то, что потребляли и до диеты, просто старайтесь «вписывать» это в суточные нормы. Как и при любой диете, потребление «вредного» съестного сократится, но речь не идет об исключении их вообще. Например, если вы любите шоколадки, не обязательно отказываться от них, можно просто вписать пару долек в рационы.
2. Нет нужды отказываться от посещения любимых ресторанов или других заведений. Плюсы в том, что их меню содержит описание блюд и уровень их пищевой ценности.
3. Навыки подсчета энергии в продуктах могут быть доведены до стадии автоматизма, и вы будете бессознательно подсчитывать энергетическую ценность даже после диеты. Что это значит? А это означает, что вы не располнеете после того, как прекратите диету, сохраните способность правильно питаться и следовать здоровому рациону. Это станет частью вашего образа жизни и полезной привычкой, а проблемы с лишним весом отпадут.

**Недостатки техники подсчета**

1. Существуют те, кто оспаривает эффективность и пользу метода подсчета и предлагает теория похудения, которая стремится не к снижению пищевой ценности, а к правильному соотношению таких компонентов, как белок, жир и углеводы. Множество диетологов придерживается мнения о том, что лишний вес приходит не из-за того, что мы переедаем, а из-за того, что наш рацион не содержит нужные организму белки, жиры и углеводы.
2. Другая часть противников метода подсчета рекомендует учиться отличать аппетит от голода и есть исключительно тогда, когда вы действительно голодны. Вы спросите: «А что делать с чувством аппетита?» А оно должно подавляться, а вам следует осуществлять над ним строгий контроль. Таким образом, недостаток методики подсчета пищевой ценности заключается в том, что мы не «слушаем» желания своего организма.
3. Менее популярное мнение еще одной части диетологов гласит о том, что нужно учитывать не уровни калорийности, а объемы блюд. Такие специалисты сравнивают объем еды с разными ориентирами. В их роли могут выступать кулаки, ладошки, стаканы, десертные тарелки и многое другое. Они считают, что можно не проводить постоянные математические вычисления и сохранить небольшое количество калорий в суточном рационе и дробный прием пищи.



**Как рассчитываются калории при похудении**

Представитель того или иного пола отличается индивидуальной комплекцией, образом жизни и потребностями. Как тогда быть? Диетологи считают, что индивидуальные расчеты уровня калорий для сброса лишнего веса или поддержания определенной массы тела должны строиться с учетом следующих параметров:

1. Возраста.
2. Роста (в сантиметрах).
3. Уровня физических нагрузок и активность в целом.

Женщин и мужчин уже разобрали выше, а что с детьми?

Дети освобождены от подсчета необходимой ежедневной энергии, так как все ингредиенты, которые они съедают, имеют строительную функцию. За счет них строятся внутренние органы, и только при явном избытке происходит откладывание жировых запасов.

А как насчет питания пожилых людей?

Пожилая часть населения должна потреблять меньше калорий для похудения, так как она имеет медленные процессы метаболизма. Уровень активности людей также имеет значение. Под активностью понимается спорт, прогулка на улице и даже бытовая деятельность (чистка, уборки и так далее).

Подсчет калорий также должен учитывать и гормональный фон, играющий важную роль. Беременные женщины кормят не только себя, но и плоды, поэтому составление рациона для беременных производится с использованием отдельных формул.

Также стоит учитывать физическое состояние, ведь при болезни мы двигаемся меньше, а значит тело сжигает не так много энергии.

**Роль калорий в человеческой жизни**

Пищевой продукт – основной поставщик энергии, без которой ни наши органы, ни системы организма не смогут осуществлять полноценную жизнедеятельность. Единица энергии образуется в процессе усвоения определенных ингредиентов.

Упаковки пищи содержат информацию о пищевой ценности продукта в виде килокалорий или джоулей. Тело постепенно использует полученную энергию, а то, что осталось неизрасходованным, откладывается как жир на каком-либо участке тела.

Чтобы поддерживать биохимическую функцию, нужно определенное количество питательных веществ. Когда вы научитесь считать калории для похудения, можно начать учиться правильно сочетать белки, жиры и углеводы.

Углевод – основной энергетический ресурс, который требуется телу больше всего. Они обычно занимают около половины нашего рациона. Это не только источник энергии, но еще и важный компонент, помогающий почкам, нервной системе и даже головному мозгу.

Какими бывают углеводы? Здесь все просто: простыми и сложными. Простым углеводом, к примеру, считается батончик, кондитерское изделие, сладости и так далее. А вот сложные углеводы — это картошка, хлебобулочные изделия, крупы и так далее.

Жир помогает организму расти и развиваться, является поддержкой для клеточных мембран и защитой для внутренних органов. Мясо, рыба, птица, масло, зерновые и молочные продукты – источник жира. Их процент в привычном рационе составляет около 30-40 процентов.

Белки – строительные материалы и крайне важные элементы, которые сохраняют мышечную массу, рост, поддерживают иммунную систему и восстанавливают ткани. Рыбные, мясные и молочные продукты, а также некоторые мучные изделия и овощи – пища, из которой организм черпает белки.