

Консультация для родителей

В период с 10 по 16 апреля 2023 г. проводится Неделя подсчета калорий.

Закон сохранения энергии гласит: энергия не возникает и не исчезает, один вид энергии может превращаться в другой. Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребляемая энергия накапливается в виде запасов жировой ткани. Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.

Ожирение признано Всемирной организацией здравоохранения новой неинфекционной эпидемией нашего времени, представляющей серьезную угрозу здоровью людей. Проблема лишнего веса населения в мире настолько глобальна, что Всемирная организация здравоохранения выделила ряд стран, в которых проблема ожирения стоит наиболее остро — это Соединённые Штаты Америки, Китай, Германия и Россия (четвертое место). По данным Роспотребнадзора, 55% населения России живут с избыточной массой тела и 25% из них страдают от ожирения. При этом женщин с ожирением на 10% больше, чем мужчин. Кроме этого, увеличивается число детей с лишней массой тела.

Переедание, избыточное потребление продуктов питания – одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах. В среднем в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что, с одной стороны, позволяет искоренять недоедание, а с другой – приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания), что является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире.

Ожирение – один из самых серьезных факторов риска развития заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Детское ожирение повышает риски ожирения во взрослом возрасте, и, как следствие, инвалидности и преждевременной смерти. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.



Даже незначительное снижение массы тела на 5-10% приводит к снижению общей смертности на 20%, снижению риска развития сахарного диабета на 50%, снижению летальности от ишемической болезни сердца на 9%, снижению симптомов стенокардии на 91%, увеличению переносимости физической нагрузки на 33%, приводит статданные пресс-служба минздрава РБ.

Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 ккал для женщин.

Питание должно быть сбалансированным: доля белков в суточном рационе должна составлять 25%, жиров — 20%, углеводов — 55%. Употребление в пищу большого количества продуктов, содержащих растительные волокна (овощи и фрукты не менее 400 г в сутки), поможет справиться с голодом и облегчит соблюдение диеты. Питаться следует 4-5 раз в сутки маленькими порциями.

Переизбыток, избыточное потребление продуктов питания – одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах. В среднем, в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания). Это является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире.

Лучший способ определить объем рациона питания – рассчитать его калорийность.

Калорийность – это количество тепловой энергии, которая вырабатывается организмом при усвоении съеденных продуктов (энергетическая ценность продуктов питания). Она зависит от химического состава, то есть количества основных компонентов – белков, жиров, углеводов и других веществ. Информацию об энергетической ценности указывают на этикетках продуктов питания.

В среднем женщинам нужно порядка 2000 килокалорий (ккал) в сутки, мужчинам – 2500 ккал/сут.

Суточная потребность человека в калориях состоит из двух переменных – индивидуальные энергозатраты и величина основного обмена.

Величина основного обмена – это минимальное количество энергии, необходимое для осуществления жизненно важных процессов организма (физиологических, биохимических, функционирование органов и систем).

Средняя величина основного обмена – это базовый показатель. Оптимальный расчет калорийности суточного рациона включает в себя дополнительный критерий – коэффициент физической активности (КФА).

На официальном **ресурсе** Министерства здравоохранения Российской Федерации можно рассчитать свою дневную норму калорий.

Ссылка: <https://www.takzdorovo.ru/calcs/435/intro/>