

Формула Миффлина — Сан-Жеора для расчета суточной калорийности в СОСТОЯНИИ ПОКОЯ:

Для женщин: $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161$

Для мужчин: $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) + 5$

Формула учитывает и физическую активность, исходя из которой к полученной цифре добавляется коэффициент.

Если у вас нет физических нагрузок и сидячая работа, умножьте полученный результат на 1,2.

Если вы совершаете небольшие пробежки или делаете легкую гимнастику 1–3 раза в неделю, умножьте на 1,375.

Если вы занимаетесь спортом со средними нагрузками 3–5 раз в неделю, умножьте количество калорий на 1,55.

Если вы полноценно тренируетесь 6–7 раз в неделю, то вам необходимо умножить результат на 1,725.

И наконец, если ваша работа связана с физическим трудом, вы тренируетесь 2 раза в день и включаете в программу тренировок силовые упражнения, ваш коэффициент будет равен 1,9.



Рациональное питание



Подарите себе радость здоровой жизни! Начните сейчас!

ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б
Телефон: +7 (4752) 55-93-17
Сайт: <https://zdorovo68.tmbreg.ru>
Электронная почта: tocoz@zdrav.tambov.gov.ru
ВК: <https://vk.com/medprofmb>

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также непереносимое условие достижения активного долголетия.

Именно питание обеспечивает потребности организма в энергии и питательных веществах, поэтому является фундаментом здоровья. От его стабильности зависит работа всех органов и правильное функционирование иммунной системы.

Главное правило здорового питания — это соответствие калорийности рациона фактическим энергозатратам и химический состав рациона должны соответствовать потребностям организма в пищевых и биологически активных веществах.



Правила рационального питания:

1. Сбалансированный рацион.

Фактически, это рекомендация формировать ваше меню из разных видов продуктов, то есть сделать рацион разнообразным. Выделяют две группы веществ, которые человек может получить только из еды: макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины и минералы). От них зависят выносливость, умственные способности и здоровье в целом.

2. Индивидуальный режим питания.

Режим питания позволит вам удобнее планировать приемы пищи, не съесть лишнего, уберечь пищеварительный тракт от беспорядочного питания, чтобы органы и системы работали в соответствии с вашими индивидуальными биологическими ритмами.

3. Сохранение водного баланса в организме.

Необходимая суточная норма воды для одного человека зависит от многих факторов: пола, возраста, двигательной активности и других. Организм усваивает всю воду, включая ту, которая поступает из продуктов питания и других напитков. Перепить воды практически невозможно, поскольку здоровый человек способен легко от неё избавиться. А вот минимум её суточного потребления известен - это 1 литр. Однако, покрывать его разом не рекомендуется, это может навредить почкам, так как их «пропускная способность» – 0,7-1 литров жидкости в час.



4. Ограничения.

Принципиальные ограничения касаются всего трёх пищевых продуктов: соли, сахара и трансжиров.

Полностью исключить соль рекомендуется только из рациона малышей в возрасте до 9 месяцев. Детям от 18 месяцев до 3 лет желательно употреблять не больше 2 граммов соли в день. Рекомендованная норма соли для взрослых – 5 граммов в день, то есть чуть меньше одной чайной ложки. При этом снижение потребления соли примерно наполовину значительно уменьшает риск возникновения инсульта и ишемической болезни сердца. Большие количества соли содержат блюда, которые готовят в местах общественного питания. Употребление большого количества продуктов (мёд, сладости, выпечка, соусы) и напитков с добавлением сахара может привести к набору лишнего веса, диабету 2 типа и заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

5. Полезные привычки.

- Ешьте не менее 400 грамм овощей в день;
- Тщательно пережевывайте пищу;
- Планируйте меню на день заранее;
- Исключите отвлекающие факторы во время еды.

