

СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ

УДК 641/642

ББК 53.51

Счетчик калорий — М. : Т8 Издательские технологии /
RUGRAM, 2020. — 288 с. — (Лучшие диеты).

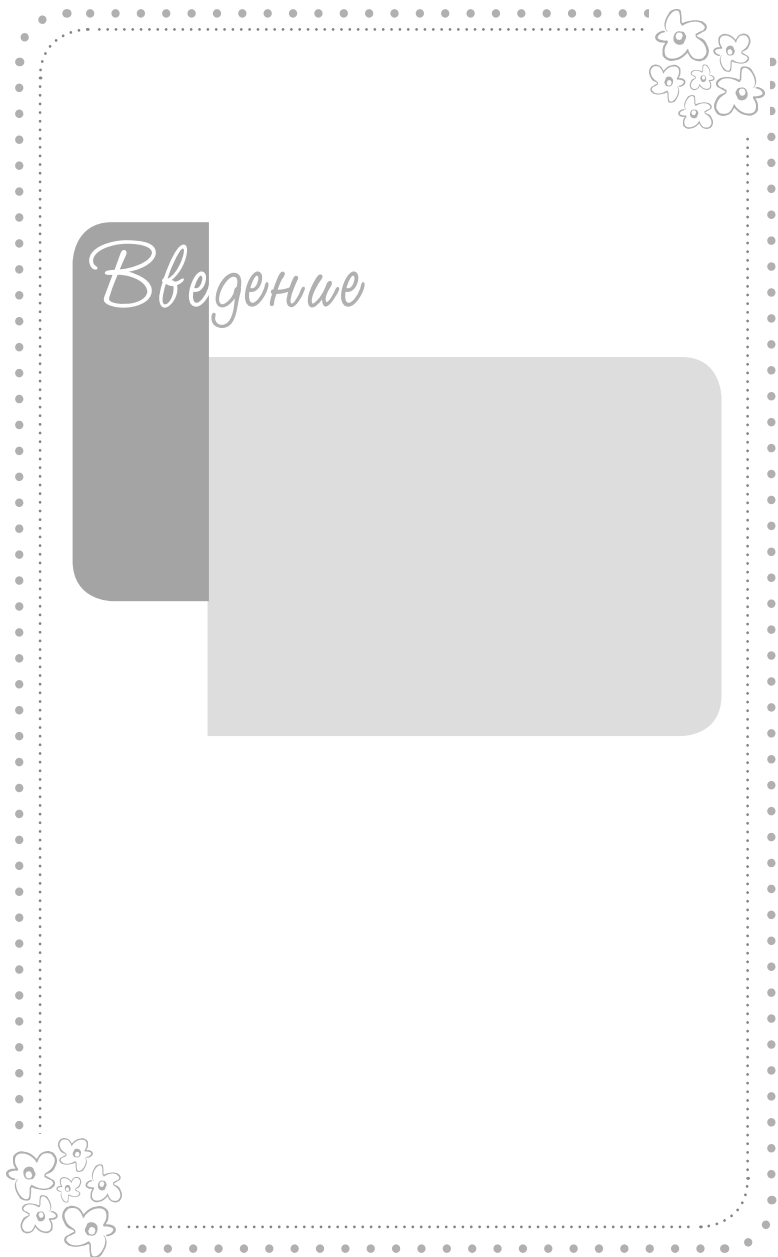
ISBN 978-5-517-02029-1

Наша книга нацелена на то, чтобы помочь вам произвести расчеты, которые помогут вам узнать, сколько калорий вам рекомендуется потреблять в день, а сколько необходимо для достижения той или иной весовой категории. В книге вы найдете таблицу, где приведено как количество калорий в том или ином продукте, так и процентное содержание в нем белков, жиров и углеводов. Вы также сможете найти несколько полезных советов для беременных женщин. Наша книга поможет вам правильно рассчитать число калорий, содержащихся в вашем рационе.

BIC WBH
BISAC CKB026000

ISBN 978-5-517-02029-1

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

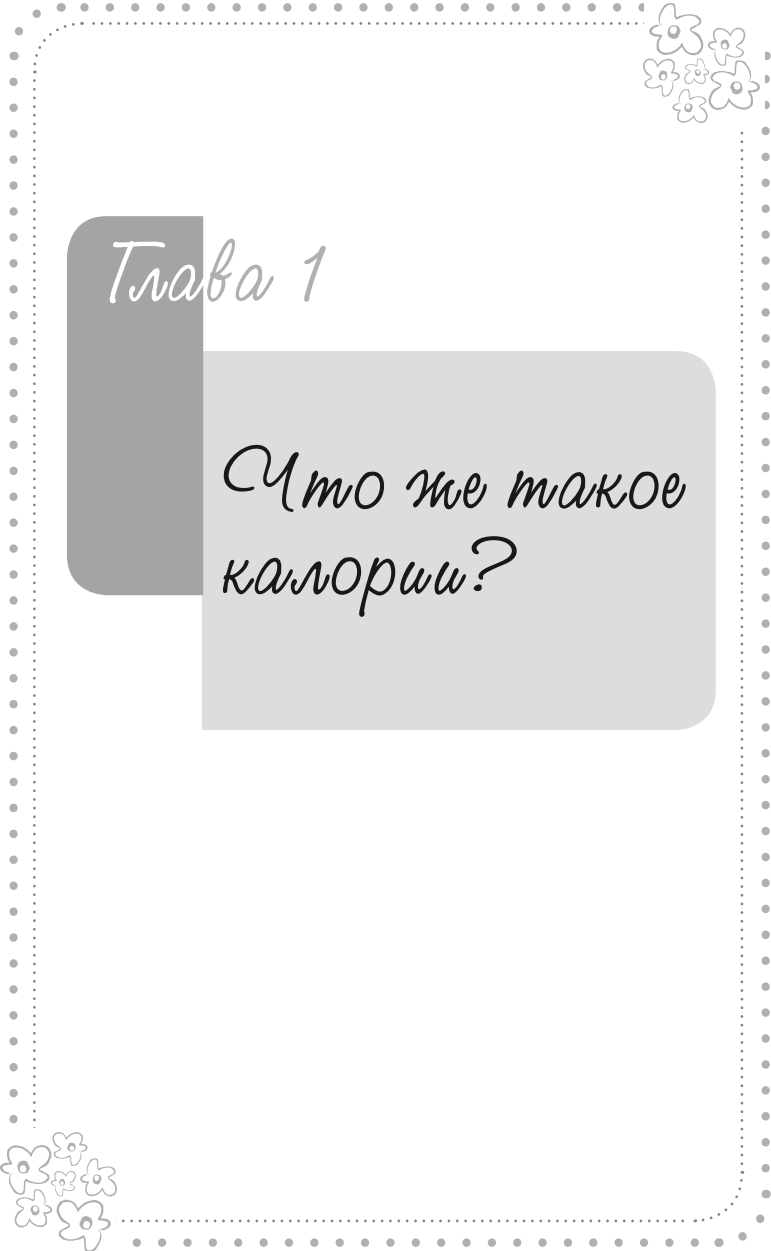


Проблема сбалансированного питания никогда никого не оставляла равнодушным. Особенно актуально этот вопрос звучит в современном мире. Каждому столетию присущи свои идеалы красоты. Античность воспевала культ атлетов, в эпоху Возрождения мужчины преклонялись перед дамами с пышными формами, а начиная с XX в. в моду вошли худоба и стройность. Естественно, что одинаковых людей не бывает. У каждого из нас свои особенности и генетические предрасположенности. Но на что человек не пойдет ради моды? Мода — извечный диктатор. Мир красоты и шарма неустанно манит нас своим очарованием.

С каким восхищением взираем мы на идущих по подиуму Кейт Мосс и Наоми Кембелл? А какая тонкая талия у Синди Кроуфорд и Клаудии Шиффер? Согласитесь, что таким женщинам хочется подрожать хотя бы в чем-то, потому что именно они являются иконами мира моды двадцатого столетия. Что превратило их из обычных девушек в мировых звезд модельного бизнеса? Это прежде всего очарование грации их походки и ...безумно красивое тело. Следует отметить, что именно такие формы считались модными в XX в. и не теряют своей популярности и по сей день. Естественно, что природные данные играют здесь далеко не последнюю роль. Но красота бывает «врожденная»



и «приобретенная». Под приобретенной красотой понимается результат, которого удастся добиться вследствие тренировок и приложения определенных усилий. Ничто не дается просто так. Над всем надо работать. Все мы хотим выглядеть привлекательно и приковывать к себе восхищенные взгляды мужчин. Как известно, существует два способа достичь идеала — диета и спортивные занятия. А лучше всего совмещать качественную диету и регулярное выполнение физических упражнений. Однако при выборе диеты мы нередко забываем про такое понятие, как «калория». Число калорий, потребляемых за один день, имеет первостепенное значение в любой диете. Наша книга нацелена на то, чтобы помочь вам произвести расчеты, которые помогут вам узнать, сколько калорий вам рекомендуется потреблять в день, а сколько необходимо для достижения той или иной весовой категории. В книге вы найдете таблицу, где приведено как количество калорий в том или ином продукте, так и процентное содержание в нем белков, жиров и углеводов. Вы также сможете найти несколько полезных советов для беременных женщин. Наша книга поможет вам правильно рассчитать число калорий, содержащихся в вашем рационе.



Глава 1

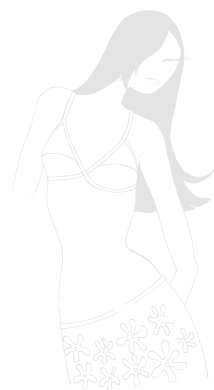
Что же такое
калории?

Калории — определенный вид топлива для организма человека. Точно также, как автомобиль не может двигаться без бензина, человеческий организм не способен функционировать без калорий. Именно благодаря калориям происходит работа всех наших внутренних органов. Калории поступают в организм человека вместе с потребляемой им пищей.

Однако, если ваш организм не нуждается в дополнительной энергии, то поступившие в ваш организм калории преобразуются в жир. Согласно медицинской статистике каждые лишние 7 тыс. калорий превращаются впоследствии в килограмм лишнего жира. Для избавления от лишнего жира требуется, чтобы в организме был дефицит калорий. Для этого можно либо уменьшить вашу дневную норму потребления калорий, либо сжигать большее число калорий, чем вы потребляете.

Что определяет скорость обмена веществ в организме человека? Скорость обмена веществ напрямую зависит от числа расходуемых калорий.

Скорость обмена веществ также зависит от вашей мышечной массы и массы внутренних органов, кожных покровов, скелета и т. д. В этом случае обмен веществ происходит сам по себе без вашего непосредственного участия. Энергия требуется не только для жизнедеятельности, но еще и для функционирова-



Как из-
вестно
физические
упражнения
положи-
тельно
вливают
на обмен
веществ,
потому что
занятия
спортом
значительно
ускоряют
скорость
этого про-
цесса.



Что же такое калории?

Обычно обмен веществ в мужском организме происходит с большей скоростью, чем в женском. Это объясняется тем, что мышечная масса мужчин превосходит женскую.



ния организма. В организме человека постоянно происходят различные биологические процессы. Например, реинкорация мышечных клеток. Мышечные клетки не могут обновляться без определенных энергетических затрат.

Чем больше общая масса вашего организма (исключая жировые отложения), тем больше энергии требуется для его функционирования.

Чем старше человек, тем меньше скорость обмена веществ. Пассивный образ жизни также ухудшает метаболизм.

Поэтому медики постоянно твердят о пользе физических упражнений.

Какова общая сумма калорий, в среднем сжигаемая человеком за один день?

Существует определенная формула для вычисления средней цифры сжигаемых за день калорий. Итак, чтобы узнать, сколько калорий затрачивается в день, необходимо вес умножить на 0,9 (для женщин); вес мужчин остается без изменений. Затем необходимо умножить полученное число на 24, и вы увидите, сколько калорий требуется вам для осуществления обмена веществ в состоянии покоя.

Например:

Вес женщины составляет 54 кг. Необходимо выяснить, сколько калорий она