Что такое калория?

Врач-диетолог Многопрофильного консультативно-диагностического центра Екатерина Плешакова рассказала, что включает в себя понятие «калория» и объяснила, кому необходимо вести подсчет калорий.

«Под калорией обычно понимают количество энергии, которое получает организм при употреблении пищи. Чем больше калорий содержится в пище, тем больше энергии она дает организму. Если человек потребляет больше калорий, чем ему нужно, избыток откладывается в виде жира. Поэтому важно следить за балансом между потреблением и расходом калорий, чтобы поддерживать здоровый вес. Подсчёт калорий помогает контролировать количество потребляемой энергии через пищу и напитки, чтобы поддерживать баланс между поступлением и расходованием энергии», - рассказала Екатерина Вячеславовна.

Когда необходим подсчет калорий:

- если цель — снижение веса, то важно создать дефицит калорий, когда вы сжигаете больше энергии, чем получаете с пищей. Подсчитав калории, можно точно понять, сколько нужно есть для достижения этой цели;

- для набора массы необходимо наоборот создавать профицит калорий, чтобы организм получал больше энергии, чем тратит;

- в спорте правильное соотношение белков, углеводов и жиров играет важную роль. Подсчёт калорий позволяет убедиться, что спортсмен получает достаточно энергии для тренировок и восстановления после них;

- люди с сахарным диабетом или сердечно-сосудистыми заболеваниями могут использовать подсчёт калорий для контроля уровня глюкозы в крови или снижения риска осложнений;

- когда человек начинает отслеживать свои порции и калории, он становится более осознанным в отношении того, что ест. Это помогает избежать переедания и неправильных перекусов;

- контроль за количеством калорий помогает формировать устойчивые привычки питания, которые способствуют поддержанию здорового образа жизни на протяжении многих лет.

«Важно помнить, что подсчёт калорий — лишь один из инструментов управления питанием. Он эффективен при правильном использовании, но также важны баланс макроэлементов: белков, жиров, углеводов, качество пищи и общее состояние здоровья. Стоит отметить, что людям с расстройствами пищевого поведения, детям и подросткам, беременным женщинам и кормящим матерям, людям с психическими расстройствами не рекомендуется вести подсчет калорий», - подчеркнула врач-диетолог.

Пресс-служба ГАУЗ ТО «Многопрофильный консультативно-диагностический центр»