**«Здоровье в ваших руках»**

В современном мире, где информация о питании доступна как никогда, подсчет калорий стал важной частью осознанного подхода к здоровью и благополучию. Эльвира Губина, врач-методист ГБУЗ ТО «Роддом№2», поделится основными преимуществами подсчета калорий и как это влияет на состояние здоровья.

Один из самых очевидных плюсов подсчета калорий — это возможность контролировать свой вес. Понимая, сколько калорий мы потребляем и тратим, мы можем более эффективно управлять своим весом - рассказывает Эльвира Губина. Это особенно важно для тех, кто стремится снизить лишние килограммы или, наоборот, набрать массу мышц.

Подсчет калорий также помогает людям стать более осознанными в своем питании. Учитывая калорийность различных продуктов, мы начинаем лучше понимать, что именно мы едим и как это влияет на наше здоровье. Ведь еще Гиппократ сказал: «Мы — то, что мы едим». Это может помочь нам сделать более здоровый выбор, заменяя высококалорийные и малопитательные продукты на более сбалансированные варианты.

Мы можем контролировать баланс макроэлементов (белков, жиров и углеводов) в нашем рационе с помощью подсчета калорий. Это важно для поддержания нормального функционирования организма. Например, спортсмены часто используют подсчет калорий для оптимизации своего рациона в соответствии с тренировочными целями.

Многие люди не замечают, как много они едят, и не задумываются о последствиях переедания. Однако подсчет калорий может стать эффективным инструментом контроля за питанием и помочь избежать избыточного потребления пищи, то есть предотвратить переедание.

Как можно подсчитать калории?

Существует несколько способов подсчёта калорий. Вот некоторые из них:

Использование мобильных приложений. Можно установить на телефон приложения, которые помогут отслеживать питание и подсчитывать калории. Обычно такие приложения имеют базы данных продуктов.

Ведение дневника питания. Это традиционный способ, который заключается в записи всего, что мы едим и пьем в течение дня. Можно использовать бумажный блокнот или текстовый документ на компьютере. Главное не забывать записывать порции и проверять калорийность продуктов.

Калькуляторы калорий. В интернете доступно множество онлайн-калькуляторов, которые помогут определить суточную норму калорий, а также рассчитать калорийность конкретных блюд.

Этикетки с питательной ценностью. Если мы покупаем готовые продукты, нужно обращать внимание на информацию о калориях на этикетках. Это поможет контролировать потребление калорий даже при регулярном употреблении купленных изделий.

Работа с диетологом. Консультация с профессионалом поможет получить более точные данные и адаптировать подсчёт калорий под индивидуальные потребности и цели.

Какой же способ подсчёта калорий самый точный?

Каждый из способов имеет свои особенности и преимущества. Выбор зависит от предпочтений и целей самого человека.

В заключение хочется подчеркнуть, что подсчет калорий — это инструмент, который может принести значительные преимущества при правильном использовании. Он помогает достичь целей в области здоровья и фитнеса, способствует осознанности и пониманию питания. Однако важно помнить, что подсчет калорий — это не догма, и следует подходить к этому процессу с умом. Слушайте свой организм и обращайте внимание на свое самочувствие, чтобы сделать подсчет калорий не только полезным, но и приятным занятием.

Врач – методист ГБУЗ ТО «Роддом №2»

Губина Эльвира Борисовна