



Сколько калорий нужно в день

Соблюдение баланса между потреблением и расходом калорий – ключ к контролю веса. Но, конечно, сказать проще, чем сделать. Всю правду о подсчете калорий расскажет Сьюзен Бауэрман, эксперт Herbalife, профессиональный диетолог и сертифицированный специалист по спортивной диетологии.

Правило «соблюдайте баланс калорийности» звучит слишком просто, правда? Если вы едите больше, чем сжигаете, значит, наберете лишний вес. Если едите меньше, чем сжигаете, значит, сбросите пару килограммов. Ну а если вы едите ровно столько, сколько расходуете, – значит, ваш вес должен оставаться стабильным. В теории все очень просто, но почему-то на практике не всегда происходит именно так.

Оказывается, что когда дело касается точного подсчета поступления/расхода калорий, многие допускают распространенные ошибки.

Давайте представим, что вы крупный парень и ведете довольно активный образ жизни. И, скажем, чтобы сохранить свой вес, вам нужно съесть около 2700 калорий в день. Если сложить, то получится около миллиона калорий в год. При этом если вы ошибетесь при подсчете калорий хотя бы на 10%, за год вы съедите 100 000 лишних калорий, набрав в процессе около 13 килограммов.

К такому результату может привести даже небольшая ошибка в подсчете потребляемых калорий. А ведь многие люди ошибаются еще и в подсчете потраченных калорий на тренировках. Поэтому, если у вас возникли проблемы с балансом калорийности, вот несколько факторов, которые надо учитывать в дальнейшем:

1. Вы понятия не имеете сколько калорий вы должны съесть каждый день

Для начала надо определить сколько калорий ваш организм сжигает за день. Проблема в том, что в уравнении слишком много переменных: ваш возраст, пол, процентное соотношение жировой и мышечной ткани, интенсивность тренировок.

Основную часть калорий (около 70%) ваше тело использует для поддержания работы всех систем организма: кровеносной, нервной, пищеварительной и так далее. Метаболизм не останавливается даже в состоянии покоя, а расход калорий на него определяется состоянием вашей мышечной массы. Оставшиеся 30% калорий вы тратите на свою повседневную активность.

Конечно, вы можете найти различные инструменты для подсчета ежедневной потребности в калориях, и для начала это будет полезно. Но имейте в виду, что это всего лишь цифра, которая может не иметь ничего общего с вашей конституцией.

Есть хороший способ для оценки вашей потребности в калориях – ведение пищевого дневника с точным подсчетом потребляемых калорий в течение недели. Если ваш вес остался стабильным за эту неделю, значит, вы потребляли достаточно калорий. Если вы набрали лишние килограммы, значит, вы ели больше, чем нужно.



2. Вы недооцениваете калорийность вашего рациона

К сожалению, польза вашего пищевого дневника зависит от того, насколько точно и тщательно вы его ведете. Большинство людей недооценивают калорийность своего рациона примерно на 40%. Если вы не взвешиваете порции еды и определяете количество съеденного на глаз, то, скорее всего, вы далеки от реальных цифр. Кроме того, имейте в виду, что калорийность, указанная на упаковке, может иметь погрешность около 10%.

Не забывайте включать в список съеденного и всяческие дополнения к основному рациону: приправы, соусы и заправки к салатам, сливки и сахар в кофе, горстку крошек от печенья, которую вы доели со дна упаковки, несколько кусочков пиццы, которыми вы перекусили на кухне. Все это считается. Каждый кусочек.

3. Вы переоцениваете количество калорий, сожженных во время тренировки

Многие люди считают, что на тренировке они сжигают в 2-3 раза больше калорий, чем на самом деле. Количество сожженных калорий зависит от параметров вашего тела, продолжительности и интенсивности нагрузки. Люди постоянно ошибаются при

оценке интенсивности и реальной длительности своей нагрузки.

Кроме того, важны параметры вашего тела: чем больше вы весите, тем больше калорий сжигаете, выполняя упражнение. Если вы весите 54 килограмма, то за 1 час ходьбы со скоростью 3 км/ч сожжете всего 250 калорий. Если же вы весите 90 килограммов, то при такой же нагрузке сожжете 400 калорий.

Не стоит рассчитывать на точность тренажеров, которые считают потраченные калории, их данные не всегда верны. Также в интернете можно найти онлайн-калькуляторы, которые помогут подсчитать расход калорий исходя из ваших параметров и типа нагрузки. Но имейте в виду, что 60 минут упражнений, это не тоже самое, что «час в бассейне».

4. Вы поощряете себя за работу, отдыхая весь день

После интенсивной тренировки вы уверены, что сожгли больше калорий, чем съели и решили, что заслужили награду. Но получив правильный баланс калорийности, мы не считаем его достаточным вознаграждением и после тренировки предпочитаем провести остаток дня в пассивном состоянии. В итоге получаем такой же расход калорий, как если бы тренировки вовсе не было. Не забывайте, что тренировка должна сочетаться с вашей ежедневной активностью, только в таком случае расход калорий будет превышать их потребление.

5. Вы вознаграждаете себя едой

Когда вы решили, что сожгли больше калорий, чем съели, не стоит давать себе послабление, ведь у вас нет «запаса» для переедания.

Ещё один способ убедиться в этом – представить, какая нагрузка вам нужна, чтобы сжечь калорийность пиццы, мороженого или пива. Ниже приведен график, который показывает, какие упражнения должен выполнять человек, который весит 68 килограммов, чтобы сжечь калории, содержащиеся в различных продуктах. И эта нагрузка куда больше, чем вы думаете. Представьте, каких результатов вы могли бы достичь, если бы на тренировках сжигали столько калорий, сколько запланировали, и

не ели бы после нагрузок вредную пищу.

Продукт	Количество	Калорийность	Необходимая нагрузка
Попкорн в микроволновке	4 чашки	140	20 минут езды на велосипеде
Средняя плитка шоколада	1 плитка	280	30 минут игры в большой теннис
Шоколадное пирожное с мороженым	полторы чашки	780	90 минут игры в бадминтон
Картофельные чипсы	15 кусочков	160	90 минут игры во фрисби
Пицца с мясом и сыром	2 кусочка	1000	2 ½ часа катания на льду
Пиво	0,5 литров	250	1 час занятий аква-аэробикой
Шоколадное печенье	4 кусочка	400	120 минут игры в боулинг
Микс орешков	полчашки	435	165 минут капитальной уборки дома
Макароны с сыром	1 чашка	430	45 минут подъема по лестнице
Двойной бургер с картошкой фри	1 бургер + большая картошка	1100	2 часа бега
Чесночный соус	2 столовые ложки	150	30 минут аэробики
Майонез	1 столовая ложка	100	22 минуты быстрой ходьбы

Об авторе:



Автор материала Сьюзен Бауэрман является магистром наук, диетологом, сертифицированным специалистом по спортивной диетологии, членом Академии питания и диетологии и Директором Всемирного образовательного и тренингового центра по питанию.

Сьюзен закончила с отличием факультет биологии в Университете Колорадо и получила степень магистра в области науки о питании. Затем она прошла стажировку по диетологии в Университете Канзаса.

Сьюзен имеет обширный опыт в преподавании и разработке образовательных программ, ориентированных на индивидуальные, групповые и корпоративные занятия по укреплению здоровья, коррекции веса и спортивному питанию. До работы в компании Herbalife она была ассистентом директора в Центре питания человека в Калифорнийском университете, занимала должность помощника профессора в области питания в Университете Пеппердина и преподавала науку питания в Департаменте продовольственных наук и питания в Политехническом университете штата Калифорния, города в Сан-Луис-Обиспо. Сьюзен была консультантом американской футбольной команды Los Angeles Raiders на протяжении шести сезонов. Также она сотрудничала с обозревателями темы «Здоровье» в Los Angeles Times в течение двух лет.

Она является соавтором 23 научных публикаций и участвовала в создании и публикации двух книг: «Какого цвета ваша диета?» и «Лос-Анджелесская модельная диета» совместно с доктором Дэвидом Хибе в издательстве Harper Collins, в 2001 и 2004 годах, соответственно.