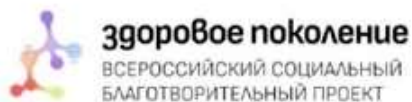




## Неделя подсчета калорий

Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.



### 4. Расчет с помощью таблицы ВОО

Определяем свой ВОО по таблице

 Мужчины					 Женщины				
Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	60-74 года	Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	60-74 года
50	1450	1370	1280	1180	40	1080	1050	1020	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500



Умножаем свой ВОО на коэффициент активности.

1 ГРУППА – КФА = 1,4

Очень низкая физическая активность (мужчины и женщины) - работники преимущественно умственного труда.

2 ГРУППА – КФА = 1,6

Низкая физическая активность (мужчины и женщины) - работники, занятые легким трудом.

3 ГРУППА – КФА = 1,9

Средняя физическая активность (мужчины и женщины) - работники средней тяжести труда.

4 ГРУППА – КФА = 2,2

Высокая физическая активность (мужчины и женщины) - работники тяжелого физического труда.

5 ГРУППА – КФА = 2,5

Очень высокая физическая активность (мужчины) - работники особо тяжелого физического труда.

К примеру, женщине в возрасте 29 лет с весом 58 килограмм и средним коэффициентом физической активности для поддержания веса необходимо потреблять примерно 2185 калории.

$$1150 \times 1,9 = 2185$$





## здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

### 3. Формула Харриса Бенедикта



ДЛЯ МУЖЧИН:

$$88,36 + (13,4 \times \text{вес, кг}) + (4,8 \times \text{рост, см}) - (5,7 \times \text{возраст, лет}) \times A$$



ДЛЯ ЖЕНЩИН:

$$447,6 + (9,2 \times \text{вес, кг}) + (3,1 \times \text{рост, см}) - (4,3 \times \text{возраст, лет}) \times A$$

A – это уровень активности человека, его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

1,2

— **Минимальная активность**, сидячая работа, не требующая значительных физических нагрузок.

1,375

— **Слабый уровень активности**: интенсивные упражнения не менее 20 минут один-три раза в неделю. Это может быть езда на велосипеде, бег трусцой, баскетбол, плавание, катание на коньках и т. д. Если вы не тренируетесь регулярно, но сохраняете занятый стиль жизни, который требует частой ходьбы в течение длительного времени, то выберите этот коэффициент

1,55

— **Умеренный уровень активности**: интенсивная тренировка не менее 30-60 мин три-четыре раза в неделю (любой из перечисленных выше видов спорта).



## здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

1,7

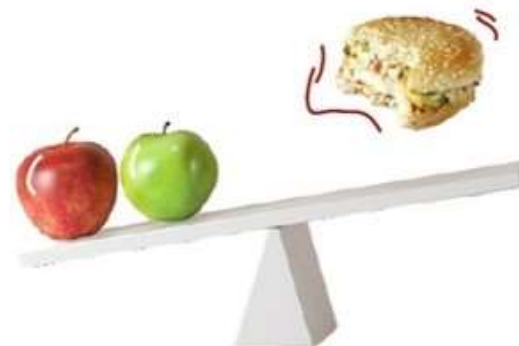
— **Тяжелая или трудоемкая активность**: интенсивные упражнения и занятия спортом 5-7 дней в неделю. Трудоемкие занятия также подходят для этого уровня, они включают строительные работы (кирпичная кладка, столярное дело и т. д.), занятость в сельском хозяйстве и т. п.

1,9

— **Экстремальный уровень**: включает чрезвычайно активные и/или очень энергозатратные виды деятельности: занятия спортом с почти ежедневным графиком и несколькими тренировками в течение дня; очень трудоемкая работа, например, сгребание угля или длительный рабочий день на сборочной линии. Зачастую этого уровня активности очень трудно достичь.

К примеру, женщине в возрасте 29 лет с весом 58 килограмм, ростом 165 см и умеренным коэффициентом физической активности для поддержания веса необходимо потреблять примерно 2100 калории.

$$447,6 + (9,2 \times 58) + (3,1 \times 165) - (4,3 \times 29) \times 1,55 = 2120$$





## 2. Формула Миффлина Сан Жеора



**ДЛЯ МУЖЧИН:**

$$(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A;$$



**ДЛЯ ЖЕНЩИН:**

$$(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A.$$

A – это уровень активности человека, его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

- 1,2** — **Минимальная активность**, сидячая работа, не требующая значительных физических нагрузок.
- 1,375** — **Слабый уровень активности**: интенсивные упражнения не менее 20 минут один-три раза в неделю. Это может быть езда на велосипеде, бег трусцой, баскетбол, плавание, катание на коньках и т. д. Если вы не тренируетесь регулярно, но сохраняете занятый стиль жизни, который требует частой ходьбы в течение длительного времени, то выберите этот коэффициент.
- 1,55** — **Умеренный уровень активности**: интенсивная тренировка не менее 30-60 мин три-четыре раза в неделю (любой из перечисленных выше видов спорта).



**1,7**

— **Тяжелая или трудоемкая активность**: интенсивные упражнения и занятия спортом 5-7 дней в неделю. Трудоемкие занятия также подходят для этого уровня, они включают строительные работы (кирпичная кладка, столярное дело и т. д.), занятость в сельском хозяйстве и т. п.

**1,9**

— **Экстремальный уровень**: включает чрезвычайно активные и/или очень энергозатратные виды деятельности: занятия спортом с почти ежедневным графиком и несколькими тренировками в течение дня; очень трудоемкая работа, например, сгребание угля или длительный рабочий день на сборочной линии. Зачастую этого уровня активности очень трудно достичь.

К примеру, женщине в возрасте 29 лет с весом 58 килограмм, ростом 165 см и умеренным коэффициентом физической активности для поддержания веса необходимо потреблять примерно 2000 калории.

$$(10 \times 58 + 6,25 \times 165 - 5 \times 29 - 161) \times 1,55 = 2023$$



## 1. Формула Всемирной организации здравоохранения

Всемирная организация здравоохранения дает рекомендации, как рассчитать калорийность суточного рациона с учётом возрастных особенностей метаболизма и уровня ежедневной физической активности.

### **ДЛЯ ЖЕНЩИН:**

18 - 30 лет  $(0,062 \times \text{вес в кг} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА};$

31 - 60 лет  $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,538) \times 240 \times \text{КФА};$

> 60 лет  $(0,038 \times \text{вес в кг} + 2,755) \times 240 \times \text{КФА};$

### **ДЛЯ МУЖЧИН:**

18 - 30 лет  $(0,063 \times \text{вес тела в кг} + 2,896) \times 240 \times \text{КФА};$

31 - 60 лет  $(0,0484 \times \text{вес тела в кг} + 3,653) \times 240 \times \text{КФА};$

> 60 лет  $(0,0491 \times \text{вес тела в кг} + 2,459) \times 240 \times \text{КФА}.$

Где КФА – коэффициент физической активности: 1,1 - низкая, 1,3 – средняя, 1,5 – высокая.

К примеру, женщине в возрасте 29 лет с весом 58 килограмм и средним коэффициентом физической активности для поддержания веса необходимо потреблять примерно 1760 калорий.

$(0,062 \times 58 + 2,036) \times 240 \times 1,3 = 1757$



Если энергетическая ценность рациона избыточная, организм не способен сжечь лишние калории. Требуется поддерживать необходимый баланс соотношения Белки/Жиры/Углеводы/Калории

НАБОР МАССЫ



Углеводы 40–60 %  
Белки 25–35 %  
Жиры 10–15 %

НОРМА



Углеводы 30–50 %  
Белки 25–35 %  
Жиры 25–35 %

ПОХУДЕНИЕ



Углеводы 10–20 %  
Белки 40–50 %  
Жиры 30–40 %

Готовые таблицы калорийности продуктов на 100 грамм можно найти в интернете

www.fppt.info



Необходимо четко понимать важность роли каждого питательного элемента. Поддерживать здоровье, свое тело в форме удастся только при условии сбалансированного питания. Это значит, что ни в коем случае нельзя полностью убирать из пищи те или иные питательные компоненты, ведь каждый из них четко выполняет определенную функцию.

**Белки** – это строительный элемент для формирования новых тканей, восстановления поврежденных клеток. Подборные процессы активируются в период занятия спортом. Классические источники белка – яйца, мясо, рыба, бобовые, орехи.



**Полезные жиры** в небольшом количестве поддерживают работу нервной и эндокринной систем, улучшают кровообращение. В качестве источников таких компонентов стоит рассматривать растительные масла, морскую рыбу, орехи, авокадо, яичные желтки.

**Углеводы** помогают нам длительное время сохранять активность. Это возможно только при условии потребления медленных (сложных) углеводов. Их источником являются злаки, хлопья, изделия из твердых сортов пшеницы, овощи, фрукты





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

## Формулы для расчета калорий с учетом исходного веса тела, пола и физических нагрузок

Для мужчин:

$$[9.99 \times \text{вес (кг)}] + [6.25 \times \text{рост (см)}] - [4.92 \times \text{возраст (в годах)}] + 5$$

Для женщин:

$$[9.99 \times \text{вес (кг)}] + [6.25 \times \text{рост (см)}] - [4.92 \times \text{возраст (в годах)}] - 161$$

Полученное значение базового обмена веществ необходимо умножить на коэффициент активности:

- Минимальная (1.2): сидячая работа, отсутствие спорта;
- Легкая (1.35): легкие физические упражнения около 3 раз за неделю, ежедневная утренняя зарядка, пешие прогулки;
- Средняя (1.55): спорт до 5 раз за неделю;
- Высокая (1.75): активный образ жизни вкупе с ежедневными интенсивными тренировками;
- Экстремальная (1.95): максимальная активность - спортивный образ жизни, тяжелый физический труд, длительные тяжелые тренировки каждый день.

Расчет калорий для похудения или набора веса производится путем добавления или вычитания 15-20% от суточного количества калорий.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

## Как определить – у вас нормальный вес или нет?

Начните с определения своих роста, веса, индекса массы тела и объема талии.

Индекс массы тела (ИМТ) нормальные значения от 18 до 25.

$$\text{Рассчитывается: ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост}^2 \text{ (м)}}$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—24,99	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение
35—40	Ожирение резкое
40 и более	Очень резкое ожирение

**Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.**

**Объем талии – у мужчин не должен превышать 94 см, а у женщин- 80 см.**

Превышение – признак «яблоковидного» ожирения, которое особенно опасно для развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака (молочной железы, предстательной железы и других).

Если эти показатели выше 102 см и 88 см соответственно риск этих болезней увеличивается более чем на 50%.

Не пренебрегайте таким простым инструментом обследования как сантиметровая лента!





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

## Баланс энергии в организме – это соотношение поступления и расхода калорий.

С годами скорость обмена веществ обычно уменьшается. Уровень физической активности тоже у всех разный.

Если человек усиленно занимается спортом, то ему требуется потреблять больше калорий, чтобы исключить энергетический дефицит, снизить вероятность мышечного истощения. При ведении малоактивного образа жизни, организм не имеет возможности израсходовать поступающие с пищей калории, тогда они откладываются на талии, ягодицах, бёдрах

**Если едите больше, чем тратите – набираете вес.**



**Если едите меньше, чем тратите – теряете вес.**

**Достаточно создать избыток или дефицит калорий в 15-25%**