



# ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

# Что такое калории?

- Пища, которую мы едим, служит для нашего организма не только источником пластического материала для роста и развития, но и **обеспечивает организм энергией.**
- **Измеряется энергия в калориях и килокалориях.** 1 калория — количество энергии, которое необходимо для того, чтобы увеличить температуру 1 г воды на 1 градус. 1 килокалория равна 1000 калориям.



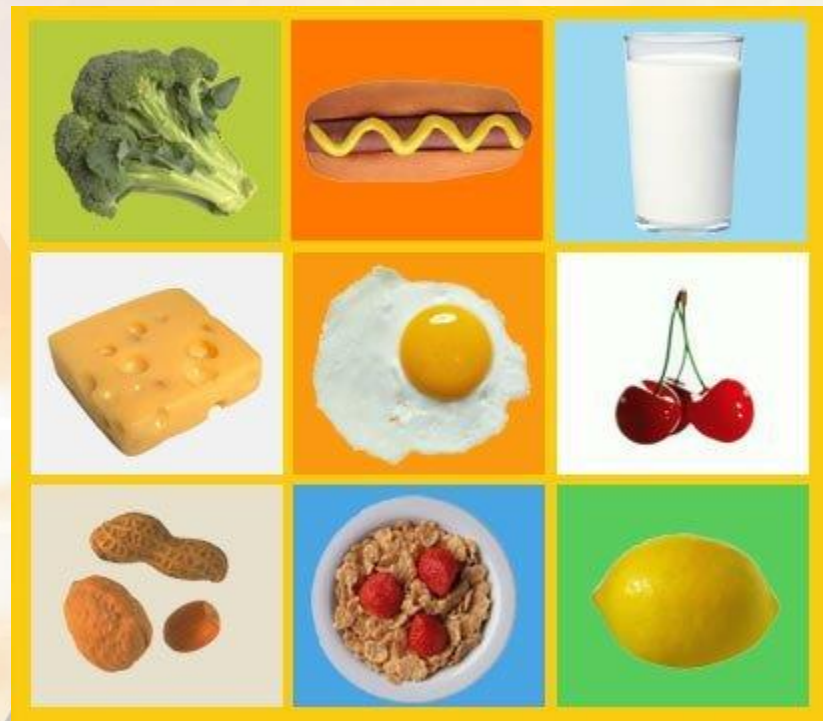
# На что расходуется энергия пищи?

- Используется для поддержания жизнедеятельности организма, работы его органов.
- Количество калорий, которое расходуется организмом в состоянии полного покоя, составляет **основной обмен**.
- **Интенсивность основного обмена** изменяется с возрастом.
- **Высокая** интенсивность основного обмена в детском и подростковом возрасте связана с **ростом и развитием, созреванием организма**.



# Для чего нужна энергия?

- Энергия необходима для активной работы мышц, работы мозга, связанной с решением постоянно возникающих перед человеком задач, роста, переваривания пищи, терморегуляцией.
- Потребность в энергии зависит от образа жизни человека, его активности в течение дня.



# Как расходуется наша энергия?

- Основной обмен и энергия, которая затрачивается человеком на различные формы деятельности в течение дня, составляет **суточный расход энергии**.
- Суточный расход энергии меняется с возрастом.
- Существуют специальные расчеты энерготрат для людей **различных профессий**.

мужчины

2350-2800 Ккал

для людей, чей труд не связан с физическими нагрузками

3700-4250 Ккал

для работников тяжелого физического труда

женщины

2100-2400 Ккал

для людей, чей труд не связан с физическими нагрузками

3150-2900 ккал

для работников тяжелого физического труда



# Кому и сколько нужно энергии?

- У школьников, обучающихся в специализированных школах с **повышенными умственной и физической нагрузками** (математические, с изучением иностранных языков, спортивные, ПТУ и др.), общий расход энергии оказывается **больше на 10% от возрастной нормы**.
- Обмен энергии зависит и **от места проживания человека** — так, у жителей Севера потребность в калориях больше на 10—15%, чем у жителей средней полосы, а у жителей юга на 5% меньше.
- Энерготраты организма должны быть обязательно учтены при составлении рациона питания. **Каждый продукт и блюдо служат источниками разного количества калорий**.



# Примеры калорийности некоторых продуктов

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Салат из свеклы<br>200 г/190 ккал                                                   | Квашеная капуста<br>200 г/40 ккал                                                   | Салат из огурцов<br>200 г/120 ккал                                                  | Винегрет с фасолью<br>200 г/245 ккал                                                | Овощное рагу с мясом<br>200 г/220 ккал                                              | Овощи на пару<br>200 г/190 ккал                                                      | Печеный картофель<br>1 шт./100 ккал                                                   | Отварной картофель<br>1 шт./85 ккал                                                   | Салат «Цезарь»<br>200/380 ккал                                                        |
|    |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Шоколад<br>1 полоска/140 ккал                                                       | Бисквитный торт<br>1 кусок/535 ккал                                                 | Ролл с тунцом<br>2 шт./120 ккал                                                     | Кусок пиццы<br>610 ккал                                                             | Чизбургер<br>300 ккал                                                               | Пломбир<br>200 г/140 ккал                                                            | Зефир<br>1 шт./135 ккал                                                               | Чипсы<br>25 г/135 ккал                                                                | Шоколадная конфета<br>1 шт./60 ккал                                                   |
|    |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Леденец<br>1 шт./40 ккал                                                            | Мармелад<br>1 шт./30 ккал                                                           | Овсяное печенье<br>1 шт./165 ккал                                                   | Пряник<br>1 шт./140 ккал                                                            | Апельсиновый сок<br>1 ст./75 ккал                                                   | Томатный сок<br>1 ст./40 ккал                                                        | Кофе без сахара<br>8 ккал                                                             | Кофе со сливками<br>55 ккал                                                           | Чай без сахара<br>2 ккал                                                              |
|    |    |    |    |    |   |    |    |    |
| Стакан молока<br>110 ккал                                                           | Стакан кефира<br>115 ккал                                                           | Стакан компота<br>170 ккал                                                          | Светлое пиво<br>0,5 л/225 ккал                                                      | Белое сухое вино<br>100 г/65 ккал                                                   | Шампанское<br>100 г/90 ккал                                                          | Красное сухое вино<br>100 г/75 ккал                                                   | «Мохито»<br>215 ккал                                                                  | Джин с тоником<br>200 ккал                                                            |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар<br>1 ч. л./25 ккал                                                            | Сливочное масло<br>1 ч. л./185 ккал                                                 | Подсолнечное масло<br>1 ч. л./40 ккал                                               | Мед<br>1 ч. л./40 ккал                                                              | Сметана<br>1 ч. л./35 ккал                                                          | Варенье<br>1 ч. л./50 ккал                                                           | Сгущенка<br>1 ч. л./30 ккал                                                           | Томатный соус<br>1 ч. л./10 ккал                                                      | Майонез<br>1 ч. л./65 ккал                                                            |



# Важно помнить:

- Различные продукты питания обладают не только разной пищевой, но и разной энергетической ценностью. **Высококалорийные** продукты не должны составлять большую часть ежедневного рациона питания, так как это может привести к появлению **избыточного веса**.
- На здоровье **негативно отражается** не только **излишняя полнота**, но и **излишняя худоба** человека. Существуют определенные **физиологические нормы веса** для людей разного возраста. **Стремление человека похудеть должно быть оправданным**. Стремление снизить вес в угоду моде приведет к ухудшению здоровья, что, в свою очередь, отразится на внешности.
- **Вес тела и строение фигуры** человека во многом зависят от его **индивидуальных физиологических характеристик**.

