

В рамках Недели популяризации подсчета калорий многие задумываются: а нужно ли это именно мне? Не станет ли такая практика навязчивой и сложной? Чтобы развеять мифы и дать практические рекомендации, мы поговорили с врачом-диетологом, кандидатом медицинских наук, доцентом Северного государственного медицинского университета Ольгой Шепелевой.

Что такое калории и почему их баланс — это основа здоровья?

Часто калории воспринимаются как нечто абстрактное, а их подсчет — как скучная арифметика. Однако, как объясняет Ольга Анатольевна, это ключевой показатель энергетического обмена: «Калории — это мера энергии, которую мы получаем с пищей и расходует на функционирование нашего организма. Потребление энергии за сутки должно быть равно суточным энергетическим тратам — это энергетический баланс».

Нарушение такого баланса — причина не только набора веса, но и серьезных метаболических сбоев. Диетолог предупреждает, что если калорийность нашего суточного рациона выше, чем мы тратим калорий за сутки (положительный энергетический баланс), тогда организм избыток энергии начинает откладывать в жировые складки. Постепенно это приводит не просто к появлению лишних килограммов, а к каскаду нарушений: страдает холестериновый и углеводный обмен, растет риск развития атеросклероза, инсулинорезистентности, сахарного диабета и гипертонии. Таким образом, поддержание энергетического баланса — это инвестиция в долгосрочное здоровье сосудов, сердца и обмена веществ.

Как начать считать калории без весов и стресса?

Многих останавливает кажущаяся сложность и трудоемкость процесса. По словам эксперта, у многих людей не хватает времени и заинтересованности считать калории, многие считают это занятие утомительным. С чего тогда начать?



— На первых порах все же нужно обзавестись кухонными весами, без них не обойтись. Я предлагаю ориентироваться на количество пищевых продуктов в граммах и массу порции. Но тем не менее в начале все же придется взвешивать то, что вы едите, примерно две-три недели. За это время вырабатывается

Это не диета, а финансовый бюджет

Как считать калории без фанатизма и не навредить здоровью



глазомер, — советует эксперт. — Запоминайте примерно, какой объем пищи содержит нужное вам количество калорий. И дальше вы сможете ориентироваться визуально по размеру порции.

Именно на этапе привыкания и случаются основные ошибки. Во-первых, неточная оценка порций. Как отмечает диетолог, даже привычные меры могут обмануть. Например, традиционно считают, что в столовой ложке содержится 17 граммов растительного масла, но столовая ложка у каждого своя. Во-вторых, люди часто забывают учесть все компоненты сложного блюда, особенно если готовили не сами, или пропускают перекусы, которые в сумме могут составлять существенную часть дневного калоража. Главное — не стремиться к идеальной точности с первого дня, а постепенно развивать осознанность.

Перестала бояться еды, начав ее считать

История Светланы — яркий пример того, как подсчет калорий может изменить отношения с питанием не через жесткие запреты, а через обретение понимания. Девушка много лет безуспешно пыталась контролировать вес с помощью временных диет. Каждый срыв сопровождался чувством вины, а цифры на весах упорно возвращались к исходным.

— Я жила в постоянном напряжении: одно печенье — и все, день испорчен, я сорвалась. Еда стала источником стресса, а не энергии, — делится Светлана.

Перелом наступил, когда по совету специалиста она начала не ограничивать себя резко, а просто записывать и оценивать калорийность того, что ест. Первые две недели с кухонными весами стали откровением.

— Я наглядно увидела, что мои безобидные перекусы на работе, чашка кофе с печеньем или вечерний перекус перед сном — это

и есть тот самый профицит калорий, из-за которого вес не уходит, — объясняет она.

Но главное открытие было в другом. Четкие рамки суточного калоража, рассчитанного под ее образ жизни, не стали клеткой. Наоборот, они дали свободу.

— Я наконец-то смогла спокойно съесть кусок торта на встрече с друзьями, просто учтя его в своем дне. Не было чувства вины, потому что это был осознанный выбор. Я перестала бояться еды, — говорит девушка.

Сейчас она уже не взвешивает каждую порцию, но сохранила привычку примерно оценивать рацион. Вес стабилизировался, а главное — ушла тревога и сформировалось здоровое, спокойное отношение к питанию.

— Это не диета, а финансовый бюджет, — улыбается она. — Когда ты знаешь свой лимит и тратишь осознанно, ты чувствуешь себя уверенно и контролируешь ситуацию, а не она тебя.

Что еще важно для веса и здоровья?

Подсчет калорий — мощный инструмент, но он работает в связке с другими факторами здорового образа жизни. Ольга Анатольевна подчеркивает, что для поддержания нормального веса и метаболизма критически важна не только еда: «Помогает поддерживать вес в норме адекватная физическая активность, прогулки на свежем воздухе, достаточный сон, засыпать нужно не позднее 23 часов, лучше до 22 часов, умение справляться со стрессом».

Эти компоненты напрямую влияют на наш энергообмен, гормональный фон и аппетит. Хронический недосып и стресс, например, могут повышать тягу к высококалорийной пище и снижать мотивацию к движению, сводя на нет все усилия по подсчету. Поэтому подход должен быть комплексным.

Северные продукты: сытно, полезно и в помощь калорийному балансу

Жителям Архангельской области повезло — у нас есть доступ к уникальным продуктам, которые помогают питаться сбалансированно, не перегружая рацион лишними калориями.

• Рыба

Учеными доказано, что употребление рыбы два-три раза в неделю снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, деменции, улучшает когнитивные функции. Достаточно 120–150 граммов готового продукта через день. Еще лучше употреблять рыбу в этом количестве каждый день.

• Ягоды

Ягоды содержат мало калорий, но очень полезны для нас. Особенно нам нужны северные ягоды, которые можно заморозить и употреблять в пищу в осенне-зимний период и весной в количестве 100–150 граммов в день.

• Грибы

Грибы имеют низкую калорийность и содержат растительный белок. Лучше употреблять грибы не чаще двух-трех раз в неделю по 150–200 граммов в сутки.

Но очень важно учитывать индивидуальные особенности и возможные противопоказания к употреблению тех или иных продуктов, например, аллергию или пищевую непереносимость.

Кстати

TAKZDOROVO.RU — официальный портал Минздрава России, где вы найдете актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни. Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

Главный совет от диетолога

— Если ваш вес растет, значит, уменьшите калорийность вашего рациона за счет уменьшения порций, — резюмирует Ольга Анатольевна. — Сможет ли пациент снизить вес или нет, очень зависит от его осознанности. Мало хотеть — нужно еще прилагать усилия и действовать.

Она напоминает, что путь к здоровому весу требует терпения и целостного подхода. Лишний вес может накапливаться годами, и невозможно распрощаться с ним быстро и сразу. Необходимо также учитывать имеющиеся хронические заболевания и эмоциональный фон. Поэтому к проблеме нужно подходить комплексно.

Подсчет калорий — это не самоцель, а инструмент для более осознанного и ответственного отношения к еде и своему здоровью. Начните с малого, используйте богатство северных продуктов и помните, что устойчивый результат строится на балансе, а не на жестких ограничениях.

— Контроль калоража и отказ от алкоголя — два ключевых элемента профилактики неинфекционных заболеваний. Избыток калорий ведет к ожирению, диабету 2-го типа и сердечно-сосудистым патологиям, а алкоголь усугубляет эти риски, повреждая органы и нарушая обмен веществ, — прокомментировала руководительница министерства здравоохранения Архангельской области Татьяна Русинова. — Бесплатную, а главное профессиональную, консультацию по питанию можно получить в центрах здоровья, которые работают в Архангельской области на базе государственных учреждений. В них вам проведут оценку ваших антропометрических данных, учтут образ жизни и пищевые привычки. На основе этого анализа вы получите персональный и реалистичный план по коррекции питания, а также рекомендации по управлению факторами риска, такими как вес или уровень артериального давления.

В тему

Консультации доступны в центрах здоровья при следующих учреждениях:

- ГБУЗ АО «Архангельский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»;
- ГБУЗ АО «Северодвинская городская больница № 1»;
- ГБУЗ АО «Архангельская городская клиническая больница № 7»;
- ГБУЗ АО «Архангельская городская клиническая поликлиника № 1»;
- ГБУЗ АО «Архангельская городская клиническая поликлиника № 2»;
- ГБУЗ АО «Няндомская центральная районная больница»;
- ГБУЗ АО «Карпогорская центральная районная больница»;
- ГБУЗ АО «Котласская центральная городская больница».