

Энергетическая ценность продуктов, как правило, измеряется в килокалориях (1 ккал = 1000 кал). У килокалорий нет физического воплощения, они не являются ингредиентом нашей еды, однако они являются мерой энергии, которая в ней хранится.

Взрослому человеку требуется 2000 ккал в день.

Самыми калорийными нутриентами считаются жиры, они содержат 9 ккал на 1 грамм, тогда как белки и углеводы только 4 ккал/грамм. Суточная потребность человека в энергии складывается из базального метаболизма, который обеспечивает все физиологические процессы в организме, и энергии, затрачиваемой на любую физическую активность.

Что важно знать о подсчете калорий?

✅ Калорийность, указанная на упаковке, является усредненной и может разниться в зависимости от используемого метода определения, погрешность может составлять до 20% в зависимости от ингредиентного состава и способа кулинарной обработки.

✅ Усвояемость калорий зависит от индивидуальных особенностей и даже бактерий, обитающих в нашем кишечнике, а также от нутриентного состава продукта.

✅ Одержимость килокалориями может навредить здоровью, когда выбор блюд и продуктов ограничивается только их калорийностью. Поэтому важным является разумный подход, который позволит сформировать разнообразный и полноценный рацион в зависимости от ваших целей.

Правильно питайтесь и будьте здоровы!