

НУТРИЦИОЛОГИЯ – наука о здоровом питании.

Часть 5. Калории.

Считать или не считать?

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВОЛОГОДСКОЙ ГМХА
ПОЛЯНСКАЯ ИРИНА СЕРГЕЕВНА, СТУДЕНТЫ
ВОЛОГОДСКОЙ ГМХА
29 ОКТЯБРЯ 2019 г.

НУТРИЦИОЛОГИ:

Алексей Владимирович

Ковальков - врач-диетолог, доктор медицинских наук, профессор, Клиника коррекции веса доктора Ковалькова

<https://www.youtube.com/watch?v=Z64dx8mpeEQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=uRYFQj279LI>

<https://www.youtube.com/watch?v=hUXUffL4tvA>

Артем Бразговский - инструктор по фитнесу и бодибилдингу

<https://www.youtube.com/watch?v=jkxEtnZn8DU>

<https://www.youtube.com/watch?v=gCQkfIDVCRw>

<https://www.youtube.com/watch?v=EwYToJFiM8s>

и другие.

Метод «весов», «сравнения оценок или рейтингов», «подсчёта предпочтений и ограничений»



Практическая нутрициология.

Тест: КАЛОРИИ. СЧИТАТЬ ИЛИ НЕ СЧИТАТЬ?

i

ДА (ответы респондента):

1. Дефицит/профицит калорий в рационе работает на снижение/увеличение веса эффективнее, чем физическая активность – 4 балла.

2. Метод, проверенный временем, т.к. ему более 100 лет, который стал значительно проще с программными продуктами для смартфонов – 4 баллов.

3. При дефиците калорий можно позволить себе любую пищу в любое время, не оказываясь от любимых блюд – 2 балла.

ИТОГО: плюс 10 БАЛЛОВ



i

НЕТ (ответы респондента):

1. Дефицит калорий в рационе работает на снижение веса до определённого плато, в след за чем наступает замедление основного энергетического обмена – 3 балла.



2. Метод подсчёта калорий устарел после открытия баланса гормонов в организме – 3 балла.

3. Жиросжигающий (соматотропный) гормон работает в период с 23 ч. до 1 ч. Инсулин блокирует работу соматотропного гормона. Поэтому при употреблении углеводной инсулинозависимой пищи после 18 часов соматотропный гормон не сработает – 4 балла.

ИТОГО минус 10 БАЛЛОВ



НЕТ (рекомендации нутрициолога):

Точное определение основного обмена (базального уровня метаболизма) можно сделать только в специальных лабораториях научных институтов на серьёзной и громоздкой высокотехнологичной аппаратуре. К основному значению нужно прибавить калории, которые вы расходуете на среднюю дневную активность: поездка в метро, поход в магазин, прогулка с собакой...

К этому прибавляется количество калорий, которое вы тратите целенаправленно на занятиях спортом, пробежке, фитнесе, танцах, — оно **будет приблизительным** и зависит от продолжительности занятия, интенсивности нагрузки, состояния вашей мышечной массы и общей тренированности.

И даже определив свою среднесуточную условную норму, вы можете ошибиться: ваш организм уникален, а индивидуальные процессы нельзя загнать ни в одну формулу.

Вы не знаете, сколько на самом деле калорий ваш организм получает из пищи и расходует что является основной причиной не считать калории (Наталья Фадеева, врач диетолог-эндокринолог, доктор медицинских наук).

НЕТ (рекомендации нутрициолога):

Подсчет калорий создает для нас большой психологический дискомфорт и дополнительный стресс, который и так неизбежен, если вы формируете новые пищевые привычки. Получается, мы лишь усугубляем его.

Помимо калорийности есть более результативные показатели контроля веса: качество еды — состав продуктов и блюд. Убираем рафинированные, химические продукты и делаем акцент на цельных, натуральных. Способ приготовления — исключаем жарку на масле и фритюр, отдаем предпочтение тушению, запеканию, готовке на пару.

Далее — время приема пищи в соответствии с биоритмами организма (ночью не едим), уровнем вашей физической активности.

Питайтесь качественной и здоровой пищей, ориентируясь на собственный голод и слушайте свой организм.

(Наталья Фадеева, врач диетолог-эндокринолог, доктор медицинских наук).

Продукты с низким индексом	Индекс	Продукты с высоким инсулиновым индексом	Индекс
Арахис	20	Апельсины	60
Яйца	31	Белый рис	79
Овсянка	40	Бананы	81
Макароны	40	Пирожные	82
Сыр	45	Виноград	82
Мюсли	46	Черный хлеб	96
Говядина	51	Белый хлеб	100
Зерновой хлеб	56	Йогурт	115
Чечевица	58	Тушеная фасоль	120
Яблоки	59	Картофель отварной	121
Рыба	59		

Продукты с высоким инсулиновым индексом не рекомендуется есть после 18 часов.

i

ДА (рекомендации нутрициолога):

Как известно, человек может похудеть/набрать вес, питаясь чем угодно, лишь бы **попадать в свой дефицит/профицит калорий**, но это не правильно, человек все-таки должен питаться сбалансировано.

Если вы научились считать кроме калорий БЖУ, два основных пути:

- продолжаете считать калории до тех пор, пока вас не устроит ваш вес;
- **считать калории всю жизнь совсем не обязательно.**

Если вы вошли в такой вот режим питания, вы уже интуитивно понимаете свою норму пищи и ее состав (Игорь Молот. Спортивные советы).

i

ДА (рекомендации нутрициолога):

Метаболизм не замедляется настолько, когда вы урезаете объем потребляемых калорий, чтобы обрезание калорий не работало. Если бы это было так, смерть от голода была бы невозможна.

В Минесотском исследовании голодания люди потребляли урезанный на 50% рацион и проходили более 30 км в неделю. За 6 месяцев они потеряли 25% веса тела. Базальный уровень метаболизма понизился всего на 225 ккал в день.

**Понижение расхода калорий происходит, но этого явно недостаточно, чтобы остановить похудение.
(Автор: Necroz).**

Суточная норма углеводов

Нормы употребления углеводов в день:

СТАРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

	Норма при весе 50 кг	Норма при весе 60 кг	Норма при весе 70 кг	Норма при весе 80 кг
Мужчины				
Для похудения	160 г	165 г	175 г	185 г
Для поддержания веса	215 г	230 г	250 г	260 г
Для набора мышц	275 г	290 г	300 г	320 г
Женщины				
Для похудения	120 г	150 г	170 г	150 г
Для поддержания веса	150 г	190 г	200 г	220 г
Для набора мышц	200 г	245 г	260 г	240 г

НОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

в среднем человеку необходимо в день 60-70 г углеводов, а потребление составляет от 600 до 1500 г.



Сахар-рафинад

99,9 г



Мед пчелиный

80,3 г



Мармелад

79,4 г



Финики

69,2 г



Перловка

66,9 г



Изюм (кишмиш)

65,8 г



Повидло яблок

65 г



Рис

62,3 г



Гречка

60,4 г



- являются отличным пищевым источником энергии для организма

- входят в строение клеточных оболочек

- очищают организм от шлаков (целлюлоза)

- участвуют в защите организма от вирусов и бактерий

- применяются в пищевой промышленности и как пищевая добавка. Спирты, получившиеся путем сбраживания углеводов, применяются в медицине и фармакологии



- Нехватка углеводов:

- депрессия и апатия
- упадок сил
- разрушение жизненно важных белков организма.

- Избыток углеводов:

- гиперактивность
- лишний вес
- дрожь в теле
- неспособность сконцентрироваться
- страдает нервная система и поджелудочная железа
- повышается инсулин в крови (чревато диабетом II типа, гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями)



«Геркулес»

61,8 г



Пшеничн. мука

61,5 г



Кукуруза

61,4 г

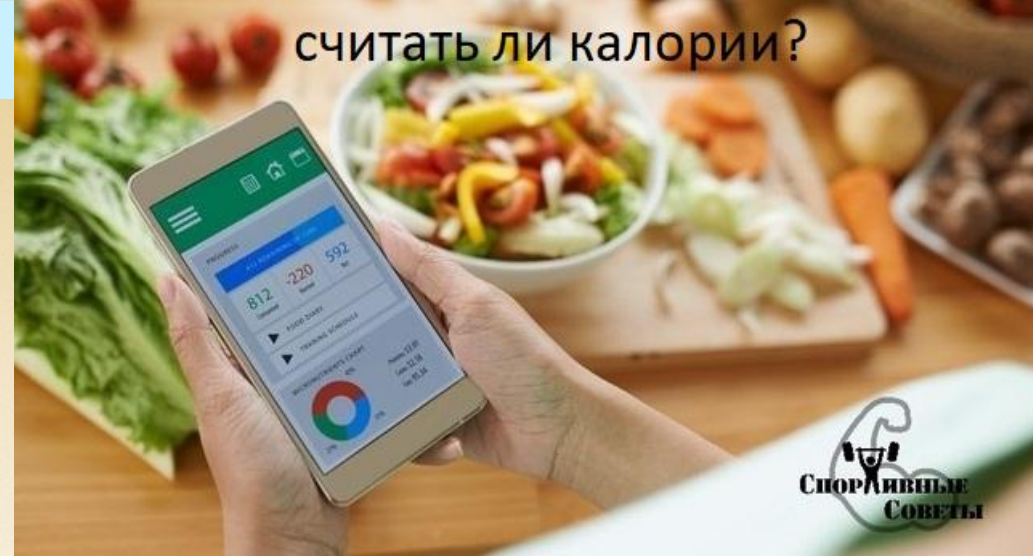




► Пищевые источники КЛЕТЧАТКИ (целлюлозы):

- все волокнистые корнеплоды: редька, ревен, свекла кормовая, топинамбур, все волокнистые фрукты-овощи-травы, капуста;
- грибы;
- отруби;
- арахис.

Поздний (эубиотический) ужин



Дополнительные источники:

1. Одиннадцать заблуждений людей, которые не верят в калории

<https://cmtscience.ru/article/11-zabluzhdeniy-lyudey-kotorye-ne-veryat-v-kalorii><https://ru.depositphotos.com/204790146/stock-photo-peanuts-isolated-white-background-peanut.html>

Автор: Necroz

2. Игорь Молот. Спортивные советы

https://vk.com/sportivnye_sovety?w=wall-143335632_24844

Заключение: Практическая нутрициология. Тест. КАЛОРИИ. СЧИТАТЬ ИЛИ НЕ СЧИТАТЬ?