



для дома, для семьи

новейший счетчик калорий по-русски



Новейший счетчик калорий по-русски

«РИПОЛ Классик»

2008

Новейший счетчик калорий по-русски / «РИПОЛ Классик», 2008

Лишние калории, не перерабатываемые организмом в энергию, превращаются в жировую ткань. Для того чтобы до преклонных лет сохранить стройность и не иметь проблем с лишним весом, необходимо тщательно следить за своим ежедневным рационом. Правильно рассчитать количество необходимых калорий поможет наша книга.

, 2008

© РИПОЛ Классик, 2008

Содержание

Введение	5
ПРОДУКТЫ	6
Овощи	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Анастасия Геннадьевна Красичкова

Новейший счетчик калорий по-русски

Введение

Организм человека подобен сложному механизму, нуждающемуся в постоянном уходе и правильном обращении. Для его нормальной работы требуется определенное количество питательных веществ: жиров, белков, углеводов, микроэлементов и витаминов. Неправильное питание может привести к возникновению многих заболеваний.

С развитием цивилизации, ухудшением экологической обстановки и изменением образа жизни все более явной становится проблема лишнего веса. Большинство людей в настоящее время живет в городах и занято на работе, предполагающей минимум движений. При этом мало кто задумывается над энергетической ценностью поглощаемых продуктов. Все это приводит к тому, что лишние калории, не переработанные в энергию, превращаются в жировые отложения.

Данная книга поможет каждому правильно подобрать рацион таким образом, чтобы входящие в него продукты включали в себя все необходимые организму питательные вещества, и в то же время избежать перенасыщения калориями. Здесь вы найдете не только таблицу калорийности отдельных продуктов питания: овощей, фруктов, мяса, рыбы, яиц, круп и многих других, но и уже приготовленных блюд, пользующихся неизменной популярностью и украшающих не только повседневный, но и праздничный стол.

ПРОДУКТЫ

Организм человека – сложная система. Для нормальной жизнедеятельности ему требуется топливо, функцию которого выполняет пища. Попадая в организм, она перерабатывается, в результате чего выделяется энергия, которую принято измерять в килокалориях.

В настоящее время на упаковке практически любого продукта, купленного в магазине, указывается его калорийность. Это существенно облегчает подсчет количества килокалорий, которые организму необходимо получать ежедневно.

Однако существует категория продуктов, на которых калорийность не указана. Также могут возникнуть некоторые трудности при подсчете калорий в готовых блюдах. Для того чтобы облегчить эту задачу, в книге приводится не только калорийность отдельных продуктов, но и готовых блюд.

Количество килокалорий, которое человек должен затрачивать в день, варьируется в зависимости от многих факторов. Главные из них – возраст и физические нагрузки. Так, грудной ребенок затрачивает в день примерно 800 ккал, дети от 1,5 до 3 лет – 1330 ккал, в 3 года норма составляет уже 1500 ккал, а к 4 годам она достигает 1800 ккал. В 5–6 лет ребенок должен потреблять пищу, энергетическая ценность которой составляет 2000 ккал, к 10 годам норма увеличивается до 2400 ккал, а к 13 – до 2900 ккал. В период полового созревания организм особенно сильно нуждается в энергии, поэтому суточная норма должна составлять не менее 3200 ккал.

Эта цифра остается неизменной для молодых людей, продолжающих обучение в высших учебных заведениях, а также для тех, чья работа связана с интеллектуальным и умственным трудом.

При физической нагрузке, будь это специфика профессии или занятия спортом, норма повышается до 4000 ккал у женщин и 5000 у мужчин.

Неработающие люди либо те, кто занят очень спокойной, не требующей особой концентрации внимания работой, норма потребления составляет 2400 ккал у женщин и 3200 ккал у мужчин. У женщин потребность в энергии возрастает в период беременности и кормления грудью. В этом случае норма должна быть приближена к мужской.

В том случае, если количество килокалорий превышает норму, они остаются невостребованными и превращаются в жир. Для того чтобы этого не произошло, необходимо научиться правильно подсчитывать свою ежедневную потребность в энергии и, исходя из этого, составлять меню на каждый день.

Овощи

Овощи играют исключительно важную роль в рационе человека. Без достаточного количества разнообразных овощных культур невозможно его нормальное функционирование. В последнее время все большую популярность приобретают овощи, ранее мало известные в России. Например, широкое распространение на территории нашей страны получило лишь несколько разновидностей капусты, хотя их насчитывается множество. В России традиционно употребляют больше всего белокочанной капусты, которая заметно уступает по своей питательной ценности другим видам. Сырого белка в белокочанной капусте в 2 раза меньше, чем в савойской и цветной. В 100 г белокочанной капусты содержится в среднем 30 мг витамина С, тогда как в цветной его 60 мг, а в брюссельской – свыше 100 мг.

За рубежом достаточно широко распространена листовая капуста, систематическое употребление которой способствует замедлению процесса старения организма. Объясняется это тем, что в ней содержится достаточно много лизина – аминокислоты, обладающей способностью растворять чужеродные белки, попадающие в кровь человека. Благодаря этому также повышается иммунитет.

Брюссельская капуста является диетическим продуктом. Отвар из нее не уступает по питательной ценности куриному бульону. Цветная капуста отличается высокими вкусовыми качествами. Она прекрасно усваивается организмом. В цветной капусте содержится масса полезных веществ – таких, как витамины, белки, аминокислоты и минеральные соли.

Все большую популярность в последнее время приобретает капуста кольраби, которая не уступает по содержанию витаминов апельсинам, а усваивается организмом не хуже яблок. В утолщенных стеблях кольраби (стеблеплодах), которые употребляются в пищу, содержатся кальций, фосфор, калий, магний, железо и натрий.

Все виды капусты благотворно влияют на организм человека. Капустная диета особенно показана людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и селезенки. Клетчатка, которой так богата капуста, улучшает моторику кишечника. Противоязвенное действие сырого капустного сока объясняется большим содержанием в капусте витамина U и других полезных веществ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.