**Как рассчитать свой суточный рацион?**

При переходе на диету в 1000 килокалорий за сколько времени можно похудеть хотя бы на 10 кг? Для этого рассчитываем энергетическую ценность 10 кг жировой ткани, от которой вы хотите избавиться. Известно, что энергетическая ценность 1 кг жировой ткани человека составляет приблизительно 7500 килокалорий. Таким образом, вам надо избавиться от 75000 килокалорий. Значит, возвращаясь к предыдущему примеру, если ваш суточный рацион составляет 3195 килокалорий и вы собираетесь употреблять только 1000 ккал, то ежедневно вы будете "недоедать" 2195 ккал. Следовательно, 75000 ккал/2195 ккал = приблизительно 34 дня при условии соблюдении диеты в 1000 ккал.

Как мы уже говорили, есть люди с замедленным типом обмена веществ, в этом случае для поддержания стабильной массы тела требуется только 65% калорийности суточного рациона. Если вы относитесь к такой категории людей, то ваш суточный калораж должен быть равен не 3195 килокалорий, а только 2077 килокалорий. Поэтому срок избавления от 10 кг может зантянуться до 2-2,5 месяцев, но все равно это очень быстрый режим похудания, который может себе позволить только молодой и в остальном (кроме наличия ожирения) здоровый человек. Для лиц среднего и пожилого возраста, а также для людей, имеющих сопутствующие заболевания, такие как гипертония, стенокардия, сахарный диабет, желателен более медленный ритм похудания. Для этого рекомендуемая калорийность пищи должна быть уменьшена только на 500-600 килокалорий. Далее энергетическую ценность 10 избыточных килограммов (75000 килокалорий) разделим на 600 ежедневно "недоедаемых" килокалорий и получим, что при медленном режиме похудания снижение веса произойдет за 125 дней, то есть за 4 месяца. Это наиболее верный путь не столько снизить вес, сколько в дальнейшем его удержать. Кроме того, надо сказать, что у большинства людей снижение веса на фоне соблюдения диеты происходит плавно, и раз в неделю, вставая на весы, они видят, что хоть на 200-300 грамм, но они похудели. Однако есть и другой тип людей, у которых вес снижается не плавно, а ступенчато. То есть в течение одной-двух недель вес не снижается ни на грамм, а затем за два-три дня уменьшается сразу на 500-800 грамм. Таким людям похудеть очень сложно, так как для этого надо обладать огромной силой воли. Необходимо спокойно выдержать абсолютный застой в снижении веса, несмотря на строгое соблюдение диеты, и при этом продолжать удерживаться от соблазна ее нарушить. Ведь в этих случаях моральной поддержки в виде снижения веса тела хотя бы на 200-300 грамм в неделю нет. Именно такие люди чаще всего не могут похудеть, так как не верят в саму возможность снижения веса. Поэтому, если вы относитесь к числу таких людей, вам надо обязательно к эндокринологу за советом и поддержкой.

**Худеем на 10 килограмм**

Сколько калорий надо потреблять, чтобы похудеть? Ваша диета.

Итак, Вы хотите похудеть! Тогда первое, с чего надо начать - это диета. И здесь никто не откроет Америки: во всех книгах, посвященных проблеме лишнего веса, предлагается начать именно с диеты. Правда, диет столько, что разобраться в них очень сложно. Сколько книг - столько диет. Огромное число разнообразных диет является самым главным доказательством того, что все они не решают основной задачи, которая заключается не только в том, чтобы похудеть, но и удержать затем достигнутый вес. Вряд ли можно представить себе человека, который без вреда для своего здоровья смог бы соблюдать любую из существующих диет всю жизнь. Поэтому прежде всего надо осознать, что вам, решившимся выйти на "тропу войны" с собственным весом, придется надолго, а возможно, и навсегда изменить большую часть своих пищевых привычек, а многим из вас - и стиль жизни.

Так как же научиться правильно питаться? Прежде всего необходимо выяснить, сколько калорий вы "съедаете" ежедневно. Для этого нужно, воспользовавшись таблицами калоража, сосчитать количество "съеденных" калорий. Как правило, в результате подсчета суточного калоража у большинства полных людей получаются цифры от 2 до 3-4 тысяч килокалорий в день, а то и больше. Для того чтобы похудеть, вы должны "съедать" 1000-1400 килокалорий в день. Чем больше потребляемое вами количество калорий отличается от названной цифры, тем меньший результат от соблюдения диеты, а если количество калорий составляет 1800 - 2000 ккал в сутки, вы вообще не похудеете.

Однако для любителей математических расчетов мы приводим формулу, по которой можно более точно определить количество расходуемой энергии за день и таким образом знать, сколько нужно есть, чтобы похудеть. Еще раз повторяем, что желательно перейти на потребление 1000-1400 ккал в день без всяких сложных расчетов.

Итак, энергозатраты складываются из следующих составляющих: основной обмен + энергия, затрачиваемая на работе + энергия, расходуемая во время досуга + энергия, расходуемая на усвоение пищи.

1. Основной обмен - это количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма, который находится в состоянии покоя, то есть утром, лежа в кровати натощак при комфортной температуре. Для мужчин эта величина составляет 1 ккал на 1 кг массы тела в час, а для женщин - 0,9 ккал/кг/час.

То есть если вы весите 90 кг, то в сутки основной обмен составит: 0,9 ккал x 90 кг x 24 ч = 1944 ккал При этом мы вычислили основной обмен для женщины, которая не хочет похудеть. Если же человек рассчитывает свой пищевой баланс, чтобы похудеть, то необходимо определить количество калорий на желаемую массу тела. Вернемся к нашему примеру: предположим, что желательная масса составляет 60-65 кг. Следовательно, основной обмен должен составлять: 0,9 ккал x 65 кг x 24 ч =1404 ккал.

2. Энергия, затрачиваемая в процессе работы. На покрытие энергетических затрат при сидячей работе достаточно примерно 26% от основного обмена. Если ваш основной обмен, чтобы похудеть, составил 1404 ккал, то на мышечную работу при сидячей работе требуется 365 ккал. Для людей различных специальностей имеются уже рассчитанные величины затрат энергии в течение 8-часового рабочего дня:

при легкой физической работе для профессий механизированного труда (лаборанты, кассиры, программисты) для покрытия расхода энергии требуется примерно 1000 ккал;

для лиц, выполняющих умеренно тяжелую работу (рабочие-станочники, водители автотранспорта) необходимо 1500 ккал;

для покрытия затрат на физически тяжелой работе требуется 2000-2500 ккал, а иногда и более (шахтеры, землекопы, спортсмены).

3. Энергозатраты во время досуга складываются из работы по дому, спортивных занятий и отдыха. В таблице приведен примерный расход энергии на различные виды деятельности.

Расход энергии во время досуга в расчете на стандартного человека весом 60 кг.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | ккал/час |
| сон | 50 |
| отдых лежа | 65 |
| чтение вслух | 90 |
| домашняя работа типа мытья посуды, глажения, уборки | 120-240 |
| спокойная ходьба | 190 |
| быстрая ходьба | 300 |
| бег трусцой | 360 |
| ходьба на лыжах | 420 |
| гребля | 150-360 |
| плавание | 180-400 |
| езда на велосипеде | 210-440 |
| катание на коньках | 180-600 |

4. И наконец, так называемый пищевой термогенез. Для потребления и дальнейшей утилизации пищи организм затрачивает определенную энергию. Установлено, что наиболее сложно усваивается белковая пища, а для утилизации углеводов и жиров требуется в 10 раз энергии меньше чем для белковой пищи. При смешанном варианте питания, которое является наиболее физиологичным, интенсивность обмена составляет 6,5% от основного обмена, то есть в нашем случае будет затрачиваться 91 ккал/день.

Итак, начнем подсчет количества требуемых для вас килокалорий, учитывая, что вы должны весить 60-65 кг, хотя пока весите 90 кг. У вас, как мы знаем, сидячая работа (8 часов), а во время досуга (16 часов) вы тратите:

8 часов на сон = 50 ккал x 8 ч = 400 ккал;

3 часа на отдых лежа = 65 ккал x 3 ч = 195 ккал;

2 часа на спокойную ходьбу (дорога от дома до работы и обратно, походы по магазинам и т.п.) = 190 ккал x 2 ч = 380 ккал;

3 часа на домашнюю работу = 120 ккал x 3 ч = 360 ккал.

Всего вы затрачиваете 400+195+380+360=1335 ккал.

Как му уже говорили, суточный калораж = основной обмен + энергия, затрачиваемая на работе, + энергия, затрачиваемая на усвоение пищи + энергия, затрачиваемая во время досуга = 1404+365+1335+91=3195 ккал.

Таким образом, вам требуется примерно 3195 ккал в день, и если вы будете потреблять такое количество калорий при наличии нормального веса примерно в 65 кг, то вес будет стабильным, однако вам надо похудеть, и поэтому количество пищи должно быть значительно уменьшено.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.zdorove.ru/>