

КАЛОРИЙНІСТЬ І МЕТОДИ ЇЇ РОЗРАХУНКУ

Калорійність є одиницю виміру кількості енергії, яку людина отримує в результаті вживання того чи іншого продукту. Абсолютно будь-який продукт під час метаболізму в організмі виділяє певну кількість енергії. Додатковою рівноцінною одиницею виміру енергії є джоуль. Калорійність продуктів є важливим показником енергетичної цінності продуктів. Калорійність повинна відповідати всім добовим витратам організму, тобто заповнювати всі енергетичні втрати організму. Крім цього, повинні враховуватися стать, вік, кліматичні умови проживання. Залежно від умов трудової діяльності (вона може бути розумовою, фізичною, розумовою і фізичною одночасно) виділяють групи харчування по калоражу.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що енергетична цінність продуктів повинна покривати всі енергетичні витрати організму:

основний обмін, або енергію, що йде на хімічні процеси обміну речовин усередині організму. Також організм витрачає енергію на споживання і перетравлення їжі та витрати енергії при різних видах діяльності.

Залежно від цього добовий калораж

для чоловічого населення може становити від 2800 до 5500 ккал на добу, для жінок ці показники нижче в межах від 1200 до 3000 ккал.

Але добова калорійність повинна бути не менше 1500 ккал для чоловіків і 1200 ккал для жінок.

Всі з нас, купуючи продукти харчування в магазині, звертали увагу на ту цифру, яка відображає кількість енергії, що міститься в 100 г цього продукту. Так, знаючи добовий раціон, а саме кількість з'їдених продуктів протягом дня і їх енергетичну цінність, легко підрахувати калорійність добового раціону.

В даний час визначена калорійність практично всіх продуктів харчування. Цей метод підрахунку не може враховувати з точністю вагу всіх спожитих продуктів, а також всі їх різноманітність, тому можливі невеликі похибки у вимірі. Для підрахунку точних енерговитрат організму існує багато складних формул, малоприматних для повсякденного застосування. Ними користуються професійні спортсмени.

Найбільш просто зробити це так: необхідно знати масу тіла в кілограмах, зареєструвати тривалість у хвилинах всіх видів діяльності протягом доби, з огляду на тривалість сну, споживання їжі та відпочинок, а потім встановити за відповідними таблицями енергетичну "вартість" тих чи інших видів діяльності.

Добова потреба в енергії на 1 кг маси тіла становить:

- при постільному режимі - до 35 кал,
- при легкій фізичній роботі - до 40 кал,
- при середній по тяжкості фізичної роботі - до 50 кал,
- при тяжкій - до 60 кал,
- при дуже важкій - до 70 кал.

Ці показники дуже важливі для повсякденного визначення добового калоража їжі