



## Что такое норма калорий?

Это количество калорий, которое тело человека должно получать каждый день, чтобы поддерживать оптимальный уровень энергии и здоровье организма. Обычно норма рассчитывается индивидуально для каждого человека.





## Зачем считать калории?



В современном мире их принято считать для контроля веса в рамках здорового образа жизни. Это помогает понять, сколько энергии поглощается каждый день и насколько количество калорий соответствует потребностям организма. Дает возможность осознанно выбирать продукты и составлять рацион с учетом личных потребностей. **Помогает предотвратить набор веса и связанные с ним осложнения - диабет и сердечно - сосудистые заболевания.**

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



3/6



## Суточная норма калорий

### Средняя норма в день



для мужчин около  
**2500–2800** ккал



для женщин  
до **2200–2400** ккал

Обычно для взрослого человека, занятого преимущественно интеллектуальным трудом, она составляет около **2350 килокалорий в день**. Эта цифра может быть больше или меньше в зависимости от конкретных обстоятельств. В разных условиях наше тело тратит энергию с разной скоростью. Играть роль многие факторы, прежде всего - гормональный статус. У женщин и мужчин серьезно различается гормональный фон, поэтому потребность в калориях разная.



## Как рассчитать норму калорий?

**Достаточно сложить энергетическую ценность продуктов, съеденных за сутки.** Показатель калорийности каждого из них должен быть указан на упаковке. Как правило, это калорийность на 100 г продукта. Например, если в 100 г куриной грудки 130 ккал, а вы взяли 200 г, то это уже 260 ккал. Многие продукты мы покупаем на развес, без упаковки: овощи, фрукты, крупы, мясо, рыбу. Информацию об их энергетической ценности можно найти в интернете. Также учитываем способ приготовления продуктов.





## Что влияет на потребление калорий?



**пол**



**возраст**



**вес**



**физическая активность**



**обмен веществ**



**индивидуальные  
потребности**



## Стоит ли считать калории?

Если вы хотите похудеть, ответ будет положительным. Лучшего инструмента контроля веса еще не изобрели. **Подсчет калорий действительно работает!** Если вы будете съесть меньше, чем тратить, то непременно начнете терять вес. Единственное, что нужно, — рассчитать ваш основной энергетический обмен, суточную норму калорий.

В сложных случаях, когда самостоятельно сбросить вес не получается, стоит обратиться к **диетологу или нутрициологу**. Прежде чем составить диету, специалист проведет опрос, выпишет направление на ряд лабораторных анализов. Это необходимо для определения общего состояния здоровья и выявления возможных противопоказаний.

