



# Зачем нам нужны калории



**Все энергетические запасы** — калории — **мы получаем из макронутриентов**, то есть белков, жиров и углеводов, которые употребляем с пищей.

**Соблюдение баланса** между всеми макронутриентами является залогом правильного функционирования тела, так как каждый из нутриентов выполняет в организме конкретную функцию.

**Белки, жиры и углеводы отличаются по своей энергетической ценности**, но это не значит, что от одного из макронутриентов можно отказаться, заменяя калориями от употребления другого.





**Организму необходимы все три макронутриента:** они отвечают за поддержание различных систем организма.

Так **жиры необходимы** нам для производства ряда гормонов и жизнедеятельности клеток. **Без употребления жиров** не будут усваиваться жирорастворимые витамины, такие как А, Е и К, которые отвечают за нашу молодость.

**Однако** если употреблять больше жиров, чем это необходимо, они будут откладываться в тканях тела.

**Источники жиров:** орехи, жирные виды рыбы, нерафинированные масла.

**Регулярное употребление белков крайне необходимо для организма:** они являются строительным материалом для наших тканей, участвуют в выработке ферментов и гормонов.

**В качестве источника энергии** тело использует белки только в том случае, если не хватает углеводов.

**Источники белков:** мясо, птица, рыба, молочные продукты, соевые продукты.





**Для всех происходящих в организме процессов, в том числе дыхания и кровообращения, нужна энергия.**

**Наше тело получает энергию вместе с пищей, эта энергия измеряется в калориях.**

**Калории – это топливо для организма, которое мы используем даже во сне. Запас этого топлива требуется регулярно пополнять.**



**Калории в организм поступают** из белков, жиров и углеводов, которые содержатся в продуктах питания.

Для сохранения здоровья взрослый человек должен **планировать свой рацион таким образом**, чтобы 45–65% его суточной калорийности приходилось на углеводы, 20–35% на жиры и 10–25% на белки.



**Углеводы** по праву считаются основным источником энергии для человека.

Попадая в организм, они расщепляются до глюкозы, которая и **требуется нам для получения энергии и является основным питанием для мозга.**

**Источники углеводов:** злаки, овощи, фрукты.



**Калорийность рациона будет зависеть от ваших задач:**

**Для поддержания веса** нужно употреблять столько же калорий, сколько расходуется.

**Для набора веса** нужно употреблять больше калорий, чем тратите. **Для снижения веса**, наоборот — меньше калорий.

