

Действительно ли подсчет калорий помогает сбросить вес?

Золотое правило похудения гласит: чтобы уходил вес, нужно сжигать больше энергии, нежели потреблять. Достичь этого можно или физическими нагрузками, или ограничениями в питании. На основе этой концепции родился принцип подсчета калорий. Рассуждаем, так ли он эффективен.



• Как работает подсчет калорий

В идеале перед тем, как существенно менять питание, следует проконсультироваться, как минимум, с диетологом, а как максимум — с врачом, если существуют проблемы со стороны ЖКТ. Но базовый принцип подсчета калорий выглядит так: сначала в течение недели нужно тщательно фиксировать все, что вы едите за день. Это можно делать с помощью приложения (таких существует уже десятки), в заметках смартфона или на бумаге. А еще подсчитывать калорийность каждого приема — такая функция есть во многих электронных дневниках питания, плюс в интернете можно найти таблицы по отдельным продуктам и популярным блюдам.

Если с привычным вам рационом удастся держать стабильный вес, останется только сложить все калории за неделю и поделить на 7. Получится среднее дневное потребление.

Сторонники подсчета калорий и правила «меньше ешь, больше сжигай» утверждают, что снизив дневной калораж, сделав его дефицитным, можно существенно сбросить вес. На ресурсах, посвященных системе, обычно есть информация о том, сколько в среднем калорий должен потреблять в сутки человек определенного пола и возраста. Чаще всего встречаются такие значения: взрослой женщине достаточно 2000-2200 ккал, мужчине — 2500-2700 ккал.

На принципе подсчета калорий строятся многие готовые рационы. Это когда вам каждый день привозят еду (уже готовые блюда) на весь день — в каждом подсчитан калораж и соотношение белков, жиров и углеводов. Обычно рационы, помогающие похудеть, варьируются в пределах 1500-1800 ккал. 1000 — уже близко к экстремальному похудению, придерживаться такой нормы в течение длительного времени не рекомендуется.



Для упрощения подсчета калорий существует масса сервисов

Эксперимент Марка Хауба

Профессор Канзасского университета Марк Хауб однажды задался целью доказать, что дефицит калорий гарантированно помогает похудеть — и абсолютно не важно, что именно вы едите на этой диете. Хауб в течение 10 дней не превышал норму 1800 ккал в сутки, но ел исключительно то, что принято считать не самой полезной едой: кексы бренда Twinkie (бисквит с кремом внутри), чипсы из тортильи и сладкие сухие завтраки. Больше ничего!

До начала диеты, если это можно так назвать, профессор Хауб весил чуть больше 90 килограммов, что для его возраста и роста многовато. За 10 дней он смог сбросить около 12 килограммов. Его история, разумеется, разошлась по СМИ и социальным сетям. А придуманная им система питания получила название Twinkie Diet, по бренду кексов, которые он ел.

Разумеется, профессор Хауб не агитировал никого переходить с овощей и фруктов на кремовые бисквиты. Он лишь хотел доказать результативность дефицита калорий. В его случае норма была снижена на 800 ккал в сутки. Общая рекомендация для тех, кто мечтает избавиться от лишних килограммов, — урезать дневной рацион на 20%, но не больше.

Что не так с подсчетом калорий

Кажется, что у системы нет недостатков. Считаете калории, едите меньше, чем привыкли, худеете. Понятная работающая цепочка. Однако, как показали исследования и опыт фанатов диет, ведение дневника питания и подсчет калорий не всегда работают идеально. Почему так происходит?

Погрешность данных о калорийности на этикетке

Согласно нормам, максимальная погрешность в информации о калорийности продукта, которую производитель указывает на этикетке, не должна превышать 10 ккал. Однако неверные данные состава, энергетической ценности и соотношения БЖУ — отнюдь не редкость, это доказывают многочисленные исследования присутствующих на полках супермаркетов брендов. И в реальной жизни погрешность может достигать 20%. С такими вводными подсчитать калорийность каждого перекуса и полноценного приема пищи кажется невозможным.

С приготовленной самостоятельно едой тоже непросто: в идеале нужно взвешивать каждый ингредиент и отдельно считать его энергетическую ценность, а еще обязательно не забыть про приправы, которые вы обязательно добавите в блюдо, и масло. Современные приложения нередко предлагают вам без лишней головной боли посчитать калорийность готового блюда (например, овощного супа или сэндвича с курицей), однако программа ориентируется на единственно известный ей рецепт — и совершенно не учитывает, как тот же борщ готовят по-разному.



На усвоение организмом полезных и не очень веществ влияет множество факторов

Не все продукты усваиваются на 100%

Подсчитать точное количество калорий сложно еще и потому, что наш организм по-разному усваивает разную еду. Например, орехи. Ориентироваться на энергетическую ценность, указанную на упаковке с арахисом, фундуком или любым другим видом не стоит, потому что в реальности усвоенное количество калорий будет другим. Например, миндаль. Его энергетическая ценность в среднем составляет 170 ккал, но фактически мы получаем из них 129. Серьезная разница, не так ли?

Термическая обработка пищи

Процесс приготовления еды существенно меняет ее свойства. Уходят какие-то витамины, часть полезных элементов, наоборот, становится более доступной для усвоения организмом. То же с калорийностью: от способа приготовления продукта сильно зависит, как изменится его энергетическая ценность. Например, после варки картофель может стать более калорийным, многое зависит от его сорта и содержания крахмала. То же происходит с морковью и свеклой.

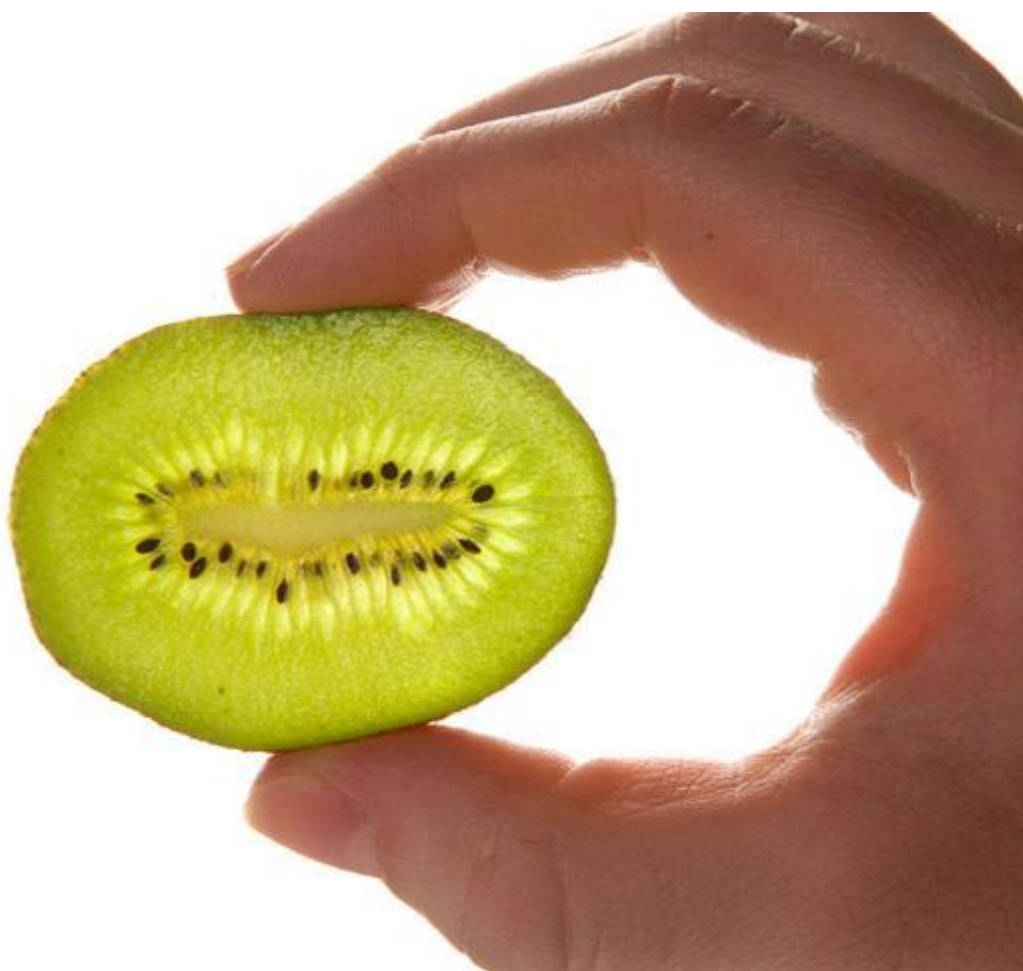
Обжаривание на сковороде тоже добавляет продуктам калорийности, особенно если добавлять масло. Самый диетический тип кулинарной обработки — на пару, но и он влияет на биохимические свойства продукта.

Особенности организма и основной обмен веществ

Каждый организм индивидуален: состояние здоровья, строение, пол, возраст и многие другие параметры влияют и на то, как усваивается еда, и на отзывчивость тела к диетам в принципе. Именно поэтому так важна консультация со специалистами по питанию. Речь, разумеется, не о доскональном исследовании организма, но хотя бы о выявлении самых важных особенностей.

Например, основной обмен веществ — это минимальное количество энергии, которое требуется организму для нормального функционирования в стандартных условиях. Этот показатель зависит от многих факторов. В интернете, разумеется, есть калькуляторы основного обмена, но опять же — заложенная в них формула опирается на усредненные результаты. Числа снова будут приблизительными.

Плюс на усваивание организмом калорий влияет состав бактерий в организме. И не стоит списывать со счетов генетику: некоторым людям приходится прилагать чуть больше усилий ради похудения из-за самых разных врожденных причин.



Подсчет калорий обычно дает лишь приблизительный результат

Питание превращается в рутину

Психологический фактор тоже имеет большое значение. Строгий подсчет калорий превращает каждый прием пищи в строгий экзамен, на котором мы все боимся допустить промах. Плюс это отнимает время и силы: во время готовки приходится все взвешивать, разогревая полуфабрикаты — подсчитывать калорийность порции, а не ориентироваться на стандартные 100 г с этикетки, в ресторанах просить официанта предоставить дополнительную информацию о каждом блюде. Такой подход может вызвать стресс, а это

один из главных врагов снижения веса. Наконец, быть на сто процентов честным в ведении дневника питания невероятно сложно. Про перехваченные у коллеги на работе несколько виноградин легко забыть. Или просто не учесть, посчитав их калорийность несущественной.

Какая альтернатива?

Принцип подсчета калорий действительно был очень модным некоторое время назад, но теперь его эффективность все чаще подвергается сомнению. Дефицит калорий работает, но чтобы его достичь, вовсе не обязательно превращать свою жизнь в бесконечное использование калькулятора. Если вы чувствуете, что такой метод вам не подходит, вы не худеете и погружаетесь в уныние, попробуйте что-то другое. Вместо подсчета калорий обратите внимание на качество своего рациона, попробуйте заменить богатые жиром продукты овощами и фруктами, отказаться от вредной еды, но иногда позволять себе что-то любимое в качестве исключения. Разнообразное здоровое питание — это уже не диета, а стиль жизни, которого можно придерживаться без стресса на протяжении длительного времени. И, конечно, оно отлично помогает контролировать вес.