Jak policzyć kaloryczność swojej diety?

Zbyt kaloryczne, za mało kalorii…Skąd wiedzieć ile ja, osoba w tym wieku i o takim wzroście, wadze powinna jeść, aby być zdrową?

Po pierwsze: co to kaloria?

Kaloria to jednostka energii, która określa ile energii dostarczy nam dany posiłek lub produkt. Mówiąc „spalamy kalorie" mamy na myśli „zużywamy energię".

Energia jest potrzebna organizmowi do wytworzenia ciepła, pracy narządów oraz do wykonywania aktywności. Każdy z nas jest inny i ma inne zapotrzebowanie na energię. Wpływ na to zapotrzebowanie mają też niezależne od nas czynniki: płeć, wiek, wzrost.

Po drugie: dlaczego warto wiedzieć ile kalorii dziennie mamy spożywać?

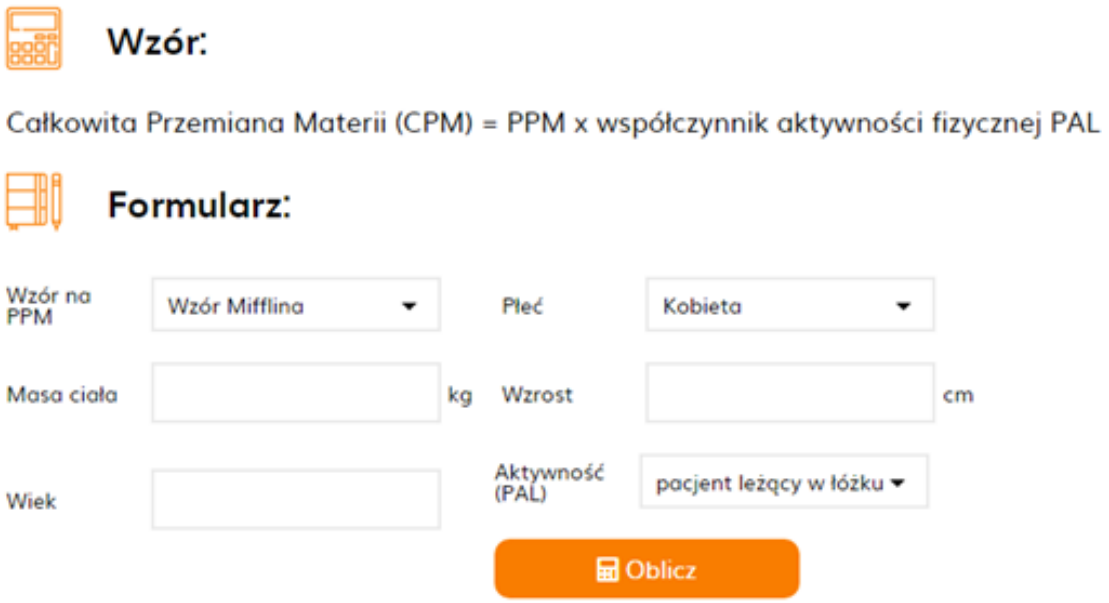
Nadmiar energii jest tak samo niebezpieczny jak niedobór. Zbyt dużo kalorii w diecie jest przyczyną nadwagi i otyłości. Zbyt mało kalorii powoduje niedożywienie, które jest szczególnie niebezpieczne w podeszłym wieku. Niska masa ciała może być przyczyną ogólnego osłabienia organizmu i zwiększać ryzyko cięższego przebiegu chorób.

Po trzecie: jest kalkulator!

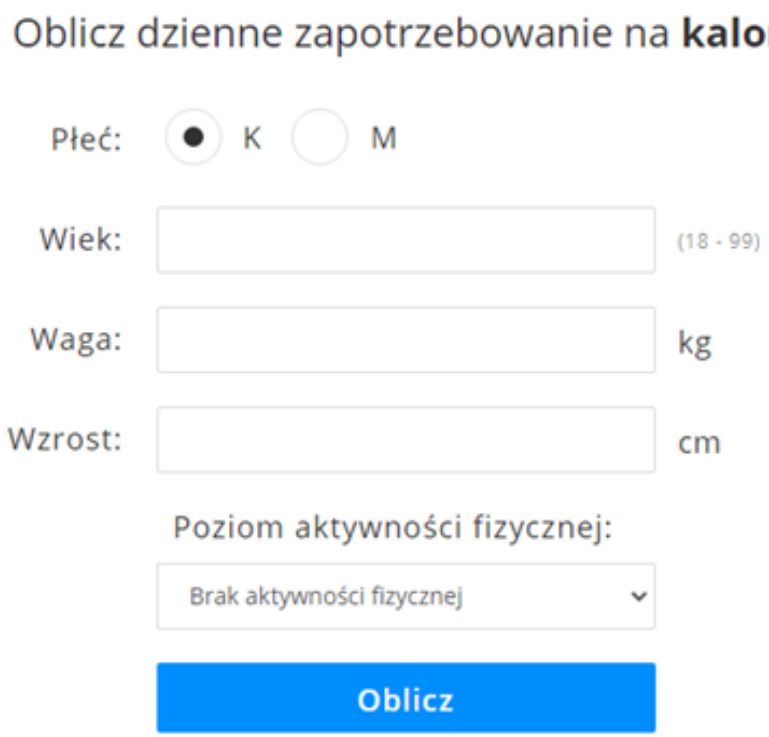
Aby policzyć ile kalorii dziennie powinniśmy zjadać, warto skorzystać z gotowego kalkulatora.

Przykładowy kalkulator kalorii:

1/ dostępny jest na stronie: https://dietetykpro.pl/kalkulatory/cpm



2/ lub na stronie: https://bmi-online.pl/kalkulator-kalorii



W podanych polach formularza należy wpisać dane, proszę zwrócić uwagę na jednostki w jakich podajemy wartości:

– wzrost w cm

– masa ciała w kilogramach

Najtrudniej wypełnić pole „zwyczajowa aktywność fizyczna” (PAL). PAL jest to angielski skrót tłumaczony jako: poziom aktywności fizycznej.

Aby wypełnić tę rubrykę, należy wybrać z rozwijanej listy odpowiednik aktywności, jaką wykonujemy na co dzień.

Do wyboru mamy:

- pacjent leżący w łóżku (zazwyczaj osoba chora, która cały dzień spędza w leżeniu)
- aktywność fizyczna niska (osoba, która prowadzi siedzący tryb życia, sporadycznie chodzi na spacery, jeździ na rowerze lub ćwiczy)
- aktywność fizyczna umiarkowana (osoba, która wykonuje wysiłek fizyczny minimum 3 godziny tygodniowo lub pracuje fizycznie, ewentualnie trenuje codziennie, ale nie intensywnie)
- aktywny tryb życia (osoba, która codziennie intensywnie ćwiczy lub wykonuje ciężką pracę fizyczną)
- bardzo aktywny tryb życia (ciężka praca fizyczna i codzienny intensywny trening)
- wyczynowy sportowiec (osoba będąca zawodowym sportowcem)

Wybór jest duży i warto chwilę się nad nim zastanowić, ponieważ im większą aktywność zaznaczymy, tym więcej kalorii na jej wykonanie doliczy nam kalkulator..

Po wypełnieniu wszystkich rubryczek, aby otrzymać wynik należy nacisnąć przycisk „Oblicz”

Uzyskany wynik będzie podany w tysiącach i pokaże, ile kalorii potrzebuje codziennie Twój organizm, Inaczej mówiąc – ile dziennie należy jeść, aby dobrze funkcjonować.