Jeśli nie kalorie, to co?

Data aktualizacji
2024-11-08

Żeby obliczyć zapotrzebowanie na energię, potrzebujesz kilka parametrów:

- **PPM** – podstawowa przemiana materii to minimalna liczba kilokalorii niezbędna do prawidłowego działania narządów i przebiegu podstawowych procesów fizjologicznych, jak trawienie czy oddychanie.
- **PAL** – współczynnik aktywności fizycznej, który określa stopień aktywności związanych ze sportem i codziennymi obowiązkami.
- **CPM** – całkowita przemiana materii to liczba kalorii potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu dla danej osoby. Gdy zjesz tyle kalorii dziennie, Twoja masa ciała będzie stała. Oblicza się wzorem CPM= PPM x PAL

> **Kaloryczność Twojej diety nie może być niższa niż PPM, ponieważ poważnie zagrażałoby to zdrowiu.**

Jak ocenić masę ciała?

U dorosłych najczęściej oblicza się wskaźnik masy ciała BMI, według wzoru: BMI = masa ciała [kg] na wzrost [m2]. Wyniki oznaczają:

- <18,5 – niedowaga
- 18,5-24,9 – norma, prawidłowa masa ciała
- 25,0-29,9 – nadwaga
- 30-34,9 – otyłość I stopnia
- 35-39,9 – otyłość II stopnia
- >40 – otyłość III stopnia.

Jeśli masz nadwagę lub otyłość, to od CPM dla obecnej masy ciała i aktywności fizycznej odejmuje się deficyt kaloryczny. Najlepiej, aby dietetyk ustalił deficyt kaloryczny i zapotrzebowanie na energię. Powie, ile kalorii masz dostarczać organizmowi, aby osiągnąć właściwą wagę.

Czy zawsze warto liczyć kalorie

Jeśli Twoje wyniki wskazują, że dla zdrowia trzeba obniżyć masę ciała, może wystarczy zmienić produkty

i ich proporcje na Twoim talerzu. Poznaj zasady **talerza zdrowego żywienia**.

Jeśli zmiana jakości diety nie pomaga, to spróbuj sprawdzać, ile zjadasz kilokalorii. Problemy z redukcją masy ciała mogą też wynikać m.in. z zaburzeń hormonalnych. Dlatego skonsultuj się ze specjalistami – dietetykiem i lekarzem.

Gęstość energetyczna

Jest to ilość energii (lub kilokalorii, kcal) na gram produktów. Żywność dzieli się na produkty:

- o niższej gęstości energetycznej – dostarczają mniej kalorii na gram. Możesz jeść ich większe porcje. Są to źródła wody i błonnika: świeże warzywa i owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych.
- o wysokiej gęstości energetycznej – dostarczają więcej kalorii na gram: orzechy, nasiona, oleje, awokado, ale również produkty wysokoprzetworzone – chipsy, frytki, słodycze.

Podstawą Twojej diety powinny być produkty o niższej gęstości energetycznej. Dzięki temu:

- zwiększysz odczucie sytości
- zaspokoisz apetyt
- łatwiej będzie Ci kontrolować wielkość porcji posiłków
- pomoże Ci to w redukcji lub utrzymaniu masy ciała.

Dodatkiem do codziennych posiłków powinny być tłuszcze roślinne, orzechy, nasiona i pestki. Zawierają zdrowe tłuszcze, jednak mają dużo kalorii. Dlatego ich porcje odmierzaj na łyżce lub na wadze kuchennej. Jest to szczególnie ważne, jeśli jesteś w trakcie redukcji masy ciała.

Unikaj produktów wysokoprzetworzonych. Mają one wysoką kaloryczność, zawartość cukrów, soli, kwasów tłuszczowych typu trans. A jednocześnie brakuje im składników prozdrowotnych.

Gęstość odżywcza

Jest to ilość składników odżywczych, jak witaminy, składniki mineralne czy błonnik w danym produkcie.

Bardziej wartościowe produkty to te o wyższej gęstości odżywczej, np. warzywa i owoce.

10 wskazówek jak zmniejszyć wartość energetyczną diety

- Zadbaj o wysoki udział produktów o wysokiej gęstości odżywczej i niskiej gęstości energetycznej w Twojej diecie.
- Zamień tłuste sosy kremowe lub na bazie sera na sosy i zupy na bazie pomidorów.
- Wybieraj naturalne, niskotłuszczowe produkty mleczne tj. kefiry, jogurty, maślanki, twarogi, bez dodatku cukru.
- Wybieraj chude mięso i wędliny, głównie chudy drób – indyka, kurczaka.
- Gotuj, piecz i grilluj bez tłuszczu lub na jego niewielkiej ilości. Staraj się unikać smażenia na dużej ilości tłuszczu.
- Zamień tradycyjny majonez na jogurt lub majonez o obniżonej zawartości tłuszczu.
- Dodawaj do posiłków warzywa, nasiona roślin strączkowych (takie jak: soczewica, ciecierzyca, fasola, groch). Możesz nimi zastąpić część mięsa w potrawach.
- Zamień chipsy z tłustymi dipami na warzywa z hummusem lub domowe chipsy z warzyw.
- Jeśli jesz poza domem kupujesz jedzenie na wynos lub jesz na mieście, wybieraj posiłki z dużą ilością warzyw. Unikaj dań smażonych na głębokim tłuszczu.
- Dopraw sałatkę owocową niskotłuszczowym jogurtem zamiast śmietany.

Przeczytaj więcej o tym, jak zdrowo jeść w magazynie Ze Zdrowiem nr 13.

Przeczytaj także

O restrykcjach w diecie

Twoje codzienne jedzenie, czyli dieta, powinno się składać z rozmaitych produktów, które zawierają wszystkie potrzebne składniki

Talerz zdrowego żywienia

Zalecenia dotyczące odżywiania można przedstawić w formie talerza. Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym

Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń