Модуль 5

**Как правильно посчитать среднесуточные энергозатраты?**

Дорогие участники командного первенства ***#ЖивиЛегчесоц!***

В предыдущем модуле мы с вами научились считать для себя суточную калорийность для поддержания имеющегося веса (с применением коэффициента физической активности) и суточную калорийность для снижения веса. Кроме того, мы узнали, первый закон рационального питания, который утверждает, что калорийность суточного рациона питания должна примерно соответствовать энергозатратам человека.

Энергия затрачивается на функционирование всех систем организма поддерживающих жизнеспособность организма (основной обмен – в среднем 1 ккал/час на кг веса человека) и на двигательную активность, (добавочные энергозатраты на физический труд и физические упражнения). Величина добавочных энергозатрат зависит от возраста, пола, веса человека, его физического и психического состояния.

**Как же правильно посчитать энергозатраты?**

Это можно вычислить следующим образом: надо расписать сутки по часам (24 часа), умножить каждый вид деятельности на соответствующий показатель энергетических трат (*смотреть в прилагаемой таблице*) и все суммировать. **Рекомендуется женщинам из полученного результата вычесть 10%, людям старше 30 лет – по 10% за каждое десятилетие.**

ПРИМЕР РАСЧЕТА: Женщина 56 лет, 62 кг, врач.

Сон: 8ч х 50 ккал = 400 ккал

Работа в кабинете (сидя): 8ч х 110 ккал = 880 ккал

Домашние дела: 4ч х 100 ккал = 400 ккал

Отдых (телевизор, чтение книг): 2ч х 65 ккал = 130 ккал

Спокойная ходьба (дорога на работу, магазины): 2ч х 190 ккал = 380 ккал

Получается сумма 2190 ккал, поскольку это женщина, вычитаем 10%, еще минус 20%, учитывая возраст: 2190 – 219 – 438 = **1533 ккал.**

Это энергозатраты конкретного человека, надо сравнить их с суточной калорийностью. **Идеальный вариант – равенство двух этих показателей.**

*Домашнее задание: посчитать свои примерные энергозатраты*

Таблицы

 **Энергозатраты человека среднего возраста**

**с массой тела около 60 кг**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип деятельности** | **Расход энергии, ккал/час** |
| **Сон** | **50** |
| **Отдых лежа без сна** | **65** |
| **Чтение вслух** | **90** |
| **Делопроизводство** | **100** |
| **Работа сидя** | **110** |
| **Домашняя работа (мытье посуды, глажка белья, уборка)** | **120-240** |
| **Работа стоя** | **160-170** |
| **Спокойная ходьба** | **190** |
| **Быстрая ходьба** | **300** |
| **Бег трусцой** | **360** |
| **Ходьба на лыжах** | **420** |
| **Гребля** | **150-360** |
| **Плавание (быстро-медленно)** | **180-400** |
| **Езда на велосипеде (быстро-медленно)** | **210-540** |
| **Катание на коньках (быстро-медленно)** | **180-600** |

****