Пища — это не только источник витаминов и минералов, но и энергии, которая необходима для поддержания жизнедеятельности нашего организма.

Энергетическая ценность продуктов, как правило, измеряется в килокалориях (1 ккал = 1000 кал). У килокалорий нет физического воплощения, и они не являются ингредиентом нашей еды, однако они являются мерой энергии, которая в ней хранится.

Самыми калорийными нутриентами считаются жиры, они содержат 9 ккал на 1 грамм, тогда как белки и углеводы только 4 ккал/грамм.

Суточная потребность человека в энергии складывается из базального метаболизма, который обеспечивает все физиологические процессы в организме, и энергии, затрачиваемой на любую физическую активность.

Потребность в энергии является индивидуальным параметром и зависит от ряда показателей, таких как пол, возраст, рост и вес, наличие заболеваний и уровень физической активности.

Вся необходимая организму энергия поступает с пищей. Очень важно соблюдать баланс между энергетической ценностью пищи и энергозатратами. Это позволит избежать набора лишнего веса. Поэтому подсчёт калорийности продуктов, употребляемых в пищу, необходим.

Стоит помнить, что количество калорий не отражает пищевую ценность нашего рациона, что может привести ко многим негативным последствиям. Важным является разумный подход, который позволит сформировать разнообразный и полноценный рацион в зависимости от ваших целей.

