

Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne

Wzór na PPM - podstawową przemianę materii Harrisa i Benedicta - energia, której Twój organizm potrzebuje na najprostsze przemiany zachodzące w Twoim ciele- pracę serca, oddychanie, pracę wątroby, mózgu całego przewodu pokarmowego etc.

- o Dla kobiet:

$$\text{PPM } 655,1 + (9,567 \times \text{masa ciała [kg]}) + (1,85 \times \text{wzrost [cm]}) - (4,68 \times \text{wiek [lata]})$$

- o Dla mężczyzn:

$$\text{PPM } 66,47 + (13,7 \times \text{masa ciała [kg]}) + (5,0 \times \text{wzrost [cm]}) - (6,76 \times \text{wiek [lata]})$$

Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne

Całkowita przemiana materii (CPM) to szacunkowa oszacować ilość energii jakiej potrzebujemy do funkcjonowania, z uwzględnieniem aktywności w ciągu dnia. Wzór na CPM- całkowitą przemianę materii:

- $\text{CPM} = \text{PPM} \times \text{PAL}$

Poziom aktywności w czasie wolnym	Poziom aktywności w czasie pracy/szkoły				
	Bardzo mały	Mały	Umiarkowany	Aktywny	Bardzo aktywny
Bardzo mały	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7
Mały	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8
Umiarkowany	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9
Aktywny	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Bardzo aktywny	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1

Współczynnik aktywności	Poziom aktywności w czasie pracy/szkoły	Poziom aktywności w czasie wolnym
Bardzo mały	brak aktywności, chory, leżący	brak aktywności fizycznej
Mały	Pracownik biurowy, którego aktywność związana jest wyłącznie z obowiązkami domowymi i raz na jakiś czas spacer	Lekka aktywność ok 140 minut tygodniowo

Umiarkowany	Pracownik biurowy, trenujący 2-3 x w tygodniu przez minimum 1h o umiarkowanej intensywności	Średnia aktywność - ok 280 minut tygodniowo
Aktywny	Pracownik biurowy, trenujący 3-4 x w tygodniu minimum 1h	Wysoka aktywność ok 420 min tygodniowo
Bardzo aktywny	Zawodowy sportowiec, trenujący minimum 6h w tygodniu lub osoba ciężko pracująca fizycznie	Bardzo wysoka aktywność 560 minut tygodniowo

Co zrobić by schudnąć?

- Odejmujemy na początku 200 - 300 kcal z CPM
- ok 20% kaloryczności powinno stanowić białko
- ok 25-30% tłuszcze
- 55-50% węglowodany

Jak czytać etykiety?

- Składniki na etykiecie podawane są w kolejności malejącej. Dlatego jeśli cukier jest na pierwszej pozycji to oznacza, że jest go najwięcej.
- Podczas zakupów zazwyczaj sprawdza się zasada, że im krótsza lista składników tym lepiej. Jednak czasem produkt składa się np. z wielu ziół i wtedy nie należy się do niej stosować. Nie wszystkie dodatki do żywności są złe, ale konsumenci obawiają się każdego „E”. Przykładowo: witamina C (kwas askorbinowy) kojarzy się pozytywnie, ale E 300 już nie.
- Zwróć uwagę na sposób przechowywania żywności opisane na etykiecie.
- Na produktach można znaleźć datę minimalnej trwałości, czyli **„najlepiej spożyć przed,,** która informuje o tym jak długo prawidłowo przechowywany produkt zachowuje swoje właściwości. Dlatego jeśli np. Wasza kasza lub makaron są przeterminowane to nie wyrzucajcie ich od razu do kosza! Dajcie im szansę. Ograniczaj wyrzucanie i marnowanie żywności!
- Z kolei określenie **„należy spożyć do”** oznacza datę po upływie której nie powinno się spożywać produktu, ze względu na ryzyko zatrucia pokarmowego. Tak znakowane są produkty spożywcze takie jak np. śmietana, jogurty, mięso.
- Obok zawartości kalorii (zwykle w 100 g i na porcję), producenci mają również obowiązek podawania zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów. Ale nie tylko — bo obowiązkowe jest także informowanie o zawartości potencjalnie szkodliwych dla zdrowia składników — czyli cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych i soli.