ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

# НУТРИЕНТЫ

## КАЛОРИИ

### КАЛОРИИ – ЭТО КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ

Источники калорий – макронутриенты

### 3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ

| УГЛЕВОДЫ | БЕЛКИ | ЖИРЫ |
|---|---|---|
| 4 килокалории на грамм | 4 килокалории на грамм | 9 килокалорий на грамм |

### КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жировой ткани содержит примерно 888 г жира

1 кг жировой ткани → СОДЕРЖИТ → 888 Г ЖИРА

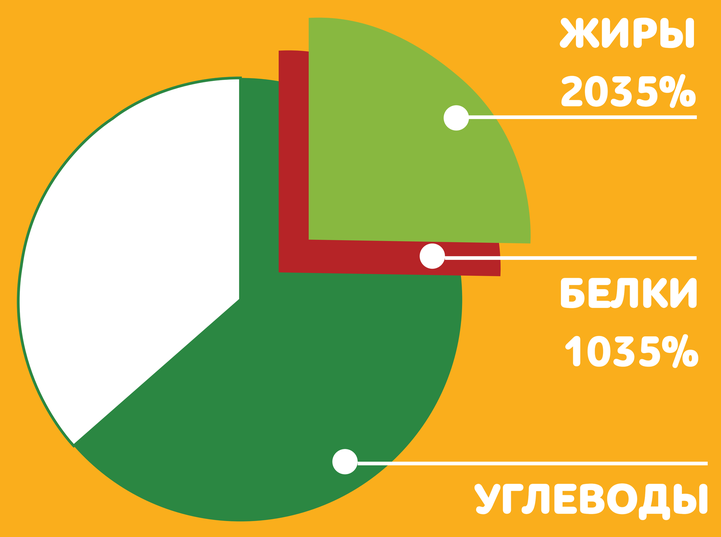
★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

888 Г ЖИРА × 9 КИЛОКАЛОРИЙ НА ГРАММ = 7992 КИЛОКАЛОРИИ НА 1 КГ

Чтобы сбросить 1 кг жира, человеку нужно сжечь больше калорий, чем он потребил
Чтобы набрать 1 кг жира, нужно потребить гораздо больше калорий, чем сжег

### 1 КГ ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:

- 30 часов деловых встреч
- 13,5 часа шопинга
- 8,5 часа косьбы травы
- 5 часов йоги

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

Нужное количество калорий мы можем получить из углеводов, белков и жиров: