



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

КБЖУ — ЗАЧЕМ И КАК РАССЧИТЫВАТЬ?

Здоровое и сбалансированное питание – это основа как красивой фигуры, так и крепкого здоровья. Поэтому БЖУ должны поступать в организм в правильных пропорциях.

Как же рассчитать нужную пропорцию КБЖУ?

Шаг 1. Определяем суточную норму потребления калорий:

Для женщин: $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161$

Для мужчин: $(10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст в годах}) + 5$

Шаг 2. Учитываем физическую активность, умножаем калории на коэффициент:

- на 1,2 – если у вас нет физических нагрузок
- на 1,375 – если вы делаете легкую гимнастику 1–3 раза в неделю
- на 1,55 – если вы занимаетесь спортом со средними нагрузками 3–5 раз в неделю
- на 1,725 – если вы полноценно тренируетесь 6–7 раз в неделю
- на 1,9 – если ваша работа связана с физическим трудом

Шаг 3. Определяем рекомендуемое соотношение:

белки: 30%, жиры: 30%,

углеводы: 40% калорийности рациона;

При этом: 1 грамм белка = 4 ккал,

1 грамм жира = 9 ккал, 1 грамм углевода = 4 ккал.

