Калорийность пищевых продуктов (энергетическая ценность пищевых продуктов)-

это количество энергии, высвобождающейся при их распаде, выраженное в килокалориях (ккал).

**Калория** – **это** единица выделения тепла при сгорании определенного количества вещества. Термин «**калория**» был предложен шведским физиком Иоганном Вильке в середине 18 века. Само слово происходит от латинского calor, тепло. До недавнего времени употреблялись определения «большая **калория**», «малая **калория**», впоследствии их заменили килокалории, ккал, и просто **калории**.

Понятие «калория» появилось в середине 19 века, когда известный французский термохимик Фрау Зильберман обозначил словом color количество выделяющейся теплоты в процессе горения. А в начале девяностых годов химик Вильбур Этуотер подразделил все продукты питания на три основных составляющих их компонента:

* белки;
* углеводы;
* и жиры.

Именно с того времени и началось измерение энергетической ценности каждой пищевой группы продуктов в калориях. Спустя еще одно столетие, с начала 20-го века, люди, заботящиеся о красоте своей фигуры стали вести подсчет калорий при составлении собственного рациона питания.

**Продукты с низкой и высокой калорийностью**

Какие продукты имеют много или мало калорий. На это влияет химическое содержание. Самыми низкокалорийными являются те, чья энергетическая ценность меньше 40 ккал на 100 г.

**В каких продуктах мало калорий:**

* Овощная продукция: огурцы, салат, зелень, чеснок, сладкий перец, лук любой, свекла.
* Фрукты и ягоды: цитрусовые, ежевика, земляника, айва, вишня, ананас, алыча, брусника, киви, яблоко, гранаты и малина.
* Мясная продукция: курица, кролик, постная говядина, почки.
* Рыбная продукция: минтай, хек, путассу, камбала, креветки, корюшка и другие виды речных рыб.
* Молочные продукты: все, только с низким процентом жирности.
* Из сладкого: зефир и пастила, мармелад.
* Из мучного – ржаной хлеб.

Повышенную калорийность имеют те продукты, у которых от 500 до 900 ккал на 100 г. Употреблять их небезопасно для фигуры.

**К данным продуктам относятся:**

* Любые виды масел.
* Свинина жирная, сало.
* Сырокопченые колбасы.
* Торты с кремом.
* Орехи любого вида.
* Шоколад молочных сортов.

К высококалорийным продуктам относятся и спиртные напитки, к тому же они вызывают повышенный аппетит.

Большинство неполезных пищевых веществ, которые находятся в еде, вызывают стойкое привыкание.

***Наиболее «популярным» является глютамат натрия (Е-621)*** — самый мощный усилитель вкусовых качеств.

Глютамат натрия (Е-621) содержится в:

* чипсах;
* колбасных изделиях;
* консервированных продуктах;
* сладкой газировке;
* мясных полуфабрикатах;
* изделиях фаст-фуда; кетчупе;
* майонезе;
* супах и кашах быстрого приготовления.

Способен серьезно навредить организму и здоровью человека, особенно опасен для неокрепших детских организмов. Токсины, которые в большом количестве присутствуют в глютамате натрия, вызывают серьезные аллергические мутации в организме, нарушают работу зрительного нерва и головного мозга.

***Не менее вредный токсический яд, отравляющий организм и вызывающий длительное привыкание — аспартам (Е-951) —***своеобразный заменитель сахара. Этот яд способен вызывать целую цепочку заболеваний, самыми опасными среди которых являются болезнь Альцгеймера, а также бесплодие у женщин и мужчин.

Аспартам (Е-951) содержится в:

* газировке;
* сладкой карамели;
* жевательной резинке;
* мороженом;
* йогуртах;
* алкоголе;
* мучной сдобе;
* сухариках;
* разнообразных сладостях и т.д.

Правильное питание включает в себя

* 50% углеводов, 30 % белков и 20 % жира при общей калорийности от 1800 ккал для женщин и от 2100 ккал для мужчин + витамины и минеральные вещества в достаточном количестве.
* Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Режим питания сохранит

* Голову- ясной
* Желудок- здоровым
* Фигуру – стройной
* Мышцы -крепкими

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике- Чувашии в г. Новочебоксарске «

Врач-лаборант Ильина И.А.