

# НУТРИЕНТЫ

## КАЛОРИИ

**КАЛОРИИ - ЭТО КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ**

Источники калорий - макронутриенты



### 3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ



4 килокалории  
на грамм

**УГЛЕВОДЫ**



4 килокалории  
на грамм

**БЕЛКИ**



9 килокалорий  
на грамм

**ЖИРЫ**

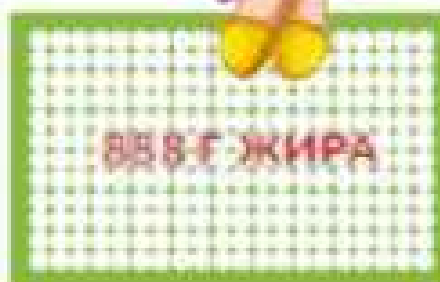


### КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жировой ткани  
содержит примерно  
888 г жира



СОДЕРЖИТ  
→



★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий



$$\times 9 \text{ КИЛОКАЛОРИЙ НА ГРАММ} = 7992 \text{ КИЛОКАЛОРИИ НА 1 КГ}$$

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

### 1 КГ ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:



30 часов  
длительных усилий



13,5 часа  
школа



8,5 часа  
ходьбы трусцой



3 часа  
спорта