



**С 19 по 25 января 2026 года** в России проходит **Неделя популяризации подсчёта калорий** — акция, инициированная Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Подсчёт калорий — это метод контроля за питанием, который заключается в подсчёте энергетической ценности рациона. Он помогает следить за количеством потребляемых калорий и регулировать их в соответствии с целями: поддерживать текущий вес, снижать его или набирать мышечную массу.

## Цели

Неделя была направлена на **повышение осведомлённости людей о принципах здорового питания** и контроле за энергетической ценностью рациона. Некоторые цели:

- **Контролировать вес** — избыток калорий приводит к набору лишних килограммов, а их недостаток — к истощению.
- **Сбалансировать рацион** — зная калорийность, можно правильно распределять белки, жиры и углеводы в течение дня.
- **Предотвратить заболевания** — избыточное потребление калорий связано с риском развития ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и других проблем со здоровьем.

## Рекомендации

Некоторые рекомендации по ведению подсчёта калорий:

- **Изучить норму калорий** — она зависит от возраста, пола, веса, уровня физической активности и целей.
- **Вести дневник питания** — записывать, что и сколько едят.
- **Обращать внимание на этикетки** — на упаковках продуктов указана их энергетическая ценность, это поможет сделать осознанный выбор.
- **Соблюдать баланс** — даже если считают калории, важно, чтобы рацион был разнообразным и включал все необходимые питательные вещества.

**Важно помнить, что подсчёт калорий — лишь один из инструментов** для достижения целей в питании и здоровье. Перед началом любой программы по изменению рациона рекомендуется проконсультироваться с врачом или диетологом.