

Интересные факты

о калориях



Калория



это единица измерения:
то количество
тепла, которое
необходимо, чтобы
нагреть один грамм воды
на один градус



Расход калорий *

На переработку пищи тоже нужна энергия – калории. Чем сильнее измельчены и обработаны продукты, тем меньше мы тратим калорий при еде.





Агрохимик

Уилбур Олин Этуотер в конце 19 века первым додумался измерять энергоёмкость различных компонентов пищи и разработал схему подсчета калорийности любых продуктов.



В опытах ученых



на крысах – те животные, которые питались мягкой и сильно переработанной пищей быстро толстели. При этом животные другой группы при тех же условиях жизни и такой же активности не набирали вес, т.к. их кормили твердой пищей.



Полезное – не значит низкокалорийное.

Например, орехи богаты микронутриентами и еще более богаты калориями.

Зато они медленно перевариваются, дают чувство насыщения.

И съесть несколько орешков на перекус вместо магазинного печенья или пирожка будет гораздо полезнее.

