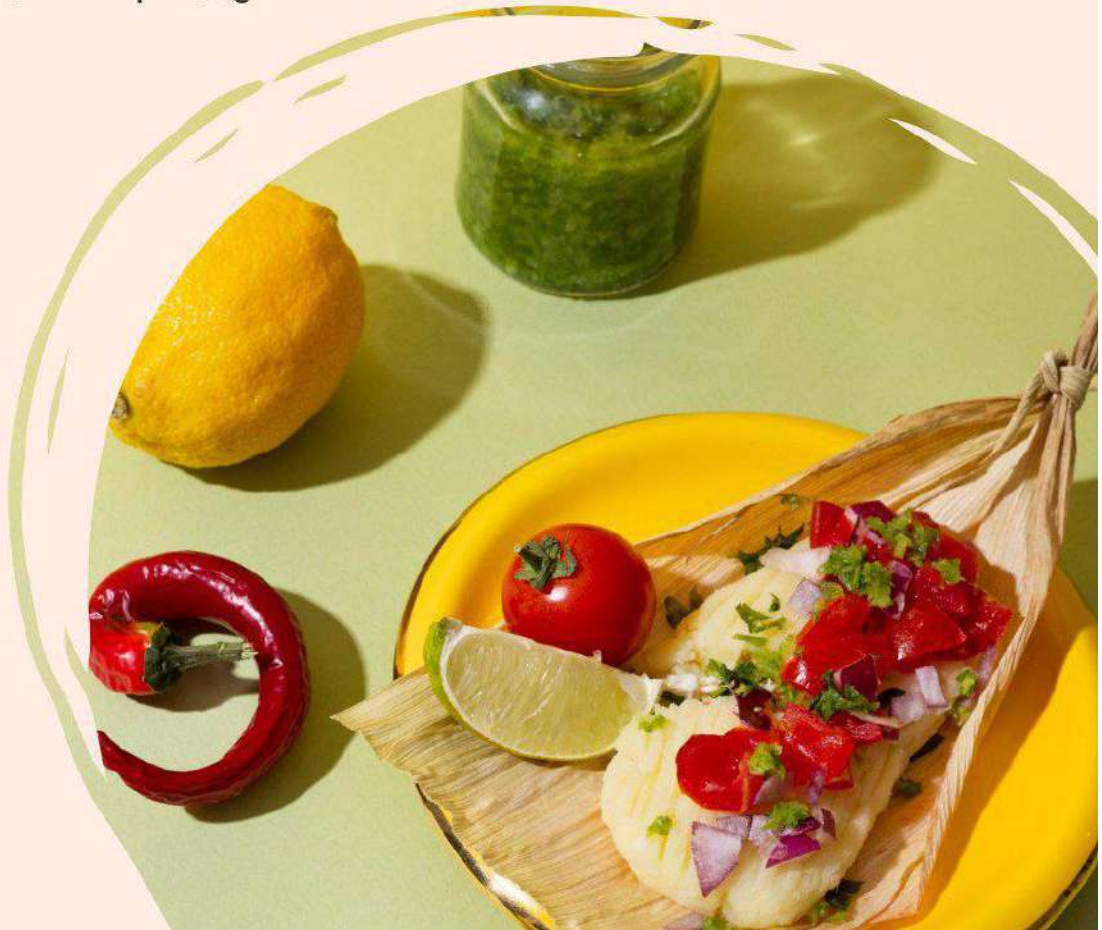
Интересные факты

о калориях

Калория

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



Агрохимик

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

Расход калорий

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

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.