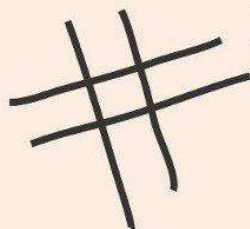


# В опытах ученых



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.





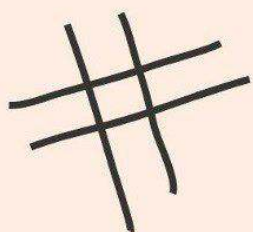
# Интересные факты

о калориях



# Расход калорий

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

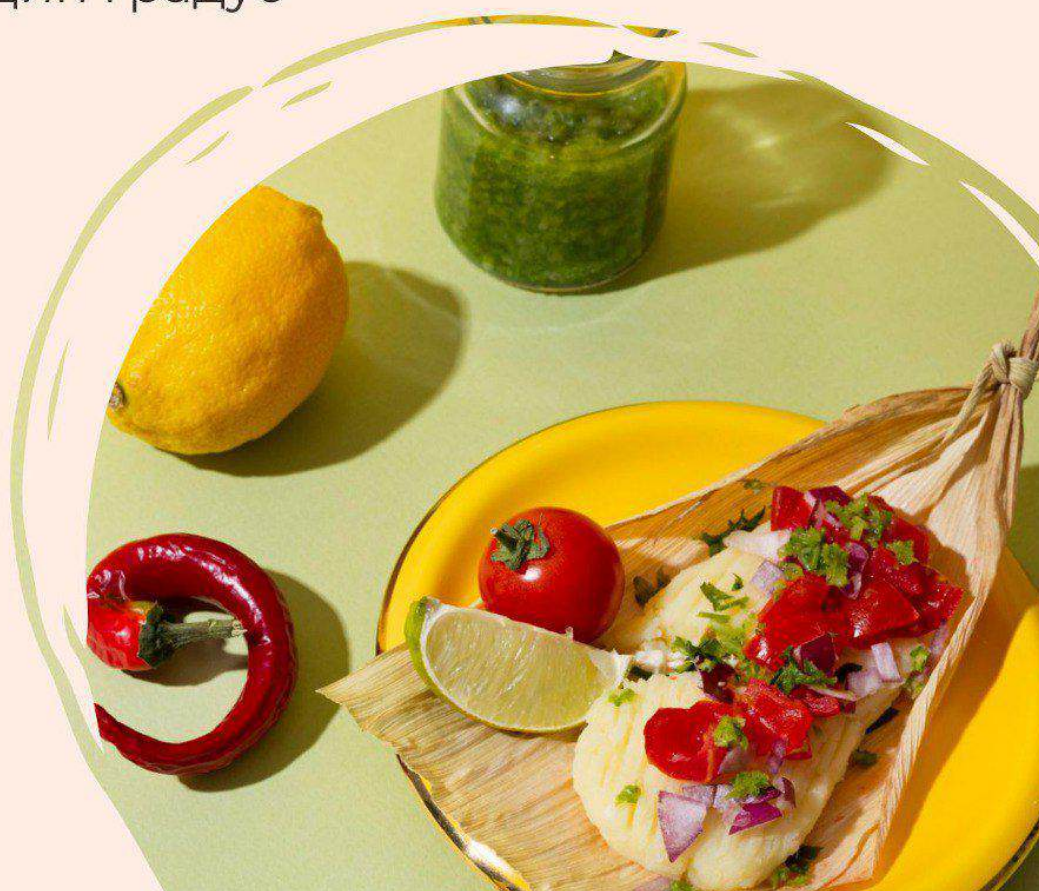
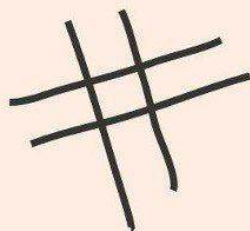




# Калория



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 энергоёмкость различных компонентов пищи и разработал схему подсчета калорийности любых продуктов.

