



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**



Консультирование по питанию при избыточной массе тела



Слайд 1 Расчет индекса массы тела

Ожирение - хроническое обменное заболевание, возникающее в любом возрасте, проявляющееся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счёт чрезмерного накопления жировой ткани. По данным ВОЗ, в мире 300 млн. взрослых людей с ожирением. Предполагается, что в ближайшие десятилетия эпидемия ожирения будет нарастать как в развитых, так и в развивающихся странах. По данным института питания Российской академии медицинских наук, в России примерно 60% женщин и 50% мужчин имеют избыточный вес либо ожирение. По результатам соцопроса, проведенного в 2015 году среди жителей г.Кирова и области, распространенность избыточной массы (ИМТ) и ожирения составила 65,9%, ожирения – 21,1%. Распространенность ожирения выше среди женщин, чем среди мужчин. С возрастом отмечается увеличение распространенности ожирения как среди мужчин, так и среди женщин.

Лучший способ распознать избыточный вес – рассчитать индекс массы тела (ИМТ). **ИМТ = масса тела/рост² (кг/ м²)** Об ожирении или избыточности массы тела можно говорить, когда ИМТ превышает 25. При индексе массы тела 25-29 развивается начальная форма ожирения или избыточная масса тела – риск сердечно-сосудистых заболеваний повышен, ИМТ = 30,0-34,9 – I степень ожирения (высокий риск ссз и диабета); ИМТ = 35,0-39,9 – II степень ожирения (очень высокий риск ссз и диабета), ИМТ= 40 и более – III степень ожирения (чрезвычайно высокий риск ссз и диабета). Различают два типа ожирения: ожирение «по мужскому типу – **яблоко**» (центральное, абдоминальное ожирение) характеризуется отложением жировой ткани в пределах верхней части туловища и живота, данный тип ожирения чаще приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и метаболическим нарушениям (например, дислипидемии, гипергликемии, метаболическому синдрому). Ожирение «по женскому типу - **груша**» (отложение жира в пределах нижней части туловища - бедра, ягодицы, голени) не имеет достоверной связи с развитием метаболического синдрома, однако, это также фактор риска развития неинфекционной патологии. Также центральное, абдоминальное ожирение «тип яблоко» можно распознать по окружности талии (у мужчин > 94 см, у женщин > 80 см).



КЛАССИФИКАЦИЯ И ОЦЕНКА МАССЫ ТЕЛА

$$\text{Индекс массы тела (кг/м}^2\text{)}^* = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м}^2\text{)}$$

Индекс МТ (кг/м ²)	Типы массы тела	Риск ССЗ и диабета
ниже 18,5	Дефицит массы тела	Низкий
18,5 – 24,9	Нормальная масса тела	Обычный
25,0 – 29,9	Избыточная масса тела	Повышенный
30,0 – 34,9	Ожирение I степени	Высокий
35,0 – 39,9	Ожирение II степени	Очень высокий
40,0 и выше	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

*Эта формула не применима для беременных женщин и лиц, занимающихся тяжелой атлетикой

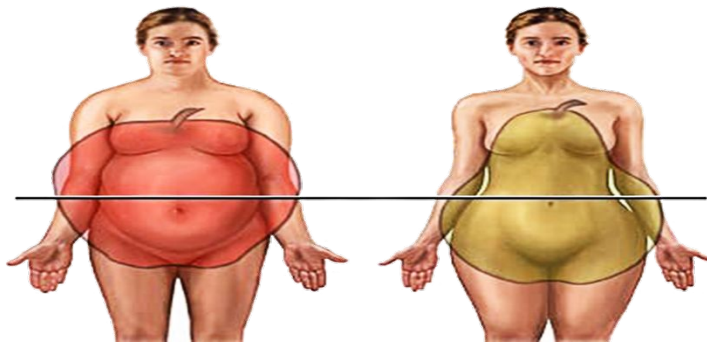
**Мужской тип
(«яблоко»)**

ОТ мужчины > 94

СМ

ОТ женщины > 80

СМ



**Женский тип
(«груша»)**

Слайд 2 Принципы питания при избыточной массе тела

1. Контроль энергетического равновесия рациона питания.
2. Сбалансированность (полноценность) по нутриентному составу (белки, жиры, углеводы, витамины, макро – и микроэлементы).
3. Исключение употребления алкоголя.
4. Соблюдение водно-солевого режима.
5. Технология приготовления пищи.
6. Режим питания.

Недопустимо!

- Голодание - Низкокалорийная диета - Ограниченная сроками диета - Самостоятельный выбор диеты
- Полагаться на рекламу

К слову, распространенные причины ожирения: * *переедание* (истина – когда Вы потребляете больше калорий, чем расходуете, - Вы прибавляете в весе). Иногда мы перееедаем, потому что таковы семейные привычки, иногда – потому что перед нами много соблазнительной еды. * *Низкая физическая активность* (недостаток движения – главная причина полноты), если Вы будете регулярно заниматься физической активностью, Вы снизите вес намного быстрее и Вам будет гораздо легче поддерживать вес на нужном уровне). * *Органические изменения* (эндокринное ожирение встречается достаточно редко по сравнению с алиментарным), кроме того, у человека в возрасте после 40 лет обмен веществ замедляется и эти изменения происходят у всех людей без исключений (один из путей преодоления этого – чуть уменьшить калораж пищи и при этом увеличить физическую активность). * *Генетические факторы* (рост, вес, тип телосложения определяется генами, но если следить за своим питанием и регулярно заниматься физической активностью, можно уменьшить вероятность набора веса).



Принципы питания при избыточной массе тела

1

Контроль энергетического равновесия рациона питания



2

Сбалансированность по нутриентному составу (белки, жиры, углеводы, витамины, макро-и микроэлементы)



3

Исключение употребления алкоголя



4

Соблюдение водно-солевого режима



5

Технология приготовления пищи

6

Режим питания



НЕДОПУСТИМО!

- *Голодание*
- *Низкокалорийная диета*
- *Ограниченная сроками диета*
- *Самостоятельный выбор диеты*
- *Полагаться на рекламу*

Слайд 3 Первый принцип - контроль энергетического равновесия рациона питания

Контроль энергетического равновесия рациона питания с целью снижения веса сводится к **уменьшению энергопоступления и/или увеличению энерготрат**. При избыточной массе тела и ожирении 1 степени достаточно снижение калорийности на 300-500 ккал, при 2 и 3 степени, когда индекс массы тела превышает 35 и даже 40 кг/м², – на 500 и даже 1000 ккал. Не стоит начинать с очень строгих диет и разгрузок. Лучше начать с 1500-1800 ккал, затем снизить калорийность до 1200-1500 ккал. Напоминаем, что гипокалорийная диета или голодание не допустимы (скудный рацион не обеспечит организм нужным количеством питательных веществ, кроме того, обмен веществ замедлится, что в будущем снова спровоцирует набор веса).

Сбалансировать поступление и трату калорий можно за счет увеличения физической активности. Следует помнить про необходимость постепенного увеличения нагрузок и продолжительности занятий, а также – про чередование этапов занятия (разминка, нагрузка, расслабление). Имейте в виду, что для использования энергии в 150 ккал (например, стаканчик йогурта) Вам необходимо мыть окна в течение часа, играть в волейбол 45 минут или пройти 3,2 км за полчаса, энергично потанцевать или проехать 8 км на велосипеде в течение получаса.

Расчет величины основного обмена

Женщины 18-30 лет: $0,0621 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,0357$; **31-60 лет:** $0,0342 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,5377$; **> 60 лет:** $0,0377 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,7545$

Мужчины 18-30 лет: $0,0630 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,8957$; **31-60 лет:** $0,0484 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,6534$; **>60 лет:** $0,0491 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,4587$.

Полученный результат умножают на 240 для перевода в ккал.

Скорость основного обмена стоит пересчитать на энерготраты с учетом активности (умножить на 1,1 при низкой, на 1,3 – при умеренной, на 1,5 – при высокой) и в итоге получим количество калорий, необходимых для конкретного человека.



1 Принцип Контроль энергетического равновесия рациона питания

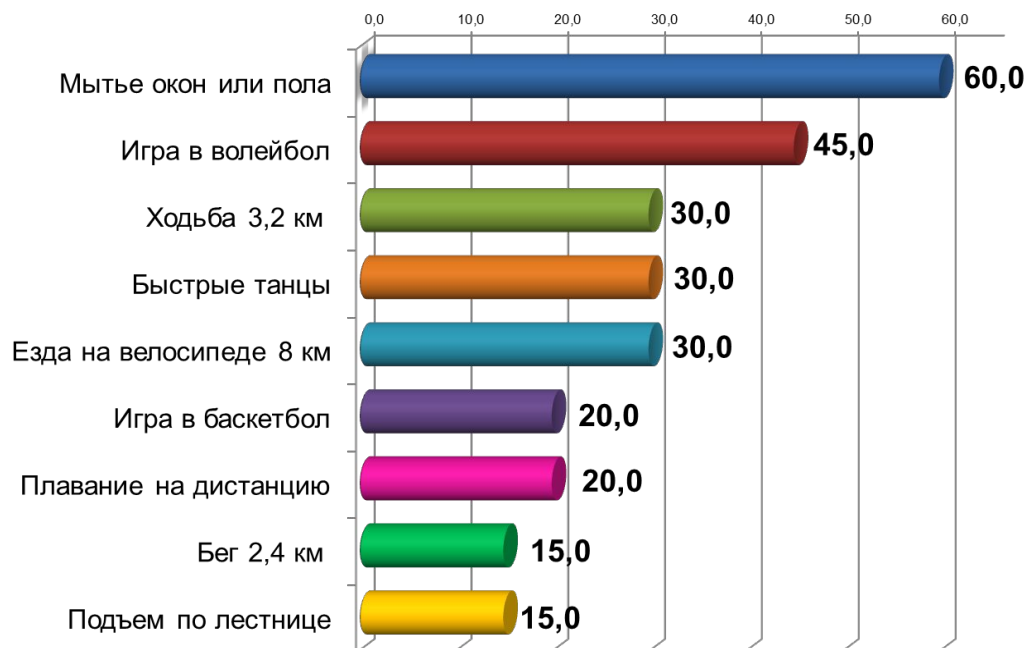
При избыточной массе тела и ожирении 1 степ. - **достаточно снижение калорийности на 300-500 ккал**



При ожирении 2 и 3 степ. - **на 500 – 1000 ккал**

Снизить калорийность постепенно!

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ СЖИГАНИЯ 150 ККАЛ



Слайд 4 Второй принцип – сбалансированность (полноценность) по нутриентному составу

(белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы):

белок – 15-25% от общей калорийности (75-95 г), жир – до 20 - 30% от общей калорийности (60-80 г), углеводы - 45-60% от общей калорийности с ограничением и даже полным исключением простых сахаров (0-5%).

Белок – незаменимый компонент любого рациона. В организме >10 000 видов белков, постоянно идёт его синтез, останавливающийся при отсутствии хотя бы 1 АК, запасов белка в организме нет. Функции: строительная (входят в состав внутриклеточных структур), каталитическая (ферменты имеют белковую природу), защитная (формируют физическую защиту – коллаген и кератин, участвуют в свертывании крови, иммунной защите и др.), сигнальная (участие в синтезе гормонов), транспортная и др. Здоровые и красивые волосы, ногти, кожа также невозможны без строительного материала.

Животные белки обладают высокой биологической ценностью, усваиваются более чем на 90%. Растительные белки обладают более низкой биологической ценностью, труднее перевариваются, усвоение – на 60-80%. Суточная норма (г/кг рекомендуемой массы тела): 3-5 лет – 3г, 5-7 лет – 2г, 7-21 год - 1,5г, взрослые – 1г, пожилые - 0,8г. (т.е. человек с рекомендуемой массой тела в 60кг может съесть 60г белка в день), 45-50% которого должно приходиться на животный белок. Из продуктов, богатых белками, предпочтительны нежирные сорта мяса, рыбы, сыр, белое мясо птицы, нежирные молочные продукты, бобовые, грибы. Полноценное белковое питание могут обеспечить 2-е порции (по 100-120 г в готовом виде) мяса, рыбы или птицы и 1 порция молочного блюда (100 г творога или 150-200 мл молочного напитка пониженной жирности без сахара) в день. Суточную потребность в растительных белках может обеспечить 100 г зернового хлеба и 100-200 г крахмалистого блюда (бобовые, картофель, каша или макаронные изделия).

2 Принцип Сбалансированность питания



ЖИВОТНЫЕ

- высокая биологическая ценность
- легко перевариваются
- усвоение **>90%**

БЕЛКИ

АК >250
используются
только **20**
НАК 8



РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- низкая биологическая ценность
- трудно перевариваются
- усвоение **60-80%**



Суточная норма (г/кг рекомендуемой массы тела)
взрослые - 1,0, пожилые - 0,8
45-50% из них - животный белок

*Н.В.! Единновременно усваивается
только 30 г белка (лишнее
подвергается гниению в кишечнике)*

Слайд 5

Содержание белка в 100 г съедобной части:

говядина - 18,6г, печень говяжья - 17,9г, свинина - 11,4г, баранина - 20,0г, кура - 18,2г, яйца - 12,7г, колбаса варёная - 12,2г, треска - 17,5г, навага - 16,0г, молоко - 2,8г, творог - 14,0г, сыр - 19,5-31,0г.

К слову, при снижении веса важно следить за достаточным поступлением белка в организм, т.к. потеря избыточной массы тела должна происходить за счет жировой ткани, а не мышечной, что недопустимо.



Сбалансированность питания

Содержание белка Белок высокой биологической ценности в 100 г съедобной части продукта

говядина	- 18,6г
печень говяжья	- 17,9г
свинина	- 11,4г
баранина	- 20,0г
кура	- 18,2г
яйца	- 12,7г
колбаса варёная	- 12,2г
треска	- 17,5г
навага	- 16,0г
молоко	- 2,8г
творог	- 14,0г
сыр	- 19,5-31,0г



Слайд 6

Жиры также необходимы организму, выполняя следующие функции: энергетическая (при сгорании 1 г жира образуются 9 ккал); пластическая (входят в состав клеточных мембран и тканей); являются растворителями витаминов А, Д, Е, К и способствуют их усвоению; защитная (подкожный жировой слой и жиры вокруг внутренних органов); улучшают вкус пищи и вызывают чувство длительного насыщения, и др. Жиры могут образовываться из углеводов и белков, но в полной мере ими не заменяются.

По происхождению выделяют животные и растительные жиры. В первых преобладают насыщенные жирные кислоты, благодаря чему они при комнатной температуре остаются твердыми, но при нагревании переходят в жидкое состояние. Жирное мясо, сало, различные колбасные изделия, жирные молочные продукты содержат, главным образом, насыщенные жирные кислоты. Человеческий организм усваивает их медленно, излишки этих кислот ведут к появлению большого количества холестерина и развитию атеросклероза. В растительных жирах, напротив, много ненасыщенных жирных кислот (омега-3, омега-6, омега-9-ПНЖК). При комнатной температуре растительные жиры имеют жидкую консистенцию. Некоторые растительные масла (льняное, рыжиковое, соевое, горчичное масло) и рыбий жир являются источниками омега-3-полиненасыщенных кислот, которые, напротив, препятствуют атеросклерозу.

Сокращение жиров в рационе важно, если необходимо снижать калорийность блюд. При снижении веса стоит уменьшать долю жиров животного происхождения – максимально сократить в рационе жирные сорта свинины, баранины, птицы (гуси, утки), не употреблять мясопродукты (колбасы, паштеты), жирные молочные продукты (сливки, сметана, творожная масса и пр.). Жирность куриного мяса можно уменьшить почти в 2 раза, сняв с неё кожу перед приготовлением. Предпочтение отдавать рыбе (жирная рыба полезней из-за содержания омега-3-ПНЖК) и низкожирным сортам молочных продуктов (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр). Избыток жиров растительного происхождения также не желателен – он влияет на энергоценность пищи (калорийность 100г растительного масла – около 900ккал). Стоит забыть об употреблении майонеза и соусов, чипсов, выпечки, изделий из шоколада, многих кондитерских изделий и продуктов, приготовленных во фритюре, т.к. они содержат в большом количестве транс-жиры. Транс-жиры – это искусственно синтезированные жиры, которые не усваиваются и с трудом выводятся из организма, нарушают проницаемость клеточных мембран, повышая риск неинфекционной патологии, в т.ч. атеросклероза и ожирения.



Сбалансированность питания

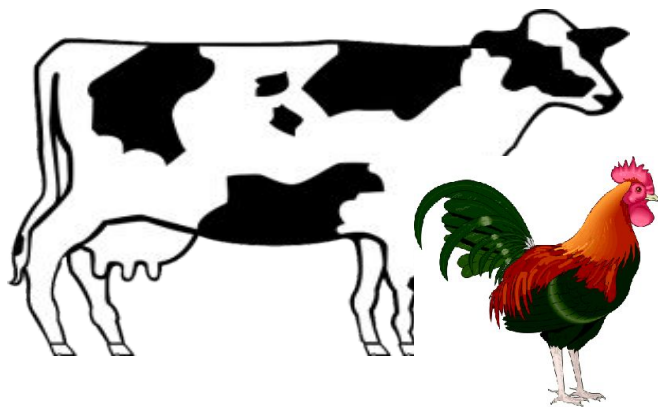
**НАСЫЩЕННЫЕ
(ТВЕРДЫЕ)**



ЖИРЫ



**НЕНАСЫЩЕННЫЕ
(ЖИДКИЕ)**



**Жиры животных
и птиц**



**растительные масла
и рыбий жир**

содержат «скрытые» жиры:

колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры
нежирная белковая еда: телятина, птица без кожи, морепродукты,
нежирная рыба, творог, молочные продукты, яйца

Слайд 7

Углеводы выполняют энергетическую (основной источник энергии для организма), пластическую (входят в состав оболочек клеток и участвуют в синтезе веществ), функцию запаса питательных веществ (запасаются в виде гликогена), защитную (входят в состав слизи различных желез), регуляторную (способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры) и др. Углеводы делятся на **медленноусвояемые** или сложные сахара (нешлифованный рис, гречка, крупы, кроме манной, хлеб с отрубями и из муки грубого помола, овощи, бобовые, фрукты, ягоды) и **быстроусвояемые** (простые сахара). Быстроусвояемые – сахар и мука высшего сорта и изделия из них.

Основу здорового питания любого человека должны составлять **сложные углеводы**, простые сахара допускаются не более 30-40г. При снижении веса продукты, содержащие сахар и муку (варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки, выпечка), стоит максимально ограничить. Надо понимать, что 20-25г простых сахаров попадет в организм с несколькими кусочками сахара (4-5шт.) и при этом можно их получить, съев 500г фруктов и овощей. Не стоит забывать о «скрытом» сахаре, о нем можно узнать, читая этикетки продуктов («в т.ч. сахарозы»). Много скрытого сахара в соках и нектарах (стакан сока содержит 5ч.л. сахара), сладких газированных напитках (в банке кока-колы 10 кусочков сахара), сладких йогуртах и творожных массах, десертах, консервированных продуктах.

Медленноусвояемые углеводы – это источник пищевых волокон, в т.ч. клетчатки, клетчатка необходима для размножения полезной микрофлоры в кишечнике, поэтому употребление фруктов и овощей должно быть регулярным (не менее 500г в сутки, не считая картофеля). Пищевые волокна – это комплекс *клетчатки* (целлюлозы), *гемицеллюлозы*, *пектинов*, крахмала, лигнина и др. Пищевые волокна уменьшают энергетическую плотность пищи, увеличивают объем пищи, повышают чувство насыщения, тормозят опорожнение желудка, формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс, стимулируют желчеотделение, уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот, нормализуют состав кишечной микрофлоры, уменьшают внутрикишечное давление. Большое содержание клетчатки: отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм, крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие.



Сбалансированность питания

УГЛЕВОДЫ

МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ (сложные сахара)

20-30 мин.

Греча,
Рис,
хлеб – из муки
грубого
помола



Оптимальная
Суточная
норма:
300-350 г

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**

БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ (простые сахара)

5-10 мин.

Сахар,
Сладости,
Продукты из
муки высшего
сорта



ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез

Слайд 8

Употребление алкоголя (особенно при наличии артериальной гипертензии, других сердечно-сосудистых и цереброваскулярных болезней) **при снижении веса лучше исключить – третий принцип.**

Калорийность алкоголя - неоспоримый факт. Более того, усвоение алкоголя организмом происходит без затрат на переваривание, всасывание молекул алкоголя в кровь начинается еще в полости рта, далее он мгновенно усваивается желудочно-кишечным трактом и поступает в кровеносную систему, мозг, печень, снабжая их энергией «пустых калорий». Количество калорий зависит от крепости спиртного: чем выше крепость, тем больше калорий и наоборот. Содержание сахара и дрожжей в алкогольных напитках также увеличивает их калорийность (в 100г водки 40% - 235 ккал, вина красного сухого 12% - 76 ккал, пива 4,5% - 45 ккал.)

Усложняет сочетаемость диеты и алкоголя и тот факт, что его употребление повышает аппетит. Повышение аппетита при употреблении алкогольных напитков может вызвать переедание.

Мало того, алкоголь снижает скорость сжигания жиров, способствуя их накоплению. Усугубляют действие негативных факторов, чаще всего, не только калории в алкоголе, а скорость и уровень его концентрации в крови.

Нужно помнить и о том, что:

1. Постоянное, превышающее границы, употребление алкоголя отрицательно влияет на здоровье.

Норма потребления алкоголя – менее 2 стандартных доз для мужчин, менее 1 стандартной дозы для женщин в сутки. Под одной стандартной дозой подразумевается 18 мл. этанола, что приблизительно соответствует:

330 мл пива или 150 мл вина или 45 мл крепких напитков. Границы рискованного потребления установлены на основании исследовательских данных о том, какие дозы алкоголя в значительной степени повышают заболеваемость и смертность населения.

2. Даже случайное, превышающее границы, употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий.

3. Безопасных границ ежедневного потребления алкоголя не существует, т.к. даже малые дозы могут спровоцировать отклонения в состоянии здоровья!

Длительное потребление алкоголя приводит к зависимости от алкоголя и серьезным повреждениям внутренних органов!



3 Принцип Исключение потребления алкоголя

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ (1г)



Этанола 7 ккал



Белков 4 ккал



Углеводов 4 ккал



Жиров 9 ккал

Слайд 9 Четвертый принцип снижения веса - соблюдение водно-солевого режима

Рекомендуется **ограничение поваренной соли до 5 г/сутки** (1 чайная ложка без верха), включая всю соль, попавшую в организм (и добавленную, и «скрытую»).

Ограничение соли – важный этап не только при снижении веса, но и для здоровья в целом. Т.к. соль снижает активность ферментов, расщепляющих жиры, что будет способствовать замедлению обмена веществ и отложению жира в депо. Соль нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина, что связано с атеросклеротическими изменениями в интима артерий. Соль задерживает жидкость в организме (*1гр натрия задерживает 200мл воды*), что ведет к отекам. Поэтому необходимо сократить не только добавленную соль в рационе, но и продукты, содержащие скрытую соль: сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты.

К примеру, в 100 г вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится 2–2,5 г поваренной соли, полукопченых колбас – 3,0 г, сырокопченых – 3,5 г. Во всех продуктах быстрого питания количество соли высокое. Соль поступает в организм человека и с хлебом (100 г хлеба – содержит 1 г соли).

Не менее важен и **питьевой режим**, стоит отдавать предпочтение некалорийным напиткам и питьевой воде (если нет противопоказаний, в сутки можно выпивать около 1,5-2л из расчета 30 мл на кг веса). При усилении потоотделения потребности в воде увеличиваются. Организм взрослого человека на 70% состоит из воды, присутствующей во всех его тканях. Вода является основой для протекания обменных процессов в человеческом организме и выведения конечных продуктов, активизирует защитные механизмы, способствует разжижению крови, помогает бороться с усталостью, стрессами и избыточным весом, стимулирует работу сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, способствует концентрации внимания и процессам памяти, участвует в обновлении слоев кожи и сохранении нашей привлекательности и т.д..

4 Принцип Соблюдение водно-солевого режима



1



Норма – не более 2 г в сутки
Na!!! (или 5 г. соли – 1 ч.л.)

снижает активность ферментов,
расщепляющих жиры

2



нарушает состояние внутренней поверхности
сосудов, делая её более рыхлой и
восприимчивой к отложению холестерина

3



задерживает жидкость в организме
(1гр натрия задерживает 200мл воды)

Слайд 10

Основные рекомендации по снижению употребления соли:

- В процессе приготовления блюд и за столом большую часть соли замените на бессолевые приправы – травы и специи.
- Солите пищу в конце приготовления, тогда соли понадобится значительно меньше.
- Уберите солонку со стола.
- Консервированные, соленые, копченые продукты употребляйте изредка и только в малых количествах.
- Внимательно читайте ярлыки на продуктах (Вам нужны следующие формулировки: без натрия, с низким содержанием натрия). Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.
- Употребляйте продукты с низким содержанием соли (продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты). В последних содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.



Соблюдение водно-солевого режима

В процессе приготовления блюд и за столом большую часть соли замените на бессолевые приправы – **травы и специи**.

Солите пищу в конце приготовления, тогда соли понадобится значительно меньше.

Уберите солонку со стола.

Консервированные, соленые, копченые продукты употребляйте изредка и только в малых количествах.

Внимательно читайте ярлыки на продуктах (Вам нужны следующие формулировки: без натрия, с низким содержанием натрия). Используйте **соль с пониженным содержанием натрия**, йодированную соль.

Употребляйте продукты с низким содержанием соли (продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты). В последних содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.

Слайд 11 Пятый принцип - технология приготовления пищи

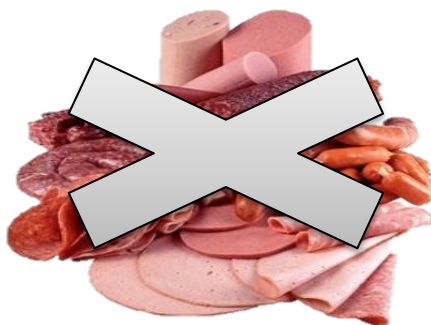
- Удаляйте видимый жир, кожу с птицы.
- Готовьте пищу без жира, на пару, в микроволновке, под грилем, запекайте, отваривайте, тушите. Используйте фольгу, пергамент.
- Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы и т.п.).
- Овощи тушите на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла.
- Ограничьте твердые жиры промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры.
- Помните о калорийности масла и майонеза, добавляя их в салаты (1 ст.л. растительного масла – 180 ккал)

Для сравнения:

- порционный кусочек отварной курицы – 135 ккал, а в панировке – 243 ккал!
- порция отварного картофеля – 80 ккал, порция пюре – 133 ккал, а приготовленного во фритюре – 316 ккал!
- пирожок печеный – 130-200 ккал (в зависимости от начинки), жареный пирожок – 200-270 ккал, беляш - 626 ккал!



5 Принцип Технология приготовления пищи



Удаляйте видимый жир, кожу с птицы

Готовьте пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекайте, тушите

Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы и т.п.)

Овощи тушите на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла

Ограничьте твердые жиры промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры

Слайд 12 Шестой принцип - режим питания

Рекомендуется **3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 1-3 перекуса в день.** Каждый прием пищи должен обеспечивать организм необходимыми питательными веществами и давать энергию, т.е. преимущественно быть из сложных углеводов, но по объему - небольшим (не допускать переедания!). Ужин рекомендуется не позднее, чем за 3-4 часа до сна. Оптимальный интервал между ужином и завтраком – 10-12 часов. Основные по калорийности – это завтрак и обед, кроме того, завтрак запускает обмен веществ, поэтому пропускать его не стоит! Отсутствие завтрака, большие перерывы в приеме пищи и поздние ужины замедляют обмен веществ. Перекусы, состоящие из простых углеводов, - калорийны и будут способствовать более быстрому наступлению голода, поэтому рекомендуются следующие варианты: фрукты, стакан кисломолочного напитка, пара хлебцев, небольшая порция салата, орехи и сухофрукты. Цель перекуса – дать энергию организму и не допустить наступления сильного голода к моменту основной трапезы.

Для того, чтобы чуть ускорить обмен веществ (если вес «стоит» и прекратил снижаться) рекомендуется увеличение физической активности или разгрузочные дни. Разгрузочные дни допустимы 1-2 раза в неделю. Желательно избегать в эти дни чрезмерных физических и психологических нагрузок. В течение такого дня пища распределяется равномерно на 4–5 приемов.

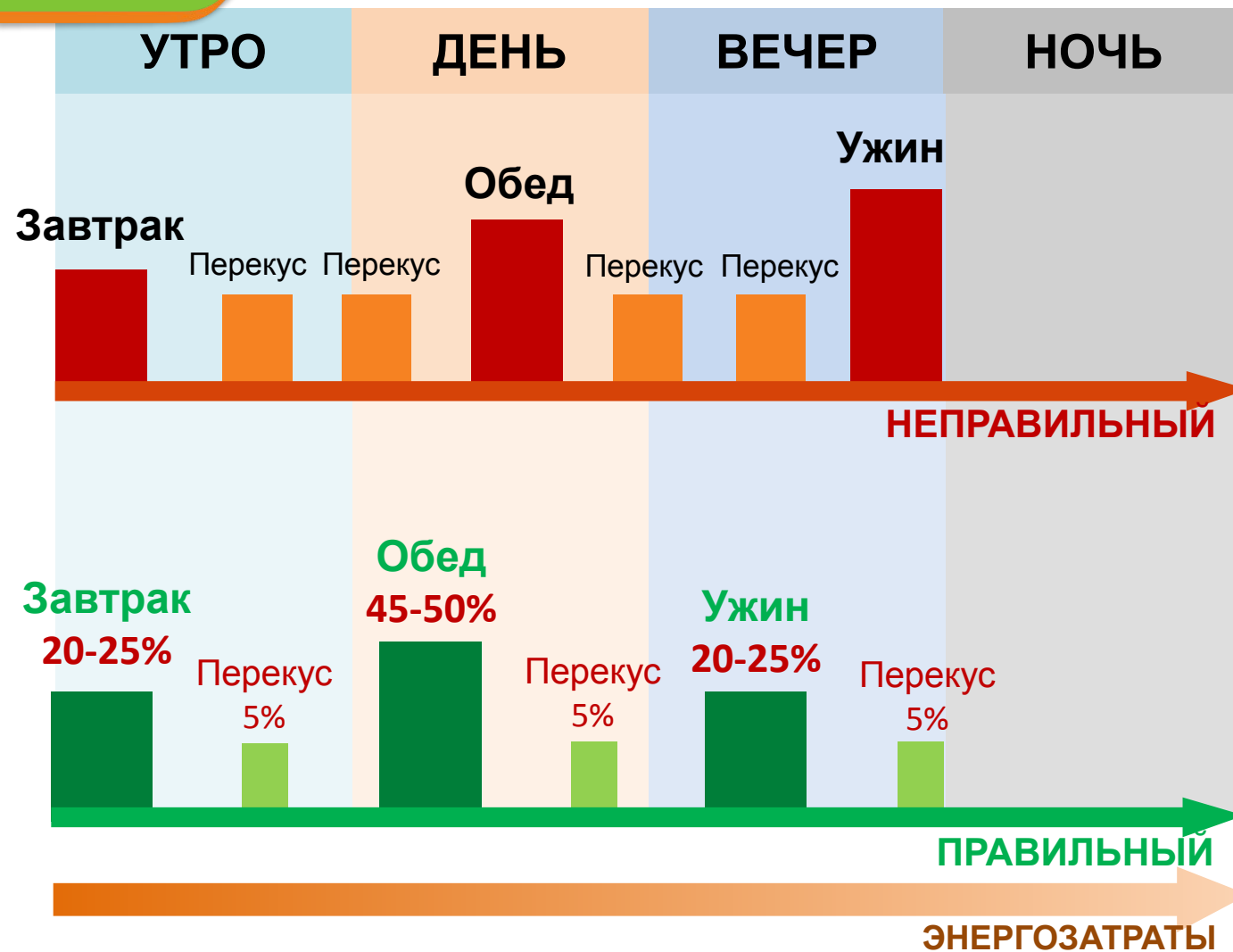
Варианты разгрузочных дней:

Творожный - 500г 9% творога с двумя стаканами кефира на 5 приемов или *Кефирный* - 1,5 литра кефира на 5 приемов в течение дня, *Арбузный* - 1,5 кг арбуза без корки на 5 приемов в день, *Яблочный* - 1,5 кг яблок (других ягод или фруктов) в 5 приемов, *Калиевый* - 500г кураги и чернослива (размоченной) на 5 приемов, *Молочный* - 6 стаканов молока теплого на весь день,

Рыбный - 400г отварной рыбы в течение дня на 4 приема с капустным листом, *Мясной* – 400г отварного нежирного мяса (говядина, телятина, курица) с салатным листом в 4 приема.



6 ПРИНЦИП РЕЖИМ ПИТАНИЯ



- Отсутствие полноценного завтрака
- Пропуск приемов пищи
- Калорийные перекусы
- Еда перед сном
- Сбалансированный завтрак
- Дробно, регулярно
- Последний прием пищи за 3-4 часа до сна

Слайд 13

Подводим итоги, как же изменить привычки, связанные с питанием:

- Следите за энергетическим равновесием и полноценностью рациона (необходимо максимально ограничить рафинированные углеводы, насыщенные жиры, соль и отказаться от соусов, сладких напитков, фаст-фуда)
- Помните о правильном приготовлении блюд (тушение, на пару, под грилем)
- Соблюдайте режим питания (часто, но малыми порциями)
- Контролируйте массу тела 1-2 раза / неделю
- Увеличивайте физическую активность, если нет противопоказаний, сделайте ее регулярной
- Допустимы разгрузочные дни
- Ищите свои способы снятия напряжения, не допускайте хронических стрессовых ситуаций
- Не заедайте плохое настроение, не ешьте за компанию
- Следить за выбором еды в ресторанах, в гостях или на приемах
- Выпивайте стакан воды перед едой, чтобы уменьшить количество съеденного
- Делайте покупки в гастрономе по приготовленному списку, не ходите в магазин в состоянии голода

Помните, что стройность – это не отказ от еды, а правильный ее выбор! (недопустимы краткосрочные диеты, монопитание, голодание)



КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

● Следите за энергетическим равновесием и полноценностью рациона (необходимо максимально ограничить рафинированные углеводы, насыщенные жиры, соль и отказаться от соусов, сладких напитков, фаст-фуда)

● Помните о правильном приготовлении блюд

● Соблюдайте режим питания (часто, но малыми порциями)

● Контролируйте массу тела 1-2 раза / неделю

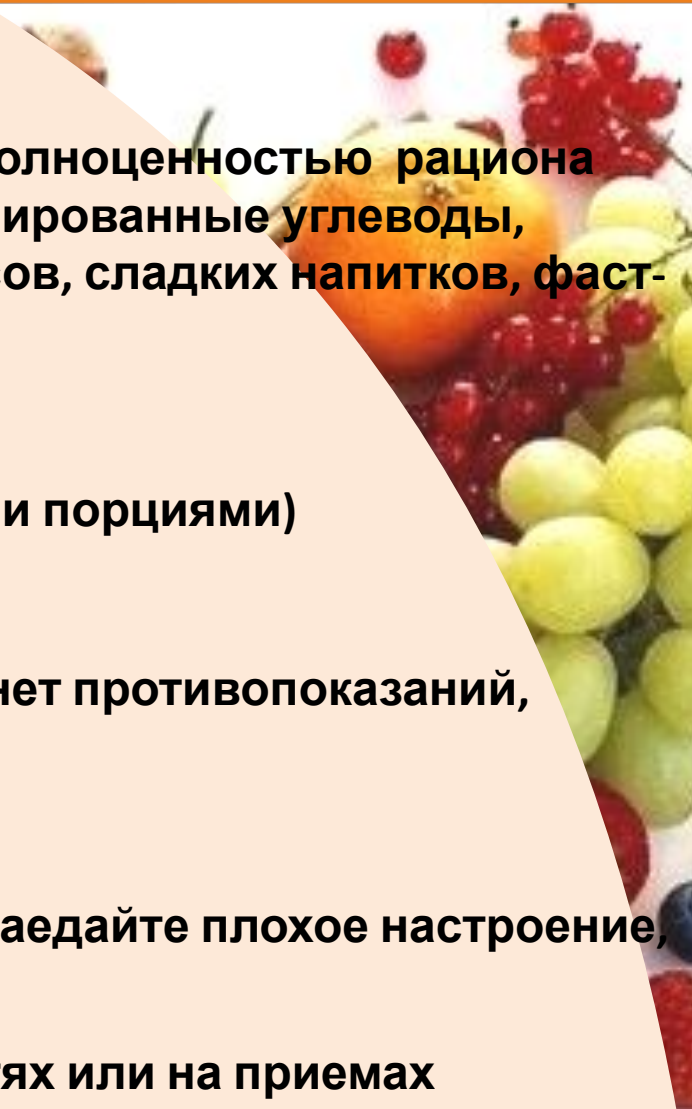
● Увеличивайте физическую активность, если нет противопоказаний, сделайте ее регулярной

● Допустимы разгрузочные дни

● Ищите свои способы снятия напряжения, не заедайте плохое настроение, не ешьте за компанию

● Следите за выбором еды в ресторанах, в гостях или на приемах

Помните, что стройность – это не отказ от еды, а правильный ее



Слайд 14

Оптимальный темп снижения веса – 0,5 – 0,8 кг в неделю или чуть медленнее, но не быстрее, такой темп относительно безопасен, а результат – более устойчив. Как этого достичь? Снижение веса происходит только тогда, когда создается энергодефицит, т.е. потребляется энергии меньше, чем тратится.

Если мы создадим дефицит энергии в 400 ккал каждый день, как рассчитать величину снижения веса? Известно, что 1 г жировой ткани дает 8 ккал, получается, что для покрытия дефицита в 400 ккал организму нужно расщепить 50 г жировой ткани ($400/8=50$). За 1 неделю – потеря массы тела составит 350 г ($50*7$), за 1 мес – 1,5 кг, за 1 год – примерно 18 кг.

Хорошо, если в итоге удастся снизить вес на величину в 10% от своего сегодняшнего веса.

Для анализа собственного пищевого поведения и подсчета калорийности рациона на первом этапе может помочь дневник питания. Он должен содержать время приема пищи, наименование продуктов, величину порций и перекусы. Систематически заполняя дневник, любой человек сможет отследить у себя погрешности и ошибки. Кроме того, дневник питания – это своеобразная форма самоконтроля, а самодисциплина на начальном этапе коррекции образа жизни – очень важный мотивирующий фактор!

Единственный способ оставаться стройным долгое время – вести активный образ жизни и уметь делать правильный выбор при приеме пищи. В дальнейшем, когда ожидаемый вес достигнут и нужно его только удержать, будут допустимы послабления.

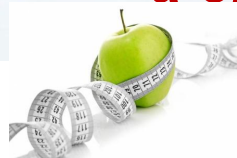
Даже если не все получается – ни в коем случае не критикуйте себя! Для начала выберите 1-2 момента из рекомендаций, превратив их в привычку. После этого возьмите за правило еще пару моментов, чтобы изменения были естественными и не вызывали дискомфорта. Помните, что организм будет сопротивляться новому образу жизни, т.к. он требует времени и сил, поэтому у Вас должна быть **значимая цель для снижения веса** (мотивирующий фактор) или несколько таких! **Продолжайте повторять все сделанные Вами шаги и результат обязательно будет! Верьте в себя у Вас все получится!**



Верьте в себя и у Вас все получится!

**Оптимальный темп
снижения массы тела**

**0,5 кг - 0,8 кг
в неделю**



***Стройная фигура – не цель,
а средство наполниться здоровьем,
активностью, уверенностью,
красотой...***