

Профилактика избыточного веса и ожирения

Выполнила: Жарова А. А.

310 группа
лечебный ф-т

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

- Ожирение — это избыточное отложение жира в организме, представляющее риск для здоровья.

ИМТ	Оценка
15 и менее	Тяжёлая форма недостаточности питания
15 - 17	Средняя форма недостаточности питания
17 - 19	Лёгкая форма недостаточности питания
19 - 25	Норма—Стандарт
25 - 30	Избыточная масса тела
30 - 35	Ожирение первой степени
35 - 40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Профилактика

- Проконсультируйтесь с врачом, пройдите необходимые обследования.
- Разберитесь в психологических причинах лишнего веса (еда от скуки, от стресса, от одиночества, от страха перед жизнью). Найдите стимул, который стал бы важнее, чем лишний пирожок.



- Начинаяте больше двигаться регулярно, но в оптимальном режиме — без одышки. Идеальная нагрузка - ходьба, просто гуляйте не менее одного часа в день. Забудьте про лифты, делайте зарядку, старайтесь использовать малейшую возможность для увеличения своей физической активности.



- Записывайте все, что съели в течение дня. Следите за суммарным содержанием калорий в пище. Средняя калорийность суточного рациона для мужчин - 2500 ккал, для женщин - 2200 ккал. Индивидуально рассчитать оптимальное количество ежедневных калорий сможет врач.



- Соблюдайте режим питания: питайтесь 4—5 раз в день и в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня:

Прием пищи	Доля калорийности от суточной
Завтрак	25%
Обед	35-40%
Полдник	10-15%
Ужин	25%

- Исключайте легкоусвояемые углеводы — сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье); ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые злаковые продукты питания.



- Уменьшайте в рационе животные жиры (бараний, свиной); отдавайте предпочтение маложирному мясу и рыбе, маложирным молочным продуктам; растительное масло, орехи и семечки употребляйте в небольшом количестве.



- Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).



- Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде.



- Пользуйтесь «моделью тарелки»: половину тарелки заполняйте овощами, четверть - белковой едой (мясо, рыба, бобовые, яйца), еще четверть — сложными углеводами (крупы, бурый рис, цельнозерновой хлеб). И переходите на маленькие тарелки.



- Регулярно следите за своим весом - ежедневно утром натощак взвешивайтесь и записывайте в тетрадь.

