

У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ВЕСОМ?

Ни для кого не секрет, что в последнее десятилетие заболеваемость ожирением приняла характер эпидемии. Еще совсем недавно граждане России рассказывали друг другу анекдоты о чудовищно полных представителях некоторых развитых стран, а теперь сами столкнулись с подобной проблемой. По данным статистики, в мире среди взрослого населения более 500 миллионов человек имеет избыточную массу тела. **В России уже более 50% трудоспособного населения страдают избыточным весом или ожирением**, и эта цифра неумолимо растет, в том числе у детей.

Опасен ли избыточный вес?

Накопление жировой массы в организме является фактором риска многих серьезных заболеваний **сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета типа 2, заболеваний печени и желчного пузыря, опорно-двигательного аппарата** и других. Продолжительность жизни больных с ожирением на 10-12 лет короче, чем у их сверстников с нормальной массой тела. Чем больше жира накапливается в организме, тем более выражены нарушения в обмене веществ, тем чаще наблюдаются сопутствующие заболевания.



Как диагностировать ожирение?

Наиболее простым способом получения ответа на этот вопрос является оценка индекса массы тела (ИМТ).

Нормальная масса тела ИМТ = 18,5-24,9

Избыточная масса тела ИМТ = 25-29,9

Ожирение I степени: ИМТ = 30,0 – 34,9

Ожирение II степени: ИМТ = 35,0 – 39,9,

Ожирение III степени: ИМТ ≥ 40,0

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост(м)}^2}$$

Если у Вас масса тела 77 кг, а Ваш рост 172 см, то Ваш ИМТ = $77/1,72^2 = 26,02$ – Вы имеете избыточную массу тела.

Причины развития ожирения.

В любом случае - это нарушение баланса энергии, потребленной с пищей и расходуемой на физическую активность (см. 1-ый Закон науки о питании). Развитию ожирения могут предшествовать например гормональные нарушения, прием ряда фармакологических препаратов, но, как показывает опыт Института питания РАМН, чаще всего встречается алиментарно-конституциональная форма ожирения, обусловленная систематическим **ПЕРЕЕДАНИЕМ**.

Нарастанию избыточной массы тела способствуют **нерегулярное питание**, частые «перекусы», потребление основного количества пищи **во вторую половину дня и перед сном**, еда **всухомятку** при просмотре телевизора и работе за компьютером.

Ежедневное употребление всего лишь 40-50 избыточных килокалорий может способствовать накоплению около 2-3 кг массы тела в год.

Что такое 40-50 ккал?

Это: 2-3 чайные ложки сахара или половина стакана сладкого напитка, или 5 г сливочного масла, или 10-15 г колбасы (сосиски), или 1-2 шоколадные конфеты, или треть мороженого, или 100 мл пива

Как предотвратить накопление избыточного веса?

1. Необходимо, чтобы *количество энергии, потребляемой с пищей, не превышало количества энергии, расходуемую на поддержание жизненных функций организма и физическую активность – строго выполнялся 1-ый Закон науки о питании.*

В среднем потребности в энергии для женщин составляют 2000 ккал, а для мужчин - 2500 ккал в сутки. При наличии избыточной массы тела калорийность суточного рациона необходимо ограничить. При этом суточная калорийность «ограниченного» рациона питания должна составлять не менее 1200 ккал для женщин и 1500 ккал для мужчин.

Ниже мы приводим примерные меню на 1660 ккал, которые помогут построить Ваше питание в период снижения массы тела. Обращаем Ваше внимание на то, что достигнув желаемого результата, Вы переходите к обычному питанию, калорийность которого должна соответствовать Вашим энергозатратам.

Помните – любое ограничение объемов пищи обедняет Ваш рацион не только энергией. Организм ежедневно недополучает множества незаменимых и необходимых для нормального функционирования микронутриентов. В первую очередь ряда витаминов и минеральных веществ. Поэтому, ограничивая потребление пищевых продуктов, ***Вы должны позаботиться о дополнительном поступлении витаминов и минеральных веществ за счет витаминизированных пищевых продуктов или витаминно-минеральных комплексов.***

2. Следует ***выделить 3 основных (завтрак, обед и ужин) и 2 промежуточных приема пищи (второй завтрак и полдник).*** Рекомендуемое распределение калорийности: завтрак — 25%, 2-й завтрак — 10%, обед — 35%, полдник — 10%, ужин — 20%.

3. ***Последний прием пищи - не позднее, чем за 4 часа до сна.***

4. Не допускайте переедания! ***Нет чувству тяжести в желудке после еды.***

5. Количество ***ежедневно потребляемых овощей и фруктов (исключая виноград и бананы) должно быть не менее 400 г.***

6. **В каждый основной прием пищи должно быть включено белковое блюдо (около 100 г приготовленного нежирного мяса или нежирной рыбы или обезжиренного творога или продуктов из бобовых).**

7. Прежде всего, **ограничьте потребление жирной пищи.** Жиры очень калорийны: 1 г жиров – 9 ккал. Количество жира в дневном рациона - не более 30% его калорийности.

Исключите из рациона, или максимально ограничьте потребление:

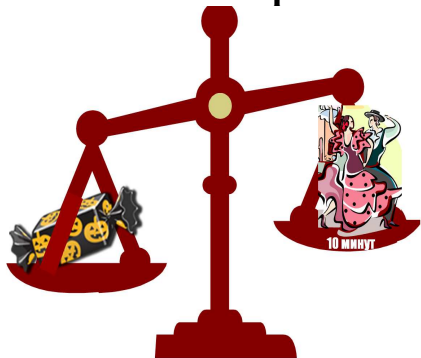
Жирного мяса, мясных деликатесов и колбасных изделий	
	Жирных молочных продуктов: сметаны, сливок, твердых сортов сыра, жирного творога
Сала, сливочного масла, майонеза	
	Чипсов, жаренных, особенно во фритюре, продуктов
Сладких газированных напитков, и фруктовых нектаров и соков	
	Кондитерских изделий
	Алкогольные напитки

Посещая популярные рестораны быстрого обслуживания, обращайте внимание на то, что Вы выбираете. Наиболее продвинутые предприятия информируют посетителей о содержании калорий и жира в продуктах. К сожалению, придется отказаться от вкусного, но жирного и калорийного картофеля-фри.

8. Для снижения и поддержания достигнутого веса **необходима физическая активность.** Оптимальна регулярная физическая нагрузка (не менее 3-4 раз в неделю). Наиболее эффективными являются упражнения на свежем воздухе: быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, прыжки на скакалке, а также танцы, шейпинг, аэробика и другая физическая активность, которая доставляет Вам удовольствие. Если Вы не занимаетесь физкультурой, рекомендуется ежедневная пешая прогулка продолжительностью не менее 1,5 – 2 часов.

В случае, если Вы позволили себе какие-либо кулинарные излишества, можно примерно рассчитать, сколько это будет Вам «стоять».

Чтобы потратить 100 ккал нужно:



- совершить 10-ти минутную пробежку или
- подниматься по лестнице в течение 10 минут, или
- идти быстрым шагом в течение 20 минут, или
- заниматься уборкой снега в течение 10 минут, или
- ездить на велосипеде в течение 20 минут, или
- плавать в течение 15 минут, или
- танцевать (быстрые танцы) в течение 20 минут.

9. **Ограничивайте поваренную соль.** Не солите продукты в процессе их приготовления, а досаливайте их небольшим количеством соли перед употреблением. В день рекомендуется употребить не более 5 г соли, в том числе той, которая использована для выпечки хлеба и приготовления консервов. Снизьте до минимума потребление продуктов с высоким содержанием соли: мясные и рыбные деликатесы, консервированные овощи.

Если Вы уже страдаете избыточным весом и решили заняться его коррекцией, в начале Вам необходимо обратиться к врачу-диетологу, особенно в том случае, если у Вас имеются какие-либо сопутствующие заболевания. Ведь речь идет не просто о лишении себя основного количества пищи вплоть до состояния истощения, подобный подход может не только принести непоправимый вред организму, но и оказаться малоэффективным (известный феномен быстрого набора веса после отказа от диеты). Для достижения положительного результата необходима тщательно подобранная индивидуальная диетотерапия, которая позволяет оптимально снизить калорийность рациона питания с одновременным сохранением поступления в организм всех полезных веществ.

Попробуй обмануть себя:

- начинай еду с полной тарелки листьев салата с растительным маслом! Ешь медленно, аккуратно, не капай масло на одежду!

- чем дальше от холодильника или плиты ты обедаешь или ужинаешь – тем меньше искушение взять добавку!

- первое и второе блюдо подавай на стол в маленьких тарелках, создавай иллюзию обилия пищи!

**Индивидуальные консультации по питанию – Клиника
лечебного питания НИИ питания РАМН. 115446, г. Москва,
Каширское шоссе, д. 21.**







Тел: +7(495) 661-46-05, +7(499) 613-01-07

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ

ЛЮДЕЙ, ЖЕЛАЮЩИХ
НОРМАЛИЗОВАТЬ СВОЙ ВЕС









День первый

<p>Первый завтрак Язык отварной – 75г. Салат из свеклы и яблок с р/м, б/сахара - 150/10г. Кофейный напиток с молоком - 130/50г. Сок фруктовый – 150г.</p>	
	<p>Второй завтрак Творог свежеприготовленный - 100г. Яблоко свежее – 100г.</p>
<p>Обед Суп из сборных овощей вегет., ½ порции – 250/5г. Мясо отварное без соли – 55г. Капуста тушенная с р/м. – 200г. Компот из сухофруктов – 180г.</p>	
	<p>Полдник Отвар шиповника – 200г. Чернослив размоченный – 93г.</p>
<p>Ужин Мясо отварное без соли – 55г. Капуста цветная отварная - 150/10г. Чай – 180г.</p>	
	<p>На ночь: Кефир – 180г.</p>

Хлеб ржаной – 100г.

День второй

<p>Первый завтрак Пудинг творожный, запеченный со сметаной - 150/10г. Салат из помидоров и огурцов с р/м - 170/10г. Кофейный напиток с молоком - 130/50г. Сок фруктовый – 100г.</p>	
	<p>Второй завтрак Сыр – 30г. Апельсин – 150г.</p>
<p>Обед Щи вегет., ½ порции - 250/5г. Куры отварные - 100г. Горошек зеленый с маслом сливочным – 100г. Компот из сухофруктов – 180г.</p>	
	<p>Полдник Отвар шиповника – 200г. Курага размоченная – 90г.</p>
<p>Ужин Рыба отварная с растит. масл. - 100/5г. Рагу из овощей с р/м – 250г. Чай – 180г.</p>	
	<p>На ночь: Кефир – 180г.</p>

Хлеб ржаной – 100г.