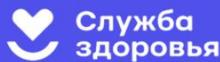


Индекс массы тела - это показатель, помогающий определить отклонения от нормальной массы тела в ту или другую сторону.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА = МАССА ТЕЛА (КГ): РОСТ (М)²

Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ²	Значение ИМТ
менее 18,5	Дефицит массы тела
18,5 – 24,9	Нормальная масса тела
25,0 – 29,9	Избыточная масса тела
30,0 – 34,9	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и более	Ожирение III степени

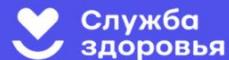


ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

- Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи
- Низкая физическая активность
- Сидячий образ жизни



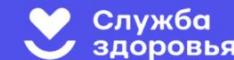
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ



РЕКОМЕНДУЕМАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА

Средняя суточная калорийность пищи при нормальной массе тела составляет для мужчин в среднем 2500 ккал, для женщин — 2000 ккал.

Для того чтобы достигнуть уменьшения веса тела, следует снизить калорийность рациона до 1800–1200 ккал/сутки.



ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ



- Психология**
- Низкая самооценка
 - Депрессия
- Дыхательная система**
- Астма
 - Одышка при любой физ. нагрузке
- Пищеварительная система**
- Образование камней в желчном пузыре
 - Расстройство пищеварения
- Кости и мышцы**
- Плоскостопие
 - Юношеский эпифизеолиз бедренной кости
 - Увеличение хрупкости костей
- Нервная система**
- Внутричерепная гипертензия
- Сердечно-сосудистая система**
- Артериальная гипертензия
 - Нарушение свертываемости крови
 - Нарушение липидного состава
 - Воспалительные заболевания сердца
- Эндокринная система**
- Диабет 2-го типа

ФАКТОРЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА

- Физическая активность
- Правильное питание
- Соблюдение калорийности
- Отказ от вредных привычек



ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ
ЕЖЕДНЕВНО

- ▶ 400 грамм овощей (кроме картофеля) и фруктов следут потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя!
- ▶ 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.
- ▶ На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей).
- ▶ Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!
- ▶ На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС



1. Чашепитие полезнее с сухофруктами, орехами и ягодами.



2. Свежие, замороженные или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».



3. Используйте низкожирные или обезжиренные молочные продукты в качестве «перекуса». Например: творог или йогурт. Выбирайте продукты без дополнительных сладких добавок!



4. Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.



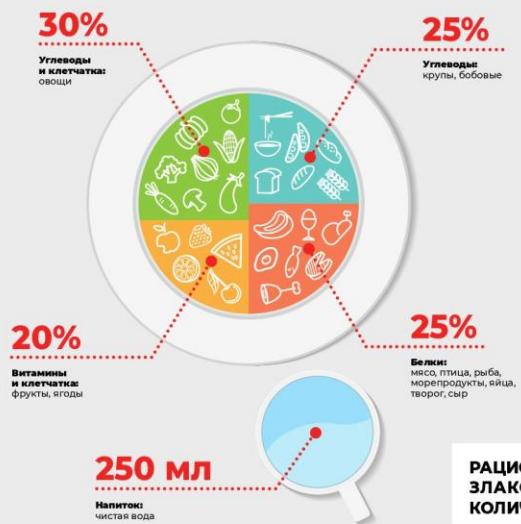
5. Низкокалорийные сладости – это миф! Страйтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.



«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении «мест» для продуктов. Правило актуально для основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

- ▶ Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижает риск развития инсульта на 35%.
- ▶ Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.
- ▶ Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) – на 30%.
- ▶ Потребление 30 г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
- ▶ Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
- ▶ Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.



РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%



ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ

ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

Одно из самых часто встречающихся хронических заболеваний в мире – ожирение. Его распространённость настолько велика, что приобрела характер неинфекционной эпидемии.

По сведениям ВОЗ, опубликованным в 2003 г., **около 1,7 млрд человек на планете имеют избыточную массу тела или ожирение**. Чаще всего оно встречается в США, Германии и Канаде; лидирующее положение занимают США: 34% взрослого населения в этой стране имеют избыточную массу тела и 27% – ожирение.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ

Результаты эпидемиологических исследований, проведённых в России, позволяют предположить, что в настоящее время **не менее 50% трудоспособного населения нашей страны имеет избыточную массу тела и 30% – ожирение**.



ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ? ОСЛОЖНЕНИЯ

Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма.

Для того чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий – индекс массы тела (ИМТ), который определяется, как отношение массы тела (кг) к квадрату роста (м).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, м}$$

Нормальный ИМТ лежит в пределах 18,5–24,9.

Избыточным считается вес при ИМТ от 25 до 29,9.

Ожирение I степени: ИМТ от 30 до 34,9 единиц.

Ожирение II степени: ИМТ от 35 до 39,9 единиц.

Ожирение III степени: ИМТ от 40 единиц и выше.

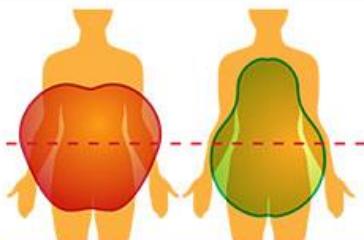


КЛАССИФИКАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

КЛАССИФИКАЦИЯ	ИМТ (kg/m ²)	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Недостаточная масса тела	<18,5	Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний (но риск других клинических проблем усиливается)
Нормальная масса тела	18,5–24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25,0–29,9	Повышенный
Ожирение I ст.	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II ст.	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III ст.	>40,0	Чрезвычайно высокий

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

1 «Мужской». Фигура при таком ожирении условно именуется «блоком». Отложение жира происходит в основном в области талии, практически не затронуты шея, плечи, руки, в меньшей степени отложения появляются на ногах.



2 «Женский». Фигура при таком ожирении условно именуется «грушей». В основном, жир откладывается на бедрах и ягодицах. Практически не затрагиваются шея, руки, верх живота.

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ И РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

УРОВЕНЬ РИСКА	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ
Мужчины	> 94 см	> 102 см
Женщины	> 80 см	> 88 см

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ из этих двух типов является тип «блока», так как ожирение такого типа оказывает негативное влияние на большое число внутренних органов, расположенных именно в средней области тела человека.

1 / Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система страдает в первую очередь. Происходит отложение жира вокруг сердца и в стенах кровеносных сосудов. Постепенно снижается способность сердечной мышцы выталкивать кровь в крупные сосуды, развивается жировой дистрофия главного «мотора» нашего организма. У тучных больных в 2–3 раза чаще возникает артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца.

2 / Дыхательная система

Жировая клетчатка «подпирает» диафрагму изнутри, в результате чего больные ожирением не могут дышать полной грудью, их дыхание поверхностное. Это, в свою очередь, является фактором риска развития бронхитов и пневмоний. Тяжесть всего они протекают у курильщиков.

Сниженное поступление кислорода в кровь приводит к кислородному голоданию мозга, развивается патологическая сонливость (синдром Пиквика).

3 / Желудочно-кишечный тракт

Возникают проблемы на всей протяжённости ЖКТ – от стоматитов до геморроя. Из-за растянутости и слабости передней брюшной стенки все органы живота, в основном, желудок, опускаются вниз и растягиваются. Страдает моторика кишечника, отсюда метеоризм и запоры.

Происходит жировое перерождение печени и поджелудочной железы. Почти у половины тучных людей диагностируется холецистит, иногда с образованием камней. Желчнокаменная болезнь у таких пациентов возникает в 6 раз чаще, чем у людей с нормальным весом.

4 / Выделительная система

Почки страдают вследствие нарушения водно-солевого обмена. Происходит задержка воды, а с мочой выводится большое количество кристаллов уратов и оксалатов (солей мочевой и щавелевой кислоты). Может развиться мочекаменная болезнь.

5 / Костно-мышечная система

Скелет, связки и мышцы испытывают дополнительную, иногда даже двойную нагрузку. Развиваются заболевания, связанные с нарушением питания костей и хрящей – остеохондроз, артриты. Из-за растягивания кожи и увеличения объёма подкожной клетчатки в поверхностных капиллярах развиваются застойные явления. Нарушается отток лимфы. Формируется варикозное расширение подкожных вен нижних конечностей.

6 / Эндокринная система

В первую очередь страдает поджелудочная железа. Из-за метаболических нарушений клетки организма постепенно перестают «слышать» сигналы инсулина. А ведь для того, чтобы в клетку вошла глюкоза, необходимо, чтобы инсулин соединился со специальным рецептором. Создается парадоксальная ситуация – в крови высокий уровень и глюкозы, и инсулина, а клетки «голодают». Сахарный диабет II типа (инсулин-независимый) не зря называют «диабетом тучных». Он развивается примерно у 25% пациентов с избыточным весом.

Нарушается гормональный баланс организма, страдает щитовидная железа, а также яички и яичники.



Фотообъект предоставлен Агентством Медицинской Рекламы (www.agmre.com) / предоставлено пресс-службой Минздрава России

КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ

Наиболее эффективным методом борьбы с ожирением является сочетание диеты и активных регулярных физических упражнений.

При этом всё же необходимо помнить, что диагностикой и лечением ожирения должен заниматься врач. Только он сможет выяснить точную причину набора веса, скорректировать рацион и дать рекомендации по изменению образа жизни. Избавление от лишнего веса – сложная задача, требующая кропотливой и последовательной работы врача и пациента. Но она vardırся сторицей – снижением риска большого числа сопутствующих заболеваний и улучшением качества жизни.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

**Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!**





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

2 основных принципа: *их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!*



КЛЕТЧАТКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.

Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище, – овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищарение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врач!



**ИМТ = масса тела, кг
рост², м**

- ! Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то все в норме, а значит, Вы приобрели достоинства!
- ! ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, потому стимулируйте концепцию потребляемой пищи.
- ! ИМТ от 25 до 30 – признак избыточного веса. Если Вы легкие в них чисто, то необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозят опасности.

1 Принцип *Энергетический баланс*

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит. Калорийность пищи определяется её составом, т. е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выясняйте, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

➤ Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А вот вычислить самостоятельное количество калорий, нужных для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и здесь существует достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален.

Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

2 Принцип *Витамины и минералы*

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах – витаминах и минералах.

Эти вещества организму человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколько-нибудь долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин B₁₂ – в мясе и молке, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

➤ Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6–8 порций. Это хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки.

На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют

небольшой тарелке овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту, или стакану фруктового сока. От 4 до 6 порций белковых продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порции – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сырка или мяса, яйца. Помните, что мясо и бобовые не могут заменять молочные продукты.

Ограничите потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.



Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объему доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:

10 шагов к здоровому питанию

- 1 ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ в свой рацион.
- 2 ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- 3 ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- 4 СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО, не перекусывайте на ходу.
- 5 НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- 6 ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- 7 СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ, стараясь не использовать жир при приготовлении пищи.
- 8 ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ чистого сахара.
- 9 ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ поваренной соли.
- 10 ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.



**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК быть здоровым**
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



Информационный материал для населения по теме питания. Фонд «Здоровое питание» при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации