

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ?

Начинать надо с того, чтобы съесть **столько, сколько надо** обычному человеку. Соблюдать такую диету очень просто, не нужно только переедать. Следует раздобыть и внимательно изучить **таблицу калоража** продуктов. Станет сразу понятно, что 100 шоколада – это 550 ккал, а 100 г огурцов – это всего лишь 10 ккал и что большая миска салата гораздо менее калорийная, чем маленькая плитка шоколада.

После того, как выработается привычка к «нормальному» суточному калоражу (как правило, на это уходит 1-2 недели), можно начинать уменьшать количество калорий.

Ни в коем случае нельзя торопиться!

Суточный рацион снижается на 100 ккал и в течение 4-10 дней вырабатывается привычка, затем убавляется еще 100 ккал.

Если по каким-то причинам приходится «съесть» лишние 300 ккал, хороший способ избавиться от лишних калорий – **быстрая ходьба в течение 1 часа**. Если речь идет о пожилom человеке, имеющем гипертонию, стенокардию или другие заболевания, то перед планированием физической нагрузки необходимо проконсультироваться с врачом.

КАК ПОСЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВОЙ ТКАНИ В ОРГАНИЗМЕ?

В последние годы для оценки веса у взрослых чаще используется расчет индекса массы тела (ИМТ). Этот показатель рассчитывается по следующей формуле:

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

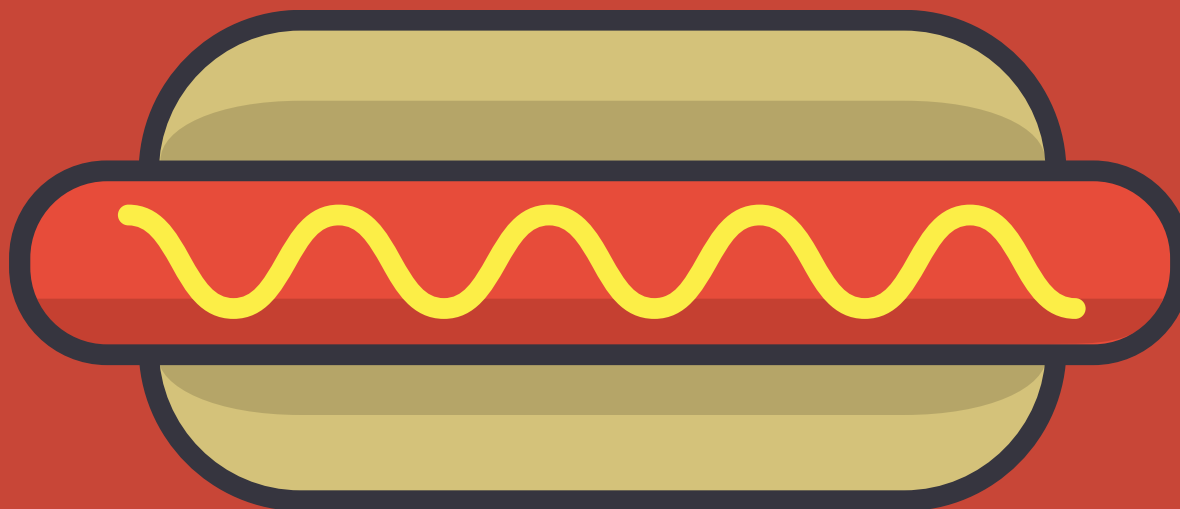
Например, если вес 90 кг, а рост 160 см (1,6 м),

$$\text{ИМТ} = 90 : (1,6)^2 = 35,5 \text{ кг/м}^2$$

Идеальным считается ИМТ, равный у **женщин 19-24 кг/м²**,
а у **мужчин 19-25 кг/м²**

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
WWW.MED-PROF.RU

ЛИШНИЙ ВЕС



ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?

Ожирением называется **избыточное содержание жировой ткани в организме.**

У людей это заболевание является наиболее частым.

Чрезвычайно важное значение имеет характер принимаемой пищи. Люди, употребляющие богатую **белком** пищу, менее склонны к ожирению, так как на утилизацию съеденной белковой пищи организмом тратится много энергии.

Богатая **жиром** пища практически не требует затрат энергии для ее утилизации, и лишние калории превращаются в жир, способствуя развитию ожирения. Пища, богатая **углеводами**, особенно рафинированными, к которым относятся все сладкие, сахаросодержащие продукты, сдобная выпечка, пирожные, конфеты, мороженое, не только содержит большое количество калорий, но и вызывает усиленное образование поджелудочной железой гормона-инсулина, который стимулирует образование и отложение жира.

Люди, страдающие ожирением, подвержены целому ряду **тяжелых заболеваний.**

Известно, что гипертоническая болезнь развивается у больных ожирением в 2-3 раза чаще, а ишемическая болезнь сердца, стенокардия - в 3-4 раза чаще, чем у лиц с нормальной массой тела.

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

Основной причиной ожирения и у взрослых, и у детей является **переедание**. Хроническое переедание ведет к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить в нужной степени чувство голода. Такой человек вынужден переедать, чтобы не испытывать постоянного голода.

Вторым важнейшим фактором, приводящим к развитию ожирения, является **низкая физическая активность**, когда даже нормальное количество принимаемой пищи является избыточным.

С возрастом появляются и другие причины ожирения. Во-первых, **замедляется обмен веществ**, и если в 50-60 лет есть столько же, сколько в 20-30, то обязательно располнеешь.

Большое значение имеет и **уменьшение** с возрастом **физической активности.**

Важным фактором, способствующим развитию ожирения у многих лиц старшего возраста, является **ухудшение работы щитовидной железы** вследствие ее возрастной инволюции.

Регулярный прием алкоголя практически всегда ведет к набору веса.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

Самое главное – это желание похудеть. Разумеется, если это желание не мимолетное, а окончательное решение.

Для того, чтобы похудеть, нужно «съедать» **1000-1400 килокалорий** (ккал) в день. Чем больше потребляемое количество ккал отличается от названной цифры, тем меньший результат от соблюдения диеты.

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НАДО ПИТАТЬСЯ ?

Необходимо есть 4, а лучше 5 раз в день. Это должен быть **завтрак, полдник, обед, ужин и вечерняя легкая трапеза.**

Очень важно, чтобы ужин был не позднее **17-18 часов**, а последняя вечерняя трапеза – не позднее **19-20 часов** и состояла преимущественно из свежих фруктов, стакана кефира или легкого овощного салата. **Ни в коем случае не следует есть поздно вечером, а тем более ночью.**

Невозможно дать рецепт похудения для всех людей разом. Можно обозначить только общие принципы и многим удастся, восприняв их, похудеть самостоятельно. Однако специалисты советуют перед тем, как приступить к первому этапу снижения веса, **прийти на прием к эндокринологу.**