

Министерство здравоохранения Астраханской области
 ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»
 414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6,
 Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
 САЙТ: www.gbuз-ao-цмп.рф

Министерство здравоохранения Астраханской области
 ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

№	Продукты, которые можно употреблять без ограничения	Продукты, которые следует употреблять в умеренном количестве	Продукты, которые необходимо исключить
1	Капуста (все виды)	Нежирное мясо	Мороженое
2	Огурцы, помидоры	Нежирная рыба	Сливочное масло, маргарин
3	Салат листовой	Молоко и кисломолочные продукты (нежирные)	Пирожные, торты и др. кондитерские изделия (сдоба)
4	Зелень, шпинат, щавель	Сыры не менее 30% жирности	Сыры более 30% жирности
5	Свекла, морковь	Творог не менее 5% жирности	Сметана, сливки, майонез
6	Болгарский перец	Картофель	Орехи, семечки
7	Кабачки, баклажаны	Кукуруза	Жирные мясо и рыба
8	Стручковая фасоль, зелёный горошек	Бобовые (горох, фасоль, чечевица)	Колбасные изделия, копчёности
9	Фрукты	Крупы	Творог более 5% жирности
10	Редис, редька, репа	Макаронные изделия	Кожа птицы
11	Грибы	Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)	Сладкие газированные напитки и алкоголь
12	Растительные жиры	Чай, кофе без сахара и сливок	Сахар, мёд, конфеты, шоколад
13	Минеральная вода	Яйца	Варенье, джемы
Примечание - овощи употреблять в сыром, отварном, тушеном и запечённом виде.		Примечание - умеренное количество это половина от Вашей привычной порции.	Примечание - исключить приготовление пищи в виде жарки.

Простые условия снижения веса для взрослых и детей:

1. Есть нужно 3 раза в день в одно и то же время. Между приёмами пищи возможен перекус (фрукты, овощной салат)
2. Пищу необходимо медленно и тщательно пережёвывать.
3. Употребление соли не должно превышать 1 ч. ложки в день.
4. Употребление сахара должно быть не более 50 грамм в сутки.
5. Употребление жидкости не должно быть менее 1,5 л. в день.
6. Последний приём пищи должен быть за 2-3 часа до сна.

самым косвенно оценить, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение).



Оптимальной формулой расчёта идеального веса тела человека является расчёт массы тела по индексу Кетле (индекс массы тела - ИМТ). **Рассчитываем индекс массы тела человека (ИМТ):**

Необходимо знать свой рост (в м) и свой вес (в кг). Для расчёта ИМТ показатель массы тела разделить на рост возведённый в квадрат. **ИМТ (кг/м²) = масса тела (в кг) : рост (в м)².** **Пример:** вес 89 кг, рост 1,66м – возводим в квадрат (1,66 x 1,66 = 2,76 м²). Расчёт ИМТ = 89 : 2,76 = 32,2 (ожирение I степени, показания к снижению веса).



г. Астрахань

Правильное питание является самым простым, доступным, действенным и безопасным для борьбы с лишним весом. Лишний вес – это фактор риска развития многих заболеваний. Достаточно соблюдать простые правила для достижения идеального результата.

ПРАВИЛО №1

В первую очередь необходим самоконтроль массы тела, знать рекомендуемые нормы и методы оценки массы тела по индексу Кетле (индекс ИТ) и окружности талии (ОТ).

ИМТ - это индикатор позволяющий рассчитать нормальный вес для человека с учётом вашего роста и тем

Типы массы тела	Индекс Кетле (ИМТ)	Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний	Рекомендации
Дефицит массы тела	> 18,5	Низкий	Увеличить вес до критерия нормальной массы тела
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	Обычный	Удерживать имеющийся вес
Избыточная масса тела	25 – 29,9	Повышенный	Не увеличивать массу тела
Ожирение I степени	30,0 – 34,9	Высокий	Снижать вес
Ожирение II степени	35,0 – 39,9	Очень высокий	
Ожирение III степени	≥ 40	Чрезвычайно высокий	

Измеряем окружность талии человека:

Окружность талии (ОТ) измеряют утром натощак, используя сантиметровую ленту.

ОТ < 80 см у	Вес в норме,	Низкий риск
--------------	--------------	-------------

женщин и ОТ < 94 см у мужчин	поддерживайте вес в данных значениях	развития сердечно- сосудистых заболеваний
ОТ = 80-88 см у женщин и ОТ = 94 – 102 см у мужчин	Избегать увеличения веса	Повышенный риск развития сердечно- сосудистых заболеваний
ОТ > 88 см у женщин и ОТ > 102 см у мужчин	Это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижение веса	Высокий риск развития сердечно- сосудистых заболеваний

ПРАВИЛО №2:

Если имеются завышенные показатели ИМТ и ОТ, необходимо обратиться в отделения (кабинеты) медицинской профилактики или Центры здоровья для получения рекомендаций по снижению массы тела (изменить рацион питания) и в целом по ведению здорового образа жизни.

Причина лишнего веса – избышек пищи. Просто **ВЫ ЕДИТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАМ НЕОБХОДИМО**, а лишняя пища – это лишние килограммы. Человек набирает лишние килограммы по двум причинам: **много ест и мало двигается**.

Первое, на что стоит обратить внимание – в каком виде употребляются продукты. Они должны быть сырыми, либо тушиться, припускаться или готовиться на пару.

Второй момент – овощные салаты. «Здоровый» овощной салат нужно заправлять лимонным соком, кефиром или ряженкой, маложирной сметаной или йогуртом.

ПРАВИЛО №3

Обязательным компонентом должна быть достаточная ежедневная физическая активность. Выберите вид активности, который Вам больше нравится и отвечает Вашему образу жизни. Простым, доступным и эффективным видом физической активности является ходьба 30-40 мин., в день, 5-7 раз в неделю и главное – регулярно, а также очень полезны занятия плаванием.