

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ИЗМЕНИТЕ СВОИ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



1. Уменьшите калорийность питания на 500-700 ккал от физиологической потребности с учётом массы тела, возраста и пола.
2. Сократите потребление калорийных продуктов: сладких напитков, сладких молочных продуктов, фруктов до 1 порции (100 г) в сутки.
3. Включайте в свой ежедневный рацион разнообразные продукты: пищевые волокна, цельнозерновые продукты, овощи, нежирное мясо и рыбу, молоко и другие молочные продукты.
4. Принимайте пищу 3 раза в день небольшими порциями.
5. Ешьте медленно, хорошо пережёвывая пищу.
6. Не заедайте стресс, плохое настроение и скуку.
7. Не покупайте продукты в состоянии голода.

СТАНЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ



Будьте физически активны каждый день. Рекомендуются регулярные аэробные физические упражнения продолжительностью не менее 150-300 минут в неделю (3-5 дней в неделю по 60 минут). Отдайте предпочтение ходьбе, можно в скандинавском стиле. Проходите пешком хотя бы часть пути в нужном темпе на работу и с работы, вместо лифта пользуйтесь лестницей, возьмите себе за правило обходить здания с дальнего угла, выполняйте утреннюю и производственную гимнастику и т.д.

Другими предпочтительными видами физической активности являются: плавание, бег, лыжи, велосипедные прогулки.

Найдите место для физической активности в повседневной деятельности!

Результатом Ваших усилий станет не только снижение массы тела, но и вера в себя, энергичность и радость жизни!

Узнай о своём здоровье больше!



ПОСЕТИТЕ ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:

- **ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница»**
г. Томск, ул. Ив. Черных, 96, стр. 1, тел.: 64-39-60
- **ОГАУЗ «Межвузовская поликлиника»**
г. Томск, ул. Киевская, 74, тел.: 55-35-48

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- **ОГАУЗ «Областная детская больница»**
г. Томск, пр. Кирова, 14а, каб. 103, тел.: 90-97-36

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ:

- здоровое-питание.рф
- takzdorovo.ru/pitanie

ПОСЕТИТЕ ШКОЛУ ЗДОРОВЬЯ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»:

**ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»**

г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: 65-02-16,
profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров, Томск!»



Автор: д-р мед. наук, врач по медицинской профилактике
Мария Владимировна Матвеева

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Контролируйте свою массу тела



Консультация специалиста



Томск

Стабильный нормальный вес (масса) тела – важнейший показатель здоровья и благополучия организма. Избыточная масса тела и ожирение, при которых жировые запасы превышают нормальные, представляют опасность для здоровья. Между этими двумя состояниями существуют не только различия в весе – ожирение представляет собой более серьёзную проблему.

Избыточная масса тела является одним из важнейших факторов риска развития артериальной гипертензии. Полные люди страдают повышением артериального давления в 3-4 раза чаще, чем люди с нормальной массой тела. Каждый лишний килограмм веса повышает артериальное давление в среднем на 1-2 мм рт. ст. Кроме того, у людей с избытком веса быстрее развивается атеросклероз и сужение кровеносных сосудов, что, в свою очередь, вновь неблагоприятно сказывается на артериальном давлении и развитии сосудистых катастроф (инфарктов, инсультов). Также ожирение является причиной развития онкологии и бесплодия.

ОЦЕНИТЕ СВОЙ ВЕС



Лучший способ распознать избыточный вес – рассчитать индекс массы тела (ИМТ).

Он равен весу (в килограммах), делённому на рост (в метрах), возведённый в квадрат:

$$\text{ИМТ (кг/м}^2\text{)} = \frac{\text{ВЕС (кг)}}{(\text{РОСТ (м)})^2}$$

Например: $79 \text{ кг} / (1,7 \text{ м} * 1,7 \text{ м}) = 27,3 \text{ кг/м}^2$

! Знание своего индекса массы тела позволит Вам оценить, относитесь ли вы к группе риска для здоровья и своевременно предпринять соответствующие меры.

ИМТ (кг/м ²) для европейцев	ИМТ (кг/м ²) для азиатов	Категория	Риск для здоровья
<18,5	<18,5	Дефицит массы тела	У вас пониженный вес. Вам следует поправиться, т.к. недостаток веса также вызывает проблемы со здоровьем. Необходима консультация специалиста
18,5-24,9	18,5-22,9	Здоровый вес	Поддерживайте свой вес в этом диапазоне
25,0-29,9	23,0-27,4	Избыточная масса тела	Риск для здоровья невыраженный, но следует подумать о физических упражнениях и диете. Необходима консультация специалиста
30,0 и более	27,5 и более	Ожирение	Риск ухудшения здоровья – показаны диета, физические упражнения, психотерапия. Необходима консультация специалиста

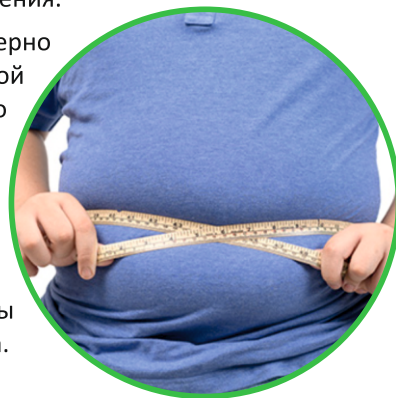
ИЗМЕРЬТЕ СВОЮ ТАЛИЮ



Локализация и распределение жировой ткани являются важными факторами, определяющими риск для здоровья. Избыточное накопление жира в области живота (абдоминальное ожирение) представляет больший риск для здоровья, чем накопление жира в области бёдер.

Абдоминальное ожирение связано с риском развития артериальной гипертензии, сахарного диабета и ишемической болезни сердца. Измерьте свою талию обычной сантиметровой лентой по середине линии, соединяющей нижний край ребра и выступающую часть подвздошной кости. Если её окружность у мужчин превышает 102 см, а у женщин 88 см – это серьёзный повод задуматься о здоровье. Следует насторожиться и в том случае, если окружность талии у мужчин превышает 94 см, а у женщин – 80 см, потому что это является признаком абдоминального ожирения.

Если для вас характерно распределение жировой ткани в организме по абдоминальному типу, то необходимо более тщательно контролировать массу тела и при её повышении не откладывать меры по нормализации веса.



ОТКУДА БЕРУТСЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ?



В подавляющем большинстве случаев лишний вес появляется как результат современного образа жизни – нерационального питания, низкой физической активности и нездоровых поведенческих стереотипов. Нарушения начинаются тогда, когда получаемая организмом с пищей и расходуемая им энергия не уравновешиваются. Излишки энергии начинают откладываться в виде жировой ткани.

Как правило, накопление жировых запасов происходит постепенно между 20 и 50 годами. С возрастом потребность в поступлении энергии с пищей уменьшается, так как после 30 лет скорость обменных процессов в организме снижается примерно на 7-10% каждые 10 лет.

С ЧЕГО НАЧАТЬ СНИЖЕНИЕ ВЕСА



Шаг 1. Проанализируйте собственные причины избыточной массы тела. Начните ежедневно вести Дневник питания, продолжайте это делать, по крайней мере, неделю.

Шаг 2. Оцените, сколько энергии вы получаете с пищей и подсчитайте ваши повседневные энергозатраты. Используйте для этого специальные таблицы энергозатрат. Более подробную информацию вы можете узнать, перейдя по ссылке:



Шаг 3. Поставьте реальную цель и начните действовать. Избыточный вес тела – это результат образа жизни. Оздоровите свои пищевые привычки, станьте физически активным и измените свой психологический настрой. Но помните, что безопасный темп похудения – не более 5-10% за 3-6 месяцев.

Название продуктов или блюд	Кол-во/размер порции	Время приёма пищи	Место приёма пищи	Эмоциональное состояние