

Весомые аргументы против лишнего веса



С проблемой избыточного веса сегодня сталкивается более 60% взрослого и детского населения.

Основными причинами его появления является малоподвижный образ жизни и неправильное, энергетически несбалансированное питание современного человека: с пищей поступает гораздо больше калорий, чем расходуется в течении дня.

Гиподинамия, стрессы, использование в пищу рафинированных высококалорийных продуктов, еда в сухоматку, перекусы на ходу приводят к тому, что нерастраченные лишние калории преобразуются в жир, который откладывается в подкожной клетчатке, а также между мышцами и внутренними органами (так называемый висцеральный жир).

В норме у каждого человека в организме содержится определенное количество жировой ткани. Она является запасом энергии, участвует в образовании гормонов, витаминов, является компонентом клеточных стенок. Но при её избыточном накоплении в разных органах и системах организма возникают патологические изменения. Лишний вес провоцирует развитие артериальной гипертензии, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, заболевания суставов и др. Особенно опасен висцеральный жир, который затрудняет сердечную деятельность и резко повышает риск инфарктов и инсультов.

Подходите взвешенно к своему весу

По отношению к лишнему весу люди делятся на две категории. Первые не задумываются о своем весе до тех пор, пока здоровье не посылает им тревожные сигналы. Вторые, в основном женщины, готовы ограничивать себя во всем, лишь бы избавиться от «лишнего» килограмма и купить юбочку на размер меньше.

Помните, что на земле нет двух абсолютно одинаковых людей, каждый человек уникален, имеет свою конституцию и особенности строения. Поэтому не стоит стремиться любыми силами походить на куклу Барби. Недостаток веса не менее опасен, чем его избыток.

Оценить степень риска развития заболеваний, связанных с ожирением, можно с помощью определения индекса массы тела (ИМТ). ИМТ – это Ваш вес в килограммах, поделенный на ваш рост в метрах в квадрате.

Например: Ваш вес 60кг, Ваш рост 1,65м. $ИМТ = 60 / 1,65 \times 1,65 = 60 / 2.72 = 22$

Таблица ИМТ для лиц старше 25 лет. •

- Ниже 18,5: вам бы не помешало набрать несколько килограммов.
- От 20 до 25: поздравляем, ваш вес оптимальный!
- От 25 до 28: у вас избыточная масса тела. Вам желательно сбросить несколько килограммов.
- Свыше 30: у вас ожирение. Вам настоятельно рекомендуется снижение массы тела, так как очень выражен риск для здоровья.

Ещё один очень простой объективный показатель риска для Вашего здоровья - окружность Вашей талии. Риск развития заболеваний возрастает при окружности талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин.

Как эффективно избавиться от лишнего веса?

Обычно процесс набора лишнего веса продолжается годами, поэтому избавиться от него быстро очень сложно, а порой и небезопасно. В процессе похудения очень важны системность, последовательность и постепенность. Все методики похудения основаны на двух постулатах – **меньше ешь и больше двигайся**.

Существуют правила, придерживаясь которых можно плавно войти в новый режим питания и образ жизни, снизить вес и поддерживать его на оптимальном уровне.

В рационе питания необходимо резко ограничить:

- жирные сорта мяса и жирные молочные продукты – сало, сосиски, сардельки, колбасы, сливочное масло, сметану и сливки. Мясную пищу ешьте не чаще 2-3 раз в неделю;
- супы на мясном бульоне. Лучше готовьте овощные бульоны, заправляя их зеленью и растительным маслом;
- жареную пищу. Продукты лучше отваривать или готовить на пару;
- копчености, маринады, колбасы и консервы;
- картофель, так как в нем содержится много крахмала;
- дрожжевое тесто, хлебо-булочные и кондитерские изделия из муки высшего сорта
- поваренную соль до 4-5г в сутки (1 ч.л.);
- сладости и сладкие напитки. Лучше пить овощные соки, а не фруктовые. Сахар можно заменить сахарозаменителями или фруктозой.

На этих продуктах стоит сделать акцент:

- Фрукты, овощи, ягоды, зелень должны присутствовать в ежедневном рационе не менее двух раз. Полезны капуста, морковь, свекла, репа, тыква, сельдерей, топинамбур, чеснок, грейпфрут, ананасы.
- Обязательно включайте в рацион рыбу, морепродукты, морскую капусту.
- При приготовлении блюд из мяса используйте говядину, при приготовлении курицы обязательно снимайте кожу.
- Не забывайте о полноценных растительных белках, содержащихся в бобовых (горох, фасоль, чечевица), в орехах, в некоторых зерновых (овес, гречка).
- Включайте в свой ежедневный рацион молочные продукты с низким содержанием жира – йогурты, молоко, кефир и сыр.
- Отдавайте предпочтение зерновому хлебу и макаронным изделиям из муки грубого помола.
- Пейте не менее 1,5-2 литров чистой питьевой воды в день.

Обязательно устраивайте разгрузочные дни:

кефирно-творожный – 300 г нежирного творога и 1л кефира делят на 5 приемов; яблочный – 1,5кг яблок в день; огуречный – 1,5кг огурцов в день без соли.

Несколько специальных советов

- Ешьте только тогда, когда вы по настоящему испытываете голод. Иногда достаточно попить воды и чувство голода проходит.
- В каждой привычной порции одну четвертую часть замените низкокалорийными овощами.
- Ешьте часто и понемногу. Наиболее рациональным для людей среднего возраста считается четырехразовое питание; для пожилых людей – пятиразовое, с промежутками между приемами пищи не более 4-5 ч. Голод – враг похудения.
- Объем каждой порции не должен превышать 250 мл (1 стакан).
- Принимайте пищу из посуды маленьких размеров.
- Пережевывайте пищу как можно тщательнее, ешьте не спеша.
- Не отвлекайтесь разговорами во время еды, не читайте, не смотрите телевизор.
- Ужинайте не позднее, чем за 3 часа до сна.

Очень важно помнить, что ни одна диета не даст результата при малоподвижном образе жизни. Больше движения! Сжечь лишние калории Вам поможет ходьба, занятия аэробикой, танцами, плавание, бадминтон, теннис, велосипедные и лыжные прогулки. Полезен ручной и вакуумный массаж проблемных зон, антицеллюлитные обертывания.

Гарантия здоровья – это не что иное, как чувство меры во всем. Желаем Вам успехов в борьбе за стройное тело. Будьте здоровы!

*БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»*