



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

### Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

### Поваренной соли

(не менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов



**ИСКЛЮЧИТЬ  
АЛКОГОЛЬ**



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55–60% — углеводы, 10–15% — белки и 15–30% — жиры).

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2–3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (несладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



ПРИ СОДЕЙСТВИИ РОО  
«За здоровое ЗАБАЙКАЛЬЕ!»

Отпечатано в ПАО «Республиканская типография»,  
Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Борсова, д. 13,  
670000. ИНН 0323027708. Тел.: (3022) 217-554, (3012) 37-97-22.  
Тираж 50 000. Заказ 20-29974

# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ  
ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

**Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)<sup>2</sup>**

ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

## Мужской тип («яблоко»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

## Женский тип («груша»)

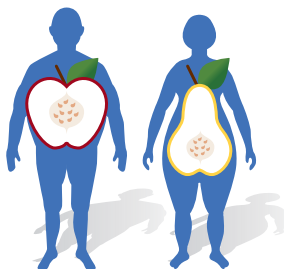
- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для  
здоровья тип ожирения —

**АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

**ОКРУЖНОСТЬ** ≥ 102 см у мужчин

**ТАЛИИ** ≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются  
многие хронические заболевания, в том числе:

**артериальная гипертония — в 3 раза чаще**  
**сахарный диабет — в 9 раз чаще**

## СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
  - Ведение пищевого дневника
  - Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки
  - Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалосодержащих продуктов
  - Ограничение соли, острых закусок, соусов
  - Увеличение потребления овощей и фруктов
  - Дробное питание малыми порциями
  - Увеличение физической активности
- В части случаев:
- Психотерапия
  - Лекарства для снижения массы тела
  - Бариатрическая хирургия