

# ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ФАКТОРА РИСКА

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:

**ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА** – избыточное накопление жира в организме человека, которое возникает, когда энергетическая ценность рациона превышает энергетические траты человека. Это приводит к ожирению и возникновению таких заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, инсульт, сахарный диабет, артроз (заболевание позвоночника и суставов).

Определить избыточную массу тела можно на основе математического расчета ИМТ (индекс массы тела), который учитывает рост и вес.

**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

## ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ:

- **Следовать принципам правильного питания.**
- **Соблюдать правила питания.**
- **Выбирать правильную пищу.**
- **Повысить свою физическую активность.**
- **Отказаться от курения и алкоголя.**

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

■ **Не голодайте!** В день необходимо есть не менее трех раз (основные приемы пищи) и перекусывать 2–3 раза (небольшим количеством пищи).

■ **Перерывы между приемами пищи не должны превышать 3–3,5 часа**, иначе организм воспримет длительный перерыв как сигнал, что «больше кормить его не будут», и перейдет на режим экономного расходования калорий и замедленного обмена веществ.

■ **Ужинайте не позднее чем за 2–3 часа до сна.**

■ **Еду лучше накладывать на маленькие тарелки** – так подсознательно кажется, что еды много, и нет желания положить добавки. Порция одного приема пищи должна помещаться в вашей ладони, сложенной «лодочкой». Это и первое, и второе, и компот.

■ **Во время еды не отвлекайтесь на другие занятия.** Ешьте не спеша, старайтесь ощущать вкус каждого кусочка, спрашивая себя: «Может, мне уже хватит?»

■ **Научитесь различать чувство голода и аппетит:** если вам хочется есть и вы представляете кусочек черного хлеба или тарелку каши – это голод, а если вас тянет на сладкое или «вкусненькое», скорее всего, вам психологически некомфортно, и эта пища будет лишней.

■ **Определите, нет ли у вас устойчивой привычки «заедать» неприятности и стрессовые состояния.** Если это так, вам поможет консультация медицинского психолога.

## СОВЕТЫ ПО СОСТАВЛЕНИЮ СУТОЧНОГО РАЦИОНА



Старайтесь, чтобы в вашем ежедневном рационе были все необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, содержащиеся в натуральных продуктах.



Отдавайте предпочтение пище с большим содержанием белков: нежирному мясу, рыбе, нежирным молочным продуктам, бобовым.



Обратите внимание на количество жиров: в суточном рационе их должно быть не более 70 г, из них 2/3 составляют жиры растительного происхождения (подсолнечное масло – 2 столовых ложки).



Исключите из своего питания жирные сорта свинины, баранины, колбасы, сосиски, копчености.



Старайтесь ежедневно съедать минимум по 500 граммов фруктов и овощей (не считая картофеля), каждый день включайте в свой рацион каши (рисовую, пшеничную, гречневую, овсяную) из необработанного зерна, цельнозерновой и отрубной хлеб.



Сократите или исключите из употребления сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки.



Приучите себя пить ежедневно чистую воду, не менее 1,5 литра в день.



Ограничьте потребление поваренной соли до одной чайной ложки (5 г) в день.

# СОВЕТЫ ПО СОСТАВЛЕНИЮ СУТОЧНОГО РАЦИОНА

КАШИ, МАКАРОНЫ,  
РИС (300 Г);  
КАРТОФЕЛЬ (3-4 ШТ.);  
ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
(6-9 КУСОЧКОВ ХЛЕБА)

ОВОЩИ, ФРУКТЫ,  
ЯГОДЫ (500 Г)



МЯСО, РЫБА (180 Г)

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ  
(3 СТАКАНА,  
2-3 КУСОЧКА СЫРА)

ЖИРЫ, САХАР  
(1 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОГО  
МАСЛА, 20 Г СЛИВОЧНОГО  
МАСЛА, 6 ЧАЙНЫХ  
ЛОЖЕК САХАРА)

**ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ:**

Отделение (кабинет) профилактики поликлиники по месту прикрепления

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а

Телефон для записи на консультацию: 8(3532) 70-32-45

